

Компьютерная и телевизионная зависимость

Реальная и виртуальная
жизнь современных
подростков

Покупая компьютер или телевизор в магазине, люди радуются: открывається столько новых возможностей! Но если в доме есть подростки, то порой очень скоро семья сталкивается с компьютерной и телевизионной зависимостью.



В 2005 году человечество потряс факт смерти китайской девочки от длительного пребывания у экрана компьютера и многосуточной игры. После этого компьютерная зависимость гласно и негласно была признана «эпидемией конца 20 – начала 21 в.в.»

Это заболевание проявляется прежде всего нестерпимым желанием к просмотру телепрограмм, работе на компьютере, компьютерным играм и Интернету, психическими нарушениями (бессонницей, кошмарными сновидениями, нервозностью, депрессией, фобиями-страхами). Далее ощущается ухудшение зрения, нарушение осанки, гиподинамия (малоподвижный образ жизни) и вытекающие из гиподинамии последствия (заболевания сердечно-сосудистой системы, застои в малом тазе, запоры). И это ещё не все отрицательные изменения в психическом и физическом здоровье человека.



Монстры в «стрелялках» фиксируются в сознании и порождают в нем неотвязные мыслеформы. Любой, сидящий за игрой до полуночи, скажет вам, что и в сновидениях он продолжает отстреливаться от нападающих, чувствует автомат в руках, как реальный предмет, это ощущение сохраняется при пробуждении.

Для ранней профилактики и лечения этих последствий необходима чёткая и грамотная диагностика симптомов компьютерной и телевизионной зависимости и осознание её как определённого психического расстройства.

Согласно исследованиям российских учёных (Лоскутова В.А., 2009г.), симптомы зависимости могут быть двух типов: психические и физические.

Психические признаки:

- «потеря контроля» над временем, проведённым у экрана;
- невыполнение обещаний данных самому себе или другим касаясь уменьшения времени, проведённого за компьютером или телевизором;
- намеренное преуменьшение или ложь относительно времени проведённого за компьютером или телевизором;
- утрата интереса к социальной жизни и внешнему виду;
- оправдание собственного поведения и пристрастия.

Физические признаки:

- нарушение зрения;
- нарушение опорно-двигательного аппарата (искривление позвоночника, нарушения осанки, карпальный синдром);
- нарушение пищеварительной системы.



При наличии трёх и более признаков из перечисленных можно констатировать телевизионную или компьютерную зависимость.



В конечном счёте, всё это может привести к нарушению адаптации в обществе. Человек «закрывается» от общества, «прячется» у монитора. Становится неспособным налаживать отношения, создавать семью, обслуживать себя и т.д.

Компьютерную зависимость необходимо предотвращать, а при её появлении заниматься её коррекцией до полного исчезновения признаков её существования.

Взаимодействие человека и компьютера не ограничивается только позитивными и негативными эффектами. Определён ряд факторов, которые делают компьютер привлекательным как средство ухода от реальности и получения удовольствия.

Первый фактор:

-уход в виртуальную реальность (люди там влюбляются, ссорятся, радуются и волнуются легче и чаще, чем в жизни).
Создаётся иллюзия постоянного товарищества, поддержки друга.

Второй фактор:

-это существующая возможность создания образов, фантазий, невозможных в повседневной жизни.

Третий фактор:

-ощущение безопасности (никто не будет бранить за общение с аморальным типом, да никто и не узнает.

Четвёртый фактор:

-возможность самоутверждения (подросток считает, что в реальной жизни такого статуса он не достигнет никогда).

Пятый фактор:

-возможность пребывать и участвовать в таком приятном виде деятельности как игра.

Компьютерные игры - бич 21 столетия

Компьютерные игры бывают ролевые и не ролевые.

Игра компенсирует жизненные проблемы, уход от реальности.

Как же проявляются и формируются ступени игровой зависимости человека?

1. Лёгкая увлечённость.
2. Стабильное увлечение - возникает потребность в игре.
3. Появление и проявление зависимости - формируется депрессивный симптомокомплекс.
4. Появление привязанности — у подростков появляются психические расстройства, происходят значительные изменения психики.

Дети становятся заложниками компьютера: убийство, ограбление, ложь — всё во имя приобретения денежных средств для пользования Интернетом — это реалии нашей жизни.

Оптимальная продолжительность пребывания за компьютером:

- для детей 5-6 лет – 10-15 минут;**
- для детей 7-12 лет - не более 30 минут;**
- для подростков до 16 лет – не более 1 часа в день.**

Таким образом, исходя из сложившейся ситуации реальной жизни-массовое распространение компьютеризации всех сфер жизнедеятельности человека и появление компьютерной зависимости как одного из видов устойчивых зависимостей, приводящих к аддиктивному поведению человека, а также принимая во внимание распространения этого факта среди детей и подростков, необходимы меры по профилактике и предотвращению «болезни 21 века».

