Министерство образования и науки РФ

Федеральное Государственное бюджетное образовательное учреждение

Высшего профессионального образования

"Владимирский Государственный университет имени Александра

Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых"

Курсовая работа

На тему: "Компьютерная зависимость у подростков"

Выполнила студентка

Струкова А.Ю.

Научный руководитель доцент кафедры

Федоров А.Ф.

Владимир 2013

Содержание

Введение

Глава 1. Теоретические аспекты профилактики компьютерной зависимости

.1 Понятие и виды компьютерной зависимости

.2 Психолого-педагогические особенности детей и подростков, увлеченных компьютерными играми

.3 Роль компьютерных игр в деятельности детей и подростков

Глава 2. Анализ влияния компьютерной зависимости на подростков

.1 Анализ результатов исследования компьютерной зависимости у подростков

.2 Методы профилактики компьютерной зависимости

Заключение

Список литературы

Приложения

Введение

Актуальность исследование проблем компьютерной зависимости детей в России приобретает особую значимость в бурном развитие компьютерных технологий. В последние года компьютерные игры накладывают определенный отпечаток на развитие личности современного ребенка. Мощный поток новой информации, применение компьютерных технологий, а именно распространение компьютерных игр оказывает большое влияние на воспитательное пространство современных детей и подростков. Создание воспитательного пространства - это необходимое условие становления личности ребенка не только в стенах образовательного учреждения, но и за его пределами. Существенно изменяется и структура досуга детей и подростков, т.к. компьютер сочетает в себе возможности телевизора, DVD приставки, музыкального центра, книги.

В настоящий момент увеличивается количество детей и подростков умеющих работать с компьютерными программами, в том числе и играть в компьютерные игры. Вместе с тем несомненным положительным значением компьютеризации следует отметить негативные последствия этого процесса, влияющего на социально - психологическое здоровье детей и подростков. Негативным последствием этого процесса является компьютерная зависимость. Термин компьютерная зависимость появился еще в 1990 году. Психологи классифицируют эту вредную привычку как разновидность эмоциональной "наркомании", вызванной техническими средствами.

Компьютеризация всех сфер общественной жизни человека - одно из самых впечатляющих событий последней четверти XX века. Компьютер стал неотъемлемой частью современной жизни, захватывая своим влиянием современных детей и подростков.

Цель: изучить психологические аспекты влияния Интернет-зависимости на личность подростка.

Задачи исследования:

. Выявить психолого-педагогические особенности подростков страдающих компьютерной зависимостью

. Раскрыть специфику компьютерных игр

. Определить роль компьютерных игр в деятельности детей и подростков

. Выявить влияние компьютерной зависимости на психику подростков

. Разработать рекомендации для родителей учащихся по профилактике компьютерной зависимости

Объект: Объектом исследования данной работы является компьютерная зависимость среди подростков.

Предмет: Предметом данной работы является комплекс мер по предотвращению компьютерной зависимости.

Гипотеза исследования: Интернет-зависимость способствует негативному преобразованию личности подростка, так как в этом возрасте в относительно короткий промежуток времени происходят кардинальные сдвиги в формировании личности.

Теоретико-методологическую основу исследования составили: концептуальные идеи ученых и педагогов о профилактике компьютерной зависимости (М. Коул, А.В. Беляева, С.Л. Новоселова, Ш. Текл и др.); психолого-педагогические положения о закономерностях развития человека (Л.И. Божович, Немов Р.С., Л.С. Выготский, Караковский В.А., А.Н. Леонтьев, Л.С. Рубинштейн, Крутецкий В.А,); аксиологический подход к проблемам образования и воспитания (В.А. Беляева, Е.В. Бондаревская, Н.Д. Никандров, Е.Н. Шиянов);

Глава 1. Теоретические аспекты компьютерных технологий в современном обществе

.1 Понятие и виды компьютерной зависимости

Компьютерная зависимость - это патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером. Впервые о компьютерной зависимости заговорили в начале 80-х годов американские ученые. В наше время термин "компьютерная зависимость" все еще не признан многими ученными, занимающимися проблемами психических расстройств, однако сам феномен формирования патологической связи между человеком и компьютером стал очевиден и приобретает все больший размах.

Новый термин - "кибернетическая лудомания" официально введен в мировую медицинскую практику. Он относится к людям, которые попали в тяжелую зависимость от компьютерных игр, что сказывается на их образе жизни и зачастую даже на физическом и моральном здоровье.

Эта новая болезнь поражает молодую часть населения, преимущественно подросткового возраста и молодых взрослых. Хоть это заболевание не имеет ничего общего с инфекцией, но распространяется по миру со скоростью эпидемии. Очень много сообщений в прессе о том, что тут и там агрессивное поведение подростка привело к трагическим последствиям.

Компьютерная зависимость - пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми. Наиболее часто встречается в детском и подростковом возрасте, особенно у мальчиков. Признаком компьютерной зависимости является не само по себе время, проводимое за компьютером, а сосредоточение вокруг компьютера всех интересов ребенка, отказ от других видов деятельности. Это явление приобрело широкое распространение в конце XX в. в промышленно развитых странах и в последние годы все чаще встречается в России. У младших школьников компьютерная зависимость обычно проявляется в форме пристрастия к компьютерным играм. В более старших возрастах она начинает включать и более содержательные занятия: усовершенствование собственного компьютера, поиск компьютерных программ и других материалов в сети Интернет, программирование и т. п. Компьютерная зависимость часто наблюдается у детей с интеллектуализмом. Ее возникновению способствуют нарушения общения со сверстниками; она, в свою очередь, приводит к закреплению и дальнейшему прогрессированию этих нарушений. Вместе с тем, компьютер предоставляет возможность для виртуального общения (в частности, через Интернет), что смягчает негативные психологические проявления нарушения реальных межличностных отношений. Как и другие виды зависимости (алкогольная, наркотическая), данная зависимость может повышать вероятность правонарушений в подростковом и юношеском возрасте (незаконный "взлом" компьютерных программ и т. п.). Вместе с тем, она нередко становится источником успешной профессиональной подготовки к последующей производительной деятельности в области компьютерных технологий. [29,c.45]

Можно выделить три основных вида компьютерной деятельности:

) Познавательная - увлеченность познанием в сфере программирования и телекоммуникаций или, как крайний вариант, хакерство;

) Игровая - увлеченность компьютерными играми и, в частности, играми посредством Интернета или, как крайний вариант, т. н. игровая наркомания;

) Коммуникативная - увлечение сетевой коммуникацией или, как крайний вариант Интернет-аддикция, в том числе зависимость киберсексуальная. [30,с.16]

Компьютерная зависимость подразделяется на несколько видов:

) Кибераддикция- зависимость от компьютерных игр подразделяется на группы в зависимости от характера той или иной игры:

· Ролевые компьютерные игры, для которых характерен максимальный уход от реальности.

· Неролевые компьютерные игры, для которых характерно стремление к достижению цели - пройти игру, азарт от достижения цели, набора очков.

Неважно, какой тип игры человек выбирает - все они одинаково действуют на сознание: дают потрясающее ощущение контроля над происходящим в виртуальной реальности, избавляя от необходимости думать о действительно важных делах и принимать серьезные решения. Это рождает иллюзию того, что время, проведенное за компьютерной игрой, потрачено не впустую. Мозг в период игры может расслабиться. Постепенно человек привыкает жить по правилам, а в реальной жизненной ситуации, когда нужно самостоятельно что-то решить, он теряется.

Уход от реальности в компьютерный мир со временем порождает безразличие к жизни, настоящие эмоции теряют свою яркость, стирается грань между чувствами. Характер отношений с компьютером принимает все более интимные, эмоциональные черты, создавая иллюзию комфорта и стабильности. Впоследствии сужается круг интересов, падает работоспособность, а трудности коммуникации усиливаются. Необходимость в компьютере или игровых приставках возрастает и становится непреодолимой, конкурируя с голодом и жаждой, потребностью в отдыхе и живом общении.

