



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИНФОРМАТИКИ И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ»

Компьютерная зависимость

(информационный материал для кураторов, преподавателей,
воспитателей, студентов, социальных педагогов и педагогов-психологов)



Минск 2015

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования
«Белорусский государственный университет
информатики и радиоэлектроники»

Управление воспитательной работы с молодёжью
Социально-педагогическая и психологическая служба

Компьютерная зависимость

(информационный материал для кураторов, преподавателей, воспитателей,
студентов, социальных педагогов и педагогов-психологов)

Минск 2015

Составитель
Е.А. Думачева

Материал предназначен для организации профилактики компьютерной зависимости в студенческой среде. В общем виде изложены причины появления компьютерной зависимости у молодежи и психологические аспекты аддитивного поведения. Предложены полезные рекомендации, советы, способствующие избавлению от компьютерной зависимости.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1. Зависимое поведение как социально-педагогическая проблема.....	5
1.1.Понятие компьютерной зависимости.....	5
1.2.Психологические особенности личности на этапе формирования компьютерной зависимости.....	5
1.3.Причины возникновения компьютерной зависимости.....	6
1.4.Стадии формирования психологической зависимости от компьютерных игр.....	7
2. Виды компьютерной зависимости.....	9
2.1.Интернет-зависимость.....	9
2.2.Сетеголизм.....	10
2.3.Игромания.....	10
3. Социально-педагогическая профилактика компьютерной зависимости.....	12
3.1.Принципы профилактики игровой компьютерной зависимости.....	12
3.2.Лечение компьютерной зависимости.....	13
3.3.Методические рекомендации по профилактике компьютерной зависимости личности.....	14
Заключение.....	16
Приложения.....	18
Литература.....	22

Введение

В настоящий момент компьютер – незаменимая составляющая нашей жизни, но при этом мы не всегда отдаем себе отчет в том, что очень часто мы буквально зависим от работоспособности этих дорогостоящих кусков цветного металла. Уже сегодня компьютерные системы внедрены в такие сферы деятельности, как банковское дело, системы безопасности, медицина, производство, наука и другие важные отрасли. Недочеты в этих сферах не допускаются (как, в прочем, и в других), а если вдруг происходят, то исправляются непомерно дорогой ценой. Но даже не этим ограничивается зависимость человека от компьютера.

Итак, компьютер. Этот предмет сравнительно недавно вошел в нашу жизнь и закрепился в ней навсегда. Теперь ни одно предприятие, ни одно учебное заведение не обходится без компьютерных технологий. С одной стороны, компьютер значительно облегчил жизнь, а с другой – человечество столкнулось с такой глобальной проблемой, как формирование зависимости от компьютерных игр и Интернета. Как же все это началось? Давайте начнем с развития компьютерных игр. С недавних пор словосочетание «компьютерные игры» прочно вошло в нашу жизнь, любой обладатель персонального компьютера убедился в их притягательности. Вероятно, в нас природой заложено стремление к играм, которые были вторым по массовости времяпрепровождением, начиная с первобытных времен.

Работая за компьютером, спрашивали ли вы себя о том, какое влияние может оказать это чудо техники на ваше здоровье и здоровье близких вам людей? Задумывались ли вы над тем, сколько болезней может возникнуть после многочасового сидения в сети Интернет? Могли ли вы предположить когда-нибудь, что компьютер способен развить в человеке зависимость, подобную наркомании? Нет?

Зависимость в психологии определяется как навязчивая потребность, ощущаемая человеком, подвигающая к определённой деятельности. Этот термин употребляется не только для определения наркомании, но и применяется к другим областям, типа проблемы азартных игр, обжорства или гиперрелигиозности. Очевидно, его можно употреблять и при рассмотрении компьютерной зависимости. Здесь характер зависимости иной, чем при употреблении наркотиков или алкоголя. Таким образом, можно определить компьютерную зависимость как нехимическую зависимость – навязчивую потребность в использовании компьютера и интернета, сопровождающуюся социальной дезадаптацией и выраженными психологическими симптомами.

