

ВОЗНИКНОВЕНИЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ

Наиболее часто влиянию компьютера подвержены подростки. Они настолько вживаются в реалистичную компьютерную игру, что им там становится гораздо интересней, чем реальной жизни. Там поставлены вполне конкретные задачи, невыполнение которых не приведет к каким-либо потерям, к ругани со стороны родителей. Сделанная ошибка может быть исправлена путем повторного прохождения того или иного уровня игры.

Подростка в игре, прежде всего, привлекает:

- Наличие собственного (интимного) мира, в который нет доступа никому, кроме него самого;
- Отсутствие ответственности;
- Реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира;
- Возможность исправить любую ошибку путем неоднократных попыток;
- Возможность самостоятельно принимать любые (в рамках игры) решение, вне зависимости от результата, к которому они могут привести.

Подросток подвержен зависимости от компьютерных игр, поскольку события не повторяются и происходят достаточно динамически, а сам процесс игры может быть непрерывным. Полное погружение в игру создает эффект участия игрока в некой виртуальной реальности, в существующем только для него сложном и подвижном процессе. Именно это свойство компьютерных игр не позволяет аддикту прервать процесс для выполнения каких-либо социальных обязательств в реальной жизни. Увлечение компьютерными играми – это не пристрастие к какой-либо одной игре, это, скорее всего, психологическая «щепная реакция». Пройдя одну игру в каком-либо жанре, который понравился больше остальных, человек, ищет другие игры того же жанра, сделанные в похожей стилистике и не уступающие по выбросу адреналина и азарту, а дальше возникает стремление пройти все игры этого типа, которых в продаже имеется большое количество. Многие игры имеют совмещенные игровые жанры, что стимулирует аддикта к переходу к другим типам игр. Кроме того, одной из причин поддержания компьютерной зависимости может быть наличие в игре секретных подуровней, которыми производители поддерживают у игрока ощущение соревнования.

Специалисты московского Центра виртуалистики при Институте человека РАН считают, что детям следует запрещать сидеть за компьютером ночью. В дневное время этому занятию можно уделять не более 2-3 часов. Стоит остерегаться и не злоупотреблять временем нахождения за компьютером. Ведь развитие организма, становление его психики, а также развитие личностных качеств происходит у каждого ребенка по-разному.

МЕХАНИЗМЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЗАВИСИМОСТИ.

1. Стадия легкой увлеченности.

После того как ребенок один раз поиграл в компьютерную игру, он начинает «чувствовать вкус», ему начинает нравиться компьютерная графика, звук, сам факт имитации реальной жизни или каких-то фантастических сюжетов. Он получает удовольствие, играя, чему способствуют положительные эмоции. Природа человека такова, что он стремится повторить действия доставляющие удовольствие, удовлетворяющие потребности. Вследствие этого человек начинает играть, уже не случайным образом очутившись за компьютером; стремление к игровой деятельности принимает некую целенаправленность. Однако специфика этой стадии в том, что потребность играть в компьютерные игры носит скорее ситуационный, нежели систематический характер. Устойчивая постоянная потребность в игре на этой стадии еще не сформирована, игра не является значимой ценностью для человека.

2. Стадия увлеченности.

Фактом, свидетельствующим о переходе человека на эту стадию формирования зависимости, является появление в иерархии потребностей – новой потребности – играть в компьютерные игры. На этом этапе принимает систематический характер.

3. Стадия зависимости.

Зависимость может проявляться в одной из двух форм: социализированной и индивидуализированной.

Социализированная форма игровой зависимости отличается поддержанием социальных контактов. Такие подростки любят играть совместно, играть с помощью компьютерной сети друг с другом. Игровая мотивация в основном носит соревновательный характер. Эта форма зависимости менее пагубна в своем влиянии на психику человека, поскольку социальное окружение, как правило, не дает подростку полностью оторваться от реальности.

