



ВЛИЯНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ НА СТАНОВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

**Материалы для работы с классными руководителями,
детьми и родителями**

Еще 10 – 12 лет назад родители, беззаботно уступая просьбам своих чад, приобретали игровые приставки или даже компьютеры и наивно полагали, что они приобщают детей к благам цивилизации, *развивают их интеллектуальные способности*, то сегодня подавляющее большинство жалоб в психологической консультации связаны с чрезмерным увлечением компьютером. Кибермания растет с пугающей быстротой и приобретает характер своего рода эпидемии.

В книге Медведевой и Шишовой «Ребенок и компьютер» приведено интервью с практическим психологом, руководителем психологической службы, в котором он свидетельствует о стремительном росте обращений родителей по поводу патологического пристрастия детей и подростков к компьютерам. Он даже жалуется, что его профессия – практического психолога стала менее творческой, а он превращается в автомат. Входит один человек, другой, третий и все говорят одно и то же: *«Был хороший мальчик, купили на свою голову компьютер – и началось. Учиться прекратил, грубит, хамит, дерется, стал неуправляем. Мы не знаем, что делать»*

Родителей все больше волнует то, что увлечение компьютером начинает доминировать, вытесняя приобщение к культурным и эстетическим ценностям, художественной литературе и, даже, все естественные потребности, включая сон и принятие пищи, общение с друзьями.

Распространенные ошибки родителей:

- Сначала *попустительское отношение* родителей, когда они не придают значения страстному увлечению ребенка, или используют компьютерные игры в качестве поощрения (например, за хорошие оценки в школе)

- Позднее, когда постепенно и незаметно утрачивается контроль над ситуацией, родители впадают в растерянность и признаются в своей бессилии перед зависимым поведением ребенка.

Для того, чтобы у родителей возникла сильная мотивация борьбы с этой страстью (и у себя и у детей), важно осознать глубокие корни и понять психологические и духовные причины возникновения патологической зависимости.

Самый распространенный барьер и препятствие – это косность мышления и стереотипность взглядов, как родителей, так и многих учеников. Чаще всего можно слышать, что компьютер – это жизненная необходимость, что все играют, что ребенка невозможно отлучить (оттащить) от компьютера. Все разговоры в данном случае сводятся к сомнениям и затруднениям в реализации профилактики кибераддикции.

Но если родители с помощью просвещения и самостоятельного изучения проблемы убеждаются в том, что компьютер при определенных условиях таит смертельную опасность, то постепенно находится и готовность и решимость решать проблему и преодолевать все затруднения.

Психологи называют конкретные проявления компьютерной зависимости в поведении детей и подростков:

- Падение познавательных и социальных интересов;
- Снижение учебной мотивации;
- Резкое снижение учебной успеваемости
- Сворачивание дружеских контактов;
- Ребенок (подросток) готов день и ночь сидеть за компьютером и бурно протестует, против любых попыток хоть как-то ограничить его в этом;
- Он становится крайне раздражительным, вплоть до агрессивности;
- Работоспособность (интеллектуальная и физическая) резко снижается, это связано что перегружаются зрительные анализаторы и это оказывает угнетающее воздействие на центральную нервную систему;
- Это отнимает у растущего индивида ресурсы, необходимые для развития, общения и умственных занятий, а также духовного и эстетического развития (развития души);

- Увлечение агрессивными играми-стрелялками вызывает у детей и подростков *девальвацию ценности всего живого*;
- Обесценивание жизни в виртуальном мире приводит к жестокости в реальном мире (пример с игрой по уничтожению насекомых).

Психологию здорового ребенка и подростка отличают:

- Жизнелюбие;
- Трудолюбие;
- Любознательность;
- Человеколюбие (способность к состраданию, миролюбию).

У киберзависимого ребенка мы можем отметить поражение по всем этим параметрам:

- Обесценивание всего живого, включая себя самого (вплоть до потребностей своего организма);
- Атрофия привычки трудиться и находить в этом смысл и удовлетворение;
- Падение познавательных интересов и саботаж учебной деятельности;
- Замкнутость на себе, равнодушие и холодность к людям.

В итоге ребенок (подросток) превращается в безвольную биологическую машину, по существу – придаток к компьютеру

Возможна ли реабилитация? Не только возможна, но и необходима – так отвечает практикующий психолог в беседе с автором книги. Это внушает нам оптимизм, но не должно порождать расслабленность и уныние. О путях преодоления этой весьма сложной проблемы мы поговорим в конце лекции.

Цели лекции и нашего сегодняшнего общения:

- На основе более глубокого анализа проблемы осознать масштаб негативного влияния чрезмерного увлечения компьютерными играми детей и подростков на формирование и развитие их личности;
- Важно понимать, как предупредить эти негативные факторы влияния;
- Осознание того, что преодоление уже сформировавшейся компьютерной зависимости – это длительный процесс, требующий труда, работы души и терпения, который становится испытанием для всей семьи;
- И самое важное – формирование устойчивой мотивации активного сопротивления этим факторам влияния как по отношению к своим детям, так и чужим;
- Иными словами мы призываем вас стать источниками правды о влиянии компьютерных игр на сознание детей и подростков.

Рассмотрим эту проблему более широко

Научно-технический прогресс, набравший к концу XX в. головокружительную скорость, послужил причиной появления такого чуда современности как компьютер и компьютерные технологии.

Изобретение компьютеров послужило переломным моментом в развитии многих отраслей промышленности, на порядок повысило мощь и эффективность военной техники, внесло множество прогрессивных изменений в работу средств массовой информации, систем связи, качественно изменило принцип работы банков и административных учреждений.

Современный человек начинает *взаимодействовать с компьютером постоянно – на работе, дома, в машине и даже в самолете*. Компьютеры стремительно внедряются в человеческую жизнь, занимая свое место в нашем сознании, а мы зачастую не осознаем того, что начинаем во многом зависеть от работоспособности этих дорогостоящих кусков цветного металла.

Уже сегодня компьютеры отвечают за наведение и запуск ядерных ракет, за банковские переводы многомиллионных сумм денег и многие другие системы, ошибки в работе которых дорого обходятся людям. К сожалению, даже этим не ограничивается зависимость человека от компьютера.

Человечество все активнее осваивает новую для себя среду жизнедеятельности.

Термин «психология Интернета» (Wallace, 1999) уже прочно вошел в современные научные публикации, посвященные виртуальности и Всемирной Сети. В экологической психологии Интернет относят к так называемой *Информационной среде (ноосфере), окружающей современного человека*. Ее роль в повседневной жизни и профессиональной деятельности современного общества трудно переоценить. *Объем воспринимаемой информации индивидом за несколько десятилетий вырос многократно*, что, несомненно, отразилось на уровне развития всех психических процессов. Особенно актуально представляется исследование влияния Интернет-деятельности на развитие личности, так как все большее количество не только взрослых людей, но и подрастающего поколения получают доступ к Всемирной Сети.