) Сетеголизм - зависимость от Интернета. Проявляются бесконечным пребыванием человека в сети Интернет. Характеризуется долгим пребыванием в виртуальном мире (иногда по 12-14 часов в сутки), заведением виртуальных знакомств, скачиванием музыки, общением в чатах. [31, с.3].

) Хакерство - вид деятельности, характеризующийся увлечением поиском информации и применением таких знаний. Чаще всего хакерами становятся в подростковом возрасте, возможно, компенсируя этим недостаточную развитость социальных навыков. О неразвитости у них личностной и морально-правовой сферы говорят их запретные и прямо криминальные действия. Посвященных данному феномену психологических исследований практически нет. Масс-медиа предлагают считать наиболее бросающимися в глаза психологическими особенностями хакеров - асоциальность, ограниченность интересов, фанатизм. Можно сказать, что хакерство можно рассматривать как негативное направление личностного развития подростка.[32,c.30]

Некоторые признаки "сетеголика":

) Чрезмерная увлеченность проблемами Интернета.

) Повторяющиеся, но имеющие успеха попытки держать под контролем свое использование Интернета или вообще прекратить им пользоваться.

) Раздражение, ощущение пустоты, грусть или даже глубокая депрессия в случае продолжительного отключения от Сети.

) Время, проведенное за интернет-серфингом всегда более длительное, чем предполагалось в начале.

) Из-за слишком сильного увлечения Интернетом появляется риск утраты важных личных контактов - семьи, друзей, коллег по работе.

) Использование Сети в качестве способа сбежать от личных проблем или же поднять настроение, как средства против чувства вины, безнадежности и депрессии.

) Низкая работоспособность.[33,с.3]

Профессор К. Янг из Питсбургского университета, занимающийся исследованиями в этой области, выделяет пять основных категорий:

) Киберсексуальная. Зависимость от интерактивных комнат общения для "взрослых" или от киберпорнографии.

) Киберотношения. Зависимость от дружеских отношений, завязанных в комнатах общения, интерактивных играх и конференциях, которая заменяет реальных друзей и семью.

) Чрезмерная сетевая вовлеченность. Включает в себя вовлечение в азартные сетевые игры, зависимость от интерактивных аукционов и навязчивое состояние торговли через сеть.

) Информационная перегрузка. Чрезмерная вовлеченность в посещение вебсайтов и поиск по базам данных. [34,с.24]

Также Кимберли Янг приводит следующие четыре симптома интернет-зависимости:

) навязчивое желание проверить e-mail;

) постоянное ожидание следующего выхода в Интернет;

) жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в Интернет;

) жалобы окружающих на то, что человек тратит слишком много денег на Интернет;[34, с.29]

И. Голдберг приводит следующую систему критериев. По его мнению, можно констатировать Интернет-зависимость при наличии 3 или более пунктов из предложенных им. [35,с.2].

Общие чертами компьютерной зависимости является характерный ряд психологических и физических симптомов, тесно связанных между собой:

Психологические симптомы:

) хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;

) невозможность остановиться;

) увеличение количества времени, проводимого за компьютером;

) пренебрежение семьей и друзьями;

) ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером;

) ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;

) проблемы с работой или учебой;

Физические симптомы:

) синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц);

) сухость в глазах;

) головные боли по типу мигрени;

) боли в спине;

) нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;

) пренебрежение личной гигиеной;

) расстройства сна, изменение режима сна

Таким образом, можно сделать вывод о том, что компьютерная зависимость поражает не только психические стороны человека, но и его физическое здоровье.

.2 Психолого-педагогические особенности детей и подростков, увлеченных компьютерными играми

Задача параграфа является: раскрытие возрастных особенностей детей и подростков, увлеченных компьютерными играми.

Уровень развития, характеризующий детей подросткового возраста, не является постоянным. Он растет и изменяется вместе с изменением условий жизни общества. Современный подросток всесторонне информирован. Для поведения подростка характерно и то, что он перестал все принимать на веру, стал тоньше подмечать недостатки в поведении и высказываниях взрослых. Однако ярко выраженная критичность по отношению к окружающим уживается у него с недостаточной самокритичностью, неумением объективно оценить свои успехи и неудачи, нежеланием признать свою вину. Во всех аспектах психической деятельности детей и подростков проявляются определенные противоречия:

с одной стороны, непримиримость к злу, неправде, готовность вступить в борьбу с малейшим отклонением от истины и, с другой стороны, неумение разобраться в сложных явлениях жизни;

подросток хочет быть хорошим, стремиться к идеалу и в то же время не любит, чтобы его воспитывали, не терпит той "оголенности" идей, тенденций, которая иногда становится настоящим бедствием школьного воспитания;

желание самоутвердиться и неумение это сделать;

есть глубокая необходимость в совете, помощи и в то же время, словно нежелание, обратиться к старшему;

противоречие между богатством желаний, с одной стороны, и ограниченностью сил, опыта, возможностью для осуществления их с другой;

показное отрицание авторитетов, увлечение идеальным и сомнение в том, что идеальное может быть в нашей будничной жизни;

презрение к эгоизму, индивидуализму и чувствительное самолюбие;

удивление перед неисчерпаемостью науки, желание много знать, переживание вдохновения, радости интеллектуального труда и в то же время поверхностное, даже легкомысленное отношение к учебе, к своим повседневным заданиям;

романтическая восторженность и грубые выходки, моральное невежество, восхищение красотой и ироническое отношение к красоте.[6, 13]

Ребенок, став подростком, обнаруживает неподготовленность управлять собственным бурным развитием, своими переживаниями. Сами по себе эти переживания не являются причиной отклонений в поведении. Отклонения в поведении подростка появляются в результате ошибок, допущенных родителями в воспитательной работе из-за незнания или игнорирования ими возрастных особенностей подростков. Восприятие детей и подростков характеризуется большей организованностью, осознанностью и целенаправленностью по сравнению с восприятием детей младшего школьного возраста. Восприятие носит избирательный характер. Подросток склонен воспринимать наиболее интересные для него предметы и явления. Для внимания в этом возрасте также характерна избирательность. Подросток внимателен к тому, что его интересует, и увлекательной работой занимается сосредоточенно и длительное время, не чувствуя усталости. Вместе с тем по причине большой возбудимости детям и подросткам присуща неустойчивость внимания. Память детей и подростков совершенствуется, качественно изменяется, развиваются способности логического запоминания. Школьник старается осмыслить изучаемый материал, воспроизвести прочитанное своими словами. Правильно поступают те родители, которые тренируют сына или дочь в изложении прочитанного своими словами, учат его делать это легко и свободно. [7, 53] Стремясь к самостоятельности, дети и подростки иногда уклоняются от проверки знаний со стороны взрослых. Они отказываются повторять учебный материал вслух, уверяя родителей, что все знают. В результате - непрочность, а порой и запущенность знаний. В подростковом возрасте становятся более совершенными мышление и речь. Доминирующим у подростка становится логическое мышление, наблюдается расширение круга усваиваемых абстрактных понятий и качественное их обогащение. Вместе с тем расширяется круг конкретных образов и представлений, обогащается их содержание. Представления и понятия становятся более абстрактными. Речь детей и подростков характеризуется усложнением структуры предложений, более частым употреблением абстрактных выражений. Появляется потребность в умении мыслить самостоятельно. Дети и подростки стремится иметь и отстаивать свои суждения. Важной особенностью их мышления является критичность, особенно в отношении к высказываниям взрослых. Появляется стремление самому разобраться в жизни. Эта особенность мышления способствует выработке самостоятельных взглядов и убеждений, что имеет важное значение в становлении его личности. Под влиянием обучения, накопленного социального опыта и источников информации расширяется круг интересов, обостряется его любознательность.[13,27] В подростковом возрасте такие чувства как дружба, товарищество отличаются большей осознанностью, чем прежде. Дружба возникает чаще всего на основе общей деятельности -- учебной, игровой, спортивной, общественной, на основе одних и тех же интересов и склонностей. Подросток дорожит дружбой, готов постоять за товарища в любых обстоятельствах. Дружба благотворно сказывается на формировании его личности, на воспитании высоких нравственных качеств: внимательности и чуткости, доброжелательности и отзывчивости, правдивости и честности, взаимопомощи и взаимовыручки.

