**Определение компьютерной зависимости учащихся**

**В.В. Сатари,***психолог высшей квалификационной категории, директор Центра психолого-медико-социального сопровождения «Фили», г. Москва*

*Многие родители не видят ничего плохого в том, что дети проводят много времени у компьютера. Считая этот вид досуга интеллектуальным и полезным, они беспокоятся лишь о нарушении их осанки или зрения. Однако чрезмерное увлечение, например, компьютерными играми сказывается не только на физическом здоровье ребенка, но и на его психике.*

В последнее время большое внимание со стороны педагогов, врачей и общественности уделяется вопросам различных видов зависимости. Так, широко изучена зависимость от алкоголя, наркотиков. В Указе Президента РФ от 17.12.1997 № 1300 «Об утверждении Концепции национальной безопасности Российской Федерации» подобные злоупотребления признаны угрозой для национальной безопасности.

Компьютерная зависимость (от сети Интернет, компьютерных игр, игровых автоматов) не менее опасна, чем зависимость от алкоголя или наркотиков, так как губительна для неокрепшей психики детей разного возраста. По данным исследований, компьютерную и игровую зависимость испытывают свыше 15% российских подростков.

В чем же опасность такой зависимости? Любая зависимость – это болезнь. Все виды зависимости относятся к психическим и поведенческим расстройствам и включены в соответствующие рубрики Международной классификации болезней (МКБ-10). Другими словами, во всем мире зависимые люди признаны психически нездоровыми.

Суть проблемы заключается в неспособности людей, особенно детей, защитить свое психическое здоровье. А ведь установку на защиту от зависимости как раз и нужно рассматривать как заботу о психическом здоровье. Отсутствие данного вида защиты имеет разные причины. Физическую травму человек распознает сразу и выполняет адекватные происшедшему действия: идет к врачу и охотно выполняет все рекомендации, т. е. пытается поправить свое здоровье. При любом повреждении тела – ушибе, ожоге, переломе – возникает ответный комплекс физиологических и психологических феноменов. Ощущение боли при таком повреждении заставляет человека обратить внимание на повреждение и прекратить его. Пристрастие же к азартным или компьютерным играм, Интернету не вызывает боли, наоборот, появляются приятные ощущения.

При нанесении вреда психическому здоровью отсутствуют естественные рефлекторные и биологические защитные механизмы. Зная об этом, родители и педагоги должны более ответственно относиться к процессу воспитания подрастающего поколения, ведь именно они могут и должны повлиять на свободное времяпровождение детей.

Говоря о пристрастиях и зависимостях, мы можем столкнуться с термином «аддиктивное поведение».

Психологическая коррекция должна строиться на основании изучения мотивации аддиктивного поведения и способствующих ему факторов. Мотивацией в современной психологии принято называть побуждения, вызывающие данную деятельность и определяющие ее направленность:

* потребности и инстинкты;
* стремления и желания, т. е. эмоционально окрашенные субъективные переживания;
* установки.

**Зависимое поведение** – разновидность девиантного поведения, характеризующегося непреодолимой подчиненностью собственных интересов интересам другой личности или группы, чрезмерной и длительной фиксацией внимания на определенных видах деятельности или предметах, становящихся сверхценными, снижением или нарушением способности контролировать свою вовлеченность в какую-либо деятельность, а также невозможностью быть самостоятельным и свободным в выборе поведения.

Принято отличать от мотивации мотивировку, т. е. объяснение ребенком причины своих действий. Мотивировка может не совпадать с действенной мотивацией, сознательно или неосознанно маскировать ее или искажать. Иногда с мотивацией смешивают объективно действующие факторы окружающей среды, чаще всего социальные или психологические (например, излишнее увлечение родителей Интернетом или компьютерными играми рассматривается как мотивация ребенка к аддиктивному поведению). Когда формируется психическая зависимость, основной мотивацией становится влечение – потребность определенным образом изменить свое психическое состояние.

**Термин «аддиктивное поведение»** *(англ. addiction – пагубная привычка, пристрастие к чему-либо)* указывает на то, что речь идет не о болезни, а о нарушениях поведения. Необходимо знать и помнить, что при таком нарушении поведения важны не медицинские, а воспитательные меры. При своевременно начатой социопсихологической работе можно предупредить переход аддиктивного поведения в болезнь.

В специальной литературе приведены некоторые личностные особенности, определяющие мотивацию при аддиктивном поведении детей:

* терпимость к отклонениям от социальных норм;
* недостаточная ориентация на достижение успеха своим трудом;
* оппозиционная настроенность в отношении основных социальных требований;
* склонность к депрессиям.

Компьютерная игра для таких детей – это особый виртуальный мир, где они чувствуют себя героями, способными совершить очень многое из того, что запрещено в реальном мире. При этом можно принимать любые решения и не бояться ответственности. Бегство в виртуальный мир вызывает серьезную деформацию личности. Ребенок начинает постепенно утрачивать чувство реальности.

