

СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА ИГРОВОЙ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ

А.А. Жданович, Е.К. Погодина
Минск, БГПУ имени Максима Танка
(e-mail: pogodinaek@mail.ru)

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема игровой компьютерной зависимости. Проанализированы основные причины возникновения компьютерной зависимости у подростков, описаны стадии психологической зависимости от компьютерных игр. Представлены результаты эмпирического исследования склонности подростков к игровой компьютерной зависимости. Предлагается программа социально-педагогической профилактики игровой компьютерной зависимости у подростков.

Ключевые слова: игровая компьютерная зависимость, стадии зависимости от компьютерных игр, подростки, социально-педагогическая профилактика.

A.A. Zhdanovich, A.K. Pahodzina
SOCIO-PEDAGOGICAL PREVENTION OF GAME COMPUTER DEPENDENCE
IN ADOLESCENTS

Minsk, Belarusian state pedagogical university named after Maxim Tank

Summary. This article addresses the problem of computer gaming addiction. The main reasons for the emergence of computer addiction in adolescents are analyzed, the stages of psychological addiction to computer games are described. The article presents the results of an empirical study of the tendency of adolescents to computer gambling addiction. A program of social and pedagogical prevention of computer gaming addiction among adolescents is proposed.

Keywords: computer game addiction, stages of computer game addiction, adolescents, social and pedagogical prevention.

Актуальность проблемы исследования обусловлена интенсивным развитием информационно-компьютерных технологий, появлением нового социального пространства – виртуальной реальности, ростом количества интернет-пользователей, наиболее активными из которых оказываются подростки. Для большинства подростков Интернет является привычным элементом повседневной жизни, что способствует, с одной стороны, быстрому поглощению информации и конструированию своего индивидуального мира, а с другой, приводит к поверхностному восприятию окружающего мира, деформации досуга, ориентации на развлекательность, вытеснению реального живого общения, формированию компьютерной зависимости [2].

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. Игровая компьютерная зависимость на сегодняшний день приобрела масштаб настоящей эпидемии. Среднестатистический подросток проводит за компьютером до шести часов в день.

В основе увлеченности компьютерными играми лежит потребность в получении удовольствия. Патологический механизм формирования игровой зависимости от компьютерных игр основан на **стимуляции определенных центров удовольствия в мозге**. Данное патологическое состояние может проявляться в виде ощущения эйфо-

рии во время посещения виртуального мира. Больные компьютерной зависимостью не могут планировать время своего нахождения за компьютером.

Причины возникновения компьютерной зависимости у подростков:

- дефицит общения со значимыми людьми (родителями, друзьями и др.);
- конфликтные взаимоотношения с близкими людьми, физическое / психологическое насилие со стороны родителей, сверстников;
- стремление уйти от трудностей реального мира в виртуальный мир;
- низкая самооценка и неуверенность в своих силах, зависимость от мнения окружающих;
- влияние социального окружения, подражание сверстникам;
- незнание правил психогигиены взаимодействия с компьютером;
- жажда острых ощущений, отсутствие навыков самоконтроля (саморегуляции), неумение контролировать свои эмоции;
- неорганизованность досуговой деятельности;
- безнадзорность (подросток имеет полную свободу действий, он предоставлен сам себе) и др.

Подростки находятся в том возрастном периоде, когда компьютерные игры занимают важное место в их жизни. Повышение интереса подростков к интернету обусловлено их высокой познавательной мотивацией, потребностью в общении и развлечении, стремлением к проявлению самостоятельности, а также наличием характерных для подростков психологических проблем и затруднений. Массовый характер в подростковой среде носит использование компьютера в игровом досуге.

Согласно исследованиям, 64,3% респондентов считают, что компьютерная игра – это способ провести свободное время, организовать свой досуг, 20,4% – заявляют о серьезности своего увлечения и хотят связать с компьютерными играми свою жизнь [4]. Компьютерная игра может быть как приятным времяпровождением, так и стать серьезным увлечением.