Особенно остро у детей и подростков проявляется чувство коллективизма. Мальчика или девочку характеризует повышенная потребность в общей коллективной деятельности, стремление найти свое место в ученическом коллективе. Подросток дорожит мнением одноклассников и старается заслужить своим поведением их одобрение. Неумение найти свое место в коллективе учащихся приводит к замкнутости, одиночеству, что может явиться причиной недисциплинированности, поисков деятельности вне коллектива сверстников. Психолого-педагогические исследования показывают, что большинство учащихся подросткового возраста занимаются самовоспитанием, хотя не у всех оно носит стабильный характер. Однако их стремление активно воздействовать на себя не всегда совпадает, а порой и вступает в противоречие с его привычками, стихийно возникшими желаниями. В результате появляется неорганизованность, недисциплинированность. [17, 103] Весь процесс формирования дисциплинированности детей носит противоречивый характер. Школьник может сознавать необходимость дисциплины, планировать пути ее формирования и совершенствования и в то же время нарушать ее. В сознании и поведении подростка одновременно уживаются детство и зрелость. В нашем обществе дети и подростки в значительной мере усваивают роли и правила поведения из сюжетов компьютерных игр, телевизионных передач, фильмов и других средств массовой коммуникации. Символическое содержание, представленное в этих медиа, оказывает глубокое воздействие на процесс социализации, способствуя формированию определенных ценностей и образцов поведения детей и подростков.

Каждый раз подросток "с головой" уходит в игру, взаимодействуя с объектами, участвующими в ней, которые подчиняются определенным законам, описывающим их поведение. Он имеет возможность исследовать в деталях все время новый, постоянно обновляющийся мир игры, сталкиваясь порой с неожиданными явлениями в рамках предварительно определенных законов этого мира. В основном его любимые персонажи или объекты "живут", чтобы, изменяясь в бесконечных сочетаниях и вариациях, доставлять ему радость. Среди них есть "плохие" и "хорошие", "добрые" и "злые", "умные" и "глупые". Прежде всего, игра дает все те эмоции, которые не всегда предоставляет ребенку жизнь. Широчайший спектр эмоций (от положительных до отрицательных) можно испытать, не сдвигаясь с места! Это восторг, удовольствие, увлеченность, досада, гнев, раздражение. Игра дает выход избыточной жизненной силы, отдых и разрядку, стремление к главенству, компенсацию вредных побуждений, восполнение монотонной деятельности, подчинение врожденному инстинкту подражания, упражнение в самообладании, удовлетворение невыполнимых в реальной обстановке желаний, осуществляет тренировку перед серьезным делом. [20, 9] В игре детям и подросткам хорошо. Они сильные, смелые, успешны. Есть и другой важный аспект: ребенок в игре получает власть над миром, практически не прикладывая усилий, используя лишь в качестве аналога волшебной палочки компьютерную мышь. У него создается иллюзия овладения этим миром. Проиграв, он может переиграть, вернуться назад, что-то переделать, заново прожить неудавшийся фрагмент игры. Это особенно захватывает детей и подростков, который болезненно ощущает свою неспешность, которого привлекает возможность избавления от своих комплексов, сиюминутного получения удовольствия, представления себя в различных обличьях. В основном состояние компьютерной зависимости дезадаптирует детей и подростков, выбивает из жизни, причем таким образом, что у него не остается других интересов, кроме игры. Ребенок уже не может без нее жить. Она становится доминантной, в связи с этим можно сказать, что компьютерная зависимость - своеобразный вид наркомании. Чрезмерное увлечение компьютерными играми стало одной из актуальных проблем начала третьего тысячелетия. У них формируется влечение, с которым сами они уже не всегда способны справиться. Их поведение отличается неадекватностью реакции на различные жизненные ситуации, так как реальный мир управлению с помощью нажатия на клавиши не поддается. Появляется раздражительность, агрессивность, импульсивность, быстрая утомляемость, неспособность переключаться на другие развлечения, чувство мнимого превосходства над окружающими, нарушается сон, пропадает желание общения с кем-либо. Общее развитие такого ребенка замедляется. Если подросток зависим от компьютерных игр, то, как правило, он не может контролировать время, проводимое за компьютером (обещает уменьшить его, выйти из программы, но не в силах этого сделать), лжет, скрывает вид занятий, который выполнял, переоценивает роль компьютера в своей жизни. Дети и подростки ощущают депрессию и тревогу, когда что-либо или кто-либо мешает его планам "посидеть" за компьютером, часто погружен в виртуальную активность, будучи вне доступа к компьютеру, например, размышляя о том, как пройти следующий уровень игры, страдает из-за несделанных важных дел реальной жизни. Они используют компьютер как способ скрыться от проблем или избежать чувства неадекватности в реальной жизни.[23, 6]

В любом обществе находятся люди, предпочитающие "убегать" от проблем, а компьютерные игры, особенно ролевые, являются одним из способов так называемой "аддиктивной реализации", то есть ухода от реальности. "Выныривая" из виртуального мира в реальный, дети и подростки испытывают дискомфорт, ощущают себя маленьким, слабым и беззащитным в агрессивной среде. И желают как можно скорее вернуться туда, где он победитель. Их компьютерный герой и весь виртуальный мир позволяют удовлетворить те потребности, которые не удовлетворены в реальной жизни. Этого героя уважают, с его мнением считаются, он супермен. Для подростка очень приятно входить в роль такого персонажа, чувствовать себя им. Далее, чем больше он играет, тем больше начинает чувствовать контраст между "им реальным" и "им виртуальным", что еще сильнее притягивает его к компьютерной игре и отстраняет от реальной жизни. Игра становится средством компенсации жизненных проблем. Личность начинает реализовываться в игровом мире, а не в реальном. Зависимости подвержены те, у кого заниженная или завышенная самооценка. И если первые находят в компьютере понимающего собеседника и друга, а также возможность преуспеть в компьютерной жизни, то для вторых важно достижение результата при минимуме усилий.[30, 21]

Итак, основной причиной возникновения компьютерной зависимости у детей и подростков можно считать недостаток общения и взаимопонимания с родителями, сверстниками и значимыми людьми. На первых порах компьютер компенсирует общение, потом окружающие становятся неважны. Подростковый возраст - это период формирования жизненных ценностей, расширения социальных контактов. А зависимый ребенок ограничивает свой круг общения компьютером. Компьютерные игры сегодня стали для многих детей важнее учебы или прогулки с друзьями. Они привязывают подростка к несуществующим объектам, мешая получать удовольствие от общения с окружающими людьми. В результате у некоторых подростков отмечается отсутствие жизненного опыта, инфантилизм в решении жизненных вопросов, трудности в социальной адаптации. И это притом, что умственный коэффициент у таких детей, как правило, высок.

Итак, детский и подростковый возраст в силу возрастных психолого-педагогических особенностей является наиболее подверженным компьютерной зависимости.

1.3 Роль компьютерных игр в деятельности детей и подростков

В этом параграфе мы рассмотрим понятия "компьютерных игр", проанализируем ᴨпедагогический опыт исследователей, раскроем содержание, классификацию игр и их влияние на процесс воспитания детей.

Процессы компьютеризации в нашей стране с 90 - х годов прошлого века происходили очень бурно, что повлекло за собой развитие различных форм взаимодействия с компьютером, в частности, увлечение пользователей компьютерными играми. У некоторых индивидов это взаимодействие приобрело формы, схожие по своему содержанию с психологической зависимостью. [22, 12] Поскольку компьютерная индустрия в будущем будет, вероятно, только развиваться, а компьютерные технологии становиться все более доступными для широких слоев населения, то, как мы полагаем, проблема со временем будет приобретать все большую остроту.

