## **Компьютерные игры в жизни подростка»**

(профилактика компьютерной зависимости)

Современный мир уже невозможно представить без Интернета – он прочно вошел в повседневную жизнь.

Сегодня Интернетом пользуются более трех миллиардов человек, то есть, чуть меньше половины населения земного шара. Очертим основной круг деятельности, которая совершается посредством Интернета.

Во-первых, это общение и связь. Всемирная паутина дает возможность мгновенной пересылки корреспонденции в любую точку земного шара.

Во-вторых, это осуществление профессиональной деятельности и электронный бизнес: удаленная работа (в частности, образование), а также, создание новой ниши на рынке труда, связанной с веб-программированием и веб-дизайном, онлайн – торговля.

В-третьих, это то, что можно объединить словосочетанием «информационное поле». Используя Интернет, камеру и клавиатуру смартфона, можно передавать информацию более оперативно, чем при использовании привычных структур информационных агентств.

Интернет влияет на культурный обмен — очень много произведений искусства есть в бесплатном доступе для всех желающих. Подключение к Сети дает возможность находить и слушать любую музыку, смотреть любимые фильмы, читать книги.

В-четвертых, Интернет позволяет играть в игры, которые называются многопользовательскими, то есть в одну и ту же игру в один и тот же момент могут играть много людей. Наиболее популярные игры привлекают около миллиона пользователей одновременно. Для сравнения — самые большие стадионы мира вмещают «всего» около ста тысяч человек.

 Таким образом, в настоящее время Интернет — средство для осуществления самых различных видов деятельности.

 При всех своих полезных качествах Интернет создал и ряд серьезных гуманитарных проблем, и одна из них - новый вид зависимости (зависимость - (аддикция) — это навязчивая потребность в каком-то действии).

Как правило, под термином «интернет-зависимость» подразумевают несколько ее разновидностей: зависимость от социальных сетей, интернет-серфинга, просмотра фильмов, онлайн-игр. Дадим определения этим явлениям:

1. Зависимость от социальных сетей - регулярное онлайн-общение, не имеющее какого-то содержательного характера, псевдодеятельность.

2. Интернет-серфинг, то есть бесцельные многочасовые блуждания по Сети.

По своим внешним проявлениям - очень похоже на навязчивые движения. Известно, что навязчивые движения возникают в условиях стресса и выполняют защитные функции. То, что в большом городе социальный стресс накапливается чрезмерными темпами, не вызывает сомнений. Это, в свою очередь, требует какого-то динамичного своевременного выхода, что и проявляется в виде навязчивых движений.

Понять, что перед нами навязчивое поведение можно по трем признакам: отсутствие цели; возникновение при отсутствии внешних событий, запускающих поведение; использование привычных форм поведения.

Другой характер имеет зависимость от просмотра сериалов в Интернете. Зависимые люди могут смотреть сразу несколько сериалов, причем делать это «запойно» — фактически круглые сутки с небольшими перерывами на сон. Объяснение этому виду зависимости – уход от окружающей реальности, совладание со стрессом**.**

К интернет-зависимости ближе всего пристрастие к компьютерным играм. По своей сущности игры схожи с сериалами. Отличие только одно — большинство современных игр дает возможность самостоятельно конструировать сценарий в определенных рамках, тогда как в сериале ты со стороны наблюдаешь за написанным не тобой сюжетом. Однако, не к каждой компьютерной игре может возникнуть зависимость.

Настоящая история компьютерных игр началась с появления массовых персональных компьютеров. Игры того времени — «Pac-Man», «Mario», «Арканоид» — помнят до сих пор. На первый взгляд, может показаться парадоксальным, но даже к таким очень популярным игрушкам зависимость развиться не может. Дело в том, что любая современная компьютерная игра без выхода в Интернет имеет заданный алгоритм, освоив который, можно легко ее пройти. Соответственно, интерес ко всему процессу, как бы красочен он ни был, пропадает ровно в тот момент, когда будет найдено решение игровой задачи. Учитывая стереотипность многих игр, через какое-то время решения находятся все быстрее, желание играть пропадает, зависимость не формируется.

## Основные типы современных компьютерных игр

1. *Приключения.*

 Их основу составляют так называемые «квесты», суть которых в изучении виртуального мира и решении многообразных головоломок, стоящих перед героем.

2. *Симуляторы*.

Основная идея, заложенная в играх этого типа, состоит в проигрывании какого-то процесса реальной жизни: симуляторы управления самолетом, кораблем, вождения машины, поезда, симуляторы спортивных игр. Качество симуляции этих видов деятельности настолько высоко, что с помощью аналогичных приложений сегодня обучают пилотов и водителей.

