

УДК:159.923.5

КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ У ПОДРОСТКОВ

Закирова А.Р.

магистрант

Бакирский государственный педагогический университет имени М. Акмуллы (БГПУ имени М. Акмуллы)

Уфа, Россия

Аннотация. В данной статье раскрывается тема компьютерной зависимости у подростков. Рассматриваются причины игрового расстройства, психологические особенности личности, которая подвержена этому. Также раскрывается порядок действий родителя для избавления от компьютерной зависимости у ребенка.

Ключевые слова: игровое расстройство, компьютерная зависимость, девиантное поведение, социализация.

COMPUTER DEPENDENCE AT ADOLESCENTS

Zakirova A.R.

Bashkir state pedagogical University named after M. Akmulla (BSPU named after M. Akmulla)

Ufa, Russia

Annotation. This article deals with the topic of computer addiction in adolescents. Examines the causes of gaming disorders, psychological characteristics of personality, which is susceptible to this. It also reveals the procedure for the parent to get rid of computer addiction in the child.

Keywords: gaming disorder, computer addiction, deviant behavior, socialization.

Всемирная организация здравоохранения в этом году официально включила компьютерные игры в Международную классификацию болезней [5]. Игровое расстройство – модель поведения при игре в цифровые или видео игры. Согласно статистике ВЦИОМ на 2018 год, 77% россиян считают,

что компьютерные игры – опасная угроза[4]. Данной угрозе прежде всего подвержены подростки.

Подростки, подверженные игровому расстройству, имеют:

- низкий волевой контроль эмоциональных реакций, и как следствие девиантное поведение;
- стиль реагирования ориентированный на эмоции и избегание (конфронтация, дистанцирование и бегство-избегание);\
- неконструктивное совладающее поведение
- склонность к отклоняющемуся поведению в сочетании с неэффективными способами совладающего поведения [1].

Вспышки игрового расстройства больше всего наблюдаются у подростков, так как именно в этом возрасте помимо физиологических изменений происходит и психологические.

С одной стороны, причиной компьютерной зависимости является несогласование окружающего с его ведущей деятельностью – общением. То есть потеря интереса к учебе – это не следствие компьютерной зависимости. Так как отказ от компьютерных игр не повышает успеваемость. Потеря интереса к учебе – один из признаков подросткового возраста, но не от компьютерных игр.

С другой стороны, происходит сужение интересов ребенка в сторону компьютера и больше ничего его не интересует. Подростка характеризует отсутствие интереса общения с одноклассниками или сверстниками, единственным источником наслаждения и радости становится компьютер. Альтернативой также являются гаджеты и телефонные игры.

Причинами подобного расстройства являются:

1. Наследственный фактор. Если среди родственников данного геймера присутствуют зависимые люди, то скорее всего в нем тоже данное явление – особенность психики – проявится в более современной форме, в форме компьютерной зависимости.

2. Социализация играет большую роль. Непосредственно окружение и семья имеют сильное влияние на подростка. Так, например, если семья неполная, присутствует только мать, причем она очень авторитарная и жесткая, контролирующая и гиперопекающая. В таком случае возникает созависимое поведение. Такое поведение родителя способствует тому, что подросток убегает в зависимость от постоянного контроля.

3. Еще одним фактором, провоцирующим сильную компьютерную зависимость, является специфика самой игры. Что дает компьютерная игра? Первое – в компьютере подросток видит красочный интересный мир, который сильно отличается от того мира, который он видит в действительности. Подросток может жить там, где нет развлечений, школа не заинтересовывает. Тогда он находит информацию и эмоции в компьютерных играх.

4. Искусственное целеполагание – еще одна из причин зависимости у подростков. Его привлекает разделение игры на уровни, что имитирует цели, преодолев он получает наслаждение и присутствует иллюзия контроля. При этом в своей жизни подросток не имеет возможности контролировать в следствие вышеописанной причины социализации. В реальной жизни подросток подвержен контролю родителей или его недооценивают в школе. В игре он знает, как сделать так, чтобы быть успешным, принятым и понятым и получить радость и свободу. Быстрота, с которой они достигают этих целей, несет очень стойкий эмоциональный эффект.

5. Игра дает возможность выпустить гнев, который в реальной жизни накапливается очень много. Источником этого гнева могут быть родители, сверстники, школа [3].

Современные компьютерные игры усовершенствованы в том плане, что это становится целым виртуальным миром, где подростки не просто играют с компьютером один на один, а они играют друг с другом, в целом сообществе.

Также в компьютерной игре присутствуют специально продуманные маркетинговые крючки и инструменты удержания. Если у ребенка в игре что-то не получается, ему обязательно всплывут подсказки. Также он может зайти на форум геймеров, спросить и ему окажут всевозможную помощь. Однако именно этого подростку не хватает в его реальной жизни, школе и семье. В игре он чувствует, что живет, его принимают таким, как он есть, и он конструирует этот образ на контрасте с тем, кем он является.

Почему ребенок не делает ничего другого кроме этой игры? Почему это превращается в зависимость?

Причиной этому может быть следующее:

- у подростка нет увлечений;
- его родители не структурировали его день так, чтобы было другое хобби;
- подросток проявляет гиперактивность, не знает куда деть куда энергию[2].

Что сделать для того чтобы избавиться от компьютерной зависимости?

Во-первых, не стоит выключать компьютер, авторитарно запрещать, или убедить его пытаться не играть.

Во-вторых, важно зацепиться за то, что он находит в этой игре, что важно для него. Нужно понять, что он находит в этой игре, какую цель преследует.

В-третьих, если контакт не налажен необходимо посидеть рядом, наблюдать, присоединится и принять это.

Далее необходимо проанализировать, что провоцирует зависимость у подростка, есть ли конфликт, который его толкает в зависимость. Установить эмоциональную близость с ребенком.

Таким образом, значимость влияния семейных факторов на возникновение и формирование компьютерной зависимости у подростков возрастает. Следовательно, выявление, профилактика и коррекция

компьютерной зависимости у подростков не должна ограничиваться работой только с детьми, но и предусмотреть деятельность по диагностике и коррекции всей семейной системы. Работа с семьей должна включать в себя: во-первых, диагностику компьютерной зависимости у самих родителей, изучение и анализ семейных взаимоотношений, типов и стилей семейного воспитания; во-вторых, оптимизацию и коррекцию внутрисемейной атмосферы, в-третьих, гармонизацию детско-родительских отношений с целью создания благоприятных условий для формирования личности ребенка младшего школьного возраста.

Библиографический список

1. Гришина А.В. Психологические факторы возникновения и преодоления игровой компьютерной зависимости в младшем подростковом возрасте: дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / А. В. Гришина. - Нижний Новгород, 2011. – 196 с.;
2. Пархомович В.Б. Механизмы развития игровой компьютерной зависимости у детей и подростков. - 2012. - № 8. - С. 51-55.;
3. Елкина А. Е. Особенности компьютерной зависимости у младших школьников[Электронный ресурс] // Молодой ученый. - 2017. - №20. - С. 394-396. - URL <https://moluch.ru/archive/154/43642/> ;
4. Официальный сайт Всероссийского центра изучения общественного мнения <https://wciom.ru>;
5. Официальный сайт Всемирной организации здравоохранения <http://www.who.int/ru>

Оригинальность 92%