Значительное число людей, которые могут характеризоваться той или иной степенью зависимости от компьютерных игр составляют школьники. По наблюдениям педагогов и родителей это вызывает значительные проблемы, связанные с успешной социализацией детей, физическим и даже психическим здоровьем. В традиционной теории игрового поведения компьютерные игры не выделяются в качестве самостоятельного явления, так как этот феномен не имеет большой истории. Компьютерная игра является деятельностью свободной, к которой человек обращается по собственному желанию, игра происходит при условии наличия интереса, если этого условия нет, то человек может просто прекратить игру. В большинстве случаев характерна изолированность, если игра не является сетевой. Компьютерная игра, так же как и обычная, не является самостоятельной реальностью, играющий осознает нереальность происходящего. Игра ограничивается местом, пространством и временем. В этом моменте компьютерная игра несколько отличается от традиционной, т.к. широкие визуальные возможности игры делают ее пространство продуктом умственной деятельности не игрока, а разработчика, который придумывает правила игры. Место игры постепенно утрачивает свое значение. Время игры имеет сходное значение со временем в традиционной игре. Сыгранная компьютерная игра сохраняется в памяти как факт и может быть повторена при наличии желания, если восстановить первоначальные условия игры. В компьютерной игре также обязательно соблюдение правил, что заложено в ее алгоритм. [27, 16]

Естественно, что по классификации компьютерные игры несколько отличаются от реальных, хотя можно обнаружить и некоторые общие моменты. Специально создаваемые программы могут заменять детям сюжетно-ролевую игру, задавая условия сюжета и предоставляя право выбора любой роли. Элементы предметно - манипуляторной игры свойственны играм-симуляторам и обучающим программам, например для летчиков, которые имитируют полет и, по сути, также могут быть отнесены к играм. Летчик всегда оставляет за собой право на ошибку, ведь она повлечет за собой лишь условное наказание. Однако такие тренажеры выполняют ту же функцию, что и предметно - манипуляторные игры: они помогают закрепить навыки. Широко распространены компьютерные эквиваленты многих настольных и дидактических игр.

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: 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 дети и 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. Сопоставляя изучаемое явления с традиционно выделяемыми формами аддикции, мы опирались на определение аддиктивного поведения как стремления изменить свое психическое состояние посредством приема некоторых веществ или фиксацией внимания на определенных предметах или видах деятельности. По-видимому, последнее и имеет место при формировании зависимостью от компьютерных игр. Поклонниками электронных игр в основном являются подростки и люди молодого возраста. Одной из особенностей современных компьютерных игр является развитое звуковое и видеосопровождение, которые могут создать ощущение реальности и на время отстранить пользователя от восприятия окружающего мира. Многие электронные игры подразумевают не только решение логических задач, но и определенную эмоциональную нагрузку, которая, по сути дела и лежит в основе большинства случаев патологической привязанности к играм. Электронные игры значительно отличаются по жанру и содержанию. Наименее опасны так называемые аркадные игры, с простой графикой и звуком. За этими играми, как правило, "убивают время", они не могут вызвать длительной привязанности. Другое дело - ролевые игры, во время которых игрок "перевоплощается" в управляемого им героя и с головой погружается в его мир. В таких играх ощущение реальности может быть очень велико и надолго удерживать внимание играющего. Наибольшую опасность представляют "стрелялки", которые характеризуются весьма примитивным сюжетом, основанном на насилии. Такие игры могут отрицательно сказаться на психике ребенка и стать причиной чрезмерной агрессивности. Игры бывают разными. Например, в операционную систему Windows входит стандартный набор игр - как правило, пасьянсы. Могут быть хороши для отдыха и переключения, если приходится долго работать за компьютером, тренируют мышление, внимание. Из этой же серии игры-головоломки, игры на быстроту реакции, например, компьютерный настольный тен. Стратегические игры предполагают, что игрок управляет целым компьютерным миром - строит дома, завоевывает территории, добывает, например, нефть, золото. Есть разновидность компьютерных игр, называемых "Квест". Суть в том, что герой попадает в какую-то сложную, запутанную ситуацию, или получает какое-то задание, ему предстоит приключение. Задача играющего - разгадывать тайны, головоломки, сопутствующие приключению. Такие игры, как правило, не содержат сцен насилия. Они могут быть хороши тем, что развивают пространственное мышление, память. В основе таких игр могут лежать реальные исторические события - например, расцвет и падение римской империи, великие войны. Так что при грамотном подходе такие игры могут пробудить интерес к истории, дают возможность почувствовать себя участником событий, происходящих давным-давно. Отрицательным моментом таких игр можно назвать возникающую иллюзии всевластия и опасность ухода от реальности в виртуальный иллюзорный мир. Кроме того, практически все компьютерные игры имеют такую особенность: на определенном этапе игры можно сохраняться, чтобы в случае неудачи (например, гибели героя) можно было вернуться и начать сначала. В реальной жизни такой возможности нет, но дети, к сожалению, этого не понимают - что живем-то мы без черновика, и то, что сделано, порой уже не исправить. Хуже дело обстоит с различными "стрелялками". Вид на экране как правило соответствует виду из собственных глаз, то есть играющий не просто видит героя, а сам превращается в него. При этом его задача - уничтожить как можно больше врагов. В таких играх сцены насилия действительно могут оказаться разрушительными для детской психики, провоцируя детей на агрессивное поведение в реальной жизни. При современном уровне графики кровь на экране после выстрела героя может показаться вполне реальной. Задача родителей - однозначно не допустить появления таких игр у ребенка. [18, 33]

Психологи выделяют следующую классификацию компьютерных игр по степени опасности: I. Ролевые компьютерные игры. Именно они дают больше всего возможностей для реализации потребности в принятии роли и ухода от реальности. 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" компьютерного героя. Этот тип игр характеризуется наибольшей силой "затягивания" или "вхождения" в игру. Специфика здесь в том, что вид "из глаз" провоцирует играющего к полной идентификации с компьютерным персонажем, к полному вхождению в роль. Через несколько минут игры (время варьируется в зависимости от индивидуальных психологических особенностей и игрового опыта играющего) человек начинает терять связь с реальной жизнью, полностью концентрируя внимание на игре, перенося себя в виртуальный мир. Играющий может совершенно серьезно воспринимать виртуальный мир и действия своего героя считает своими. У человека появляется мотивационная включенность в сюжет игры. Наиболее полно эти процессы рассмотрены в главе III данной работы.

. Игры с видом извне на "своего" компьютерного героя. Иногда их называют "квесты" 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, в следствие чего мотивационная включенность и эмоциональные проявления также менее выражены по сравнению с играми с видом "из глаз". Если в случае с последними человек в критические секунды жизни своего героя может бледнеть и ерзать на стуле, пытаясь увернуться от ударов или выстрелов компьютерных "врагов", то в случае вида извне внешние проявления более умеренны, однако неудачи или гибель "себя" в облике компьютерного героя переживается играющим не менее сильно.

. Стратегические игры. Они же "руководительские": Тип назван так потому, что в этих играх играющему предоставляется право руководить деятельностью подчиненных ему компьютерных персонажей. В этом случае играющий может выступать в роли руководителя самой различной спецификации: командир отряда спецназа, главнокомандующий армиями, глава государства, даже "бог", который руководит историческим процессом. При этом человек не видит на экране своего компьютерного героя, а сам придумывает себе роль. Это единственный класс ролевых игр, где роль не задается конкретно, а воображается играющим. В следствие этого "глубина погружения" в игру и свою роль будет существенной только у людей с хорошим воображением. Однако мотивационная включенность в игровой процесс и механизм формирования психологической зависимости от игры не менее сильны, чем в случае с другими ролевыми играми. Акцентирование предпочтений играющего на играх этого типа можно использовать при диагностике, рассматривая как компенсацию потребности в доминировании и власти. 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. II. Не ролевые компьютерные игры. Основанием для выделения этого типа является то, что играющий не принимает на себя роль компьютерного персонажа, в следствие 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:

. Аркадные игры. Этот тип совпадает с аналогичным в жанровой классификации. Такие игры еще называют "приставочными", т.к., в связи с невысокой требовательностью к ресурсам компьютера, широко распространены на игровых приставках. Сюжет, как правило, слабый, линейный. Все, что нужно делать играющему -- быстро передвигаться, стрелять и собирать различные призы, управляя компьютерным персонажем или транспортным средством. Эти игры в большинстве случаев весьма безобидны в смысле влияния на личность играющего, т.к. психологическая зависимость от них чаще всего носит кратковременный характер.