1. Зависимое поведение как социально-педагогическая проблема

1.1. Понятие компьютерной зависимости

Зависимое поведение личности представляет собой серьёзную социальную проблему, поскольку в выраженной форме может иметь такие негативные последствия, как утрата работоспособности, конфликты с окружающими, совершение преступлений. Кроме того, это наиболее распространенный вид девиации. Зависимое поведение, таким образом, связано как со злоупотреблением со стороны личности чем-то или кем-то, так и с нарушениями ее потребностей. Еще одно название рассматриваемого явления – аддиктивное поведение. В переводе с английского addiction – склонность, пагубная привычка. Если обратиться к историческим корням данного понятия, то лат. addictus – тот, кто связан долгами (приговорен к рабству за долги). Иначе говоря, аддикт – это человек, который находится в глубокой рабской зависимости от некой непреодолимой власти.

Компьютеры стремительно внедрились в жизнь современного человека. Сегодня уже стало привычным видеть, что человек взаимодействует с компьютером постоянно – на работе, дома, и даже в машине.

Понятие «компьютерная зависимость» появилось в 90-х годах прошлого века. Она характеризуется навязчивым стремлением уйти от повседневных забот и проблем в виртуальную реальность, улучшив тем самым свое эмоциональное самочувствие.

В основе увлеченности компьютерными играми лежит потребность в получении удовольствия. В настоящее время выделяются 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.

1.2. Психологические особенности личности на этапе формирования компьютерной зависимости.

Злоупотребление компьютерными играми негативно влияет на личность человека, вызывая отклонения в сфере эмоциональных психических состояний и повышении уровня тревожности. Но отклонения в личностных качествах и состояниях подростков, зависимых от компьютерных игр, – результат не столько игровой деятельности, сколько длительного и регулярного нахождения в виртуальном мире компьютерных игр. Особенно это относится к играм, содержащим насилие, убийство, кровавые сцены, обязывающим виртуального героя к насилию ради выживания. Такие игры для большинства играющих служат поводом к неосознаваемому изменению своего отношения к миру, обществу и себе самому, и это, в конечном итоге, приводит к усилению дезадаптации и другим отрицательным последствиям. Однако очевидно, что

игровая компьютерная зависимость отрицательно влияет на формирование личности. Излишнее увлечение компьютером может иметь отрицательные последствия, как для физического, так и для психического здоровья.

Психологи выделяют следующие симптомы психологической и физиологической зависимости от компьютера.

Психологические симптомы:

- Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером.
- Нежелание отвлечься от работы или игры за компьютером, раздражение при вынужденном отвлечении.
- Неспособность спланировать окончание сеанса работы или игры с компьютером.
- Расходование больших денег на обеспечение постоянного обновления программного обеспечения (в т.ч. игр) и апгрейд компьютера.
- Забывание о домашних делах, служебных обязанностях, учебе, встречах и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере.
- Пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером.
- Человек предпочитает, даже есть перед монитором.
- Обсуждение компьютерной тематики со всеми мало-мальски сведущими в этой области людьми.
- Ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером
- Ложь преподавателям или членам семьи о своей деятельности
- Проблемы с учебой.

Физиологические 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).

1.3. Причины возникновения компьютерной зависимости

Изучение компьютерной 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.

В связи с этим человек начинает все больше времени проводить в виртуальном мире компьютерных игр и все меньше интересоваться реальным миром, более того – человек развивается в виртуальности, развивая свое «виртуальное Я», а развитие реальной личности резко затормаживается.

Наряду с этим, с увеличением силы зависимости в сознании такой личности нарастает диссонанс между виртуальным миром, где «все дозволено» и реальным миром, полным опасностей. Все это ведет к тому, что человек начинает все меньше жить в реальности и все больше уходить в виртуальную реальность

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

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.

Таким образом, основными причинами возникновения компьютерной зависимости у молодежи можно считать:

- Отсутствие навыков самоконтроля. Человек не может самостоятельно контролировать свои эмоции.
- Неумение самостоятельно организовывать свой досуг.
- Дефицит общения.
- Незнание правил психогигиены взаимодействия с компьютером.
- Стремление заменить компьютером общение с близкими людьми.
- Стремление уйти от трудностей реального мира в виртуальный мир.
- Низкая самооценка и неуверенность в своих силах, зависимость его от мнения окружающих.
- Подражание, уход из реальности вслед за друзьями.

