**Зависимость от компьютерных игр как негативный фактор в формировании здорового образа жизни у детей и подростков.**

Актуальность темы состоит в том, что последние десятилетия ознаменовались повсеместным распространением Интернета как в профессиональной, так и обыденной жизни десятков миллионов людей. Через Интернет делаются покупки, происходит общение, берется информация обо всех аспектах жизни, реализуются сексуальные и игровые пристрастия и многое другое. По мнению ряда психологов, нет такого аспекта в жизни, который не затронул бы Интернет. Все это привело к тому, что для общества стала актуальной проблема патологического использования Интернет, за рубежом, обозначенная еще в конце 80-х гг. В середине 90-х гг. прошлого века для обозначения этого явления И.Голдберг (1996) предложил термин «Интернет-аддикция», а также набор диагностических критериев для определения зависимости от Интернета, построенный на основе признаков патологического пристрастия к азартным играм (гемблинга). Согласно западным источникам, распространенность этого расстройства составляет от 1 до 5 % населения; в России также отмечается неуклонный рост «нетаголиков» (этот термин ввёл С.Войкунский в 2004 году). Как показывают данные мониторинга аудитории пользователей Интернета в России с 1992 по 2011 гг. удельный вес подростков увеличился с 2% до 30%, т.е. подростки становятся все более активными пользователями сети, в связи с чем, и увеличиваются случаи Интернет-аддикции среди молодежи.

На сегодняшний день, по данным многочисленных исследований, до 80% школьников в возрасте 12-13 лет страдают компьютерной зависимостью. Дети сутками без еды и отдыха могут находиться перед компьютером дома или в специализированных клубах.

Компьютерные игры могут вызывать такую же зависимость, как азартные игры и наркотики, и лечение этой зависимости настолько же сложно. Это не химическая, а информационная зависимость.

Особенно популярны компьютерные игры среди детей 11-летнего (до 76%) и 13-летнего (до 80%) возраста.

Чрезмерное увлечение компьютерными играми приводит к гиподинамии и нехватке времени на активный отдых на свежем воздухе, что необходимо для развития здорового организма.

Нахождение за компьютером в позднее вечернее и ночное время приводит к недосыпанию, нарушает физиологические суточные биоритмы жизнедеятельности ребенка.

Кроме того, посещение клубов может происходить во время школьных уроков. При этом снижается успеваемость, возникают конфликтные ситуации с учителями и родителями.

 Следует отметить, что именно подростковый период характеризуется лабильностью психики, вегетативной нервной системы, преобладанием процессов возбуждения над процессами торможения. Большинство ролевых компьютерных игр рассчитано на подростковый период. Они нарисованы и спрограммированы людьми старшего поколения, без учета возрастных психологических особенностей.

Подобные игры могут сильно повлиять на формирование личности в период активной социализации и ролевой идентификации.

Чаще зависимыми становятся дети и подростки, имеющие нестабильные и конфликтные семейные или школьные отношения, не приверженные никаким серьезным увлечениям. Пристрастие к компьютеру возникает из-за того, что школьникам не хватает живого общения с родителями и сверстниками.

Согласно исследованиям К. Янг (родоначальник психологического изучения феноменов зависимости от Интернета американец - клинический психолог), опасными сигналами (предвестниками интернет-зависимости) являются:

* навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;
* предвкушение следующего онлайн-сеанса;
* увеличение времени, проводимого в Сети;
* увеличение количества денег, расходуемых на Интернет.

Признаками сформировавшейся интернет - аддикции, согласно К. Янг, являются следующие критерии:

* всепоглощенность Интернетом;
* потребность проводить в Сети все больше и больше времени;
* повторные попытки уменьшить использование Интернета;
* возникновение симптомов отмены, причиняющих беспокойство при прекращении пользования Интернетом;
* проблемы контролирования времени;
* проблемы с окружением (семья, школа, работа, друзья);
* ложь по поводу времени, проведенного в Сети;
* изменение настроения посредством использования Интернета.