Правительство реализует национальную программу «Электронная Россия», в которую включено оснащение всех школ страны компьютерами с доступом в Интернет! Последствия этого «благого» дела даже трудно представить, потому что мы все знаем, что интернет не назовешь учебником праведности. И неизвестно, чего в нем больше – полезной информации или вредного воздействия для души.

Вторая сторона взаимодействия человека с компьютером — проблема психологических последствий информатизации заслуживает не меньше внимания.

Так, выявлен феномен: особое состояние поглощенности деятельностью в Интернете и в ходе компьютерных игр, названное «опытом потока».

· В отечественной психологии в рамках этого направления было проведено психологическое исследование компьютерных игр. В центре внимания работы А.Г.Макалатии находятся особые состояния поглощенности деятельностью, при котором ожидаемый результат этой деятельности «отходит в сознании человека на задний план и само легко и точно протекающее действие полностью занимает внимание»

· Опыт потока дает субъекту ни с чем не сравнимое ощущение слияния действий и их осознания; самозабвение.

· Опыт потока включает интенсивные положительные эмоции и представляет ценность для переживающего его субъекта. Благодаря этому деятельность, в которой присутствует опыт потока, становится внутренне мотивированной.

В работе А.Г.Макалатии было показано, что переживания, получаемые от компьютерных игр, по всем характеристикам соответствуют «опыту потока». Были выявлены дополнительные механизмы, обеспечивающие «залипание» на процессе игры. Это:

1. Своеобразный феномен «незаконченного действия», не позволяющий игроку забыть о недоигранной игре;
2. Механизм, сильно напоминающий невротический механизм «бегства», желание игрока забыть на время о неприятной реальности.

В случае такого «бегства» интенсивность непосредственного удовольствия от игры снижается, а по ее окончании наблюдается усталость, чувство опустошения, раздражение.

Описания такого рода вовлеченности в деятельность можно встретить и применительно к другим видам увлечения информационными технологиями.

Так, можно встретить указание на то, что подобное состояние испытывают те, кто увлекается пребыванием в сети Интернет.

Описания деятельности программистов, например, следующие: *«есть что-то опьяняющее в том, что целая система может быть пущена благодаря отданному мной приказу сходны с «чувством власти и компетентности», которое ощущается субъектом во время переживания потока*.

· Сами хакеры в своем издании «Жаргон хакера» подчеркивают сходство своей деятельности с медитацией, экстазом, слиянием с объектом деятельности. Необходимо отметить, что сами исследователи опыта потока подчеркивают, что это явление носит

универсальный характер: несмотря на то, что люди занимаются совершенно разной деятельностью, «их описания этого опыта удивительно похожи»

· (Описание переживания опыта потока во многом сходно и с описаниями субъекта, находящегося в «виртуальной» реальности — реальности компьютерной игры или информационного пространства (например, в сети Интернет).

· Как и при переживании опыта потока, виртуальная реальность существует для субъекта актуально «здесь и теперь», в ней нет прошлого и будущего. Об опыте потока было сказано, что действия и их осознание сливаются, у человека, «находящегося в виртуальной реальности, создается впечатление, что он непосредственно участвует в событиях»

· *Наблюдается феномен „отчуждение Я“, при котором зависимые компоненты нашего „Я“ приобретают независимость.* Например, это могут быть страхи, которые в обыденной реальности легко контролируются и подавляются нашим Я

Таким образом, другой общей чертой, объединяющей разные виды личностных изменений под влиянием информатизации, является ощущение присутствия в виртуальной реальности, которое характерно для всех этих видов деятельности.

Виртуальная реальность – новая искусственная реальность

Виртуальная реальность определяется автором как один из видов символических реальностей, создающихся «на основе компьютерной и некомпьютерной техники, и в которой реализуются принципы обратной связи».

Новизна виртуальных систем состоит в том, что человек может

· *активно воздействовать на происходящие в них события, выбирать линию поведения.*

· *Виртуальная реальность является чувственной, жизненной, представляет собой реальность события „здесь и сейчас“.*

В связи с появлением виртуальных реальностей встает вопрос о негативных последствиях их распространения, связанный с тем, что „в этих системах человек может потерять ориентиры в мире, перестать понимать, что реально, а что иллюзорно“.

Распространяющиеся глобальные преобразования психических явлений, могут приводить к изменению всей мотивационно-личностной сферы субъекта, которое может носить и выраженный негативный характер. Примерами такого негативного изменения личности могут служить: увлечения компьютерными играми, Интернетом, программированием и информационными технологиями в целом (т.н. хакерство).

С другой стороны, Н.А.Носов подчеркивает, что компьютерные виртуальные реальности представляют собой более безопасный вариант символического опыта, чем измененные состояния сознания (интерес к которым сильно возрос в последнее время), достигаемые при помощи наркотических средств.

Проблемными областями являются исследования изменений личности под влиянием информационных технологий — это: увлечение компьютерными играми, путешествиями (т.н. „навигацией“) по компьютерным сетям и т.н. хакерство. Особого разговора заслуживает деятельность пользователей в Интернете, которая имеет множество особенностей по сравнению с любым другим применением информационных технологий.

Деятельность пользователей в компьютерной сети Интернет можно разделить на несколько видов: познавательную, игровую и коммуникативную.

Коммуникативная деятельность в Интернете довольно разнообразна. Кроме общения посредством электронной почты, когда сообщения к адресату приходят через некоторое время после отправки, Интернет предоставляет пользователям возможность общаться в режиме реального времени (т.н. „чат“): для этого существуют специальные виртуальные „комнаты“ и каналы.

Здесь пользователю предоставляется возможность общаться в реальном времени как с большим количеством людей, так и настраиваться на разговор с отдельным человеком. Интересным представляется мнение М.Бэнкса, автора „Руководства по выживанию в киберпространстве“, который считает, что в основном люди пользуются Интернетом для того, чтобы иметь возможность общаться. Автор считает, что основная притягательная сила общения в реальном времени в Интернете состоит в анонимности (впрочем, кажущейся, как считает М.Бэнкс).

При появлении компьютерных сетей стали возможными совместные компьютерные игры, где количество играющих часто не ограничено двумя. Необходимо отметить, что если обычная компьютерная игра имеет ограниченное количество вариантов развития сюжета, но при большом количестве участников — живых людей, игровое взаимодействие кажется более реальным.

Навигация по сети Интернет (связанная с любым видом деятельности), может способствовать появлению своеобразного ухода от реальности, синдрома (нарко)зависимости от Интернета, при котором процесс навигации „затягивает“ субъекта настолько, что он оказывается не в состоянии полноценно функционировать в реальном мире.