В зарубежной литературе распространенным мотивом аддиктивного поведения детей, особенно в подростковом возрасте, названа конфронтация (противопоставление) поколений – протест в отношении духовных ценностей родителей.

О мотивации часто судят по мотивировке, которую узнают у самого ребенка путем анкетирования или во время беседы, установив предварительно контакт. Анкетирование более удобно для массовых исследований, беседа (интервью) – при индивидуальной работе с клиентом.

Несколько слов о социально-психологических факторах, способствующих аддиктивному поведению. Очень значимым является нарушение взаимоотношений в семье. К группе риска следует отнести неполные семьи, «деформированные» (с отчимом или мачехой) и особенно распадающиеся (когда родители находятся на грани развода). Постоянные конфликты в семье неминуемо приводят к противоречивому воспитанию, когда каждый из родителей настаивает на своей модели воспитания ребенка.

Толчком к аддиктивному поведению может стать эмоциональное отвержение со стороны родителей, особенно матери. Ребенок чувствует, что родителям не до него, что у них своя, интересная для них жизнь. Такому ребенку не хватает в семье эмоционального тепла, понимания, сопереживания. В этом случае уход ребенка в зависимость можно рассматривать как неблагоприятный вариант психологической защиты.

Немаловажным фактором считается и недостаточное внимание родителей к разнообразию досуга своих детей. В результате этого дети испытывают скуку, не умеют себя занять. Самой большой их радостью становятся компьютерные игры или просмотр телепередач в течение всего свободного времени.

Важно знать, что излишнее увлечение компьютерными играми приводит к излишней тревожности, раздражительности, повышению уровня агрессии.

Чтобы определить, когда компьютерные игры перестают быть для ребенка просто развлечением, а становятся аддиктивным поведением, следует знать признаки компьютерной зависимости:

* повышенный фон настроения (эйфория) во время игры на компьютере;
* невозможность остановиться;
* увеличение продолжительности времени, проводимого за компьютером;
* пренебрежение общением с членами семьи, друзьями;
* повышение раздражительности во время пребывания не за компьютером;
* проблемы с учебой (забывают про уроки).

Важнейшим шагом на пути преодоления игровых и прочих видов зависимости является признание проблемы и активная потребность в здоровом образе жизни. Определить зависимость ребенка от компьютерных игр можно с помощью специального теста «Определение зависимости от компьютерных игр», составленного А.В. Котляровым (приложение). Тест могут заполнить родители учащихся, сами учащиеся, он также может быть использован с целью диагностики взрослых людей.

*Приложение*

**Тест   
«Определение зависимости от компьютерных игр»**

**Уважаемые родители!** Внимательно читайте утверждения и тщательно обдумывайте ответ. При этом обязательно старайтесь ответить «да» или «нет». Помните, что от правильности вашего ответа зависят результаты тестирования!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Утверждение** | **Ответ «да»** | **Ответ «нет»** |
| Ребенок испытывает затруднения, раздражается, грустит при необходимости закончить компьютерную игру |  |  |
| Ради компьютерной игры ребенок жертвует времяпровождением с семьей, друзьями |  |  |
| Ребенок преимущественно находится в хорошем настроении, занимаясь компьютерными играми |  |  |
| Из-за компьютерной игры ребенок пренебрегает сном |  |  |
| Игра за компьютером – главное средство для снятия стресса у ребенка |  |  |
| После компьютерной игры у ребенка возникают головные боли |  |  |
| В обычной жизни ребенок испытывает пустоту, раздражительность, подавленность, которые исчезают при игре за компьютером |  |  |
| При помощи игры за компьютером ребенок достигает жизненных целей, решает проблемы |  |  |
| После компьютерной игры у ребенка возникают нарушения аппетита, стула |  |  |
| Из-за компьютерной игры у ребенка наблюдаются проблемы с учебой (у взрослого с работой), но он продолжает играть в нее |  |  |
| Из-за компьютерной игры ребенок пренебрегает питанием |  |  |
| Ребенок испытывает потребность проводить за игрой все больше времени |  |  |
| Из-за компьютерной игры ребенок пренебрегает личной гигиеной |  |  |
| Во время компьютерной игры ребенок полностью отрешается от реальной действительности, целиком переносясь в мир игры |  |  |
| После компьютерной игры у ребенка возникает сухость слизистой оболочки глаз |  |  |
| Из-за компьютерной игры у ребенка появляются проблемы в семье, в отношениях с людьми, но он продолжает играть |  |  |
| Игра за компьютером служит ведущим средством для достижения комфортного состояния ребенка |  |  |

**Благодарим за участие в опросе и искренние ответы!**

**Анализ исследования**

За каждый ответ «да» начисляется один балл. Если сумма набранных ответов превышает три балла, то велика вероятность того, что увлечение ребенком компьютерными играми может перерасти в зависимость, а значит, нужно обратиться за консультацией в психологическую службу округа или города для получения своевременной квалифицированной психологической помощи