Индивидуализированная форма зависимости – это крайняя форма зависимости, когда нарушается не только мировоззрение, но и взаимодействие с окружающим миром. Нарушается основная функция психики: она начинает отражать не воздействие объективного мира, а виртуальную реальность. Для них компьютерная игра – это своего рода наркотик. Если в течение какого-то времени они не «принимают дозу», то начинают чувствовать неудовлетворенность, испытывают отрицательные эмоции, впадают в депрессию.

4. Стадия привязанности.

Эта стадия характеризуется угасанием игровой активности человека. Отношение подростка с компьютером можно сравнить с неплотно, но крепко пришитой пуговицей. То есть человек уже «держит дистанцию» с компьютером, однако полностью избавиться от психологической зависимости от компьютерных игр не может. Эта самая длительная из всех стадий - она может длиться всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности.

ПРИЗНАКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

- Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- нежелание отвлечься от работы или игры за компьютером, раздражение при вынужденном отвлечении;
- неспособность спланировать окончание сеанса работы или игры с компьютером;
- расходование больших денег на постоянное обновление программного обеспечения и апгрейд компьютера;
- чувство тревоги и раздражения при необходимости остановить игру;
- забывание о домашних делах, служебных обязанностях, учебе, встречах и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;
- пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером; человек предпочитает, есть перед монитором;
- обманывает, с целью скрыть истинную степень своей вовлеченности в игру;
- обсуждение компьютерной тематики со всеми мало-мальски следующими в этой области людьми.

Если у человека присутствует хотя бы четыре из перечисленных симптомов, то можно сказать, что «психическая» инфекция организмом уже получена.

Страсть к азартным играм захватывает больше мужчин. Но женский пол поддается женской зависимости в три раза быстрее. Азарт игромана признан эмоциональным заболеванием. И эта болезнь протекает у женского пола серьезней. Период лечения увеличивается. В мозгу происходит возбуждение определенной группы клеток, которые и доставляют человеку такое удовольствие. Но природа отвела всему живому определенный объем удовольствий. И его превышение чревато отрицательными последствиями. За все приходится расплачиваться. И люди расплачиваются слишком многим: карьерой, любовью, семьей, здоровьем и, наконец, самой жизнью. Никто не знает, как прореагирует «центр удовольствия» в том или ином организме. Поэтому от всевозможных страстей надо быть подальше - с раннего возраста оберегать от этого своих детей.

Красота мира реального, радость созидательной человеческой деятельности, неповторимость переживания эмоциональных чувств в процессе живого человеческого общения – вот к чему следует вести детей, чтобы они смогли избежать заманчивой бездны, испепеляющих чувства компьютерных игр.

Особенно важно знать о влиянии компьютера на здоровье подростка, так как организм ребенка более чувствителен к всевозможным факторам окружающей среды; а также о возможных отдаленных последствиях, которые сказываются лишь через много лет.

Излишнее увлечение компьютером может иметь отрицательные последствия, как для физического, так и для психического здоровья. Многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу, проблемы с осанкой. Все, это вызывает отклонения в растущем, формирующемся организме, которые могут сказаться даже на формировании, в дальнейшем, развитии половой сферы.

УРОВНИ ПРОЯВЛЕНИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ И МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ

№	Уровни проявления	Признаки предрасположенности к зависимости от компьютера	Методы профилактики
1	Внешнее окружение	Знает о существовании зависимости от компьютера.	Информирование о вреде чрезмерного увлечения компьютером.
2	Поведение	Эмоциональная реакция на компьютер и компьютерные игры.	Техники обучающие социальному взаимодействию.
3	Способности	Знает о причинах повышенного увлечения компьютером других людей.	Техники тренингов, умений, уверенности в себе и самопознания.
4	Ценности и убеждения	Думает о компьютере, как о единственном способе решения личностных проблем.	Техники формирующие новые ценности.
5	Идентичность	Рассуждает о компьютере, как о самой важной сфере своей жизни.	Техники формирующие мировоззрение.
6	Духовность	Рассуждение о своем зависимом образе жизни с позиции мистики и предназначения.	Экзистенциальная психотерапия.

Профилактика отклоняющегося поведения (в том числе и зависимости от компьютера) предполагает систему общих и специальных мероприятий на различных уровнях социальной организации.

