

РЕФЕРАТ

Тема: «Компьютерная зависимость как один из видов психического отклонения у детей»

*«Что нужно, чтобы жить с умом?*

*Понять свою планиду: найти себя в себе самом и не терять из виду»*

*А.Твардовский*

Подготовила

ученица 11-А кл.

136 школы – гимназии

Ковтун Ярослава

Киев - 2010

Содержание

|  |  |
| --- | --- |
| *Название раздела* | *Стр.* |
| Введение | 3 |
| Компьютерная зависимость – как один из видов психического нарушения у детей | 4 |
| Ролевые компьютерные игры | 6 |
| Неролевые компьютерные игры | 7 |
| Стадии развития психологической зависимости от компьютерных игр | 9 |
| Механизм формирования психологической зависимости от ролевых компьютерных игр | 10 |
| Факты, которые должны насторожить родителей | 12 |
| Заключение | 13 |
| *Приложение* | 14 |
| Используемая литература | 16 |

Введение



Установка *«чем бы дитя ни тешилось, лишь бы не полакало»* приводит иногда к неожиданному для родителей, и самих детей, результату. Уж лучше в помещении у компьютера, чем на улице, думают многие родители, и предоставляют отпрыску полную свободу, не задумываясь над тем, как отразится избыточная доза «виртуала» на его физическом и психическом здоровье. Психическая зависимость – состояние, при котором человек уже не принадлежит себе полностью, а находится во власти какой-либо страсти, то есть термин «зависимость» определяет патологическое пристрастие к чему-либо.

Функциональные расстройства высшей нервной деятельности, к которым приводят чрезмерное увлечение компьютером, называют неврозами. Длительные функциональные нарушения высшей нервной деятельности могут затем переходить в органические, структурные изменения. В этой связи очень важным является вопрос о влиянии средств технического прогресса на хрупкий организм ребенка. Это касается в первую очередь развитие компьютерной зависимости у детей. Термин «компьютерная» или «киберзависимость» определяет патологическое пристрастие человека к проведению всего свободного времени за компьютером ради развлечения.

Компьютеры стремительно внедряются в человеческую жизнь, занимая свое место в нашем сознании, а мы, порой, не осознаем того, насколько становимся зависимыми от них. Вместе с появлением компьютеров появились компьютерные игры, которые сразу же нашли массу поклонников. 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 «геймерами» (от английского «game» — игра). Последствия, которые оказывает на молодые организмы регулярное многочасовое присутствие в помещении, перенасыщенном излучениями от компьютеров, могут оказаться «долгоиграющими» и проявиться как в детском, так и в более зрелом возрасте. Например, резко снижающийся уровень зрения, появляется раздражительность, повышенная возбудимость и утомляемость, нарушение сна или, наоборот, сонливость.

Кроме того, длительное пребывание в агрессивной среде виртуального мира усиливает в ребенке тревожность и ожидание опасности. Подростки нередко начинают воспринимать реальный окружающий мир как враждебный. Врагами кажутся даже близкие люди и родители. Агрессивная среда вокруг ребенка, умноженная на некоторые его индивидуальные особенности, доброты характеру подростка не добавит. Помнить следует, что на компьютерах свет клином не сошелся: чем больше у ребенка разнообразных увлечений, тем дальше он от возможности стать игроголиком.



Компьютерная зависимость – как один из видов психического

нарушения у детей

Научно-технический прогресс, набравший к концу ХХ 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 различных учреждений, в том числе и различного уровня учебных учреждений.

В то же время возросла увлеченность детей и подростков новыми информационными технологиями. Однако, применение информационных технологий при конкретных действиях или видах деятельности может оказывать влияние на другие виды деятельности и даже на всю личность в целом. Распространяющиеся, глобальные преобразования психических явлений могут приводить к изменению всей мотивационно-личностной сферы человека, которое может носить выраженный негативный характер. Примерами такого негативного изменения личности могут служить: увлечения компьютерными играми, Интернетом, программированием и информационными технологиями в целом (например, хакерство).

