**КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ КАК ФОРМА АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ**

Пожалуй, сложно найти область жизнедеятельности человека, где не участвуют компьютеры. С ними связана и познавательная, и трудовая, и коммуникативная, творческая жизнь человека. Компьютер прочно вошел в нашу жизнь. Технический прогресс остановить невозможно, и хотим мы того или нет, компьютерная грамотность становится составляющей общей грамотности, свидетельством образованности человека. Трудно представить себе человека претендующего на хорошую должность и при этом не владеющего компьютером.

Широкое распространение компьютерных технологий, прочно вошедших в профессиональную деятельность и частную жизнь современных людей, способствовало возникновению такого нового вида поведенческой аддикции, как компьютерная зависимость.

*Аддиктивное поведение* (от англ. *addiction* – пагубная привычка, порочная склонность) – одна из форм отклоня­ющегося, девиантного, поведения с формированием стремления к уходу от реальности. Рассматривая исторические корни понятия аддикт, мы видим, что лат. *addictus –* это тот, кто связан долгами (приговорен к рабству за долги). Иначе говоря, это человек, который находится в глубокой рабской зависимости от некоей непреодолимой власти.

Современное состояние дел таково, что если в середине-конце 90-х годов в числе наиболее частых занятий подростки называли слушание музыки и просмотр телепередач, то теперь увлечение компьютером потеснило прежние увлечения. Около 70% современных школьников, отвечая на вопрос о своих интересах и увлечениях, упоминают компьютер наравне с занятиями спортом, прогулками, общением с друзьями.

Современную социально-психологическую ситуацию в России, по мнению О.Б. Симатовой, можно охарактеризовать как кризисную. «Разрушены прежние, устаревшие, стереотипы поведения, нормативные и ценностные ориентации. Выработка новых форм психологической и социальной адаптации происходит хаотично и бессистемно. Многие наши современники, находясь под воздействием интенсивных и непрерывно возникающих стрессовых ситуаций, не готовы к их преодолению. Следствием такого психоэмоционального напряжения является возникновение различных форм девиантного поведения, носящих саморазрушающий характер.

Самым распространенным типом девиантного поведения в России (а по утверждению ряда исследователей – и во всем мире) является *аддиктивное* (зависимое) *поведение*, сущность которого состоит в формировании стремления к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности с целью развития и поддержания интенсивных эмоций.» [

Активное развитие новых технологий массовой коммуникации в последние несколько лет породило возникновение новых типов психических расстройств, связанных с интенсивным рекламным воздействием в прессе и в телевизионных передачах, с нарастающим использованием электронной почты, Интернет, сотовой связи и других технологий связи в общении людей. Одним из наиболее дискутируемых в психологии и психиатрии последствий нарастающей информатизации общества является Интернет-зависимое расстройство (Интернет-зависимость).

Психологические признаки интернет-зависимости:

* ютимия (несколько повышенное настроение) во время использования интернета;
* неудержимое влечение к выходу в интернет;
* увеличение количества времени нахождения в интернете;
* трудности прекратить сеанс связи;
* нарастающие отрицательные эмоции (раздражительность, дисфория, апатия, сниженное настроение, чувство пустоты, чувство скуки) вне общения с компьютером;
* потеря интереса к семье, работе, прежним увлечениям;
* безответственность, невыполнение обязанностей на работе и дома, частые ошибки в производственной деятельности.

В сложившихся условиях особого внимания заслуживают проблемы аддиктивного поведения в подростковом возрасте, т.к. этот возрастной период характеризуется немалым количеством кризисных явлений. Темпы распространения интернет-зависимости среди подростков ставят под угрозу не только их психологическое и физическое здоровье, но и их будущее.

Подростковый возраст – один из кризисных этапов в становлении личности человека. Этот этап характерен бурным ростом человека, формированием организма в процессе полового созревания, что оказывает заметное влияние на психофизиологические особенности подростка. Естественными в этом возрасте являются стремления к проявлению взрослости, развитию самосознания и самооценки, интерес к своей личности, к своим возможностям и способностям. При отсутствии условий для позитивной реализации своих потенциалов процессы самоутверждения могут проявляться в искаженных формах, приводить к неблагоприятным реакциям и последствиям.

В наше время в жизни подростка общение с компьютером становиться лидирующим. И поселок Анопино не исключение. Круг иных интересов сужается. Заинтересованность и эмоциональное оживление в беседе возникает лишь при затрагивании компьютерной темы: в этот момент подросток преображается – у него учащается дыхание, появляется блеск в глазах. Диалог превращается в монолог: он может подолгу рассказывать о преимуществах той или иной системы, о возможностях, открывающихся при работе с компьютером. Подростки почти не замечают окружающего, не откликаются на реакции собеседника, в ситуациях выбора в подавляющем большинстве случаев предпочтение отдается деятельности, имеющей отношение к компьютеру. Отмечаются трудности засыпания, чрезмерная экзальтация. Попытки родителей ограничить общение подростков с компьютером вызывают бурную реакцию протеста.

При вынужденном перерыве возникает чувство опустошенности, скуки. Компьютер приобретает характер сверх ценного увлечения с явным ущербом для других сторон жизни, прежде всего, общения с реальными людьми, и выраженным аффективным напряжением. Существенно то, что ролевые игры в детском возрасте являются частью познавательной деятельности человека. Игра типична для этого возраста и через нее подростки бессознательно удовлетворяют потребность в познании окружающего мира. Обнаружены и экспериментально подтверждены негативные изменения поведения у подростков увлекающихся компьютерными играми, несмотря на то, страдают они компьютерной зависимостью или нет.

Таким образом, интернет-аддикция, как и любой тип зависимости, ведет к деградации личности подростка, потере собственного «Я», ухудшению психологического состояния, возникновению агрессии, замкнутости.

***Общие рекомендации по профилактике компьютерной зависимости подростков:***

1. Будьте внимательны: вовремя заметить и предупредить появление и развитие компьютерной зависимости легче, нежели потом с ней бороться.
2. Постоянно проявляйте внимание и содействуйте развитию интересов и склонностей подростка.
3. Поощряйте его творческие начинания от увлечения музыкой до катания на лыжах.
4. Помните, что компьютерная зависимость реже проявляется у подростков, занимающихся спортом, поэтому следите, чтобы ваш ребенок должное время уделял физическим нагрузкам.
5. Учитывайте личный пример в использовании возможностей компьютера:
   * делайте акцент на применении компьютера в своей работе;
   * используйте его в качестве помощника в совместном с ребенком досуговом творчестве (компьютерный дизайн, модели­рование и пр.), попутно прививая навыки культуры общения с современной техникой.
6. Культивируйте чувства семейной, коллективной общности. Одиночество (в силу разных причин) – повод и основание для ухода в виртуальный мир.
7. Корректно используйте свое право на запрет, так как «запрет­ный плод всегда сладок».
8. Всегда ищите возможность подчеркнуть полноту жизненных проявлений в реальности и односторонность переживаний в режиме on-line.

Более подробная информация по данной проблематике будет размещена на школьном сайте.

Социальный педагог А.Н. Курышова.