**Компьютерная зависимость**

Сегодня одним из популярных занятий подростка в свободное время стали компьютерные игры и «зависание» в Интернете. Нужно признать, что компьютер — наше настоящее и будущее. Безусловные плюсы современной компьютеризации — это развитие у детей важнейших операций мышления: обобщения и классификации, улучшение памяти и внимания. Компьютерные игры развивают и детский интеллект, и зрительно-моторную координацию. Интернет предлагает образовательный и полезный опыт, делает содержание усваиваемого материала значимым и ярким, что не только ускоряет запоминание, но и делает его осмысленным и долговременным. Многим родителям знакома проблема, как усадить школьника за домашние уроки. А на компьютере серьезные занятия выполняются с удовольствием, приобретают элемент игры. Работа на нем обучает детей новому более простому способу получения и обработки информации. Таким образом, тот интерес, который вызывают занятия на компьютере, лежит в основе формирования познавательной мотивации, множества интеллектуальных навыков. Но родители должны понимать, что все должно быть в разумных пределах, иначе «плюсы» начнут превращаться в «минусы».

В Европе все чаще говорят о негативном воздействии компьютерных игр на психику ребенка. Бесконтрольное пользование Интернетом и чрезмерное увлечение компьютерными играми может привести к компьютерной и игровой зависимости, полному нарушению социальных связей, которое выражается в том, что дети не умеют и боятся общаться друг с другом, они отделяют себя от реального мира и уходят в свой — виртуальный. В виртуальном компьютерном мире легко можно стать кем угодно. Для этого не нужно прилагать много усилий, не надо соблюдать правила взрослых, не нужно скрывать агрессию. Достаточно только «загрузить» игру. И всего-то надо иметь компьютер и сотню рублей на новую игру. А если компьютер подключен к Интернету, то возможности становятся и вовсе безграничными. К сожалению, и проблемы тож… С одной стороны, виртуальный мир предоставляет огромные возможности, сегодня он оказался, по сути, главным источником информации.

Но, информационное воздействие Интернета может нанести непоправимый вред ребенку, т. к. в компьютерной сети невозможно отследить качество и содержание информации, поступающей и обновляющейся ежесекундно. Родители должны знать, что существуют сайты, посвященные порнографии, пиротехнике, суициду, обсуждению действий тех или иных наркотиков. Статистика говорит, что 9 из 10 детей в возрасте до 15 лет столкнулись с порнографией в сети, около 17% регулярно заглядывают на запретные сайты, примерно 5,5% готовы претворить увиденное там в жизнь, 4,8% в сети познакомились с сектантским проповедничеством, мистическими и изотерическими практиками, магией и шаманством. Доверчивые, со слабой психикой и высокой внушаемостью, не чувствующие никакой опасности, дети подвергаются угрозе социальной и личностной дезадаптации.

Современные дети часто посещают нежелательные сайты, ввязываются в общение с незнакомыми людьми, когда пользуются компьютером дома в отсутствие родителей.

Особенно если отношения с родителями отчужденные, и ребенок чувствует себя одиноким, он, не задумываясь, доверяется любому злоумышленнику, представляющемуся ему благосклонным и симпатизирующим собеседником. К сожалению, реальная встреча с таким «доброжелателем» может закончиться трагедией.

Пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми.

Наиболее часто наблюдается у детей и подростков, особенно у мальчиков.

Основное значение имеет не само по себе время, проводимое за компьютером, а сосредоточение вокруг компьютера всех интересов ребенка, отказ от других видов деятельности.

Кибераддикция (англ. addiction — зависимость, пагубная привычка, кибер - сокр. слова кибернетический) - зависимость от  компьютерных игр

Сетеголизм -  зависимость от  Интернета

В 2012 году термин «Кибернетическая лудомания» официально введён в мировую медицинскую практику.

Единственная классификация компьютерных игр, разработанная психологом, которую мы имеем на сегодняшний день - это классификация Шмелева, созданная им в 1988 году. Однако это скорее жанровая, нежели психологическая классификация компьютерных игр; кроме того мы вынуждены отметить, что она не является полной даже как жанровая - в ней отсутствуют игры типа «стратегии», которые в настоящее время получили очень большое распространение.

Выглядит она следующим образом:

**I. Ролевые компьютерные игры.**

1. Игры с видом «из глаз» «своего» компьютерного героя.

2. Игры с видом извне на «своего» компьютерного героя.

3. Руководительские игры.

**II. Не ролевые компьютерные игры.**

1. Аркады.