Принято выделять первичную, вторичную и третичную профилактику.

- Первичная профилактика направлена на устранение неблагоприятных факторов;
- Задача вторичной профилактики – раннее выявление и реабилитация нервно-психических нарушений и работа с «группой риска», то есть с подростками, имеющими выраженную склонность к формированию отклоняющегося поведения без проявления такового в настоящее время.
- Третичная профилактика решает такие специальные задачи, как лечение нервно-психических расстройств, сопровождающихся нарушениями поведения. Также предупреждение рецидивов у лиц с уже сформированным девиантным поведением.

Суть профилактики состоит в том, чтобы выявить степень предрасположенности, а затем понизить уровень вероятности возникновения зависимости от компьютера.

ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

Взаимодействие с родителями занимает важное место в структуре профилактики зависимости от компьютера, поскольку предпосылки её формирования нередко закладываются в семье. Далее уже сформировавшийся стереотип зависимого поведения там же и подкрепляется. Поэтому эффективность психопрофилактической работы может быть достигнута только в том случае, если союзниками станут родители.

Первые шаги к такому сотрудничеству можно заложить в рамках групповой консультации, когда есть возможность встретиться с родителями многих подростков.

Основными задачами подобных групповых консультаций могут стать знакомство родителей с понятием «компьютерная зависимость», её основными признаками.

В структуре групповых консультаций с родителями можно выделить несколько смысловых фрагментов. Основная задача на первом этапе – информировать родителей о возрастных особенностях детей. Об основных формах, видах, признаках зависимого от компьютера поведения. Поскольку уровень психологической культуры родителей может быть различным, желательно раскрыть основное содержание простым, доступным языком.

В силу развития научно-технического прогресса овладение компьютерными технологиями становится необходимым условием успешного существования в современном обществе. Компьютеры прочно входят в нашу жизнь, активно внедряются в учебный процесс, в школы, у многих компьютеры появляются дома. В связи с этим все чаще становится вопрос о грамотном построении процесса

общения ребенка с компьютером, о том, как свести к минимуму его отрицательное влияние на физическое и психическое здоровье.

Обучающие программы, компьютерные игры подталкивают ребенка к пониманию процесса работы компьютера, исчезает страх перед новыми технологиями, а вместе с тем зачастую даже в раннем возрасте может формироваться зависимость от компьютера.

Самые явные проблемы, которые очень быстро становятся очевидными, связаны с нарушениями осанки и зрения. Статичная искривленная поза и мерцание экрана, несомненно, наносит ущерб здоровью детей. Часто можно встретить жалобы на онемение пальцев правой руки. Но кроме отрицательного влияния на здоровье ребенка компьютер несет и психологическую опасность.

Если Ваш ребенок подолгу играет в компьютерные игры, а играя, часто забывает даже поесть и поспать; если невозможность поиграть приводит его к отрицательным эмоциям, депрессии; если у него нет друзей и других увлечений, кроме компьютера – это может указывать на появление у него зависимости от компьютера.

В никуда уходит эмоционально незакаленные люди. Учите детей правильно относиться к жизненным трудностям. Уделите должное влияние воспитанию волевых качеств. Закомплексованный ребенок тоже будет искать выход из создавшегося трудного положения, уходя в никуда. С малых лет учите детей преодолевать спокойно и разумно критические жизненные ситуации. Ваш ребенок должен твердо уверовать в то, что в жизни все поправимо, кроме ухода из нее. Разумные мысли и старания сделают свое правое дело. Отвлекайте детей от мрачных мыслей. Не оставляйте без внимания их рассказы и жалобы, на то, что омрачает их детскую жизнь. Не считайте это чепухой и мелочами. В детском возрасте эти мелочи очень значимы и переживаемы.