В большинстве случаев компьютерные игры - это виртуальная модель объективной реальности. По некоторым данным, симптом компьютерно-игровой зависимости обнаруживается сейчас примерно у 10 – 14 процентов подростков, сидящих пред мониторами в игровых залах.

Компьютерная игра – это особый, виртуальный мир, где легко удовлетворить основные потребности подростка. Здесь можно почувствовать себя героем, который может все или многое, что запрещается ему в реальном мире. Здесь можно самостоятельно принимать решения и не бояться ответственности. Школьники часто уходят в компьютерный мир в поисках свободы и самоутверждения.

Анализируя направленность, динамику игры, характерные действия в той или иной ситуации можно прогнозировать индивидуальный стиль поведения, переживания и реагирования в значимых или конфликтных ситуациях реальной жизни человека.

В этом и опасность: подросток реализует свои силы и способности в виртуальном мире, а личностный рост в мире реальном уходит на задний план. Бегство в «виртуал» серьезно деформирует личность, у молодого человека исчезает чувство реальности. Например, в ответ на требование родителей ограничить время игры на компьютере один подросток воскликнул: «Компьютер – это моя жизнь! Вы хотите отобрать у меня жизнь?!»

В связи с появлением «виртуальных» реальностей встает вопрос об их негативных последствиях, с тем, что „в этих системах человек может потерять ориентиры в мире, перестать понимать, что реально, а что иллюзорно“. Компьютерная зависимость формируется намного быстрее, чем другие виды зависимости. В основе формирования патологического пристрастия к компьютеру лежит нарушение психических механизмов восприятия мира. Со временем страсть к праздному времяпровождению за компьютером *(компьютерными играми)* может полностью овладеть вниманием ребенком и на какое-то время даже изолировать его от окружающего мира.

Все компьютерные игры можно условно разделить на *ролевые* и *неролевые.* Это разделение 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 необходимопотому, что только при игре в ролевые компьютерные игры можно 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.

Нельзя отрицать возможности формирования психологической зависимости от неролевых компьютерных игр, а также от таких видов работы с компьютером как программирование или работа с Интернетом. Не исключена также возможность того, что этого рода зависимость может быть не менее сильна, чем зависимость от ролевых компьютерных игр. Однако, можно предположить, что психологическая зависимость от ролевых компьютерных игр является самой мощной по степени своего влияния на личность играющего подростка. Иными словами, зависимость от ролевых компьютерных игр обгоняет компьютерные зависимости другого рода по таким показателям как сила (в смысле привязанности, «тяги» к компьютеру) и скорость образования зависимости, а также предполагается ее приоритет в более глубоком влиянии на психику человека. Исходя из этого, есть основание предположить большую опасность пагубного влияния ролевых компьютерных игр на психику подростка в случае злоупотребления игрой.

Выделены определенные критерии, которые определяют принадлежность компьютерной игры к классу ролевых игр:

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

2. Ролевая игра должна быть построена таким образом, чтобы не вызывать у играющего мотивации, основанной на азарте — накопить больше очков, побив тем самым чей-то рекорд, перейти на следующий уровень и т.д. Хотя и в любой компьютерной игре есть элемент азарта, но в ролевой игре этот фактор не должен иметь первостепенного значения.

**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 зависит 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, поэтому «включенность» в игру и эмоциональные проявления также менее выражены, по сравнению с играми с видом «из глаз». Если 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 организации: 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. «Глубина погружения» в игру и свою роль будет существенной только у людей с хорошим воображением. Однако, «включенность» в игровой процесс и механизм формирования психологической зависимости от игры не менее сильны, чем в случае с другими ролевыми играми.

**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.*** 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 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.

Итак, ролевые компьютерные игры в наибольшей мере позволяют человеку «войти» в виртуальность, отрешиться (минимум на время игры) от реальности и попасть в иной 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.