2. Головоломки.

3. Игры на быстроту реакции.

4. Традиционно азартные игры.

**I. Ролевые компьютерные игры**. Основная их особенность - 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.

**1. Игры с видом «из глаз» «своего» компьютерного героя.** Этот тип игр характеризуется 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.

**2. 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.

**3. 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. Не ролевые 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. Традиционно азартные игры.** Мы употребляем в названии слово «традиционные», поскольку нельзя назвать тип просто «азартными играми», т.к. практически все не ролевые 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.

Самые опасные игры!!!

(по данным «The Youth Care Foundation», Швеция)

World Of Warcraft (11,5 миллиона пользователей)

Grand Theft Auto 4

Manhunt 1-2

 Postal 1-2

 DOOM 3

серия Mortal Kombat

 Lineage 2

 Resident Evil 4

 Condemned

 Clive Barker’s Jericho

Почему формируется компьютерная зависимость?

Первое и необходимое условие формирования любой зависимости – чувство внутренней тревоги и чувство неудовлетворенности. Есть два пути для выхода из состояния тревоги: человек либо становится агрессивным, либо стремиться «уйти». А уйти можно в алкоголизм, наркоманию, религиозные секты, наконец, в игру… В компьютерной игре человек может одновременно и «выплеснуть» свою агрессию на виртуальных персонажей и укрыться от безрадостной для него реальности. Но откуда возникает повышенная тревога и неудовлетворенность? Часто поводом становятся проблемы в семье, недопонимание между родителями и ребенком, «заброшенность» детей, завышенные требования, которые предъявляют к ребенку взрослые.

Второе условие формирования игровой зависимости – удовольствие. Во время игры происходит выброс адреналина. А если он еще и побеждает, организм вырабатывает гормоны радости — эндорфины. Это чувство хочется испытывать вновь и вновь, а для этого нужно повторить игру. Так возникает зависимость. Поэтому именно дети, которым в жизни недостает позитивных эмоций, чаще всего становятся жертвами компьютера.

Причем, компьютерная зависимость формируется очень быстро (достаточно полтора-два месяца!) и в дальнейшем оказывает огромное влияние на развитие личности, особенно детской.

*Причины появления компьютерной зависимости:*

отсутствия теплых доверительных отношений, понимания в семье;

неумения ладить с окружающими, отсутствия друзей;

отсутствия увлечений, хобби, не связанных с компьютером;

общая неудачливость ребёнка.

*Профилактика компьютерной зависимости:*

создание теплых отношений с собственным ребенком;

совместное времяпрепровождение и интерес к его жизни и досугу;

ограничение времени проведения перед компьютером;

увлечение ребенка спортом, книгами, искусством.

*Важно знать!!!*

*Тяжёлая форма компьютерной зависимости лечится у психиатра!!!*

С распространением компьютеров появился новый вид больных — людей, маниакально привязанных к компьютеру. Их называют по-разному: сетеманы, игроманы, компьютероманы.

Во всех случаях - это люди, маниакально зависящие от виртуального мира.

По мнению специалистов, игромания так же пагубна, как алкоголизм или наркомания, и приводит к глубоким изменениям личности - самоизоляции, неуравновешенности психики, патологической забывчивости и неопрятности, равнодушию к близким. Заболевший испытывает непреодолимое желание, как можно дольше находиться в виртуальной реальности, забывая обо всем.

Согласно полученным данным, зависимым можно считать человека, который в своих виртуальных путешествиях забывает о времени, ест перед монитором, а не за столом, а на обращение к нему практически не реагирует.

В игре ребенок получает власть над миром, превращаясь в любого сказочного персонажа или киногероя. Играя, он одним движением компьютерной мышки может переиграть какой-то сюжет, вернуться назад, переделать часть игры. Это особенно засасывает детей, которые в реальной жизни понимают свою неуспешность.

Кроме того, нельзя не учитывать, что практически все подростковые игры построены на агрессии и убийствах. Во многих происходит тотальный гомицид - дозволенное убийство.

А ведь ролевая игра не просто развлечение. В такого рода играх быстро усваиваются модели поведения. Поэтому в ряде стран детям до 18 лет запрещено играть в некоторые особо агрессивные компьютерные игры, так как они могут подвигнуть неразвитую личность на реализацию агрессивных импульсов в реальной жизни.