Ухудшение самочувствия школьников, чрезмерно увлекающихся компьютерными играми, обусловлено следующими факторами:

* длительным сидением в однообразной позе;
* мерцанием монитора;
* электромагнитным излучением.

Влияние длительного нахождения за компьютерными играми на здоровье школьников вызывает:

* снижение иммунитета;
* вызывает психо-неврологические нарушения - синдром хронической усталости, бессонница, нервное истощение, что может вызвать тяжелую длительную депрессию и даже суицидальные попытки. Были случаи судорожных приступов, спровоцированных эффектом «мерцания» монитора и частой сменой изображения во время игры. Японские ученые пришли к выводу, что дети, чрезмерно увлекающиеся компьютерными играми, теряют способность контролировать свое поведение.
* нейровегетативные изменения - колебания артериального давления, частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, повышение температуры тела, головные боли.
* сосудистые нарушения. За счёт однообразной позы развиваются застойные явления в органах и тканях, отёки, варикозное расширение вен.
* изменение осанки (особенно актуально для детей до 15 лет), остеохондроз позвоночника, грыжи межпозвоночных дисков.
* нарушение репродуктивной функции из-за воздействия электромагнитного излучения на железы внутренней секреции.
* ухудшение зрения.
* эндокринные нарушения.

Школьник пренебрегает собственным здоровьем и гигиеной для того, чтобы больше проводить времени за компьютером.

Таким образом, увлечение детьми школьного возраста компьютерными играми на дому или в компьютерных игровых заведениях может расцениваться как один из негативных факторов, влияющих на формирование их здорового образа жизни.

Рекомендации по предупреждению и преодолению компьютерной зависимости у детей и подростков:

* необходимо проводить профилактические меры по предупреждению компьютерной зависимости у детей и подростков на уровне семьи и школы. Родители и учителя помогают ребенку освоить реальный мир. Важно, чтобы они же обучили детей «правилам безопасности» в виртуальном мире.
* основной принцип ослабления и лечения зависимости – замещение: формирование полноценной духовной и интеллектуальной жизни, живое общение с родителями и сверстниками, внимание и забота, занятия в кружках и спортивных секциях, помощь в работе по дому.
* необходимо вырабатывать культуру общения с компьютером. Важно показать несовершеннолетнему, что с помощью компьютера интересно интеллектуально развиваться, получать необходимую и полезную информацию, заниматься учебой т.д.
* лицам, осуществляющим контроль над работой ребенка, следует следить за его предпочтениями в компьютерных играх, рассказать о последствиях длительного нахождения за монитором.
* эффективным методом борьбы с зависимостью от компьютерных игр и Интернет - зависимостью является использование различных контролирующих программ. Программа «Контроль игр», например, умеет отличать учебу за компьютером от игровой деятельности: если ребенок использует компьютер для подготовки уроков, монитор не отключается, а если заигрался в компьютерные игры сверх установленного времени, тогда монитор погаснет точно по расписанию. Сетевые фильтры и программы «родительского контроля» помогут ограничить несовершеннолетним доступ к неподходящим для них ресурсам путем контролирования информации, загружаемой из Интернета, запрещая, таким образом, доступ к азартным компьютерным играм, порносайтам, а также к сайтам, содержащим сцены насилия.
* Компьютер необходимо располагать там, где удобнее контролировать его использование несовершеннолетними, а также устанавливать чёткие требования к использованию компьютера и Интернета, и всегда требовать их неукоснительного выполнения.
* в целях сохранения здоровья подрастающего поколения необходимо правильно организовать рабочее место за компьютером, постоянно следить за осанкой, а также регулярно делать перерывы на отдых и выполнять физические упражнения.

Важным условием в организации работы с Интернет - зависимыми подростками является диагностическое исследование их предрасположенности к зависимости от компьютера. Необходимо выявить уровень понимания этой темы подростков, понять, на каком логическом уровне находятся информация и его убеждение (мнение) на этот счет. Диагностика осуществляется в процессе беседы с учащимся. Можно выделить три группы риска:

* первая - слабая;
* вторая - умеренная;
* третья - высокая (ярко выраженная).