. 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.

. 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.

. 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. Психологические аспекты формирования зависимости от этих компьютерных игр и их реальных аналогов весьма сходны и, в связи с этим, мы не будем акцентировать на этом внимание.

Итак, ролевые компьютерные игры в наибольшей мере позволяют человеку "войти" в виртуальность, отрешиться (минимум на время игры) от реальности и попасть в виртуальный мир. В следствие этого ролевые компьютерные игры оказывают существенное влияние на личность человека: решая проблемы "спасения человечества" в виртуальном мире, человек приобретает проблемы в реальной жизни. Психологическая классификация компьютерных игр, в основе которой лежит разделение последних на ролевые и не ролевые, поможет нам отбросить незначимые по силе влияния не ролевые игры и заострить внимание на наиболее интересном с точки зрения психологии детище компьютерных технологий - ролевых компьютерных играх.

Глава 2. Анализ влияния компьютерной зависимости на подростков и молодых людей

.1 Анализ результатов исследования компьютерной зависимости среди подростков

Цель исследования: Исследовать уровень формирования компьютерной зависимости среди подростков.

Объект исследования: учащиеся школы № 16 г. Владимира

Предмет исследования: компьютерная зависимость.

Выборка: 27 человека.

Возраст учащихся: 14-15 лет.

Этапы исследования:. Исследовательский этап;. Аналитический этап;. Исследовательский этап:

Цель: исследовать уровень компьютерной зависимости.

Задачи:

) протестировать учеников 7 класса;

) обработать полученные данные;

) проанализировать полученные данные;

Для исследования компьютерной зависимости использован тест для определения интернет-зависимости, разработанный К.Янг. Тест предлагает двадцать вопросов, на которые требуется отвечать в соответствии со шкалой. За ответ "нет" - 1 балл, за ответ "да" - 2 балла. (Приложение 1)

Таким образом, метод выделяет четыре уровня компьютерной зависимости:

До 10 баллов - 0 % риска развития компьютерной зависимости;

-20 балла - стадия увлеченности;

-30 баллов - риск развития компьютерной зависимости.

более 30 баллов - наличие компьютерной зависимости.

На стадии увлеченности подросток может остановиться в формировании тяги на одном из предшествующих периодов ее возникновения, таким образом, потребность исчезает быстрее. Но если этого не происходит и ребенок проходит все периоды формирования психологической потребности в виртуальной реальности, то, следовательно, данная стадия будет носить затяжной характер.

Во время стадии риска развития зависимости ребенок начинает сравнивать мир реальный и виртуальный и отдает предпочтение последнему. Компьютерная реальность позволяет детям осуществить свои мечты. На этой стадии необходимо провести профилактические программы.

Если более 30 баллов, то уже происходят серьезные изменения в ценностно-смысловой сфере ребенка. Происходит изменение самосознания и самооценки. Такие дети всегда, часто подолгу, играют без свидетелей, их потребность не изменяется и не исчезает с удовлетворением базовых физиологических потребностей. Для них компьютерная игра выступает в роли наркотика. Если в течение какого-то временного отрезка их тяга не замещается, то они впадают в состояние, близкое к своего рода ломке, испытывают отрицательные эмоции, становятся раздражительными и агрессивными, впадают в прострацию. Такие явления с клинической точки зрения называются психопатологией, или стилем существования, вызывающим данную патологию.

После проведения теста-опросника получены следующие результаты.

) 52 % опрошенных на стадии увлеченности. На этом этапе можно пронаблюдать сильную утомляемость подростка, но, тем не менее, уже существует тяга к компьютеру.

) 39 % с риском развития компьютерной зависимости. На этой стадии необходимо провести профилактические программы.

) 9 % отсутствие компьютерной зависимости. То есть, подростку не угрожает "общение" с компьютером, он может ограничивать свое время.

Таким образом, стало понятно, что половина опрошенных находятся в группе риска, могут являться зависимыми от компьютера.

.2 Методы профилактики компьютерной зависимости у подростков и молодых людей

Отсутствие обоснованных проработанных программ профилактики привело к стремлению внедрить в российских условиях зарубежный опыт. Вопрос эффективности зарубежных антигемблинговых программ требует специального изучения, однако даже сейчас ясно, что без учета культурологического аспекта эффективная адаптация зарубежных программ невозможна.

До сих пор в медицине и психологии отсутствует системный подход в понимании феномена негативной зависимости, поэтому узкопрофессиональное видение приводит к формированию восприятия компьютерной зависимости как болезни, психоза, неспецифической формы личностной защиты и т.д. Вместе с тем, очевидно, что речь идет о системном явлении, адекватное понимание которого позволит разработать эффективную профилактическую модель.

Центральная идея программы профилактики состоит в реализации системного психо-коррекционного воздействия, направленного на укрепление психического здоровья и благополучие подростка, развитие и стабилизацию факторов личностной устойчивости и личностного роста.

Следующим этапом разработки профилактической программы следует принять построение тренинговых занятий, способствующих развитию данных качеств у подростков групп риска. Нужно уяснить, что зрелость не приходит просто с возрастом, а является результатом разрешения определенных проблемных ситуаций. Основной характеристикой периода взросления (юношеский и подростковый возраст) являются различные проблемы, именно они выступают точками личностного развития. В качестве задач взросления можно выделить: отношение к телу, отношение к лицу, отношение к родителям, отношение к группе, отношение к сверстникам противоположного пола, отношение к сверстникам своего пола, отношение к боли, отношение к самому себе, отношение к смерти, отношение к будущему, отношение к религии.

Ответственное отношение организаторов профилактики к своим действиям позволит сформировать подобное отношение у участников профилактики, которое обеспечит оптимальный уровень мотивации и исключит потребительское отношение к проводимым мероприятиям. Взаимная заинтересованность обеих сторон в процессе дает право рассчитывать на больший результат.

Под профилактический натиск в настоящее время попадают в массе своей подростки. С одной стороны, это правильно и понятно: этот возраст кризисный, а, следовательно, уязвимый. В этот период происходят значительные перемены не только на физиологическом уровне, но и в душевной организации взрослеющего человека. Это и граница детства, и граница взрослости; это время перехода от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости. Когда подростковый опыт уже недостаточен для нормального самочувствия, а взрослый еще не освоен, старшеклассник вынужден в короткий промежуток времени находить решение основных задач дальнейшего развития.

С другой стороны, сгладить остроту переживания возможно за счет подготовки ребенка к предстоящим изменениям. Ведь давно известно: кто предупрежден, тот вооружен. Обучая ребенка навыкам конструктивного преодоления возникающих трудностей, мы обеспечиваем подростку максимально безболезненное преодоление пространства между детством и взрослостью.

Планируя систему профилактики, необходимо учитывать следующие особенности ее построения:

) Преемственность. Рассматривая этот принцип, хочется выделить два аспекта понимания этой особенности. Во-первых, необходимо обратиться к уже имеющимся системам профилактических мероприятий, существующих в странах, давно столкнувшимися с этой проблемой. Имея рабочие модели профилактики, выстраивать собственную систему превентивных мероприятий легче и эффективней, опираясь на плюсы и минусы их применения. Во-вторых, соблюдение этого принципа подразумевает согласованность профилактических мероприятий, проводимых различными учреждениями.