Так, в самой сети Интернет уже существуют неофициальные консультации, оказывающие помощь тем, кто страдает от этого синдрома, созданы специальные программы, ограничивающие время пребывания в сети. Важным представляется и тот факт, что в пятую редакцию официальной классификации психических заболеваний в США „DSM-5“ предложено включить раздел „Кибернетические расстройства“.

Поколение геймеров – компьютерных фанатов

Новый тип людей или новый тип психопатологи?

С совершенствованием компьютеров совершенствовались и игры, привлекая все больше и больше людей. На сегодняшний день компьютерная техника достигла такого уровня развития, что позволяет программистам разрабатывать очень реалистичные игры с хорошим графическим и звуковым оформлением.

С каждым скачком в области компьютерных технологий растет количество людей, которых в народе называют "компьютерными фанатами" или "гэймерами" (от английского "game" – игра).

· Основной деятельностью этих людей является игра на компьютере, круг социальных контактов у них очень узок, вся другая деятельность направлена лишь на выживание, на удовлетворение физиологических потребностей, а главное – на удовлетворение потребности в игре на компьютере.

Разумеется, в полной мере эта характеристика подходит лишь для людей на самом деле фанатически увлекающихся компьютерными играми, когда увлеченность близка к патологии. Но так или иначе бесспорен тот факт, что феномен психологической зависимости человека от компьютерных игр имеет место. Учитывая то, что количество людей, попадающих в эту зависимость, растет с каждым днем, этот вопрос требует изучения со стороны психологической науки.

В обществе формируется целый класс людей-фанатов компьютерных игр. Общение с этими людьми показывает, что многим из них увлечение компьютером отнюдь не идет на пользу, а некоторые серьезно нуждаются в психологической помощи.

Большинство из них – люди с известными психологическими проблемами: не сложившаяся личная жизнь, неудовлетворенность собой, и, как следствие, потеря смысла жизни и нормальных человеческих ценностей. Единственной ценностью для них является компьютер и все, что с этим связано.

Далее – цитаты по ксерокопии книги Медведевой о геймерах

Рассмотрим типы и виды компьютерных игр

Все компьютерные игры можно условно разделить на ролевые и неролевые. Это деление имеет принципиальное значение, поскольку природа и механизм образования

психологической зависимости от ролевых компьютерных игр имеют существенные отличия от механизмов образования зависимости от неролевых компьютерных игр.

Ролевые компьютерные игры - это игры, в которых играющий принимает на себя роль компьютерного персонажа, т.е. сама игра обязывает играющего выступать в роли конкретного или воображаемого компьютерного героя.

(Здесь очень важно различать понимание ролевой компьютерной игры в жанровой классификации компьютерных игр (RPG - Role Playing Game) и понимание этого класса игр в необходимом нам психологическом смысле).

Выделение ролевых компьютерных игр из всего многообразия игр делается потому, что только при игре в ролевые компьютерные игры мы можем наблюдать процесс "вхождения" человека в игру, процесс своего рода интеграции человека с компьютером, а в клинических случаях - процесс утери индивидуальности и отождествление себя с компьютерным персонажем.

Ролевые компьютерные игры порождают качественно новый уровень психологической зависимости от компьютера, нежели неролевые компьютерные игры или любые виды неигровой компьютерной деятельности.

Психологи не отрицают возможности формирования психологической зависимости от неролевых компьютерных игр, а также от таких видов работы с компьютером как *программирование или работа с Интернет*. Не исключена также возможность того, что этого рода зависимость *может быть не менее сильна*, чем зависимость от ролевых компьютерных игр.

Однако считается, что психологическая зависимость от ролевых компьютерных игр является самой мощной по степени своего влияния на личность играющего.

Ролевая игра должна располагать играющего к "вхождению" в роль компьютерного персонажа и "атмосферу" игры посредством своих сюжетных и мультимедийных (графическое и звуковое оформление) особенностей.

1. Ролевые компьютерные игры.

- Игры с видом "из глаз" "своего" компьютерного героя.
- Игры с видом извне на "своего" компьютерного героя.
- Руководительские игры.

II. Неролевые компьютерные игры

- Аркады.
- Головоломки.
- Игры на быстроту реакции.
- Традиционные азартные игры.

Ролевые компьютерные игры

Основные их особенности –

- наибольшее *влияние на психику* играющего,
- наибольшая *глубина "вхождения"* в игру,
- а также *мотивация игровой деятельности*, основанная на потребностях принятия роли и ухода от реальности. Здесь выделяется три подтипа преимущественно по характеру своего влияния на играющего, силе "затягивания" в игру, и степени "глубины" психологической зависимости.

Игры с видом "из глаз" "своего" компьютерного героя

- характеризуются наибольшей силой "затягивания" или "вхождения" в игру. Специфика здесь в том, что вид "из глаз" провоцирует играющего к полной идентификации с компьютерным персонажем, к полному вхождению в роль.

- Через несколько минут игры (время варьируется в зависимости от индивидуальных психологических особенностей и игрового опыта играющего) человек начинает терять связь с реальной жизнью, полностью *концентрируя внимание на игре*, перенося себя в виртуальный мир.

- Играющий может совершенно серьезно воспринимать виртуальный мир и действия своего героя считает своими.

- У человека появляется мотивационная включенность в сюжет игры.

Игры с видом извне на "своего" компьютерного героя.

- Этот тип игр характеризуется меньшей по сравнению с предыдущим *силой вхождения в роль*.

- Играющий видит "себя" со стороны, управляя действиями этого героя. Отождествление себя с компьютерным персонажем носит менее выраженный характер, вследствие чего, мотивационная включенность и эмоциональные проявления также менее выражены по сравнению с играми с видом "из глаз".

- *Если в случае с последними человек в критические секунды жизни своего героя может бледнеть и ерзать на стуле, пытаясь увернуться от ударов или выстрелов компьютерных "врагов", то в случае вида извне внешние проявления более умеренны, однако неудачи или гибель "себя" в облике компьютерного героя переживается играющим не менее сильно.*

Руководительские игры.

Тип назван так потому, что в этих играх играющему предоставляется право *руководить деятельностью подчиненных* ему компьютерных персонажей. В этом случае играющий может выступать в роли руководителя самой различной спецификации:

- командир отряда спецназа,

- главнокомандующий армиями,

- глава государства, даже "бог", который руководит историческим процессом.

При этом человек не видит на экране своего компьютерного героя, а сам придумывает себе роль.

Это единственный класс ролевых игр, где *роль не задается конкретно, а воображается играющим*. Вследствие этого "глубина погружения" в игру и свою роль будет существенной только у людей с хорошим воображением.