1.4. Стадии формирования психологической зависимости от компьютерных игр

Психологи выделить следующие 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 нравиться 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. В следствие 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, детерминированная потребностями бегства от реальности и принятия роли. Игра в компьютерные игры на этом этапе принимает систематический характер. Если человек не имеет постоянного доступа к компьютеру, т.е. удовлетворение потребности, возможны достаточно активные действия по устранению фрустрирующих обстоятельств.

3. Стадия зависимости. Эта стадия характеризуется изменением самооценки и самосознания. Игра полностью вытесняет реальный мир. Подростки не отрываются от внешнего окружения, 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.

4. Стадия привязанности. Эта стадия характеризуется угасанием игровой активности, сдвигом психологического содержания личности в целом в сторону нормы. 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.

2. Виды компьютерной зависимости

Выделяют следующие виды компьютерной зависимости.

- Интернет-зависимость
- Сетеголизм
- Игромания

2.1. Интернет-зависимость

«Интернет-зависимость» – это широкий термин, обозначающий большое количество проблем поведения и контроля над влечениями. Основные пять типов, которые были выделены в процессе исследования, характеризуются следующим образом:

1. Киберсексуальная зависимость – непреодолимое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом.
2. Пристрастие к виртуальным знакомствам – избыточность знакомых и друзей в Сети.
3. Навязчивая потребность в Сети – игра в онлайн-азартные игры, постоянные покупки или участия в аукционах.
4. Информационная перегрузка (навязчивый web-серфинг) – бесконечные путешествия по Сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам.
5. Компьютерная зависимость – навязчивая игра в компьютерные игры (стрелялки – Doom, Quake, Unreal и др., стратегии типа Star Craft, квесты).

Качественный анализ показал, что главенствующим фактором, благодаря которому все эти явления получили широкое распространение, является анонимность личности в Сети.

Что делает Интернет притягательным в качестве средства “ухода” от реальности? – Возможность анонимных социальных интеракций (здесь особое значение имеет чувство безопасности при осуществлении интеракций, включая использование электронной почты, чатов, ICQ и т.п.) – возможность для реализации представлений, фантазий с обратной связью (в том числе возможность создавать новые образы “Я”; вербализация представлений и/или фантазий, не возможных для реализации в обычном мире, например, киберсекс, ролевые игры в чатах и т.д.) – чрезвычайно широкая возможность поиска нового собеседника, удовлетворяющего практически любым критериям (здесь важно отметить, что нет необходимости удерживать внимание одного собеседника – т.к. в любой момент можно найти нового) – неограниченный доступ к информации (“информационный вампиризм”) (занимает последнее место в списке, т.к. в основном опасность стать зависимым от Всемирной Паутины подстерегает тех, для кого компьютерные сети оказываются, чуть ли не, а иногда и единственным средством общения) Термин “интернет-

зависимость” предложил доктор Айвен Голдберг в 1996 году для описания патологической, непреодолимой тяги к использованию Интернета.

Тест на интернет-зависимость С.А. Кулаков, 2004 (Приложение 1).

2.2. Сетеголизм

Сетеголиками называют зависимых от Интернета людей. Им необходимо вновь и вновь быть в Сети, и они запросто могут потратить 12 – 14 часов в стуки, непрерывно скачивая музыку, программы, общаясь в чатах и на форумах. Они заводят бесконечные виртуальные знакомства, не стремясь при этом перенести их в реальность.

У сетеголиков наблюдается самоизоляция, потеря внутренних ориентиров, неуравновешенность, рассеянность, неряшливость, наплевательское отношение к близким и, естественно, огромные расходы на оплату услуг провайдера.

Помимо основных признаков зависимости от компьютера, у сетеголиков проявляются дополнительные симптомы: – навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту; – предвкушение следующего сеанса он-лайн; – увеличение времени, проводимого он-лайн; – увеличение количества денег, расходуемых он-лайн.

2.3. Игромания

Психологи выделяют следующую классификацию компьютерных игр по степени опасности:

Ролевые компьютерные игры. Именно они дают больше всего возможностей для реализации потребности в принятии роли и ухода от реальности.

1. Игры с видом "из глаз" компьютерного героя. Очень быстро происходит идентификация с героем, полное вхождение в роль, погружение в виртуальную реальность игры, эти игры наиболее опасны.