К первой группе относятся типы рассуждений о компьютерной зависимости, исходящие из первого и второго уровней проявления (см. таблицу 1).

Ко второй группе относятся суждения подростка о компьютере и обо всем, что с ним связано (например, о компьютерных играх), с позиции их функционального использования. На этом этапе он умеет пользоваться компьютером, Интернетом, знает компьютерные сайты, разбирается в компьютерных играх, знает, где их можно достать (купить, обменять и т. д.). К сожалению, наряду с пользой таких знаний это может привести детей к незаметному втягиванию в виртуальную реальность.

Третью группу риска составляют подростки, считающие свою явную зависимость от компьютера нормой жизни. Для них характерны рассуждения типа: «Скоро, в связи с быстрым развитием компьютерных технологий, люди совсем откажутся от живого общения и будут «жить» в виртуальном мире».

Таблица 1. Уровни проявления зависимости от компьютера и методы ее профилактики

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Уровни проявления | Признаки предрасположенности к Интернет - зависимости | Методы профилактики |
| 1 | Внешнее окружение | Знает о существовании зависимости от компьютера | Информирование о вреде чрезмерного увлечения компьютером |
| 2 | Поведение | Эмоциональная реакция на компьютер и компьютерные игры | Техники, обучающие социальному взаимодействию |
| 3 | Способности | Знает о причинах повышенного увлечения компьютером других людей | Техники тренингов умений, уверенности в себе и самопознания |
| 4 | Ценности и убеждения | Думает о компьютере как о единственном способе решения личностных проблем | Техники, формирующие новые ценности |
| 5 | Идентичность | Рассуждает о компьютере как о самой главной сфере своей жизни | Техники, формирующие мировоззрение |
| 6 | Духовность | Рассуждение о своем зависимом от компьютера образе жизни позиции мистики и предназначения | Экзистенциальная психотерапия |

## Профилактика интернет – зависимости.

## Уберечь детей от интернет - зависимости можно, если выполнить несколько простых условий:

1. находите время для общения с ребенком. Важно, чтобы в семье была [доверительная атмосфера](http://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/kak-postroit-otnosheniya-s-podrostkom). Когда родители сажают своего ребенка за клавиатуру, чтобы он не мешал им заниматься своими делами – они сами распахивают дверь для зависимости.
2. будьте для ребенка проводником в интернет, а не наоборот. Взрослые сами должны показать ребенку все возможности сети – и не только игры и социальные сети.
3. знайте, чем занимается ваш ребенок в сети. Важно не шпионить за подростком – он должен иметь право на неприкосновенность личной переписки. Добавьте ребенка в друзья в социальных сетях и поддерживайте общение на просторах интернета. Заодно будете в курсе того, с кем он общается.
4. позаботьтесь о досуге ребенка. Если у подростка много интересов и хобби: книги, спорт, музыка, коллекционирование – у него не будет много времени для бесцельного блуждания по сети, да и мотивации использовать интернет в полезных целях будет значительно больше.

**Важный момент**: эти условия должны выполняться еще до того момента, как ребенок впервые сел за компьютер, а не тогда, когда его уже из сети не вытащить за уши.

## Самое важное

Интернет – это важный инструмент для поиска информации, обучения и общения. Для того, чтобы подросток с головой не ушел в виртуальную реальность, родителям придется находить время для [общения](http://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/kak-razgovarivat-s-podrostkom) со своим сыном или дочерью и позаботиться о том, чтобы их жизнь и отдых были увлекательными и разносторонними.