АКТУАЛЬНОСТЬ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Воспитание такой личности, которая смогла бы устоять против всех соблазнов. Родительский контроль в этом процессе играет немаловажную роль. Контроль времяпрепровождения, расхода карманных денег, разумные ограничения – все это поможет в воспитательном процессе. Но самое главное не оставлять детей один на один с их проблемами и такими важными для них нерешенными вопросами. Убрав из детского поведения напряжение и эмоциональный дискомфорт, вы убережете их от поиска расслабления и ухода от проблем и непонимания в другой мир, виртуальный или азартный. Все важно в воспитательном процессе. В том числе воспитание волевой личности, которая сумеет вовремя сказать себе «нет». Воля и характер закладываются в детстве.

А все начинается:

- с правильного режима дня;
- разумного использования времени (изучите мир интересов ребенка, помогите ему определиться с выбором занятия);
- умения добросовестно трудиться (занятость полезным трудом отвлекает от неразумных мыслей);
- умения не поддаваться отрицательным соблазнам (покажите на примерах, как они мешают доброму и полезному);
- умения проявлять настойчивость (не давайте возможности настойчивости перейти во вредное упрямство);
- умения терпеть и соглашаться с разумными доводами;
- соблюдения правил поведения и дисциплины;
- обдумывания и анализов своих поступков;
- умения сделать правильные выводы;
- умения контролировать свое поведение;
- воспитания распознавать с детства жизненные истинные ценности (здоровье, добро, благополучие свое и своих близких, внутренний комфорт и т.д.);
- учиться преодолевать трудности и негативные желания, преодолевая себя (повторяйте детям, что преодоление себя – это самая большая победа человека в жизни, потому что эта победа самая трудная; но вместе с тем она дает самые ощутимые положительные жизненные результаты).

Но такую волевою, эмоциональную устойчивую личность еще предстоит вырастить. Ведь никто не даст гарантии, что ребенка не затронет болезнь зависимости. Поэтому положительный пример имеет большое значение в формирование поведения ребенка. Нужно стараться оберегать детей от любого рода зависимости, пользуясь нравственными законами жизни как перечнем того важного и необходимого,

что мы обязаны воспитать в детях. Того, что укрепит их волю, поддержит в добрых начинаниях, поможет в трудные минуты жизни и оградит от плохого и неразумного.

Для того чтобы избежать, появление у ребенка зависимого, от компьютера поведения:

- Постарайтесь жестко регламентировать время, проводимое ребенком за компьютером;
- Контролируйте сюжеты игр, в которые играет Ваш ребенок. Старайтесь не разрешать ребенку играть в игры, где присутствуют сцены насилия, агрессивное поведение героев;
- Не допускайте, чтобы ребенок принимал пищу у монитора, играл ночами или пренебрегал общением с друзьями, школьными делами;
- Развивайте интерес ребенка к различным видам деятельности: спорту, искусству, музыке, науке. Организуйте посещение им разнообразных кружков, секций, школьных факультативов и др.;
- Старайтесь активнее использовать позитивные возможности компьютера. Возможно, ребенка заинтересует программирование, веб-дизайн, создание сайтов в интернете, компьютерная графика, анимация. А для этого желательна заинтересованная помощь взрослого, но не просто критикующего и запрещающего, а помогающего;
- Старайтесь, переходя от простого к сложному, менять содержание программ;
- Воспитывайте ребенка таким образом, чтобы компьютер воспринимался им лишь как часть жизни, как средство достижения результата, а не как сама цель;
- Обращайте внимание на причины, заставляющие ребенка уходить с головой в виртуальный мир. Часто бывает так, что за кажущейся компьютерной зависимостью Вашего ребенка могут скрываться совсем другие проблемы. Это неуспешность ребенка в реальной жизни, неумение общаться. По этим причинам он чувствует себя более комфортно именно в виртуальной реальности.

Единственный в настоящий момент, проверенный способ не дать ребенку оказаться в зависимости от компьютера – это привлечь его в процессы, не связанные с компьютерной деятельностью, чтобы электронные игры и процессы не стали для него заменой реальности.

Главное – показать растущему человеку, что существует масса интересных развлечений помимо компьютера, которые не только позволяют пережить острые ощущения, но и также тренируют тело и нормализуют психическое состояние.