Однако мотивационная включенность в игровой процесс и механизм формирования психологической зависимости от игры не менее сильны, чем в случае с другими ролевыми играми. Акцентирование предпочтений играющего на играх этого типа можно использовать при диагностике, рассматривая как компенсацию потребности в доминировании и власти.

II. Неролевые компьютерные игры.

- Основанием для выделения этого типа является то, что играющий не принимает на себя роль компьютерного персонажа, вследствие чего психологические механизмы формирования зависимости и влияние игр на личность человека имеют свою специфику и в целом менее сильны.

- Мотивация игровой деятельности основана на азарте "прохождения" и (или) набирания очков.

- Выделяется несколько *подтипов*:

1. Аркадные игры. Этот тип совпадает с аналогичным в жанровой классификации. Такие игры еще называют "приставочными", т.к., в связи с невысокой требовательностью к ресурсам компьютера, широко распространены на игровых приставках. Сюжет, как правило, слабый, линейный. Все, что нужно делать играющему – быстро передвигаться, стрелять и собирать различные призы, управляя компьютерным персонажем или транспортным средством. Эти игры в большинстве случаев весьма безобидны в смысле влияния на личность играющего, т.к. психологическая зависимость от них чаще всего носит кратковременный характер.

2. Головоломки. К этому типу игр относятся компьютерные варианты различных настольных игр (*шахматы, шашки, нарды и т.д.*), а также разного рода головоломки, реализованные в виде компьютерных программ. Мотивация, основанная на азарте,

сопряжена здесь с желанием обыграть компьютер, доказать свое превосходство над машиной.

3. Игры на быстроту реакции. Сюда относятся все игры, в которых играющему нужно проявлять ловкость и быстроту реакции. Отличие от аркад в том, что они совсем не имеют сюжета и, как правило, совершенно абстрактны, никак не связаны с реальной жизнью. Мотивация, основанная на азарте, потребности "пройти" игру, набрать большее количество очков, может формировать вполне устойчивую психологическую зависимость человека от этого типа игр.

4. Традиционные азартные игры. Мы употребляем в названии слово "традиционные", поскольку нельзя назвать тип просто "азартными играми", т.к. практически все неролевые компьютерные игры по своей природе являются азартными. Сюда входят компьютерные варианты *карточных игр, рулетки, имитаторы игровых автоматов, одним словом - компьютерные варианты игрового репертуара казино.*

Психологические аспекты формирования зависимости от этих компьютерных игр и их реальных аналогов весьма сходны и, поэтому, мы не будем акцентировать на этом внимание. И так, ролевые компьютерные игры в наибольшей мере позволяют человеку "войти" в виртуальность, отрешиться (минимум на время игры) от реальности и попасть в виртуальный мир.

Вследствие этого ролевые компьютерные игры оказывают существенное влияние на личность человека: решая проблемы "спасения человечества" в виртуальном мире, человек приобретает проблемы в реальной жизни. Психологическая классификация компьютерных игр, в основе которой лежит разделение последних на ролевые и неролевые, поможет нам отбросить незначимые по силе влияния неролевые игры и заострить внимание на наиболее интересном с точки зрения психологии детище компьютерных технологий – ролевых компьютерных играх.

Развитие психологической
зависимости от компьютерных игр

Удивительным является тот факт, что зависимость от компьютеров проявляется *намного быстрее*, чем любая другая традиционная зависимость: курение, наркотики, алкоголь, игра. В среднем для субъекта требуется не более полугода-года для становления действительным компьютерным аддиктом.

Компьютер, выполняет действительно широкий спектр задач: проигрывание музыки и радио, отображение фильмов и телевизионных каналов, фиксация текстовых наборок, отображение текстов, графических объектов и анимации, выполнение функций телефона и калькулятора, отображение и предоставление возможности изучения глобальных сетей и участия в электронных играх, а также многое другое. Таким образом, перед субъектом открывается новый мир бесчисленного количества возможностей и интересов, который "отключает" его от реального мира, "переключая" на себя. Психологическая невозможность совладать с желанием насытиться новой информацией, и есть компьютерная зависимость.

Несмотря на то, что стремления, возникающие при компьютерной зависимости, изначально несут положительные аспекты, данный тип зависимости, как и любая другая аддикция, *ведет к деградации личности, разложению социального статуса, потере собственного "Я", ухудшению психологического состояния, возбуждению внутренних раздражителей, возникновению агрессии, замкнутости.*

Парадоксальным является тот факт, что родственники или друзья аддикта, осознающие его подобный психологический недуг, легко сами становятся зависимыми от компьютера. Будучи самостоятельными субъектами ситуации, они уже не могут оказать какую-либо психологическую помощь или поддержку первичному аддикту, а наоборот, лишь содействуют усугублению процесса, поскольку сами полностью теряют контроль над ситуацией, становясь полноценными адептами.

Четыре стадии развития психологической

зависимости от компьютерных игр

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

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.

Игра в компьютерные игры на этом этапе принимает *систематический характер*. Если человек не имеет постоянного доступа к компьютеру, т.е. удовлетворение потребности фрустрируется, возможны достаточно активные действия по *устранению фрустрирующих обстоятельств*.

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

· Эта стадия характеризуется не только сдвигом потребности в игре на нижний уровень пирамиды потребностей, но и другими, не менее серьезными изменениями – в ценностно-смысловой сфере личности. По данным А.Г. Шмелева происходит интернализация локуса контроля, изменение самооценки и самосознания.

· 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.

Индивидуализированная форма зависимости – 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. *Это клинический случай, психопатология или образ жизни, ведущий к патологии.*

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. Компьютерные игры имеют не большую историю, однако, случаев полного угасания зависимости единицы. Человек может остановиться в формировании зависимости на одной из предыдущих стадий, тогда

зависимость угасает быстрее. Но если человек проходит все три стадии развития психологической зависимости от компьютерных игр, то на этой стадии он будет находиться длительное время.

Механизм формирования психологической зависимости от ролевых компьютерных игр.

Стремление к игре – это, скорее, мотивация, детерминированная потребностями бегства от реальности и принятия роли.

Итак, рассмотрим последовательно каждый из этих механизмов.

Уход от реальности. Основой этого механизма является потребность человека в "отстранении" от повседневных хлопот и проблем, своеобразная трансформация потребности в сохранении энергии. Мы не случайно употребляем термин "уход от реальности", а не "уход от социума", о котором упоминают некоторые авторы работ по сходной тематике. Дело в том, что 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.

Психологические аспекты механизма основаны на естественном стремлении человека *избавиться от разного рода проблем и неприятностей*, связанных с повседневной жизнью. 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. В этом смысле может показаться, что ролевые компьютерные игры служат средством снятия стрессов, снижения уровня депрессии, т.е. своего рода терапевтическим методом. Однако использование ролевых игр в таком качестве под вопросом, хотя и представляется вполне возможным. 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.

