

Для родителей обучающихся 7-8 классов

«Есть ли компьютерная зависимость у вашего подростка».

Термин **«компьютерная зависимость»** определяет патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером.

Особенно подвержены психологической зависимости подростки. Ведь они быстро приспосабливаются к окружающему миру и к миру компьютеров тоже. Отмечается, что дети, проводящие очень много времени за компьютером, перестают фантазировать, становятся неспособными создавать собственные визуальные образы, у них наблюдается эмоциональная незрелость, безответственность, снижается эффективность некоторых видов памяти.

Психологи выделяют следующие **симптомы психологической зависимости от компьютера**:

- 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 обеспечение постоянного обновления программного обеспечения (в том числе игр) и апгрейд компьютера;
- 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;
- обсуждение компьютерной тематики со всеми мало-мальски сведущими в этой области людьми.

Можно выделить **четыре стадии развития психологической зависимости** от компьютерных игр, каждая из которых имеет свою специфику.

1. Стадия легкой увлеченности. После того, как человек один или несколько раз поиграл в ролевую компьютерную игру, он начинает «чувствовать вкус», ему начинает нравиться компьютерная графика, звук, сам факт имитации реальной жизни или каких-то фантастических сюжетов. Человек получает удовольствие, играя в компьютерную игру, чему сопутствуют 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 некоторую целенаправленность. Однако специфика этой стадии в том, что игра в компьютерные игры носит скорее ситуационный, нежели систематический характер. Устойчивая, постоянная потребность в игре на этой стадии не сформирована, игра не является значимой ценностью для человека.

2. Стадия увлеченности. Фактором, свидетельствующим о переходе человека на эту стадию формирования зависимости, является появление в иерархии потребностей новой потребности — игра в компьютерные игры. На самом деле новая потребность лишь обобщенно обозначается нами как потребность в компьютерной игре. На самом деле структура потребности гораздо более сложная, ее истинная природа зависит от индивидуально-психологических особенностей самой личности.

3. Стадия зависимости. По данным Шпанхеля, всего 10-14% игроков являются «заядлыми», т.е. предположительно находятся на стадии психологической зависимости от компьютерных игр.

Зависимость может оформляться в одной из двух форм: социализированной и индивидуализированной. Социализированная форма игровой зависимости отличается поддержанием социальных контактов с социумом (хотя и в основном с такими же игровыми фанатами). Такие люди очень 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, чем индивидуализированная форма. Различие в том, что люди не отрываются от социума, не уходят «в себя»; социальное окружение, хотя и состоящее из таких же фанатов, все же, как правило, не дает человеку полностью оторваться от реальности, «уйти» в виртуальный мир и довести себя до психических и соматических нарушений.

Для людей с индивидуализированной формой зависимости такие перспективы гораздо более реальны. Это крайняя форма зависимости, когда нарушаются не только нормальные человеческие особенности мировоззрения, но и взаимодействие с окружающим миром. Нарушается основная функция психики — она начинает отражать не воздействие объективного мира, а виртуальную реальность. Эти люди часто подолгу играют в одиночку, потребность в игре находится у них на одном уровне с базовыми физиологическими потребностями. 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, сдвигом психологического содержания личности в целом в сторону нормы. Отношения человека с компьютером на этой стадии можно сравнить с не плотно, но крепко пришитой пуговицей. Т.е. человек «держит дистанцию» с компьютером, однако полностью оторваться от психологической привязанности к компьютерным играм не может. Это самая длительная из всех стадий — она может длиться всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности.

Механизм формирования игровой зависимости основан на частично неосознаваемых стремлениях, потребностях: ***уход от реальности и принятие роли.***

Уход от реальности. Основой этого механизма является потребность человека в «отстранении» от повседневных хлопот и проблем, своеобразная трансформация потребности в сохранении энергии.

Мы имеем в виду не просто среду, общество, социум, а объективную реальность в целом. Уйти от социума можно посредством самых разнообразных способов, включая неролевые компьютерные игры. Однако уйти от реальности можно только лишь «погрузившись» в другую реальность — виртуальную.

Ролевая компьютерная игра — это простой и доступный способ моделирования другого мира или таких жизненных ситуаций, в которых человек никогда не был и не будет в реальности. Это простой способ пожить в другой

жизни, где нет проблем, нет работы, на которую нужно ходить каждый день, нет хлопот по зарабатыванию денег на жизнь и т.д.

На практике же, люди обычно злоупотребляют этим способом ухода от реальности, теряют чувство меры, играя длительное время. Вследствие этого возникает опасность не временного, а полного отрешения от реальности, образование очень сильной психологической зависимости от компьютера.

Принятие роли. В основе лежит потребность в игре как таковой, которая свойственна человеку. А также стремление к принятию роли компьютерного персонажа, которая позволяет человеку удовлетворять потребности, по каким-то причинам не способные удовлетвориться в реальной жизни.