2. Игры с видом извне на "своего" компьютерного героя. Иногда их называют "квесты" (от англ. quest). Здесь тоже происходит отождествление себя с компьютерным персонажем, хоть и не такое выраженное. Тем не менее, поражение или гибель "своего" персонажа может переживаться играющим чуть-ли не как собственные.

3. Стратегические игры. Они же "руководительские": играющий может выступать в роли командира спецназа, главнокомандующего армиями, или даже Творца. Роль не задается конкретно, а воображается самим играющим, и на экране нет собственно героя. Уйти в такую игру "с головой" больше шансов у людей, наделенных хорошей фантазией. Многие исследователи пишут, что

подобные игры развивают системное мышление, другие считают, что играющие, предпочитающие именно этот тип, таким образом, реализуют свою потребность в доминировании и власти.

Неролевые компьютерные игры. Игрок не принимает на себя роль компьютерного персонажа, то есть формирование зависимости, и влияние игр на личность человека не так выражены. Основные мотивации: азарт достижения цели, "прохождение" игры и/или набор очков.

1. Аркады. Они нетребовательны к ресурсам, обычно имеют слабый линейный сюжет. Главное в аркадах быстро передвигаться, стрелять и собирать различные призы, управляя компьютерным персонажем или транспортным средством. Эти игры в большинстве случаев безобидны. Если и вызывают психологическую зависимость, то кратковременную.

2. Головоломки (шахматы, шашки, нарды). Основная мотивация в таких играх – доказать свое превосходство над компьютером.

3. Игры на быстроту реакции. Сюда относятся все игры, в которых играющему нужно проявлять ловкость и быстроту реакции. Они отличаются от аркад тем, что либо совсем не имеют сюжета, либо абстрактны и 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. Сюда входят компьютерные варианты карточных игр, рулетки, имитаторы игровых автоматов. Механизмы формирования зависимости от этих компьютерных игр и их реальных аналогов схожи. Игра полностью вытесняет реальный мир. Подростки не отрываются от внешнего окружения, 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.

В принципе, все компьютерные игры являются играми с правилами, и все реальные предметы в компьютерных играх заменяются символами, которые с развитием техники становятся все более и более реалистичными.

Хотелось бы отметить одно важное отличие компьютерных игр от реальных (оно в основном относится к сюжетно-ролевым играм). В реальной игре участники сами придумывают условия игры, взаимодействуют друг с другом, могут изменять свое поведение в процессе игры, что позволяет мыслить более гибко, развиваются коммуникативные навыки. Виртуальные игры в определенной степени снижают эти возможности, так как игра обычно

имеет разработчика, закладывающего в нее определенный алгоритм, который в процессе игры кардинально не изменяется.

Различное влияние компьютерных игр на психику индивида объясняется так же специальными приемами, которыми обычно пользуются разработчики компьютерных игр. Так, например, вид «из глаз» компьютерного героя провоцирует идентификацию с персонажем, и человек может терять связь с реальной жизнью, в отличие от вида извне своего компьютерного героя, что характеризуется меньшей степенью вхождения в роль.

Интересной, на наш взгляд, является особенность парадигмы «жизнь-смерть» в игровом пространстве. С одной стороны, переживания по поводу гибели героя, с которым индивид идентифицирует себя в игре, достаточно сильны, с другой – есть основания предполагать, что подростки (у которых представления о смерти и так относительно незрелые) отчасти перенесут представления о возможности иметь несколько «жизней» и, в крайнем случае, «загружать» новую игру из виртуальной реальности в обычную жизнь.

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.

3. Социально-педагогическая профилактика компьютерной зависимости

3.1. Принципы профилактики игровой компьютерной зависимости

Первым и самым важным правилом является возвращение в реальную жизнь любым путем. Чтобы избежать такой болезни, как компьютерная зависимость, нужно чаще проводить время с родными и близкими людьми, гулять с друзьями в реальном времени и пространстве, вспомнить о былом хобби и снова увлечься им, заняться спортом, прочитать интересную книгу.