Компьютерные игры при неразумном применении могут привести к появлению компьютерной игровой зависимости у школьников, тем самым оказать воздействие на их состояние здоровья, на сенсомоторное и когнитивное развитие. Чрезмерное увлечение компьютерными играми вызывает повышение агрессивности у подростков, сужение круга интересов, оскудение эмоциональной сферы, стремление к созданию собственного мира, уход от реальности, чувство мнимого превосходства над окружающими [3]. При этом происходит не только ухудшение состояния здоровья подростка, но и нарушение когнитивного и сенсорного развития, психических процессов, снижается школьная успеваемость, затрудняется его ориентировка в окружающем мире.

Поведение подростков, подверженных игровой компьютерной зависимости, имеет свои особенности. Поведенческие характеристики компьютерных аддиктов [1]:

- нежелание отвлечься от игры даже на короткое время;
- побуждение тратить на компьютерные игры все больше средств;
- готовность лгать друзьям и членам семьи, преуменьшая длительность и частоту игры на компьютере;
- склонность забывать в процессе игры о домашних делах, учебе;
- стремление освободиться от тревоги или депрессии с целью обретения ощущения эмоционального подъема и своеобразной эйфории при помощи компьютерных игр;
- нежелание принимать критику подобного образа жизни со стороны близких;
- пренебрежение собственным здоровьем и, в частности, резкое сокращение длительности сна.

Выделяют следующие стадии психологической зависимости подростка от компьютерных игр [5]:

1. Стадия «интереса». На данной стадии подросток заинтересован в компьютерных играх в рамках проведения своего досуга. Явных симптомов зависимости не проявляет, однако можно отметить легкое недомогание от редких случаев недосыпания и рассеянность. Общее время, проводимое за компьютером, составляет 2-3 часа в день. Важность компьютерных игр становится на один уровень с обучением, контактами с друзьями и родными, другими важными делами.

2. Стадия «увлеченности». На данной стадии проявляются первые серьезные симптомы зависимости. Недосыпание становится регулярным, к рассеянности добавляется легкое недомогание по всему телу, легкая дрожь, головные боли, раздражительность, «сухость» глаз. Также из-за редкой смены положения за компьютером у подростка могут болеть спина, руки и шея. Общее время, проводимое за компьютерными играми, составляет 3–5 часов, что становится пределом суточного нахождения за компьютером. Компьютерные игры становятся более важными, нежели учеба или коммуникация с родными и близкими.

3. Стадия «зависимости». На данной стадии симптомы прогрессируют. Наносится серьезный ущерб психологическому и физическому здоровью подростка. Время, проводимое за компьютером, составляет более 5 часов в день. На данной стадии уже необходимо вмешательство со стороны учреждения образования, в частности, школьного педагога-психолога, при крайней необходимости – психотерапевта.

4. Стадия «клинической зависимости». Данная стадия является пиком развития зависимости. У зависимого подростка могут наблюдаться кратковременные улучшения в его состоянии и борьбе с зависимостью, но это не приводит к выздоровлению. Зачастую подростки делают вид, что с ними всё хорошо, пока их зависимость продолжает прогрессировать и наносить ущерб здоровью. На данной стадии необходима комплексная работа семьи, учреждения образования, которое посещает подросток, и психотерапевта местного учреждения здравоохранения. Только при организации комплексной работы избавление подростка от зависимости будет эффективным.

Эмпирическое исследование проводилось на базе государственного учреждения образования «Средняя школа № 83 г. Минска имени Г. К. Жукова». В исследовании приняли участие 53 учащихся 7 «А» и 8 «Б» классов, возраст респондентов – 13-14 лет.

Целью исследования было выявление склонности подростков к игровой компьютерной зависимости. Для проведения исследования использовалась анкета «Предраположены ли вы к игровой компьютерной зависимости?».

На вопрос «Как много времени вы проводите за компьютерными играми?» были получены следующие ответы: 11,3% учащихся проводят за компьютерными играми более 5 часов в день, что может говорить о сформировавшейся компьютерной зависимости; 39,7% – проводят в играх от 3 до 4 часов в день; 22,6% респондентов играют 1–2 часа в день, что является нормой; 26,4% учащихся проводят в играх меньше часа в день или вовсе не играют.