3. *Динамичные игры* (action).

 Главный навык в этих играх — скорость реакции. К ним относятся игры, где надо драться или стрелять.

4. *Стратегии*.

Суть таких игр - в управлении большим виртуальным миром, что часто включает в себя возведение построек, обучение войска с целью завоевания другого аналогичного мира. При этом, к победе игрока приводит не скорость реакции, а стратегическое мышление, умение планировать, сотрудничать. В чистом виде «стратегий» сейчас выпускается немного, все они включают в себя элементы ролевых игр.

*5. Ролевые игры.*

В ролевых играх упор делается на развитие не мира, а какого-то героя (или группы героев), который существует в виртуальном мире.

**Самыми опасными** с точки зрения возникновения зависимостей являются **ролевые игры** – массовые многопользовательские ролевые онлайн-игры.

*Факторы привлекательности* массовых многопользовательских ролевых онлайн-игр:

1. Наличие реалистичного виртуального мира. Современные технологии дают возможность сделать его очень похожим на мир настоящий, в котором можно реально взаимодействовать с любым предметом или персонажем. Причем, есть устройства, которые позволяют фактически существовать по законам виртуального мира, — с помощью шлема виртуальной реальности и специальных датчиков человек может полностью погрузиться в цифровую среду. Приключения в ней куда более доступны, чем путешествия в реальной жизни, — для этого достаточно сесть за компьютер.

2. Возможность любого ролевого поведения. В реальном мире количество ролей, играемых нами, крайне ограниченно: ребенок, родитель, учащийся…

В компьютерной игре подросток может быть кем угодно: от животного до любого выдуманного персонажа или реального человека. В виртуальной реальности можно стать сильным воином, страшным инопланетянином, великим полководцем, средневековым рыцарем, забавной зверушкой или чувственной девушкой — вне зависимости от биологического пола, физических и умственных способностей.

3. Отсутствие реальных рисков и безнаказанность.

Наша культура — это, по сути, система запретов. В виртуальной игровой деятельности каждый может делать все, что угодно, и оставаться совершенно безнаказанным. При этом, если в процессе игры ты ошибся, есть возможность ошибку исправить: даже если тебя «убили», всегда можно начать заново.

4. Основной фактор привязанности к онлайн - играм лежит в плоскости социальной психологии.

Человек живет в группах, причем, для каждого важно, чтобы это была не просто группа, а группа значимая, в которой можно было бы развиваться, реализовывать свой потенциал.

В реальной жизни найти ее не просто, тогда как онлайн-игра дает эту возможность. Люди, которые по какой-то причине лишены признания в реальной жизни, могут подобрать себе игру по вкусу и иметь в ней высокий статус, который, будучи виртуальным, наделяет его владельца вполне реальным психологическим выигрышем в виде повышения самооценки, удовлетворения от общения.

Общение в онлайн-игре — неизменный атрибут, необходимый для формирования зависимости. Человека манит не сама игра, а именно стремление принадлежать к какой-то значимой для него группе.

Для того, чтобы виртуальная группа существовала и развивалась, ей необходима совместная деятельность, которая представлена онлайн - игрой. Соответственно, еще один показатель зависимости — это деятельность, которая является более значимой, чем ведущая деятельность в рассматриваемом возрасте, как, например, учебная деятельность, интимно-личностное общение или же бытовые обязанности. Игра настолько может затянуть человека, что все, что происходит в реальности, уходит на задний план.

Наиболее склонны к появлению зависимости от компьютерных игр подростки. Подростковый возраст, в силу своих психологических характеристик, является наиболее чувствительным периодом для восприятия любых влияний.

Существует ряд исследований, доказывающих положительный эффект компьютерных игр. Компьютерные игры способствуют развитию творческого мышления, овладению новыми знаниями, логическими операциями, дают представление о способах манипулирования предметами и символами. Компьютерные игры используются как средство помощи и коррекции подросткам с нарушениями письменной речи, с трудностями обучения, нарушениями пространственного различения, пространственных способностей. Онлайн-игры могут способствовать развитию моторики, координации, памяти, мышления, коммуникативной компетентности, навыков социального взаимодействия и др.

Компьютерная игра может стать стихийной диагностической проективной методикой, вскрывающей скрытую от окружающих внутреннюю жизнь подростка. В разумных пределах игры дают подростку возможность для активной эмоциональной разрядки: если подросток предпочитает агрессивные игры, это значит, что он стремится преодолеть страх или отреагировать другие сильные негативные эмоции.