В патологических клинических случаях происходит наоборот: человек на время "выходит" из виртуальности в реальный мир, чтобы не забыть, как он выглядит, и удовлетворить физиологические потребности. Остальная часть пирамиды потребностей сдвинута в виртуальную реальность и удовлетворяется там

Реальный мир начинает казаться чужим и полным опасностей, потому что человек не может в реальном мире делать все то, что ему дозволено в виртуальном.

Один компьютерный аддикт, который увлекается в основном играми типа 3D-Action ("трехмерное действие", вид "из глаз") сказал: *"Когда я встаю из-за компьютера и выхожу на улицу, мне не хватает оружия, которое есть у меня в игре. Без него я чувствую себя беззащитным, поэтому стараюсь побыстрее прийти домой и снова сесть играть."*

Мы видим, что постоянный уход от реальности приводит к усилению этого стремления, к появлению устойчивой потребности бегства от реальности. Здесь мы находим аналогии с наркотиками и наркотической зависимостью: с каждой принятой дозой сила зависимости увеличивается; с каждым часом игры зависимость от нее усиливается и вскоре для человека становится невозможным обходиться без компьютерной игры.

Принятие роли – еще один механизм. 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.

Ролевая игра – это весьма эффективный способ познавательной деятельности. В процессе ролевой игры удовлетворяется неосознаваемая познавательная потребность, вследствие чего человек получает удовольствие. Сам механизм образования зависимости основан на вытекающей из этого потребности в принятии роли. 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.

Этого 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.

Все 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. Мы должны задуматься над этим уже сегодня. Разные научные дисциплины должны объединиться в исследовании этой области, а психология должна стать во главе этих работ – работ по исследованию психологических аспектов взаимодействия человека с компьютером.

Причины увлечения подростков компьютерными играми.

Согласно высказыванию психолога Д.В. Иванова: "Компьютерные симуляции – это киберпротез общества". Чем дальше, тем больше развивается игровая индустрия, чем дальше, тем больше людей подросткового периода, подверженных игровой аддикции. Компьютерные разработки направлены на улучшение передачи мультимедийных эффектов, что непосредственно связано с игровыми процессами. Смены популярных операционных систем от Windows 3.1 до Windows XP, разработки в области быстродействия наиболее распространенных компьютерных процессоров от 286 (40MHz) до Pentium IV, все это призвано улучшать в первую очередь качество передачи звука и графики в компьютерных играх, которые являют собой самую большую индустрию в сфере информационных технологий.

Не так уж сильно отличаются друг от друга ежегодно обновляемые версии текстовых и графических редакторов, добавляются по большей части редко употребляемые сложные функции, логичнее структурируются пункты меню, исправляются ранее допущенные ошибки. Что касается компьютерных игр, нельзя не отметить, что, например, уничтожение игроком монстра с каждой новой версией становится все реальнее и реальнее.

Люди подросткового периода настолько вживаются в реалистичную компьютерную игру, что им "там" становится гораздо интереснее, чем в реальной жизни. Там поставлены вполне конкретные задачи, невыполнение которых не приведет к каким-либо потерям, к плохим оценкам, к ругани со стороны родителей. Сделанная ошибка может быть исправлена путем многократного повторного прохождения того или иного момента игры.

Ребенка (будущего аддикта) привлекает в игре:

- 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 многократных попыток;
- возможность самостоятельно принимать любые (в рамках игры) решения, вне зависимости к чему они могут привести.

Основная часть людей, увлекающихся компьютерными играми – подростки, главная задача которых на данном возрастном этапе – развитие своей личности, а не компьютерного героя, овладение знаниями, умениями и навыками, полезными в реальной жизни, а не навыками убийства и насилия, полезными в виртуальной реальности.

Поэтому необходимо всячески предотвращать злоупотребление нахождением в виртуальности и проводить незамедлительную, хотя бы разъяснительную, работу с людьми, попадающими в психологическую зависимость от своего увлечения. Однако разъяснительной работой не поможешь людям, уже оказавшимся в состоянии зависимости. В данном случае необходимо обращаться за помощью к психологу или психотерапевту.

Как определить наличие зависимости?

Компьютерная зависимость обладает общими признаками всех типов зависимостей. Критерии, которые используются в определении любого типа зависимости, перечислены ниже.

- пренебрежение важными вещами в жизни из-за зависимого поведения;
 - разрушение отношений зависимого человека со значимыми людьми,
 - раздражение или разочарование по отношению к значимым для него людям,
 - скрытность или раздражительность, когда люди критикуют это поведение,
 - чувство вины или беспокойства относительно этого поведения,
- безуспешные попытки сокращать время, проводимое за играми.

Психологические симптомы:

- Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером
- Невозможность остановиться
- Увеличение количества времени, проводимого за компьютером
- Пренебрежение семьей и друзьями
- Ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером
- Ложь преподавателям или членам семьи о своей деятельности
- Проблемы с учебной.

Физические симптомы:

- Сухость в глазах
- Головные боли по типу мигрени
- Боли в спине
- Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи
- Пренебрежение личной гигиеной
- Расстройства сна, изменение режима сна
- Синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц)

Механизмы формирования зависимого поведения.

Изучение игровой зависимости показало, что основные механизмы ее формирования основаны на потребностях в принятии роли и стремлении ухода от реальности.

Нормально адаптирующийся в социуме человек не стремится к бегству от реальности, точно как и здоровая личность, адекватно оценивающая себя и других, не стремится к принятию на себя роли другого человека или существа. Уйти от реальности, принимая чужую роль, пытаются лишь дезадаптивные личности, неадекватно оценивающие себя.

Поскольку высокая тревожность является критерием дезадаптации, то подростки, зависимые от игр, изначально тревожны, т.е. этой психологической особенностью они обладают до начала увлечения компьютерными играми и формирования зависимости от них. С этой точки зрения высокая тревожность может рассматриваться как одна из причин

формирования зависимости, и, если это так, можно сказать, что подростки с высоким уровнем тревожности в большей мере предрасположены к увлечению компьютерными играми и попаданию в психологическую зависимость от них.

Чувство незащищенности – признак повышенной тревожности, уровень которой возрастает с возрастанием противоречий между реальностью и виртуальным миром в сознании человека. Стремление уйти в виртуальный мир выступает у зависимых людей как удовлетворение потребности в безопасности, как своего рода защита от реальности.

Виртуальный мир компьютерных игр, в которые играют подростки, зачастую жесток и беспощаден, настроен враждебно к виртуальному герою. Сам же герой противопоставлен этому миру, имея для этого все необходимое: силу, ум, знания, оружие, средства защиты и т.д. Ему приходится "убивать" компьютерных "врагов", а те, в свою очередь, пытаются "убить" его.