) Непрерывность. Профилактическая работа не должна ограничиваться только временными рамками обучения ребенка в школе, а максимально охватывать все аспекты его жизни. Каждый возрастной этап должен быть связан не только с переходом на новый социальный уровень, но и обеспечиваться необходимым набором адаптивных навыков. На сегодняшний день основной профилактический упор делается на работе с подростками и юношеством (диапазон от 12-13 до 16-17 лет). С другими возрастными категориями работа не ведется или применяются крайне неэффективные методы. Под непрерывностью профилактической работы в данном случае понимается наличие профилактических мероприятий на протяжении всей жизни индивида, причем повышение адаптивных возможностей происходит ступенчато и включает в себя опыт, полученный ранее.

) Систематичность. Работа по профилактике должна вестись систематически, а для этого все принимаемые меры должны быть сведены в систему, где каждая отдельная мера согласуется с другой, не противоречит ей, вытекает одна из другой. Рассогласованность применяемых мер, неправильная интерпретация может привести к дискредитации всей профилактической системы. Возможно введение определенной системы взысканий и поощрений, применение которой связано с отсутствием или наличием желаемой формы поведения.

) Умение выбирать главную цель. Цель профилактической работы реализуется через множество задач, каждая из которых может занимать первостепенное положение на определенном этапе. Здесь необходимо обладать четкой информацией относительно тех, на кого направлены превентивные меры. В соответствии с общей целью - повышение адаптивных возможностей, можно уделять особенное внимание какой-то проблемной области, перенося фокус внимания на ту или иную частную проблемную область.

) Соответствие задач поставленным целям. Четко простроенная система профилактики, где выделены элементы взаимосвязи между ними, поможет не только ясно сформулировать цель деятельности системы, но и выделить ряд задач, через реализацию которых возможно выполнение поставленной цели. Формулирование задач отражает и средства, и способы достижения необходимого результата, тесно связанного со структурой деятельности.

Собственно структура профилактической деятельности может быть представлена единством 3-х компонентов:

) Когнитивный компонент (информационный) профилактической деятельности отражает информационное наполнение превентивной системы. Участники профилактики должны получать достаточно достоверной информации по возникающим вопросам. Если это информация запугивающего характера, то ее интенсивность не должна быть чрезмерно сильной. Кроме того, участники превентивной системы должны обладать навыками оперирования информации, т.е. уметь добывать необходимую информацию, уметь ее анализировать, выделять причинно-следственные связи, выстраивать определенную систему проверки достоверности данных.

) Эмоциональный компонент (эмоционально-оценочный) обеспечивает формирование стойкого негативного отношения к заявленной проблеме. Согласовываясь с когнитивным компонентом, возможно формирование антипатии к данному явлению, построенное не на иррациональных убеждениях и догадках, а подкрепленное достоверными данными. Это позволит лучше ориентироваться в собственных чувствах, выделять эмоциональную основу поведения других людей, а, следовательно, будет способствовать развитию ответственности.

) Поведенческий компонент интегрирует знания и навыки в определенный поведенческий акт, являющийся в той или иной степени реализованной целью деятельности профилактической системы.

Для того, чтобы результативность деятельности превентивной системы была максимальной, необходима реализация следующих принципов:

) универсальность, т.е. модифицированность системы профилактических действий. Например, единство факторов риска всех видов девиантного поведения предусматривает создание условий предупреждения девиантного поведения вообще, независимо от того, какую форму (аддиктивного или суицидального поведения) оно примет;

) конструктивность, т.е. отсутствие узконаправленности разворачивания профилактической системы. Конструктивная превентивная система строится не по принципу: "Не делай плохо", а по принципу: "Делай хорошо";

) опережающий характер воздействия, т.е. предвосхищение негативных установок, что позволит развивать позитивные (желаемые) особенности поведения.

Родители, педагоги, психологи, медики, работники милиции и другие лица, работающие с молодежью, хотят видеть, как молодые люди становятся здоровыми и ответственными взрослыми. Однако слишком многие из этих молодых людей оказываются жертвами вредных привычек и установок, обусловленных отрицательным влиянием среды и отсутствием навыков, необходимых для успешного перехода от детства к взрослой жизни.

Семейная терапия

Семейная психотерапия особенно эффективна в лечении компьютерной и интернет-зависимости в том случае, если их причиной стали проблемы в семье (в семейных отношениях). Для начала данного вида терапии необходимым условием является абсолютное добровольное желание каждого члена семьи. С каждым членом семьи проводится беседа, тестирование, где выявляются роли, лидеры и возможные варианты лечения компьютерной зависимости. Однако необходимо учитывать и тот факт, что не каждой семье доступна профессиональная помощь психотерапевта и не все решатся самостоятельно обратиться за такой помощью. Для многих людей это означает то же самое, что признать себя больным человеком.

Противостоять компьютерной зависимости можно разными методами, например, пользоваться поддержкой членов семьи. Понятно, что в семье с благоприятной психологической атмосферой вряд ли ребенок или даже взрослый человек "заразится" компьютерной болезнью. Поэтому первым делом необходимо адекватно рассмотреть вопрос о том, какие отношения в семье. Возможно, что ребенок или взрослый подсознательно стремятся к тому, чтобы компенсировать недостаток внимания в семье компьютерной игрой, которая позволяет быть такими, какие они есть на самом деле. Многочисленные управления или научные методики не могут исправить ситуацию, если этого не хотят сами члены семьи. Самым первым и, пожалуй, главным шагом к началу борьбы с компьютерной зависимостью считается изменение (выравнивание) психологической атмосферы в семье. Остальные же упражнения, которые будут приведены ниже, можно использовать как дополнение к основной работе внутри семьи. Все эти упражнения можно приспосабливать и адаптировать к каждому конкретному случаю в зависимости от психологии человека и степени зависимости от компьютера или Интернета.

Существуют упражнения, направленные на избавление от компьютерной зависимости (Приложение 2)

Компьютерная техника сегодня стремительно развивается. Со скоростью света появляются и так же быстро устаревают различные технические решения и стандарты. По прогнозам экономических и социологических компаний компьютерная техника и телекоммуникации будут оставаться одной из самых развивающихся отраслей в мировой индустрии. Поэтому число людей, занятых в этих отраслях, неизменно будет расти. Соответственно, будет расти и число домашних пользователей компьютеров. Школы развиваются в ногу со временем, открывается все больше компьютерных классов. Сам компьютер для юношей и девушек сегодня является необходимым атрибутом в их жизни. Поэтому перед медиками и педагогами сегодня встают задачи, которые касаются безопасности и комфорта в работе с компьютером. И их необходимо решать, чтобы поколение росло здоровым в физическом и психологическом плане.

В заключение следует сказать о том, что уход ребенка от конфликтов в компьютерный мир является не только его проблемой, это проблема взрослых, но эту проблему можно решить и предотвратить.

Заключение

Знакомство с отечественным и зарубежным опытом построения и функционирования воспитательных систем, компьютерной зависимости детей и подростков убедило нас в том, что самым надежным стержнем профилактики компьютерной зависимости учащихся являются воспитательные мероприятия, досуг ребенка. В результате проведения педагогического исследования выявлено, что с помощью организационно воспитательных мероприятий по профилактике компьютерной зависимости у детей и подростков постепенно происходил спад зависимости от компьютерных игр. Проблема организации детского и подросткового досуга особенно остро стоит сегодня, поскольку современный ребенок, подросток взрослеет, развивается в напряженной социальной обстановке. Свободное, внеучебное время учащихся, подчас даже вне их желания, заполняется отрицательными моментами, такими как, например, игра на домашнем компьютере, а также сложностями в отношениях с родителями или неблагополучием семьи, влиянием молодежной субкультуры, средств массовой информации, отсутствием материального достатка в семье. Следовательно, ребенок организует свое свободное время в связи со своими интересами, потребностями и возможностями. В ходе нашего исследования мы выяснили следующее. Изучив структуру досуга детей и подростков в возрасте от 14 до 15 лет, мы пришли к следующим выводам. Стремительное развитие компьютерных технологий существенно перестраивают практику повседневной жизни. Сегодня ребенок живет уже в мире отличном от того, в котором выросли его родители. В нашем обществе дети и подростки в значительной мере усваивают роли и правила поведения из сюжетов компьютерных игр, телевизионных передач, фильмов и других средств массовой коммуникации. Символическое содержание, представленное в этих медиа, оказывает глубокое воздействие на процесс социализации, способствуя формированию определенных ценностей и образцов поведения. Некоторые исследователи считают, что воздействие компьютерных игр на процесс социализации почти также велико, как влияние родителей.