Необходима активная деятельность школьных социально-педагогических и психологических служб совместно с семьёй по предотвращению компьютерной зависимости среди подростков, раннее выявление через диагностику, профилактику, психопросвещение и возможная коррекция.



***Профилактика
компьютерной и
телевизионной
зависимости у
подростков***

Что необходимо знать родителям о компьютерах

В 13-15 лет для увлеченного монитором круг друзей сужается, интерес общения со сверстниками вызван лишь компьютерными играми. Последние относятся к аутистическим (уход в себя) видам занятий, и со временем у подростка может возникнуть проблема с социальной адаптацией. Ему будет трудно выстроить доброжелательные отношения с ровесниками, не успешной станет учебная деятельность, исчезнут все другие интересы.



Виртуальный мир изменяет личность и сознание пользователя незаметно!

Внешне все безобидно, родителям кажется, что занятие ничем не отличается от просмотра фильма по телевизору. Между тем виртуальный мир всегда жизнедеятелен, сознание игрока воспринимает его как друга или врага; молодого человека привлекают новыми образами, тиражируемыми до бесконечности; ограничить количество уровней вымышленной реальности никто не в силах.

Виртуальность захватывает еще и потому, что сидящий у монитора работает с реальными инструментами и предметами легко и быстро, все делает играючи, а в жизни это не часто удается. Оператор ощущает единство с машиной, все, что происходит на экране, воспринимается картинкой из физического «твердого» мира.

Так реальность постепенно вытесняется, восприятие собственного «я» изменяется. Лишенный родительского внимания подросток удовлетворяет потребности в тепле и общении, взаимодействуя с компьютером.

Технологии первичной профилактики компьютерной зависимости

Педагоги-психологи могут начать профилактику компьютерной зависимости с использованием следующих технологий:



1. Информационные:

- публикации;
- телефон доверия;
- психологическая служба;
- социальная поддержка.

2. Образовательные:

- просветительские программы;
- программы обучения родителей;
- программы обучения педагогов, психологов, социальных работников;
- программы обучения работников компьютерных клубов;
- обучающие программы для учащихся школ, лицеев и колледжей.

3. Занятость:

- клубная работа;
- дополнительное обучение;
- временное трудоустройство.

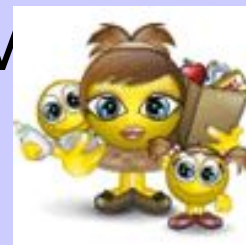
4. Коррекция семейных отношений:

- формирование взаимоотношений, способствующих полноценному воспитанию ребенка;
- общие интересы всех членов семьи, эмоциональная поддержка,
- психологическая защита.

5. Религиозные – культура религиозных чувств, осознание высшей духовной и моральной силы.

Ваша честность и умение признавать свои ошибки или некомпетентность позволят построить искренние отношения.

В семье выберите не позицию «главного начальника», а позицию друга и помощника, готового делиться своим опытом.



Не навешивайте «ярлыки» на своего ребенка и его друзей. Любое оскорбительное замечание в его адрес или адрес значимых для него личностей увеличит пропасть между вами.

Профилактика компьютерной зависимости

1. Будьте внимательны: вовремя заметить и предупредить появление и развитие компьютерной зависимости легче, нежели потом с ней бороться.
2. Постоянно проявлять внимание к развитию интересов и склонностей подростка, поощрять его творческие начинания.
3. Следует помнить, что компьютерная зависимость реже проявляется у подростков, занимающихся спортом, поэтому постоянно следите, чтобы подросток должное время уделял физическим нагрузкам.
4. Культивирование чувства семейной, коллективной общности.
5. Корректно используйте свое право на запрет, так как «запретный плод всегда сладок».
6. Всегда ищите возможность подчеркнуть полноту жизненных проявлений в реальности и односторонность переживаний в режиме онлайн.
7. Личный пример в использовании возможностей компьютера.

Диагностические методы изучения компьютерной зависимости

1. Способ диагностики Интернет-зависимости В. Лоскутовой (Русскоязычная адаптация опросника Kimberly Young или тест на Интернет-зависимость)
2. Способ диагностики Интернет-зависимости или Краткий тест, с помощью которого можно определить степень зависимости от Интернета (К. Янг, 1996)
3. Способ диагностики Интернет-зависимости или критерии компьютерной зависимости (По И. Голберд)
4. Способ диагностики Интернет-зависимости или критерии компьютерной зависимости (Maressa Hecht Orzack, PhD, 1999)
5. Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости (Л. Н. Юрьева)
6. Способ диагностики компьютерной зависимости С.А. Кулакова. Тест на детскую Интернет-зависимость

Сегодня, несмотря на столь реактивное распространение Интернет-технологий возможно преодоление и предотвращение человеческой катастрофы под названием «компьютерная зависимость подростков». Это возможно сообщая, понимая и принимая мир нашего школьника, заменяя и замещая Интернет-общение общением реальным, живым без ограничения временных рамок и материально-технических возможностей.