Говоря о профилактике компьютерной зависимости следует обратить внимание на то, что одна из главных целей работы с молодежью состоит в том, чтобы каждый молодой человек осознал, что именно он отвечает за свое здоровье, был информирован о том, что, как и почему с ним происходит, и какие могут быть последствия патологических пристрастий к играм. Главное – это формирование у подростков позитивных внутриличностных регуляционных

механизмов, обеспечивающих реализацию конструктивного поведения в рамках здорового образа жизни.

В модели профилактики компьютерной аддикции выделяют следующие методы работы.

- Информационный (обеспечение необходимой информацией по проблемам зависимостей от компьютерных и азартных игр у подростков)
- Метод поведенческих навыков (анализ и проигрывание конкретных жизненных ситуаций, способствующих расширению знаний путем обсуждения и анализа проблем, связанных с компьютерной зависимостью)
- Конструктивно-позитивный метод (организация и проведение тренингов и игр, направленных на повышение психологической устойчивости, снятие напряжения, снижение уровня тревожности, повышение уверенности и т.п.).

Профилактика компьютерных зависимостей сегодня – сложная многоаспектная проблема, которая обусловлена личностными, социальными и семейными факторами. Профилактическая работа с семьей, родителями является важным элементом профилактической модели. Эта деятельность предполагает решение нескольких задач: воспитательных (осознание взрослыми членами семьи важности и необходимости специальной работы с подростками по предупреждению формирования зависимости и болезненного увлечения компьютерными играми); образовательных (освоение основных приемов организации семейной профилактики и методов конструктивного взаимодействия с педагогами, психологами и психотерапевтами).

Занятие по профилактике компьютерной зависимости (Приложение 2).

3.2. Лечение компьютерной зависимости (игровой зависимости, интернет зависимости)

Компьютерная зависимость не менее опасна, чем наркотическая зависимость, так как приводит к значительному нарушению адаптации в обществе (неспособность работать, неспособность создать семью или просто обслуживать самого себя).

Обязательным условием успешного лечения компьютерной зависимости является осознание проблемы и желание лечиться со стороны человека, страдающего компьютерной зависимостью.

В тоже время компьютерную зависимость чаще всего осознают окружающие субъекта друзья, родственники, знакомые, но отнюдь не он сам, что очень схоже с любым другими видами зависимости (алкоголь, наркотики).

Поэтому необходимо мотивирование человека, страдающего от компьютерной зависимости на лечение. Часто решение проблемы начинается с консультации родственников и близких по вопросам, как помочь человеку,

страдающему компьютерной зависимостью обратиться за лечением к врачу. Совместно со специалистом вырабатывается тактика поведения с человеком, страдающим компьютерной зависимостью, обсуждается, как построить разговор о необходимости обращения к специалисту.

Первый этап лечения компьютерной зависимости – диагностика причин формирования компьютерной зависимости, а также исключение возможных болезненных расстройств, в частности депрессии. В случае обнаружения скрытой депрессии при необходимости поводится ее лекарственное лечение.

Основой лечения компьютерной зависимости является психологическая коррекция, которая проводится индивидуально и в специальных тренинговых группах. Психологическая помощь направлена на улучшение взаимоотношений с близкими и сверстниками, обучение саморегуляции и умению справляться с трудностями, воспитанию волевых качеств, повышению самооценки, формированию новых жизненных увлечений.

Важнейший этап лечения компьютерной зависимости – это привлечение страдающего ею человека в процессы, не связанные с компьютерами, чтобы электронные игры и процессы не стали заменой реальности. Необходимо показать человеку, что существует масса интересных развлечений помимо компьютера (боулинг, сноуборд, выходы за грибами, пейнтбол, походы на байдарках, футбол и проч.), которые не только позволяют пережить острые ощущения, но также тренируют тело и нормализуют психологическое состояние.

Компьютерная зависимость влияет на взаимоотношения в семье, поэтому во время лечения компьютерной зависимости важно оказывать помощь родственникам и близким человека, страдающего компьютерной зависимостью, в частности направленную на гармонизацию отношений с ним.