Виртуальная реальность - это нематериальность воздействия, условность параметров и эфемерность, - это не есть жизнь, это лишь вторичная часть жизни, это параллельный, но не основной процесс. Нет смысла игнорировать компьютерные возможности, необходимо их использовать по мере необходимости, а развлечения в виде компьютерных игр, необходимо сопрягать с реальными активными действиями в реальном мире.

Досуг является благоприятной почвой для испытания детьми и подростками фундаментальных человеческих потребностей. В процессе досуга ребенку гораздо проще формировать уважительное отношение к себе, даже личные недостатки можно преодолеть посредством досуговой активности. Досуг в существенной степени ответственен в части формирования характера ребенка, в частности таких качеств как инициативность, уверенность в себе, сдержанность, мужественность, выносливость, настойчивость, искренность, честность и др.

Также можно сделать вывод о том, что современные информационные технологии в целом, и компьютерные технологии в частности существенно трансформировали структуру досуга современных детей и подростков. В целом представленные в анкете данные показывают явное влияние техноэволюционных процессов на трансформацию подростковой субкультуры. Перестраиваются и сфера досуга, и информационная среда, изменяются и характеристики учебного процесса. И в этой связи сегодня очевидна необходимость расширения самой проблематики исследований, которые должны затрагивать в первую очередь собственно содержательные аспекты пользования компьютером. Мы доказали, что социально-педагогическая программа по профилактике компьютерной зависимости детей и подростков, эффективна, потому что в мероприятиях, проведенные в экспериментальном классе, были использованы различные формы и методы, что и способствовала эффективному спаду компьютерной зависимости. И полученные результаты позволяют утверждать, чтобы способствовать спаду компьютерной зависимости у детей и подростков необходимо организовать внеклассную воспитательную деятельность. Для того чтобы правильно организовать мероприятие по профилактике компьютерной зависимости необходимо соблюдать такие социально - педагогические условия:

Воспитание должно реализовываться через творчество, игру, забаву.

Предусматривается непрерывность, систематичность, демократичность процесса воспитания школьников.

Создавать такие ситуации воспитания, когда необходимо ставить учащихся перед проблемой практического решения задач компьютерной зависимости.

Воспитание должно нести целенаправленный характер.

Список литературы

. Абраменкова В.В. Социальная психология детства: развитие отношений ребенка в детской субкультуре. - Москва-Воронеж. - 2000.-106с.

. Азарова Р.И. Досуг современной молодежи//Внешкольник. - 2003. - № 10-128с.

. Борытко Н.М. Досуг в пространстве воспитания//Внешкольник. - 2002. -№ 6.- с 15-22

. Гундарева И.П. О последствиях восприятия телевизионной информации младшими школьниками//Воспитание школьников. - 2005. - № 9.- с.30-33

. Крылова Н.Б. Школа без детей. - М., 2002- 154с.

.Караковский ВА. Стать человеком. Общечеловеческие ценности- основа целостного учебно-воспитательного процесса. Москва 1993г.-103с.

. Крутецкий В.А. Психология учебник для учащихся педагогического училища2 - е изд. Переработано и дополнено М.Просвещение 1986г.- 145 с.

. Куртышева М. Как сохранить психологическое здоровье детей. - СПб., 2005-45-56с.

. Корнеева Е. Компьютерная зависимость: "бермудский треугольник" за углом//Мир семьи. - 2004. - № 13-17с.

. Кузнецов Г. Поход за силой//Компьютера. - 2000. - № 18- 24-45с.

. Курганский С. М. Организация досуговой деятельности младших школьников//Завуч начальной школы. - 2004. - № 6 - 89-113с

. Лихачев Б.Т. Педагогика Курс лекций учебное пособие для студентов ᴨȇдагогического учебного заведения и слушателей ИПК и ФПК - М.: Прометей, Юрайт, 1998г.- с 64

. Леонтьева А Н. Россия молодая//Воспитание школьников. - 2003. - № 3

Моторин В.Н. Об использовании компьютера в педагогическом процессе//Дошкольное воспитание. - 2001. - № 12- 26-29с.

. Никитина Н.И., Глухова М.Р. Методика и технология работы социального ᴨȇдагога. - М., 2005. с. 86

. Новосельцев В.И. Компьютерные игры: детская забава или ᴨȇдагогическая проблема?//Директор школы. - 2003. - № 9 - 13-18с.

. Польшакова Е.Ф. Досуг необходимо организовывать//Физкультура в школе. - 2002. - № 5- 9-12 с.

. Прибылова Ю.О. Психологические проблемы современных школьников в области информационных технологий//Естествознание в школе. - 2005.-№ 4 - 35-39с.

. Розин В.М. Культурная деятельность подростка в контексте современной подростковой культуры//Школьные технологии. - 2000. - № 5- 17-23с.

. Собкин В., Евстигнеева Ю. Виртуальная атака//Первое сентября. - 2001.-№ 8- 34-35с.

. Соболева Б. Влияние телевизора и компьютера на душу ребенка//Женское здоровье. - 2000. - № 7 - 16-19с.

Сонькин В.Н. Чем занимаются наши дети//Здоровье детей. - 2003. - № 21- 5-10 с.

. Стукова О.В компьютерной колыбели? В компьютерных сетях!//Аномалия. - 1996. - № 23 - 3-9 с.

. Федоров А.В. Школьники и компьютерные игры с "экранным насилием"//Педагогика. - 2004. - № 6- 56-58 с.

. Цымбаленко С.Б. Российские подростки в информационном мире//ЮНПРЕСС. - 1998. - № 3- 55-57 с.

. Чудинова В.П. Социализация ребенка и медиа//Школьная библиотека. - 2004. - № 4- 14-18 с.

. Якушина Е.В. Подростки в Интернете//Педагогика. - 2001. - № 4 - 21-25 с.

. Яманова Т. Новый вид наркомании//Аргументы и факты. Семейный совет. - 2004. - № 17 (234) 17 сентября.- 22-24 с.

28. <http://www.net196.soes.ru/>

. А.Л. Венгер . Индивидуальные особенности психического развития и практические задачи психологии развития//М.:АСТ, 2010г.с.34

. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е., Смыслова О.В. Интернет: воздействие на личность. Гуманитарные исследования в Интернете //М.: Можайск-Терра, 2000г.с. 431

. Информационный портал, режим доступа: http://www.alternativa-mc.ru/computer\_zavisimost

. Марков Дж., Хефнер К. Хакеры// Киев:,Рада,2006г.с.34

. Информационный портал, режим доступа: http://www.baddhabits.ru/komp/internet.php

. Янг К. Диагноз - Интернет-зависимость //СПБ: Мир Интернет,2008г. с.24-29

. Информационный портал для психологов, режим доступа:www.netaddiction.com/parents.

Приложение 1

Тест, разработанный К.Янг

. Вы испытываете эйфорию, хорошее настроение когда работаете за компьютером?

. В последнее время требуется все больше и больше времени, чтобы достичь этого состояния

. У Вас бывает чувство опустошенности, плохое настроение или раздражительность, когда Вы не за компьютером?

. У Вас есть боли в запястьях?

. Вы пропускали встречу с кем-либо из-за того, что были заняты компьютером (несрочные дела)?

. Вы проводите 3 и более часов в интернете в день?

. Вы заходите в чаты, просматриваете сайты, не имеющие отношения к вашей основной работе за компьютером?

. Работая online Вы пропускали прием пищи (завтрак, обед или ужин)?

. Вам легче общаться с людьми через интернет, нежели лицом к лицу?