В последнее время наметилась тенденция, относящаяся к исследованиям в области игровой зависимости, суть которой заключается в том, чтобы рассматривать психологические аспекты игровой зависимости по аналогии с психологическими аспектами наркотической, алкогольной и других «традиционных» зависимостей. Проведение таких параллелей весьма удобно с точки зрения научного исследования игровой зависимости, т.к., в случае подтверждения эквивалентности этих видов зависимости, станет возможным спроецировать весь объем знаний, накопленных в области «традиционных» видов зависимости, на зависимость от компьютерных игр и выработать определенные методы профилактики и лечения такой зависимости.

Динамика развития игровой компьютерной зависимости складывается следующим образом. В период максимальной увлеченности «игроманы» могли играть по 30-50 часов в неделю, а продолжительность игры могла быть до 14-18 часов. В настоящее время они могут играть 20-30 часов в неделю, а продолжительность одной игры - не более 4-5 часов. Это связано с высокими темпами развития игровых компьютерных технологий, а следовательно с появлением игр качественно нового уровня. В тоже время, у части «игроманов» есть особая привязанность к какой-то конкретной игре, в основном из «старых», выбор которой пришелся на «пик» их увлеченности.

Исходя из этого, есть основание предположить, что динамика развития компьютерной зависимости имеет следующий вид:

Вначале идет этап своего рода адаптации, человек «входит во вкус», затем наступает период резкого роста, быстрого формирования зависимости. В результате роста, величина зависимости достигает некоторой точки максимума, положение которой зависит от индивидуальных особенностей личности и факторов окружающей среды. Далее сила зависимости на какое-то время остается устойчивой, а затем идет на спад и опять же фиксируется на определенном уровне и остается устойчивой в течение длительного времени. Убывание степени зависимости может быть связано с различными факторами. Сами игроки расценивают это как нечто связанное с процессом созревания, становления как личности, повышением образовательного уровня и жизненного опыта. Большинство опытных игроков говорят, что вместе с взрослением произсходит некий внутренний перелом, переоценка ценностей. Как можно понять из их слов, компьютер помог им противопоставить виртуальный мир, где «все дозволено», реальному, в котором живут другие люди, где есть нормы, законы и мораль, в котором придется жить и работать им самим.

Однако интересным является тот факт, что даже после осознания практической бесполезности игровой деятельности, человек не может полностью отказаться от нее, что говорит в пользу довольно высокой устойчивости психологической зависимости от компьютерных игр, хотя ее «глубина» и сила влияния на человека после прохождения «кризиса» уже не так существенны.

**Стадии развития психологической зависимости от компьютерных игр**

На основании предложенной динамики игровой зависимости 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 нравиься компьютерная графика, звук, сам факт имитации реальной жизни или каких-то фантастических сюжетов. Кто-то всю жизнь мечтал пострелять из ручного пулемета, кто-то — посидеть за рулем Ferrari или за штурвалом боевого истребителя. Компьютер позволяет человеку с довольно большой приближенностью к реальности осуществить эти мечты. Начинает реализовываться неосознаваемая потребность в принятии роли. 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. Иными словами, стремление к игре — это, скорее, мотивация, потребность бегства от реальности и принятия основной роли в игре. Играть в компьютерные игры, на этом этапе, принимает систематический характер.

***3. Стадия зависимости****.* Эта стадия характеризуется не только сдвигом потребности в игре на нижний уровень пирамиды потребностей, но и другими, более серьезными изменениями — в сфере личности, а именно, изменением 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 индивидулизированная 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. Для них компьютерная игра — это своего рода «наркотик». Если в течение какого-то времени они не играют в игру, 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. 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.

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.

Следует отметить также и такой факт, как возможное кратковременное возрастание игровой зависимости, вследствие появления новых интересных игр. После того, как игра будет «пройдена» человеком, сила зависимости возвращается на исходный уровень.

### **Механизм формирования психологической зависимости от ролевых компьютерных игр**

***Уход от реальности.***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, нет школы, постоянных заданий 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. 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.

Процесс благотворного влияния ролевых игр представляется следующим образом: человек на время «уходит» в виртуальность, чтобы снять стресс, отвлечься от проблем и т.д. А 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. 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 игрок 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».

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.*** 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.