3.3. Методические рекомендации по профилактике компьютерной зависимости личности

1. Используйте реальный мир для расширения социальных контактов. Реальный мир, жизнь человека – это постоянное освоение, расширение и преобразование реальности, и внутренней, и внешней. Таким путём человек становится совершеннее.
2. Определите своё место и цель в реальном мире. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Избегайте простых способов достигать цели: бесплатный сыр - только в мышеловке.
3. Виртуальная реальность заполняет «дыры» в жизни. Живите без «заплаток»!
4. Компьютер – это всего лишь инструмент, усиливающий ваши способности, а не заменитель цели.
5. Развивать в виртуальной реальности то, что для вас неважно в реальной жизни, - нельзя. Делайте то, что хотите, в реальной жизни!

6. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир даёт только иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения.
7. Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.
8. Имейте собственные чёткие взгляды и убеждения.
9. Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.
10. Пребывайте «здесь и сейчас», а не «там».
11. Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером.

Заключение

1. В результате теоретического анализа проблемы компьютерной зависимости нами были сформулированы принципы профилактики компьютерной зависимости, выявили что, профилактика зависимого поведения приобретает особенную значимость в подростковом возрасте, но особенно нужно уделять внимание тем, у кого уход от реальности еще не нашел своего яркого выражения.
2. Клубная работа – спортивные секции, художественные кружки, дополнительное образование, факультативы; кружки уменьшают запас свободного времени и увеличивают количество заданий, которые требуют, не только времени, но и занимают внимание подростка. Временное или частичное трудоустройство молодого человека поможет найти свое предназначение в жизни.
3. Большое значение имеют семейные технологии. Формирование гармоничных взаимоотношений в семье, доверительные отношения между родителями и детьми, общие интересы всех членов семьи – неотъемлемая часть полноценного развития личности.
4. Неоценимый вклад в профилактику зависимости может внести культура религиозных чувств, если она ориентирована не на отход от реальности существующего мира, а напротив, наделяет человека высшей духовной и этической силой для противостояния трудностям и зависимым влечениям. Духовное развитие также имеет значение для формирования почтительного отношения к своей личности и окружающим, что выступает крепким фундаментом для построения межличностных отношений.
5. Сегодня проблема профилактики компьютерной зависимости является новым, недостаточно изученным направлением в педагогической науке. Общеобразовательные учреждения обладают большими потенциальными возможностями для профилактической работы в рассматриваемом направлении.
6. Самый простой и доступный способ решения зависимости – это приобретение другой зависимости. Любовь к здоровому образу жизни, общение с живой природой, творческие прикладные увлечения, такие, как рисование, как правило, выводят человека из зависимости.
7. Ведущим специалистом в изучении интернет-зависимости сейчас считается Кимберли Янг – профессор психологии Питсбургского университета в Брэтфорде (США), автор известной книги «Пойманные в Сеть» (англ. «*Caught in the Net*»), переведённой на многие языки. Она

также является основателем Центра помощи людям, страдающим интернет-зависимостью.

8. В 2009 году писатель Станислав Миронов опубликовал в свободном доступе на одном из литературных ресурсов роман *Virtuality* , рассказывающий о проблеме интернет-зависимости, где автор классифицирует интернет-зависимость не только как психическое расстройство, но и как острую социальную проблему, предлагая пути её решения.

Тест на интернет-зависимость (С.А. Кулаков)

Ответы даются по 5 – балльной шкале:

- 1 – очень редко
- 2 – иногда
- 3 – часто
- 4 – очень часто
- 5 – всегда

Вопросы.

1. Как часто вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем задумывали?
2. Как часто вы забрасываете свои домашние обязанности для того, чтобы провести больше времени в сети?
3. Как часто вы предпочитаете развлечения Интернета близости с вашим партнером?
4. Как часто вы строите новые отношения с друзьями по сети?
5. Как часто ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, которое вы проводите в сети?
6. Как часто от времени, проведенного в сети, страдает ваше образование и работа?
7. Как часто вы проверяете свою электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
8. Как часто страдает ваша эффективность или продуктивность в работе из-за использования вами Интернета?
9. Как часто вы сопротивляетесь и секретничаете, когда вас спрашивают о том, что вы делали в сети?
10. Как часто вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их успокаивающими мыслями об Интернете?
11. Как часто вы обнаруживаете у себя предвкушение следующего выхода в сеть?
12. Как часто вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынттересной?
13. Как часто вы огрызаетесь, кричите, или действуете раздраженно, если что-то беспокоит вас, когда вы находитесь в сети?
14. Как часто вы теряете сон из-за поздних ночных сеансов в сети?
15. Как часто вы чувствуете, что поглощены Интернетом, когда не находитесь в сети, или воображаете, что вы там?
16. Как часто вы замечаете свои слова "еще пару минут...", когда находитесь в сети?
17. Как часто вы пытаетесь урезать свое время пребывания в сети и терпите неудачу?