. Ваши друзья или родственники говорили Вам, что Вы слишком много времени проводите в интернете?

. Вы регулярно загружаете порнографические материалы из интернета?

. Вы отмечаете ухудшение в учебе или уменьшение знаний по основной работе?

. У Вас были неудачные попытки ограничить время работы за компьютером?

. Вы ощущаете онемение в мизинце во время работы за компьютером?

. Вы говорили другим, что проводите за компьютером немного времени, хотя это не так?

. Вы отмечаете регулярные боли в спине (чаще чем 1 раз в неделю)?

. В последнее время Вас беспокоит сухость глаз?

. В последнее время у Вас было сильное желание быть в онлайн?

. Для того, чтобы больше побыть в online Вы переставали мыться или бриться?

. С того времени, как Вы используете интернет, у Вас появились нарушения сна: долгое засыпание, бессонница, беспокойный сон?

подросток компьютерный игра зависимость

Приложение 2

) Упражнение "Контрконцепция"

Для того чтобы выработать в себе способность относиться к жизни и разным ситуациям адекватно, можно использовать самые разные упражнения. Например, еще в древности использовали понятие "контрконцепции", что в переводе с греческого языка означает "противостояние чему-либо или кому-нибудь". Человеку, находящемуся в зависимости от компьютерных игр, можно предложить рассмотреть конкретную похожую на его ситуацию, разложить ее по косточкам и сделать выводы и возможные прогнозы. Пожалуй, самым ярким примером может служить басня. Родственники, особенно родители детей, которых невозможно оторвать от компьютера, могут использовать простую школьную программу: изучать басни, пояснять ребенку смысл басни, мораль. Взрослому человеку можно предложить реальные ситуации, которые произошли с кем-либо в жизни. Можно использовать даже народное литературное творчество: пословицы и поговорки.

) Упражнение "Согласие и противодействие"

Это упражнение помогает раскрыть поведение человека, понять его поступки и мотивы поведения. Ничего сложного в этом упражнении нет: надо поставить себя на место собеседника и попробовать понять причины его поведения. Для этого можно использовать следующие три шага.

· Договориться с человеком о том, что необходимо обсудить конкретную тему, т. е. убедить его в этой необходимости

· Попробовать поменяться местами и поведением, затем высказать свое мнение и выслушать мнение собеседников. Другими словами, это можно сделать и на кухне, и на прогулке, просто поговорив с ребенком или родственником о том, что всех их беспокоит

· Закрепление того уровня отношений, который смогли достигнуть (например, сказать, что с этого дня при каждом подобном случае (в случае разногласий) можно поменяться местами и выяснить, что думают по этому поводу остальные члены семьи)

) Упражнение "Я и мой жизненный путь"

Для того чтобы помочь человеку, который находится в компьютерной зависимости, освободиться от таковой, можно использовать это упражнение. Он заключается в составлении и изучении (хронологии) своей жизни в контексте истории своей семьи. На семейном совете или в присутствии близких людей можно попробовать вместе с больным человеком составить подробный отчет нескольких лет жизни человека. В этом так называемом отчете можно отразить все изменения, которые можно считать значимыми и которые оказывали влияние на человека. Для того чтобы не отвлечься от главной задачи, используется методика "вопрос-ответ". Например, можно использовать такие вопросы: как характеризовался человек в школьные, студенческие годы. Как окружающие люди относились к конкретным поступкам этого человека? Можно задавать другие вопросы, которые могли бы оказать помощь в составлении характеристики. Будет лучше, если вопросы будет задавать каждый присутствующий по очереди, так "больной" сможет отвечать спокойно, зная заранее, что его не станут засыпать кучей вопросов со всех сторон. Важно отметить также и изменение его самочувствия, внешних признаков психологического состояния. Нельзя забывать и о мнении самого "больного", большое значение имеет его личное отношение к жизни, к конкретной ситуации. Такие наблюдения может сделать даже человек, не обладающий специальными навыками и опытом работы с такими "больными". Иногда простые душевные разговоры и посиделки за кухонным столом могут дать больше результата, чем посещения кабинетов психологов и психотерапевтов. Можно начать вести записи в дневнике, анализ которых часто помогает рационально оценить свои же поступки по прошествии определенного времени.

) Упражнение "Создание линии времени"

Данное упражнение направлено на составление "вероятной линии жизни", которая будет составляться из событий прошлых лет, планироваться из того, что есть на данный момент. При этом необходимо описать каждый возможный вариант событий, например, если человек, подверженный компьютерной зависимости, будет продолжать жить так, как живет на данный момент, то его будущая жизнь может сложиться так, а если он изменит свое отношение к компьютеру, то его жизнь может быть вот такой, т. е. надо создать что-то наподобие алгоритма вероятных событий жизни человека. Составление такого алгоритма дает возможность рассмотреть все возможные варианты будущего конкретного человека. Все полученные результаты должны быть рассмотрены вместе с "больным". Надо добиться того, чтобы он понял, как может сложиться его дальнейшая жизнь. Взрослого человека сложно убедить в рациональности такого подхода, но все же желание родственников может стать решающей силой в противостоянии интернетной и компьютерной зависимости.

) Упражнение "Работа с привязанностью"

Избавиться от компьютерной и интернет-зависимости (или хотя бы снизить уровень зависимости) можно с помощью этого упражнения. Можно представить свою зависимость в виде нити, ленты. Затем необходимо попытаться представить, с кем может связывать эта лента-привязанность, что может произойти с человеком, если эту ленту-привязанность разорвать или же оставить, как есть. Если, например, привязанность дает положительные результаты и человек способен адекватно оценить свою привязанность к компьютеру и получает взамен определенные положительные результаты, то можно оставить все, как есть. Если родственники заранее знают, что длительное сидение за компьютером дадут новые знания, повышенный уровень интеллекта, то можно просто регулировать длительные занятия за компьютером. А если человек явно не может самостоятельно определить конечный результат такого времяпрепровождения, то родственникам и близким ему людям необходимо отвлекать его и постоянно внушать, что эта лента-привязанность негативно влияет на самого человека. Кроме того, для ленты-привязанности необходимо провести экологическую проверку, т. е. решить, что может произойти в случае, когда интернет-зависимость будет побеждена. Не будет ли хуже, и если будет, то какова степень этой угрозы. И только в том случае, когда предполагаемый конечный результат подходит самому зависимому от Интернета человеку, можно начинать постепенно разрывать эту ленту. После того как лента-зависимость разорвана и уничтожена или, по крайней мере, ослаблена настолько, насколько можно, человеку необходимо проверить свое психологическое самочувствие.

) Упражнение "Интернет-склад"

Для того чтобы ребенок не испытывал болезненную привязанность к Интернету, можно использовать такое упражнение. Расскажите ему о том, как выглядит захламленный склад, в который складывается все, что только можно в определенном порядке или в беспорядке. Вместе с ребенком или другим родственником нарисуйте словесную картинку о том, какие вещи там могут храниться и как там можно что-то потом найти. При сложных случаях зависимости можно добавить несколько фраз о том, какой в этом складе беспорядок и как там грязно. А в грязи копаться не очень-то приятно.

После того как работа за компьютером закончена, не стоит резко вставать со своего рабочего места, лучше всего посидеть с закрытыми глазами пару минут. При этом наш мозг успевает перестроиться на другую работу, а именно: восстановить функции глазных мышц и способность видеть дальше полуметра. С закрытыми глазами представьте себе, что перед вами "Черный квадрат" Малевича. Что вы там видите? Да, все, что угодно, но важно увидеть спокойствие и услышать тишину. Еще можно мысленно представить себе, что все негативные эмоции собираются в один большой клубок и этот клубок выбрасывается в корзину для мусора, вы накрываете ее плотной крышкой и нажимаете кнопку на крышке "Стереть". Так можно закончить работу за компьютером. Все это описывается и читается долго, но в применении - это очень легко и быстро выполняется и запоминается. Со временем даже ребенок сможет выполнять эти нехитрые упражнения даже без напоминания взрослых.[36, с.45-50]