После того, как человек один или несколько раз поиграл в компьютерную игру, он понимает, что его компьютерный герой и сам виртуальный мир позволяют удовлетворить те потребности человека, которые не удовлетворены в реальной жизни. Этому компьютерного героя уважают, с его мнением считаются, он сильный, может убить сотню врагов сразу, он — супермен, и для человека очень приятно входить в роль этого персонажа, чувствовать себя им, т.к. в реальной жизни такие ощущения испытать большинство людей не имеют возможности. Далее, чем больше человек играет, тем все больше он начинает чувствовать контраст между «им реальным» и «им виртуальным», что еще больше притягивает человека к ролевой компьютерной игре и отстраняет от реальной жизни. Игра превращается в средство компенсации жизненных проблем, личность начинает реализовываться в игровом мире, а не в реальном. Безусловно, это влечет ряд серьезных проблем в развитии личности, в формировании самосознания и самооценки, а также высших сфер структуры личности.

Итак, человечество погружается в компьютеры и компьютерные сети, с каждым днем все больше и больше людей (особенно детей) становятся психологически зависимыми от компьютерных игр. Каждый день они подходят к компьютеру и «получают дозу» — кто 20 минут, кто час, а кто и... Это проблема. Можно только предполагать, к чему она может привести человечество в своем дальнейшем развитии.

Экспериментальное направление:

Цель: экспериментальное изучение феномена компьютерной зависимости подростков.

Задачи:

- совместно составить анкету для социологического опроса по проблеме компьютерной зависимости подростков.
- провести анкетирование учащихся школы;
- проанализировать результаты опроса.

Проведен социологический опрос учащихся разных классов. В мониторинге принимало участие 33 человека. Использовались разные опросники.

В первом опроснике учащимся предлагалось письменно ответить на 7 вопросов, касающихся оценки серьезности проблемы игромании, выбрав в каждом случае один из трех ответов: «Да», «Нет», «Не знаю».

1. Является ли игромания проблемой общества?
2. Является ли игромания болезнью?
3. Осознают ли игроманы свою зависимость от компьютерных игр?
4. Можно ли справиться с игроманией усилием воли?

5. Сталкивались ли вы сами или ваши родственники с проблемой игромании?

6. Как вы думаете, коснется ли лично вас проблема игромании?

7. Как часто вы играете в компьютерные игры или используете Интернет?

На основании обработки массива данных можно говорить о следующих результатах:

Актуальность

Более 50 % школьников (58 %) осознают актуальность проблемы игровой зависимости в нашем обществе, 28 % не видят под игроманией проблемы, 16 % не дали определенный ответ на этот вопрос.

Игромания – это болезнь?

50 % считают игроманию – болезнью. 22 % – нет. 28 % затруднились дать конкретный ответ на данный вопрос.

Зависимость

63 % считают, что ни они сами, ни их родственники не сталкивались с проблемой игромании. При этом школьников (74%) считают, что люди, злоупотребляющие компьютером и азартными играми, не осознают, что зависят от них.

Борьба с зависимостью

27 % школьников не уверены, что только с помощью волевого усилия можно справиться с игровой зависимостью. 57 % уверены, что победить игровую зависимость с помощью волевого усилия невозможно. Таким образом, суммарно 84% (27 + 57 = 84 %) в целом считают, что для борьбы с игровой зависимостью недостаточно волевого усилия.

Время

28 % опрошенных редко играют в компьютерные игры, однако 55 % регулярно используют Интернет для развлечения и общения, и 17 % опрошенных очень часто играют в компьютерные игры и пользуются Интернетом.

А ты сидишь на "компьютерной игле"?

Мини-тест на психологическую компьютерную зависимость:

- 1) Вы с трудом отвлекаетесь от игры, общения в чате или Интернета?
- 2) Вы испытываете недовольство или раздражение при вынужденном отвлечении от компьютера?
- 3) Вы забываете о домашних делах, служебных обязанностях, учебе, проводя время за компьютером?
- 4) Вы испытываете трудности при планировании окончания сеанса за компьютером?
- 5) Вы предпочитаете компьютер общению с друзьями либо занятию спортом либо другому альтернативному времяпрепровождению?
- 6) Вы ощущаете эмоциональный подъем во время работы с компьютером?
- 7) Вы регулярно расходуете деньги на обеспечение обновления как программного обеспечения (в том числе игр), так и устройств компьютера?
- 8) Вы проводите за компьютером в Интернете (либо играя) больше 4 часов в день?

Если у тебя 8 ответов "Да" — поздравляем: ты — типичный "игроголик", пришло время обратиться к специалистам.

Если у тебя более 6 ответов "Да" — до звания "компьютерный маньяк" — один шаг.

Если у тебя более 3 ответов "Да" — ты — "геймер"! ("Геймеры" — люди, которые используют компьютер в большей степени только ради игр, но у них есть все шансы достичь статуса "игроголика").

Если все ответы отрицательные — пройди тест еще раз, мы тебе не верим.

Выводы исследования

На основании проведенного мониторинга можно сделать вывод о достаточно высоком уровне информированности школьников о данном социально-значимом заболевании.

Но, несмотря на осведомленность подростков о серьезности проблемы игровой зависимости, с каждым днем растет количество подверженных игромании молодых людей.

А потому со своей стороны мы видим важность продолжения профилактической работы в молодежной среде.