Опасность для психики таит в себе и Интернет. Во Всемирную сеть можно выходить под любым именем, придумать любую биографию, имидж. У некоторых психически неустойчивых подростков в связи с этим возникают проблемы самоидентификации. У компьютероманов происходит отчуждение "Я", начинается раздвоение личности. Вторая патология - дети начинают лихорадочно рыскать по сайтам, бессмысленно скачивая информацию. Для них самоцель - "сидение в Интернете".

Единственный, на настоящей момент, проверенный способ не дать подростку «присесть» на компьютерные игры - это привлечь его в процессы, не связанные с виртуальной реальностью. Показать растущему человеку массу существующих увлекательных занятий: спортивные секции, кружки по интересам, туризм, танцы и т.п., которые позволяют пережить острые ощущения и самореализоваться, но при этом тренируют тело и нормализуют психологическое состояние.

Всегда нужно помнить, что компьютер может стать другом, помочь в беде, найти единомышленников, а может и добавить огромное количество проблем, привести к одиночеству, став заклятым врагом.

Признаки зависимости.

У вашего ребенка куда-то вдруг подевались все друзья. Захаживает один - другой, закрываются у себя в комнате, включают ноутбук и оживленно о чем-то говорят.

 Ребёнок перестает интересоваться любыми, когда-то любимыми, занятиями.

Ребёнок прогуливает занятия, откладывает «на потом» уроки.

Ребёнок эмоционально рассказывает о своих победах, о самом себе, и вдруг не вытянешь из него ни слова, – зависит от выигрыша или проигрыша у него в игре.

Ребёнок засиживается «за компом» далеко за полночь.

Ребёнок отказывается от питья, еды, потому что «идет схватка», и он не может «подвести друга» и выйти из игры. Когда настаивают, старается есть перед монитором.

Ребёнок все чаще выпрашивает деньги на апгрейд компьютера.

«Если ребенок успевает в школе, у него хорошее настроение и нет отклонений в поведении – причин для беспокойства нет», — говорит психиатр.

Если же наблюдаются некоторые из перечисленных признаков – стоит волноваться:

увеличение интервала времени, проводимого за компьютером;

потеря интереса к происходящему вокруг,

нарушения сна, часты резкие перепады настроения, неадекватное поведение в ответ на предложение выключить компьютер — вплоть до скандала, у ребенка практически нет реальных друзей, зато много виртуальных; он не способен спланировать окончание сеанса работы или игры; расходует (или требует) значительные суммы денег на постоянное обновление как программного обеспечения (в том числе игр), так и устройств компьютера;

ребенок вас обманывает, пропускает школу, чтобы посидеть за компьютером, стал хуже учиться, потерял интерес к школьным предметам; во время игры подросток начинает разговаривать сам с собой или с персонажами игры так, будто они реальны;

ребенок становится более агрессивным; трудно встает по утрам, в подавленном настроении, ощущает эмоциональный подъем только когда садиться за компьютер;

обсуждает компьютерные проблемы со всеми, хотя бы немного сведущими в этой области людьми.

Как уберечь ребёнка от компьютерной зависимости?

Уберечь детей от интернет-зависимости можно, если выполнить несколько простых условий.

Важный момент: эти условия должны выполняться еще до того момента, как ваш ребенок впервые сел за компьютер, а не тогда, когда его уже из сети не вытащить за уши.

1. Находите время для общения с ребенком. Важно, чтобы в семье была доверительная атмосфера. Когда родители сажают своего ребенка за клавиатуру, чтобы он не мешал им заниматься своими делами – они сами распахивают дверь для зависимости.

2. Будьте для ребенка проводником в интернет, а не наоборот. Родители должны быть немного впереди собственного ребенка в области освоения интернета. Нужно самим показать ребенку все возможности сети — и не только игры и социальные сети.

3. Знайте, чем занимается ваш ребенок в сети. Важно не шпионить за подростком – он должен иметь право на неприкосновенность личной переписки. Добавьте ребенка в друзья в социальных сетях и поддерживайте общение на просторах интернета. Заодно будете в курсе того, с кем он общается.

4. Позаботьтесь о досуге ребенка. Если у подростка много интересов и хобби: книги, спорт, музыка, коллекционирование – у него не будет много времени для бесцельного блуждания по сети, да и мотивации использовать интернет в полезных целях будет значительно больше.

Старайтесь развивать в ребенке другие интересы, кроме компьютерных. Секция или студия может быть любой направленности, главное, чтобы в жизни ребенка появился какой-нибудь интерес. Обязательно заботьтесь о том, чтобы зарядить ребенка хорошими новыми впечатлениями, запастись приятными воспоминаниями о путешествии или походе в театр, на природу