# Список использованной литературы

1. Войскунский А. Е. Феномен зависимости от Интернета // Гуманитарные исследования в Интернете / под ред. А. Е. Войскунского. М., 2000. С 100-131.
2. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости.- СПб.: Речь, 2007. – 190 с.
3. Жичкина А. Е. Пространство, населенное Другими //Интернет. 1999. № 16. С. 76-81.
4. Котляров А. В. Другие наркотики или Homo Addictus: Человек зависимый. М.: Психотерапия, 2006.
5. Лоскутова В.А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств Дис. на соиск. учен. степ. к.м.н. Новосибирск, 2004 – 157 с.
6. Пантелеева С.Г. Интернет-зависимость //Современное социокультурное пространство: традиции и новаторство. Вып. №1. Материалы научно-практических межвузовских конференций. - М., 2009. - с. 34-39
7. Чудова И. В. Особенности образа «Я» «жителя Интернета» //Психол. журнал. 2002. Т. 23. № 1. С. 113-117.
8. Янг К.С. Диагноз - интернет-зависимость // Мир Internet, . 2000, № 2, с. 24-29.

**Приложение**

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

Ответы даются по пятибалльной шкале: 1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 - всегда

1. Как часто Вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем задумывали?

2. Как часто Вы забрасываете свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в сети?

3. Как часто Вы предпочитаете развлечения в Интернете близости со своим партнером?

4. Как часто Вы строите новые отношения с друзьями по сети?

5. Как часто Ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, что Вы проводите в сети?

6. Как часто из-за времени, проведенном в сети страдает Ваше образование и/или работа?

7. Как часто Вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?

8. Как часто страдает Ваша эффективность или продуктивность в работе из-за использования Интернета?

9. Как часто Вы сопротивляетесь разговору или скрываете, если Вас спрашивают о том, что Вы делала 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 чувствуете приятое предвкушение от предстоящего выхода в сеть?

12. Как часто Вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынтересной?

13. Как часто Вы раздражаетесь, кричите, если что-то отрывает Вас, когда Вы находитесь в сети?

14. Как часто Вы теряете сон, когда поздно находитесь 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 безуспешно урезать время пребывания в сети?

18. Как часто Вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в сети?

19. Как часто Вы предпочитаете находиться 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?

При сумме баллов 50-79 стоит учитывать серьезное влияние Интернета на вашу жизнь.

При сумме баллов 80 и выше, у Вас с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и Вам необходима помощь специалиста.

Дополнительные вопросы по предлагаемой методике (авторская анкета):

На вопросы 1-4 респондент отвечает ДА или НЕТ

1. Чувствуете ли Вы себя озабоченным Интернетом (думаете ли Вы о предыдущих он-лайн сеансах и предвкушаете ли последующие)?
2. Ощущаете и Вы потребность в увеличении времени, проведенного в Сети?
3. Чувствуете ли Вы себя усталым, угнетенным или раздраженным при попытках ограничить или прекратить пользование Интернетом?
4. Были ли у Вас случаи, когда Вы рисковали получить проблемы в учебе или в личной жизни из-за Интернета?
5. Случалось ли Вам лгать членам семьи, врачам или другим людям, чтобы скрыть время пребывания в Сети?
6. Сколько времени Вы обычно проводите в Интернете?
7. Какой основной мотив выхода в Интернет у Вас: общение или поиск информации?
8. Какие особенности Интернета Вас привлекают: анонимность, доступность, безопасность, простота использования. (можно называть больше одного ответа)
9. Участвуете ли Вы в чатах, и если да, то в каких? Участвуете ли Вы в больших сообществах в Интернете, и если да, то в каких?
10. Оцените по трёхбалльной системе свои впечатления от участия в виртуальных сообществах (1 – слабая степень; 2 – умеренная; 3 – сильная)

|  |  |
| --- | --- |
| Эмоциональный блок | Страх неудачи |
| Страх быть отвергнутым |
| Чувство вины и стыда |
| Рефлексивный блок | Оптимальность самооценки |
| Уверенность в себе |
| Блок характеристик образа жизни | Субъективное одиночество |
| Потребность в ощущениях |
| Удовлетворенность |
| Блок ценностно-смысловых характеристик (ЦСХ) | Общий уровень ЦСХ |
| ЦСХ в личностной сфере |
| ЦСХ в межличностной сфере |