Человек, находясь длительное время в такой среде, переносит ее законы на реальный мир: начинает чувствовать себя более уязвимым, считает, что большинство людей враждебно настроены и мир в целом является более опасным, чем есть на самом деле. Такое отношение человека к окружающему миру мы и называем высоким уровнем тревожности личности.

Последствия компьютерной зависимости.

- Нарастание увлеченности компьютерными играми ведет к тому, что ценность виртуального мира и нахождения в нем возрастает, наряду с угасанием интереса к реальности. В связи с этим человек начинает все больше времени проводить в виртуальном мире компьютерных игр и все меньше интересоваться реальным миром,

- Основное последствие для детей и подростков это то, что они развиваются в виртуальности, развивая свое "Я виртуальное". При этом развитие реальной личности резко затормаживается.

- С увеличением силы зависимости от игр в сознании такого подростка нарастает диссонанс между виртуальным миром, где "все дозволено" и реальным миром, полным опасностей и запретов. Все это ведет к тому, что ребенок или подросток начинает все меньше жить в реальности и все больше уходить в виртуальную реальность.

- Виртуальный мир компьютерной игры становится ближе для зависимого человека, чем реальная жизнь – реальность становится чуждой и опасной, огромной и непознаваемой по сравнению с небольшим и знакомым миром любимой игры.

- Адаптация к виртуальному миру растет, в то время как в реальной жизни растет дезадаптация.

- У большинства людей, зависимых от игр, без объективных причин снижен общий фон настроения, что подтверждается наблюдениями и беседами с их близкими.

- *настроение не улучшается и после игры на компьютере, а иногда и ухудшается.* При любой другой зависимости удовлетворение потребности вызывает улучшение настроения, но в случае с игровой компьютерной зависимостью мы этого не наблюдаем.

- У зависимых происходит разделение психической реальности на виртуальный мир и реальный мир.

- Парадокс! Люди, зависимые от игр, испытывают устойчивую потребность в игре, но вместе с тем не могут полностью удовлетворить ее, т.е. находятся в состоянии фрустрации, хотя и имеют возможность удовлетворять потребность.

Зависимые от игр постоянно находятся в состоянии фрустрации и сниженного настроения в реальном мире, любое отвлечение от игры – это выход из виртуальной реальности. Однако из бесед с ними можно сказать, что в процессе игры их настроение существенно улучшается, а наблюдения показывают, что в процессе игры у человека присутствуют положительные эмоции. Положительные эмоции, сопровождающиеся подъемом настроения, бывают также в ситуации "предвкушения" компьютерной игры. Но после игры, т.е. после выхода из виртуального мира настроение снова ухудшается, быстро возвращаясь на исходный уровень, оставаясь на нем до следующего "вхождения" в

виртуальный мир. Понижение настроения при окончании игры объясняется самими причинами игровой потребности – уход от реальности и принятие роли.

· Для зависимого от игры человека реальный мир скучен, неинтересен и полон опасностей, т.к. большинство имеющих зависимость – люди, плохо адаптирующиеся в социуме. Вследствие этого человек пытается жить в другом мире – виртуальном, где все дозволено, где он устанавливает правила игры.

· Логично предположить, что выход из виртуальной реальности болезненен для такого человека – он вновь сталкивается с ненавистной для него реальностью, что и вызывает снижение настроения и активности, ощущение ухудшения самочувствия.

Другое крайне разрушительное последствие – это субъективное переживание *зависимыми от игр на сознательном уровне* и практической бесполезности увлечения компьютерными играми и, вследствие этого, собственной бесполезности, наряду с невозможностью прекращения увлечения в силу психологической зависимости.

Зависимый находится в состоянии внутреннего конфликта, со своей практически постоянной потребностью в уходе в виртуальную реальность: с одной, иррациональной, стороны *его «тянет» играть, с другой, рациональной, стороны он понимает, что делает это в ущерб каким-то полезным делам*, которые мог бы сделать в это время.

В конечном счете желание игры побеждает в борьбе с моральными установками, но игра не приносит желаемого удовлетворения – положительные эмоции заканчиваются вместе с выходом из виртуального мира игры, как только выясняется, что «утром идти в школу, а я всю ночь проиграл», «мама просила убираться в квартире, а я играл круглые сутки».

Постоянная «борьба с социумом», которую ведут большинство зависимых от игр в силу своей «неформальности»: скандалы с родственниками, стычки с учителями, непонимание со стороны окружающих. В совокупности с переживаниями из-за потерянного времени и упущенных возможностей это образует мощный источник отрицательных эмоций.

1. Наряду с бегством от реальности, людьми, зависимыми от игр, движет также потребность в принятии роли, которая и служит ключом к пониманию еще одной важной причины дискомфорта и снижения настроения. Дело в том, что потребность в принятии роли другого – это форма познавательной потребности, присущей всем людям. Когда мы говорим не о зависимых, а о нормальных людях, увлекающихся компьютерными играми, мы говорим о нормальном удовлетворении познавательной потребности. Применительно к зависимым, в большинстве случаев, речь идет о потребности в принятии роли виртуального компьютерного персонажа как компенсации дезадаптации в реальном мире.

2. Зависимый от игр стремится войти в роль компьютерного персонажа, обрести свое "виртуальное Я", потому что "Я виртуальное" не испытывает проблем адаптации – оно сильное, умное, ловкое, ему доступно оружие, деньги, на которые можно купить все в виртуальном мире и т.д. Но человек понимает, что он живет в реальном мире, где он далеко не так силен и богат, а главное, что он смертен, в отличие от своего виртуального героя, которого без проблем можно воскресить, начав новую игру.

3. С этой точки зрения, выход из виртуальной реальности – это возвращение из роли сверхчеловека в свое обычное состояние, которое куда меньше устраивает подростков.

4. Сравнение себя с компьютерным героем, глазами которого подросток смотрит на виртуальный мир, усиливает проблемы дезадаптации, повышает тревожность человека, что напрямую влияет на изменение общего фона настроения вплоть до дисфории и депрессивных состояний.

Терапия:

В Рунете на сегодняшний день есть Служба Анонимной Помощи пользователям Интернет, предлагающая психологическую поддержку он-лайн с помощью ICQ – сетевой

аналог "телефона доверия" и "Виртуальная психологическая служба". За рубежом существует несколько он-лайн центров поддержки аддиктов, один из которых основан К. Янг, самым известным исследователем Интернет – зависимости.

Как бы не были хороши виртуальные службы психологической помощи, все же большинство специалистов рекомендуют очную индивидуальную и/или групповую психотерапию, с акцентом на работе с образами, эмоциями, т.к. имеющие зависимость, как правило, испытывают значительные затруднения на эмоциональном плане. Учитывая определенные трудности в осуществлении межличностных взаимодействий и социальной адаптации у лиц, страдающих компьютерной зависимостью, в лечении предпочтительнее использовать именно групповые варианты психотерапии.