18. Как часто вы пытаетесь скрыть количество времени, проведенного вами в сети?

19. Как часто вы выбираете провести больше времени в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?

20. Как часто вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, когда вы не в сети, что вскоре исчезает, стоит вам выйти в Интернет снова?

При сумме баллов 50 – 79 стоит учитывать серьезное влияние сети на вашу жизнь. Если сумма баллов 80 и выше, вам необходима помощь психолога.

Занятие по профилактике компьютерной зависимости

Цель: информирование о последствиях злоупотребления компьютером у подростков.

Возраст целевой группы: 16 – 22 год.

Продолжительность мероприятия: 1,5 часа.

Необходимые материалы: ватман, карандаши, фломастеры.

Ход мероприятия

Ведущий говорит вступительное слово:

По мнению экспертов Американской медицинской ассоциации, опасность стать зависимым грозит каждому, кто проводит за видеоиграми более 2-х часов в день. Это же касается тех, кто ночи напролёт «сидит» в Интернете.

Зависимость – это особый путь жизни, связанный с поиском «идеальной» реальности. При помощи зависимости человек убегает от дискомфорта действительности. Однако, будучи найденной, новая искусственная реальность разрушает здоровье и жизнь. Вначале – удовольствие и наслаждение, но через некоторое время требуется всё больше сил, времени и оно поглощает всю жизнь человека.

Противоположностью зависимости является независимость – понятие, тождественное свободе. Свобода для человека – это свобода выбора между самовыражением и рабством зависимости. Свобода выбора присутствует только в случае самовыражения.

Разминка участников: «Парковка» (5 мин)

Участники сидят в кругу. Ведущий дает установку: «Мы с вами – большая парковка с машинами, одной машине не хватило места...». Один человек стоит в центре круга (не хватило стула). Участники молча, глазами, должны договориться друг с другом и быстро поменяться местами. А участник, стоящий в центре круга, должен успеть занять свободное место.

«Рисунки» (Визуализация представлений участников о компьютерной зависимости) 20 мин.

Все участники делятся на две группы. После этого первой группе предлагается нарисовать человека зависимого от компьютера, а второй – не зависимого. Затем идет обсуждение, какими свойствами они обладают, описание его обычного дня, в чем между рисунками разница.

«Клубок» (Разминка участников, снятие внутреннего напряжения) 5 мин

Участникам предлагается выстроиться в линейку и взяться за руки. Первый человек линейки стоит на месте, а остальные «наматываются» на него, идя по

кругу. Когда клубок свернулся, первый человек выпутывается, все остальные идут за ним, не отпуская рук друг друга.

«Ролевая игра» (20 мин.)

Ведущий выбирает 5 участников. Даёт каждому роль: мама зависимого от компьютера подростка – домохозяйка; папа – добытчик семьи; друг, который зовёт гулять; сам подросток, поглощённый компьютером; бабушка, которая долго не видела внука и приехала погостить. Участники должны обыграть сценку, а остальные наблюдают. Обсуждая сценку, участники занимаются поиском позитивного решения конфликтной ситуации, связанной с пристрастием подростка к компьютеру

Завершение работы

Обсуждение полученной информации. Подведение итогов. Получение обратной связи.

Спасибо всем за участие.

Литература

1. Гоголева, А. В., Аддиктивное поведение и его профилактика. Стер. / А. В. Гоголева – 2-е изд М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2003.- 240с.
2. Даулинг, С., Психология и лечение зависимого поведения / С. Даулинг - М.: «Класс», 2000. - 240 с.
3. Сельченко, К. В., Психология зависимости - Хрестоматия / К. В. Сельченко - Минск: Харвест, 2007.- 592 с.
4. Юсуф, И. А., Чатовая зависимость как психосоциальная проблема / И. А. Юсуф - М., 1994
5. Психологические упражнения для тренингов [Электронный ресурс]. - <http://www.trepsy.net/>