Киберпространство — это относительно безопасная среда для экспериментирования, своего рода полигон, на котором можно моделировать и обыгрывать разные ситуации и их условия.

 Кроме этого, с недавнего времени онлайн-игры перешли в категорию социально одобряемых типов поведения. Это произошло после подписания в 2016 году Министерством спорта РФ приказа о признании киберспорта официальным видом спорта. Теперь звание «Мастера спорта» можно получить не только на ринге, корте или беговой дорожке, но и сидя за компьютером.

Несмотря на положительные характеристики компьютерных игр, если они используются не в целях коррекции, профилактики, а также, если время игры превышает допустимую норму, то можно наблюдать отрицательный эффект игры.

Чрезмерная увлеченность компьютерными играми приводит к крайне негативным последствиям для подростка: ухудшению успеваемости, уменьшению количества друзей, отсутствию мотивации к какому - то личностному росту, возникновению проблем со здоровьем и др.

Отсюда неудовлетворенность собой и, как следствие, даже потеря смысла жизни и нормальных человеческих ценностей. Подросток отчуждается от реального мира, перестает интересоваться окружающим.

Исследования о причинах увлеченности подростков компьютерными играми не дают однозначного ответа. Представим наиболее признанные.

Выделяют следующие причины возникновения компьютерной зависимости:

- удовлетворение потребности в острых эмоциональных ощущениях, являющееся результатом гормональной перестройки организма,

- повышенные требования взрослых, информационная перегрузка, зависимость от сверстников, возможные проблемы в сфере общения, в семье, в школе и др.

- предоставленность подростка самому себе, излишки нерационально используемого свободного времени, отсутствие у родителей контакта с подростком.

- погружение самих родителей в виртуальный мир компьютерных игр.

**Стадии развития психологической зависимости** от компьютерных игр:

* стадия легкой увлеченности,
* стадия увлеченности,
* стадия зависимости,
* стадия привязанности.

1. *Стадия легкой увлеченности*.

 Наблюдается у человека, который 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.

Устойчивая, постоянная потребность в игре на этой стадии не сформирована, игра не является значимой ценностью для человека.

2. *Стадия увлеченности*.

Появление новой потребности. Это увлечение компьютерными играми. Игра в компьютерные игры на этом этапе носит систематический характер.

3. *Стадия зависимости*.

Зависимость может оформляться в одну из двух форм: социализированную или индивидуализированную.

Социализированная форма отличается поддержанием контактов c социумом, в основном, c такими же игровыми фанатами. Подростки не отрываются от социума, не уходят в себя.

Индивидуализированная форма — это крайняя форма зависимости, когда нарушается взаимодействие с окружающим миром. Игроки часто играют подолгу в одиночку, потребность в игре находится у них на одном уровне с базовыми физиологическими потребностями. Если в течение какого-то времени они не играют, то начинают чувствовать неудовлетворенность, испытывают отрицательные эмоции, впадают в депрессию.

4. *Стадия привязанности.*

Эта стадия характеризуется угасанием игровой активности человека. С процессом взросления, созревания, становления личности, с повышением образовательного уровня и появлением жизненного опыта, с переоценкой ценностей постепенно происходит убывание степени зависимости. Интересным является тот факт, что даже после осознания практической бесполезности игровой деятельности человек полностью не может 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.

Механизм формирования игровой зависимости от ролевых компьютерных игр:

* уход от реальности
* принятие роли.

Основой ухода от реальности является потребность человека в отстранении от повседневных хлопот и проблем. Уйти от реальности можно, лишь погрузившись в другую реальность — виртуальную.

В основе принятия роли лежит стремление к принятию роли компьютерного персонажа, что позволяет человеку удовлетворять те потребности, которые по каким-то причинам он не способен удовлетворить в реальной жизни.

Оба механизма основаны на процессе компенсации негативных жизненных переживаний, следовательно, есть основание предположить, что они не будут работать, если подросток удовлетворен своей жизнью, не имеет психологических проблем и считает свою жизнь счастливой.

**Признаки компьютерной зависимости**:

1. Повышение эмоциональности, возбуждение при виде компьютера.

2. Раздражительность, снижение тонуса при отсутствии компьютера.

3. Шантаж, конфликты в ответ на запрет компьютера.

4. Предпочтение компьютера другим видам досуга, общению.

5. Снижение успеваемости.

6. Отказ от выполнения домашних обязанностей.

7. Нарушение сна, ухудшение самочувствия.

8. Проведение ночи за компьютером.

9. Злоупотребление кофе, энергетиками.

10. Пренебрежение личной гигиеной.