Анализ результатов анкетирования показал, что 15,1% подростков постоянно сталкиваются с критикой родителей в связи с длительным времяпровождением за компьютерными играми; 39,7% респондентов отметили, что иногда получают замечания со стороны других людей о том, что должны проводить меньше времени за игрой; 18,8% – редко слышат от родных о том, что они много играют, и 26,4% – не получают замечаний по поводу игр от родных и близких.

Ответы на вопрос «Испытываете ли вы проблемы со здоровьем, связанные с длительным пребыванием за компьютером?» распределились следующим образом: так, 30,1% респондентов указали, что испытывают боль в спине и мышцах, 26,6% – напряжение глаз, 20,7% – недосыпание, 13,2% – усталость, 9,4% – головные боли. Такие симптомы, как недосыпание, головные боли и усталость являются основными признаками перехода от стадии увлеченности к стадии зависимости.

Подростки, в целом, осознают опасность игровой компьютерной зависимости: проблемы со здоровьем как следствие игровой компьютерной зависимости отмечают 28,3% респондентов; 26,6% учащихся считают, что игровая зависимость приводит к дезадаптации в социуме, 28,3% – полагают, что к нарушению отношений с семьей; 16,9% опрошенных отмечают наличие психологических нарушений как последствия игровой зависимости.

Исходя из анализа полученных данных в ходе эмпирического исследования, можно утверждать, что 13,2% респондентов предрасположены к игровой компьютерной зависимости. Основными признаками развития игровой компьютерной зависимости у данных респондентов являются соматические расстройства, связанные с длительным пребыванием за компьютером (усталость, вялость, головные боли), большое количество времени, проводимое за компьютерными играми (более 5 часов в день), уход от решения проблем в виртуальный мир, негативное отношение к замечаниям по поводу длительного времяпровождения за играми.

На основании результатов эмпирического исследования была разработана программа социально-педагогической профилактики игровой компьютерной зависимости у подростков «Stop play».

Целью программы является социально-педагогическая профилактика игровой компьютерной зависимости в подростковой среде.

Задачи программы:

1. Воспитание культуры сетевого взаимодействия среди подростков.
2. Предупреждение конфликтных ситуаций и проявления вербального и невербального агрессивного поведения.
3. Формирование общечеловеческих норм гуманистической морали, культуры общения.

Программа рассчитана на учащихся возрастной категории 13-15 лет.

Срок реализации программы: в течение учебного года.

Программа социально-педагогической профилактики игровой компьютерной зависимости у подростков предполагает проведение тренингов («Игровая компьютерная зависимость: что я о ней знаю?», «Агрессия в виртуальном мире», «Стратегии преодоления стрессовых и агрессивных состояний», «Как противостоять агрессии в социальных сетях», «Какой я в общении», «Развитие коммуникативных навыков»); интерактивных бесед («Общение в реальном мире», «Суд над компьютерными играми»); мозгового штурма «Портрет, но не Дориана Грея» (создание портрета человека, зависящего от компьютерных игр); часа общения «Связующая нить»; создание группового коллажа «Агрессии.net» (развитие представлений об произвольной регуляции собственного эмоционального состояния), создание стенд-газеты «Профилактика игровой компьютерной зависимости» и других мероприятий.

Реализация данной социально-педагогической профилактической программы в учреждении общего среднего образования будет способствовать снижению риска развития игровой компьютерной зависимости у подростков.

Список использованных источников:

- 1 Войскунский, А. Е. Психология и Интернет / А. Е. Войскунский. – М. : Акрополь, 2010. – 439 с.
- 2 Демина, М. Н. Изменения в когнитивных практиках индивидов под влиянием новых информационных технологий / М. Н. Демина // Социс. – 2010. – № 6. – С. 87-92.
- 3 Ермоленко, И. А. Компьютерная зависимость как феномен отклонения в когнитивном развитии личности / И. А. Ермоленко // Психологія. – 2011. – № 1. – С. 21-24.
- 4 Коптелова, Н. И. Особенности компьютерной игровой зависимости среди подростков / Н. И. Коптелова, М. В. Данилова // Молодой ученый. – 2014. – № 20. – С. 547-549.
- 5 Трафимчик, Ж. И. Игровая компьютерная зависимость: особенности влияния на личность / Ж. И. Трафимчик // Психологія. – 2009. – № 4. – С.36-40.