Ролевые игры, особенно в детском возрасте, являются частью познавательной деятельности человека. Все дети играют в игры, сознательно принимая на себя роль взрослых, удовлетворяя бессознательную потребность в познании окружающего мира. С возрастом ролевые игры замещаются интеллектуальными. 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 межу «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.

Таким образом, существует два основных психологических механизма образования зависимости от ролевых компьютерных игр: потребность в уходе от реальности и в принятии роли другого. Они всегда работают одновременно, но один из них может превосходить другой по силе влияния на формирование зависимости. Оба механизма основаны на процессе компенсации негативных жизненных переживаний, а следовательно есть основания предположить, что они не будут работать, если человек полностью удовлетворен своей жизнью, не имеет психологических проблем и считает свою жизнь счастливой и продуктивной. Однако таких людей очень немного, поэтому большинство людей будем считать потенциально предрасположенными к формированию психологической зависимости от ролевых компьютерных игр.   
    
  **Факты, которые должны насторожить родителей**

Конечно, нет ничего плохого в том, что компьютер позволяет детям «открывать мир», находить друзей, общаться. Зависимость же наступает тогда, когда при появлении альтернативных возможностей обучения, общения, досуга, они (эти новые возможности) отвергаются, когда компьютер используется лишь как средство получения удовольствия, но не информации.

На что следует обратить внимание, если ребенок увлечен компьютерной игрой? Что должно насторожить родирелей?

- ребенок раздражается при вынужденном отвлечении от игры на компьютере, демонстрирует свой острый эмоциональный протест;   
- забывает о домашних делах, подготовке уроков, забывает поесть, почистить зубы, причесаться, переодеться (чего раньше не замечалось);   
- у него сбивается режим дня, режим питания и сна, он начал проводить ночи за компьютером;   
- чтобы постоянно поддерживать себя в бодрствующем состоянии, ребенок начинает злоупотреблять кофе и другими энергетическими напитками;   
- прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере;   
- подросток ощущает эмоциональный подъем во время игры, проявляет жгучее нетерпение относительно своего возвращения к ней;   
- как только возвращается домой, сразу направляется к компьютеру;   
- начал прогуливать школу для того, чтобы поиграть;   
- ребенок постоянно просит деньги для приобретения новых игр;   
- он находится в раздраженном, агрессивном состоянии, не знает, чем заняться, если компьютер сломался;   
- шантажирует, угрожает, если ему запрещают сидеть за компьютером.   
  
Появление подобных признаков может сопровождаться нарушениями в работе желудочно-кишечного тракта, болевыми ощущениями в области позвоночника, лопаток, запястий рук. Кроме того, регулярное раздражение глазных яблок может способствовать появлению головных болей и проблем со зрением. Нередко развивается бессонница и нервное истощение.

### **Заключение**

Проблема влияния компьютера на человека, в первую очередь на ребенка, очень обширна и многогранна. Все игры не одинаковы по силе и глубине своего влияния на личность человека, а также по психологическим механизмам формирования зависимости. В этом отношении первое место занимают ролевые игры. Если подросток уже стал компьютерозависимым, то восстановить доверие между ним и родителями будет сложно. Лечение компьютерной зависимости – сложная проблема, которая требует согласованной работы специалистов различных областей медицины и родителей. В случаях неэффективности психотерапии или отсутствия возможности ее проведения, в целях лечения компьютерной зависимости может быть использован даже гипноз.

Однако, если мама и папа найдут причину этой зависимости, то смогут снова подружиться со своим ребенком. Не спешите категорически запрещать сидение за компьютером. Это самое неэффективное из того, что можно сделать. Первый шаг на пути избавления от зависимости – организация домашнего личного пространства, где подросток будет чувствовать себя комфортно. Позволяйте ему общаться с друзьями дома, разрешайте приводить их к себе в комнату. Следите, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками, друзьями и близкими. Всем известно, что запретный плод сладок. Чем больше вы запрещаете, тем больше подогреваете интерес подростка к тому, что под запретом. А главное, что необходимо для искоренения компьютерной зависимости – доверительные и честные отношения между всеми членами семьи. Станьте ребенку другом и помощником: пусть он знает, что всегда может на вас положиться и доверить вам свои проблемы. Ребенок должен чувствовать любовь и уважение своих родных и близких.