11. Еда за компьютером или забывание о ней.

Если наблюдается два-три признака и их характер ситуативный, то вряд ли стоит беспокоиться. Если признаков больше и проявляются они регулярно, стоит обратить на это внимание. И, в особенности, если подросток пренебрегает базовыми потребностями (еда, сон, состояние здоровья, внешний вид).

### ***Рекомендации по профилактике зависимости от компьютерных игр у подростков***

1. Положительный личный пример взрослых.

Если кто-то из родителей подвержен игровой компьютерной зависимости, не в силах от нее избавиться, будет сложно добиться этого от ребенка.

2. Необходимость заботиться о свободном времени ребенка, организовывать семейные увлечения. Поощрение увлечений ребенка: хобби, спорта и др.

3. Четкое ограничение времени, проводимого за компьютерными играми. Правила должны быть гибкими: ежедневное и еженедельное время, отведенное играм, не должно быть одинаковым в учебный период и на каникулах; а также, когда ребенок один и когда к нему приходят друзья. На правилах стоит настаивать серьезнее, если ребенок увлекается играми на быстроту реакции: поскольку их ритм довольно высок, они порождают стресс и напряжение. Зато стратегии и игры, связанные с размышлением, могут длиться дольше.

Есть исследования, подтверждающие, что дети с задержкой психомоторного развития и речевых функций, расстройствами поведения вплоть до СДВГ и др. в дошкольном возрасте проводили 4–5 часов в день перед телевизором, планшетом или смартфоном.

4. Запрет на жестокие игры. Их легко распознать, благодаря пиктограммам, почти всегда присутствующим на коробках («для всех», «для детей старше 12 лет», «для детей старше 16 лет»).

Производители сами настойчиво советуют соблюдать их рекомендации.

5. Важно разговаривать с ребенком на тему компьютерных игр. Игра должна быть поводом и возможностью для общения. Диалог необходим также и потому, что игры вызывают сильные эмоции, приводящие ребенка к нервному напряжению. Поэтому важно, чтобы он мог разрядить это эмоциональное напряжение, разделив его с собеседником. Для этого родителям необходимо быть хотя бы минимально осведомленными в компьютерных играх. Провести анализ игр, интернет-ресурсов, которые увлекают ребенка. Сыграть в них хотя бы раз. ( Понять, что эти игры значат для ребенка? Какие его потребности удовлетворяют?)

6. Ребенка до 12 лет необходимо сопровождать в киберсоциализации. До этого возраста у детей еще недостаточно развита рефлексия и навыки оценки содержания сайта, игры, он не совсем понимает многочисленные риски и опасности, не может остановиться, потребляя информацию. Необходимо обучать детей, начиная с младшего школьного возраста, «правилам безопасности в Интернете» - киберэтикету, чтобы помочь избежать встречи, в первую очередь, с опасностями киберкоммуникации (троллинг, кибербуллинг, киберхарассмент, секстинг и др.).

* Интернет - троллинг – это размещение провокационных статей, сообщений, взаимных оскорблений с целью развития конфликта между пользователями.
* Кибербуллинг - это травля, оскорбления или угрозы, высказываемые жертве с помощью средств электронной коммуникации, в частности, сообщений в социальных сетях.
* Киберхарассмент - нарушение спокойствия, приставание, домогательство, шантаж, осуществляемый посредством социальных сетей.
* «Секстинг» - общение на тему секса посредством мобильного телефона или через Интернет.

8. Необходимо научить детей, подростков воспринимать технику и технологии, гаджеты и интернет, мобильную связь именно как вспомогательные средства, а не как пространство для бегства от реальности. Не внушайте ребенку отношение к компьютеру как сверхценности: возможность поиграть на компьютере не должна быть наградой за успехи.

9. Если компьютер начал затягивать ребенка, необходимо выявить психологические причины, по которым это происходит, постараться устранить их: проблемы в семье, школе, во взаимоотношениях со сверстниками, т. д.

Научить подрастающее поколение комфортно жить на стыке двух реальностей: компьютерной виртуальной и привычной реальной, легко, эффективно переключаясь с одной на другую, конструктивно совмещая, полноценно интегрируясь в них – задача совместной работы семьи и школы.

Источники:

### 1. Кочетков Н. «Реальные вопросы о виртуальной проблеме. Сущность и диагностика интернет-зависимости», «Школьный психолог», № 5, 2017

2. Плешаков В. «Осознанность + профилактика = безопасность», «Школьный психолог», № 3, 2018

3. Рябцева А. «Компьютерные игры в жизни подростка», «Школьный психолог» № 8, 2012