Дети какого возраста особенно легко «подсаживаются» на компьютер?

Подростки двенадцати-пятнадцати лет. (Примечание администратора: в моей практике есть зависимые уже к 6-7 годам, которых родители допустили до компьютера).

Почему компьютер так притягивает детей?

Прежде всего он дает все те эмоции, которые может, но не всегда дает ребенку жизнь. Это широчайший спектр, от положительных эмоций до отрицательных: восторг, удовольствие, увлеченность, досада, гнев, раздражение. Все это можно испытать, не сдвигаясь с места! Есть и другой важный аспект: ребенок в игре получает власть над миром. Компьютерная мышка – как бы аналог волшебной палочки, благодаря которой, практически не прикладывая усилий, ты становишься властелином мира. У ребенка создается иллюзия овладения этим миром. Проиграв, он может переиграть, вернуться назад, что-то переделать, заново прожить неудавшийся кусок жизни. Это особенно засасывает детей, которые болезненно ощущают свою неуспешность, детей, которым в силу тех или иных причин не удается идти в жизни по пути, так сказать, «радостного взросления».

Мальчиков еще привлекает реализация их агрессивных тенденций. Что греха таить, практически все подростковые компьютерные игры построены *на агрессии и убийствах*. Во многих играх происходит прямо-таки тотальный геноцид, дозволенное убийство. А ведь ролевая игра – не простое развлечение. В такого рода играх быстро усваивается модели поведения. Поэтому в ряде стран детям до 18 лет запрещено играть в некоторые особо агрессивные игры, так как они могут подвинуть незрелую, неразвитую личность на реализацию агрессивных импульсов уже не в игре, а в жизни.

А какую опасность таит в себе интернет?

Остановлюсь всего на нескольких моментах. Как вы знаете, в интернете есть так называемые «чаты» - специальные сайты для общения. Можно выходить в интернет под своим именем, а можно себе все выдумать: имя, биографию, имидж. Так вот, у некоторых психически неустойчивых подростков в связи с этим возникают проблемы с самоидентификацией – происходит отчуждение «я», начинается раздвоение личности по типу компьютерной шизофрении. Приведу в пример девочку, которая выступала в таких чатах в пяти ипостасях. В конце концов, такие опыты пагубно отразились на ее психике. Вторая же патология – когда ребята начинают лихорадочно рыскать по сайтам, бессмысленно скачивая информацию. Сама по себе информация им в общем-то не нужна, для них самоцель – «сидение в интернете». Ну, а для взрослых, как и на Западе, основную опасность представляет собой киберсекс и вовлечение через интернет в азартные игры, формирующие патологическую личность игрока.

Какие дети имеют особую предрасположенность к компьютерной зависимости?

Самое главное – личностная незрелость. Здесь, конечно, есть и биологические причины задержки роста личности, и какая-то психическая неполноценность.

Можно установить корреляцию видов зависимости с личностным преморбидом. Скажем, психически неустойчивых подростков больше привлекает возможность сиюминутного получения удовольствия, информации и т.п. подростков эпилептоидного плана разработчики компьютерных игр подлавливают на азарте, на увлечении

материальной стороной жизни и, конечно, на агрессивности. Шизоидам, которые плохо приспосабливаются к реальности, предоставляется возможность фиктивного овладения иллюзорным миром. А приманка для истероидов – это общение в сети, когда они могут примерять для себя разные роли, представлять в разных обликах и таким образом пытаться исжить свои комплексы. Но вообще-то эта проблема требует отдельного изучения.

Особенно подвержены психологической зависимости подростки. Ведь они быстро приспосабливаются к окружающему миру и к миру компьютеров тоже.

Какой в среднем период привыкания к компьютеру?

Это опять же зависит от личности. Некоторые «зависают» сразу. Другие начинают потихоньку, с домашнего компьютера, потом попадают в клуб, и ситуация усугубляется.

Какие игры пользуются особенной популярностью?

Сетевая игра «Контр-страйк». По форме это обычная игра из серии «бродилок-стрелялок», но в ней есть реальные, живые соперники, а не машина-компьютер.

Часто приходится сталкиваться с мнением, что при всех минусах в приобщении ребенка к компьютеру есть много положительного. Выскажите, пожалуйста, ваше мнение.

· 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.

· Компьютер искажает мышление ребенка, учит мыслить не творчески, а технологически. Есть задача, итог и комплекс средств, при помощи которых можно решить эту задачу. Все!!!

· Таким образом, мышление ребенка программируется, творческие способности не развиваются. Происходит роботизация мышления, уходят эмоции, сострадание, человечность – то, что раньше всегда было присуще детям. Поэтому, на мой взгляд, для развивающегося ребенка компьютер вреден.

Чем позже мальчик или девочка за него сядут, тем лучше.

В Москве есть Центр коммуникативных исследований, сотрудники которого занимаются изучением компьютерных игр.

· Они пришли к выводу, что современные игры преднамеренно моделируют девиантное, деструктивное поведение.

· Такие люди сразу становятся не созидательными, творческими членами общества, а наоборот, *разрушителями!!!!!!*

Ну, а пока суд да дело, как врачи реабилитируют подростков, «подсевших» на компьютер?

Пока мы в самом начале пути и лечат таких ребят как обычных больных: и медикаментозно, и психотерапевтически. Но всех проблем это не решает.

Предположим, мы избавим ребенка от его патологического влечения, дезактуализировали проблему. Но все равно остается проблема инициации, поиска групповой подростковой среды, выстраивания взаимоотношений со сверстниками, обретения смысла жизни.

Мы должны предложить альтернативы, эмоционально не менее привлекательные, но более социально приемлемые и не угрожающие потерей психического и физического здоровья.

А что можно сказать о случаях рецидивов? Насколько они часты?

Как и у других больных с девиантным поведением. Мы в психиатрической больнице решаем сугубо медицинскую проблему, но социальная реабилитация, реадaptация детей затем повисает в воздухе и, конечно, вероятность рецидивов весьма высока. Если семья не меняет своих установок, не идет на решение внутрисемейных проблем, то ребенок, возвращаясь домой, вновь погружается в травмирующую среду.

Выводы

Негативные последствия влияния компьютерных игр и телевизора на детей:

В книге известного православного психолога В.Абраменковой приводится перечисление негативных последствий влияния компьютерных игр и телевизора на детей:

1. Преобладание визуальной информации, идущей от плоского теле- и компьютерного экрана вызывает определенные деформации в складывающейся сенсорной системе ребенка, в процессах его восприятия и понятийного мышления, памяти, воображения. Иными словами искажается процесс формирования психических познавательных процессов.