*Приложение*

***Владлен Бахнов***

***«РОБНИКИ»*** *(отрывок)*

…. *Трудно сказать, когда и как это началось. Примерно лет пять назад. Вначале это нелепое стремление студентов во всем походить на роботов только смешило и раздражало. Молодые люди, называющие себя робниками, стали говорить о себе, как о кибернетических устройствах:*

*«Сегодня я запрограммирован делать то-то и то-то», «Эта книга ввела в меня примерно столько-то единиц новой информации...»  
Потом они научились подражать походке и угловатым движениям роботов, приучились смотреть не мигая, каким-то отсутствующим взглядом, и лица их стали так же невыразительны и бесстрастны, как плоские лица роботов.  
Конечно, любая новая мода всегда кого-то раздражает. Профессор хорошо помнил, как лет пятьдесят назад молодые ребята, и он в том числе, подражая битникам, начали отпускать бородки и бороды.  
А до этого в моде были прически а-ля Тарзан.  
А теперь, принято сбривать растительность и на лице и на голове, потому что у роботов, видите ли, нет волос.  
Но не это тревожило профессора.  
Теперь считалось, по меньшей мере, старомодным веселиться и грустить, смеяться и плакать; проявление каких бы то ни было чувств настоящие робники объявляли дурным тоном.  
- В наш век, - говорили они, - когда мы в состоянии смоделировать любую эмоцию и разложить лабораторным путем на составные части любое чувство, до смешного несовременны и нерациональны сантименты.  
 А прослыть несовременным или нерационально мыслящим - на это не осмелился бы ни один робник.  
Всеми поступками робников руководил разум. Нет, впрочем, не разум, а что-то гораздо менее значительное - рассудок, рассудочность, рассудительность.  
Робники хорошо учились, потому что это было разумно.  
Робники не пропускали лекций, потому что это было бы неразумным.  
Раз в две недели, по субботам, робники устраивали вечеринки, пили, танцевали и, разбившись на пары, уединялись.*

*Мозгам, этой несовершенной аппаратуре, нужен был отдых.  
Робники интересовались только наукой, потому что это было современно.  
Логика и математика. Будем как роботы! Так что это - мода или нечто пострашней? И если это только мода, то почему она так долго держится?..  
- Я не могу без тебя, понимаешь, не могу! - услыхал вдруг профессор чей-то взволнованный голос. - Когда тебя нет, я думаю о тебе, и мне становится радостно, как только я вспомню, что мы встретимся. Я не знаю, как назвать свое состояние. Мне и грустно и хорошо оттого, что грустно. Ты понимаешь, о чем я говорю?*

*-Конечно,милый...  
«Э, нет, - обрадованно подумал профессор, - есть еще настоящие чувства и настоящие люди!» И это наполнило его такой благодарностью к тем, чей разговор он нечаянно подслушал, что он не удержался и заглянул в лабораторию, из которой доносились голоса.  
В лаборатории никого не было, кроме двух роботов.  
Старый профессор покачал головой и закрыл дверь.  
Он совсем забыл об этой распространившейся среди роботов дурацкой моде: роботы старались подражать теперь всем человеческим слабостям».*



**Используемая литература**

1. Фомичева Ю.В., Шмелев А.Г., Бурмистров И.В. Психологические корреляты увлеченности компьютерными играми // Вестник МГУ. Сер 14. Психология. 1991. №3. С. 27-39.   
2. Фромм Э. Бегство от свободы. М., 1995.   
3. Шапкин С.А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований // Психологический журнал, 1999, том 20, №1, с 86-102.   
4. Эльконин Д.Б. Психология игры. М., 1978.

5.Триханова Э.Диагноз – игромания. Российская газета. 2004. .(http//flogiston.ru)

6.Иванов М.С. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека. 2002.(http//flogiston.ru)

7.Юрьева Л.Н. Клиническая суицодология.Днепропетровск.,2006.,470 с.