2. Формирующаяся у ребенка психологическая зависимость от экрана отчуждает его от живого общения со взрослыми, сужает сферу совместной деятельности с членами семьи и как следствие – уменьшает не только эмоциональный контакт, но и воспитательное влияние на ребенка со стороны родителей.

3. Экран вытесняет традиционную игру, совместное творчество, которые необходимы для психического развития ребенка и его личностного становления.

4. Экранные образы становятся источником формирования и трансформации картины мира современного ребенка.

5. Современные игры преднамеренно моделируют девиантное, деструктивное поведение.

Автор приводит характеристику нового образа Мира и новой системы ценностей, внедряемых через компьютерные игры и телепродукцию:

- Мозаичность, распадемость образов как агрессия по отношению к живым существам и материальным предметам (вместо целостности живого мира)

- Конвейер шаблонных приемов и образов – вместо подлинного эстетического восприятия реальности

- Облегченное восприятие жизни и смерти – вместо благоговения перед их тайной

- Размывание границ дозволенного в представлениях о моральном поведении – вместо ориентации на четкое разделение добра и зла и ориентации на Заповеди Божии, пропагандируется свобода для греха, вседозволенность

- Ранняя сексологизация и эротизация детского и подросткового сознания – вместо целомудренного отношения к интимной сфере жизни

- Экран компьютера и телевизора эффективно влияет на формирование социальных установок и мотивацию поведения ребенка (подростка)

- Осуществляется целенаправленно танатизация сознания детей и подростков, обесценивается сама жизнь, идея гибели всего живого, экологической катастрофы

- Отсутствие перспективы жизни, мрачные образы и мысли, которые внушаются

- Ребенок боится взрослеть, боится зла окружающего мира, весь наполнен страхами

- В жизни дети и подростки воспроизводят модели преступных действий и жестоких убийств своих компьютерных героев

[Примеры жестокости детей и подростков – стр. 58 Абраменкова]

[Пример компьютерной игры стр. 78 – Переснять и др.]

Негативные последствия увлечения детей и подростков компьютерными играми

Сегодня производство игровых программ становится все более прибыльным делом, а сами компьютерные игры оказываются настолько сильнодействующими и привлекательным средством воздействия на человека, что речь все чаще заходит о компьютерных психотехнологиях как новом стратегическом оружии массового поражения.

Игры стали массовым явлением для детей всех возрастов от дошкольников, до старшекласников и студентов. На международной Токийской выставке игрушек в 1998 году было уже представлено 70 тысяч разнообразных игр.

Большинство родителей и педагогов считает компьютерные игры не только *безвредными, но даже и полезными, развивающими* психику ребенка: учат логически мыслить, развивают память и внимание, воображение, быстроту реакции.

Этот миф очень сильно распространен в сознании молодых родителей и педагогов и даже многих бабушек и дедушек, которые обычно поверхностно знакомы с данной проблемой.

Психологи развенчивают этот миф следующим образом.

1. Развитие разума, памяти и мышления. Не происходит потому, что идут другие процессы по отношению к другой реальности.

- Происходит заполнение разума информацией, не имеющей приложения в реальной жизни.

- Вырабатываются умения жить в виртуальном мире.

- У игрока вырабатывается не мудрость (хотя бы житейская), но лишь формируются заложенные программой игры алгоритмы поведения.

- Более внимательным ребенок становится к тому, что происходит на экране, а не к тому, что происходит в реальной жизни.

Рекомендации родителям по снижению риска развития компьютерной зависимости

1. Вариант отсутствия компьютера дома. В некоторых домах состоятельные люди не держат компьютеров и видеотехники, чтобы не вводить в искушение детей, а свои дела при помощи компьютера они выполняют на работе в рабочее время. Вечера и выходные дни посвящаются общению с семьей. Общение с семьей при этом рассматривается как самостоятельная и очень значимая ценность.

2. Ограничение его доступности для ребенка. Ведь ребенка хорошие родители обязательно ограждают от просмотра взрослых фильмов и телепередач. Значит это можно сделать и с компьютером. Однако это можно сделать при том условии, что сами родители не просиживают вечерами за компьютерными играми (особенно папы). Сейчас появилось такой термин как «кибервдова» т.е. номинально муж есть, но он умер для семьи, так как он сидит в интернете или не может оторваться от ролевых игр, то есть уже стал кибердиктом.

Необходимо отметить, что важно продумать обоснование, почему Вы не разрешаете ребенку играть в компьютерные игры, тогда как Вася или Петя целыми вечерами играет – и ничего. Обоснованием может быть следующее:

- Вред для физического и психического здоровья.

- Можно прямо поговорить с ребенком об актуальной для многих проблеме быстрого формирования зависимости от компьютерных игр и о последствиях этого.

- Можно в качестве обоснования привести примеры стрелялок, в которых человек совершает виртуальное убийство. Для верующего ребенка вполне понятным будет объяснение, что это грех (как мы молимся: делом словом, помышлением. И что виртуальное убийство – тоже убийство).

- Можно поговорить с думающим неиспорченным еще ребенком о том, что некоторым выгодно развращать и портить детей и поэтому в рекламу в интернете, в компьютерных играх столько зла, насилия, бессмысленной войны ради игры. Это может стать поводом к обсуждению того, а что значит «воин Христов» и может ли он во всем этом участвовать? Важно побудить ребенка принять сознательное собственное решение не участвовать в этом кошмаре компьютерного беспредела. На этом этапе еще можно это сделать, пока у него нет опыта участия в компьютерных играх (бродилках, стрелялках).

Принцип такой же как с наркотиками: принять решение никогда не пробовать и тогда не будет соблазна, не будет тянуть. Вы же не дадите сами ребенку попробовать пива или водки.

- Создавать с раннего возраста установку: «Компьютер – это суперсовременный инструмент для профессиональной деятельности и творчества, для оперативного сбора и обработки информации, для редактирования текстов, написания

рефератов, создания презентаций, видеофильмов, создания электронных книг, записи стихов и рассказов.

При этом компьютер может стать центром общения с родителями в процессе решения разных очень интересных творческих задач: создания компьютерных мультиков, поздравительных открыток, флэш-презентаций, фотоальбомов, картинных галерей, энциклопедий, для создания рисунков и т.п.

· Проверенным способом не дать подростку оказаться в зависимости от компьютерных игр – это *привлечь его в процессы, не связанные с компьютерами, чтобы электронные игры и процессы не стали заменой реальности.*

Показать растущему человеку, что существует масса интересных развлечений помимо компьютера (сноуборд, походы за грибами, походы на байдарках, лыжи, футбол и прочее), которые не только позволяют пережить острые ощущения, но также тренируют тело и нормализуют психологическое состояние.

Если задуматься, то ведь все дело наверно в лени и душевной немощи нас, родителей, но главное, что многие сами уже приобрели зависимость от компьютера. Так кого же они могут спасти или уберечь?