**Компьютерная игровая зависимость современных подростков**

***Рыженко Светлана Кронидовна,***

***зав. кафедрой психологии ГБОУ ККИДППО***

В настоящее время игровая компьютерная деятельность является одним из наиболее распространённых способов проведения досуга, главным образом детей, подростков и молодёжи. В связи с этим одной из актуальных на сегодняшний день проблем является проблема развития компьютерной игровой зависимости подростков. Компьютерная зависимость является одной из новых форм поведенческих аддикций, из числа так называемых «технологических зависимостей» (термин ввёл М. Гриффитс, 1995) и характеризуется патологическим, избыточным использованием компьютера и ресурсов Интернет. Возникновение Интернет-зависимости характерно для подростков старшей возрастной группы и молодёжи.

Интернет-зависимость проявляется (К. Янг, 1998) в компульсивной навигации по сети, привязанностью к он-лайновым аукционам, чатам для общения, групповым играм в режиме реального времени или электронным покупкам. Довольно редкой интеллектуальной формой компьютерной зависимости является компьютерное пиратство или хакерство (М. Шоттон,1989). Для этой группы компьютер является другом и напарником, а также орудием самореализации. Игрой или скорее интеллектуальным вызовом в группах хакеров является написание программ для «взломов» сети, или создание и запуск новых «червей» (вирусов). Всё это «честная игра» против других программистов или администраторов сетей.

Подростки 11-14 лет чаще попадают в сеть компьютерной игровой зависимости, так называемой кибераддикции. Под игровой компьютерной зависимостью имеется в виду болезненное увлечение ролевыми компьютерными играми, в которых играющий принимает на себя роль виртуального персонажа и живёт его жизнью, ощущая себя в реальности дискомфортно. Принятие роли компьютерного персонажа позволяет удовлетворять потребности, по каким-то причинам не способные удовлетвориться в реальной жизни. Последствиями компьютерной зависимости любой формы являются проблемы со здоровьем, резкое снижение активности в учёбе, в общении, невыполнение наложенных на подростка обязательств. В тяжелых случаях компьютерная зависимость приводит к деформациям развития личности и пограничным психическим состояниям.

В настоящее время для диагностики игровой компьютерной зависимости используют тест Интернет-аддикции К. Янг (адаптация В. А. Буровой) или тест на Интернет - аддикцию Т. А. Никитиной и А. Ю. Егорова. Оба они делают акцент на Интернет – аддикции и рассчитаны больше на старших подростков и молодёжь. Для диагностики кибераддикции целесообразно выделять из данных психодиагностических методик вопросы, связанные с игровой компьютерной деятельностью и адаптировать для понимания младшей подростковой группы.

С целью исследования кибераддикции в младшей подростковой группе было проведёно анкетирование с включением теста на предмет компьютерной игровой аддикции 216 учеников 5-6 классов в школах г. Краснодара. Неиграющие составили в среднем 5%, играющие, но не имеющие признаков зависимости - 37% (далее группа норма), находящиеся в группе риска 33% и выраженные аддикты 25%. По результатам других исследований патологических игроков насчитывается, по разным данным, от 10 до 12% «компьютерной» группы. 28% опрошенных подростков ответили, что играют ежедневно.

Родителям для выявления компьютерной зависимости подростка необязательно применять громоздкие психодиагностические методики. Достаточно присмотреться к изменению его поведения, психического и физического состояния. При избыточном использовании компьютера образуется «профессиональная» симптоматика: туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц, сухость в глазах и снижение зрения (поражение защитной оболочки и сетчатки глаза), головные боли по типу мигрени, боли в спине, расстройства сна. Это сопровождается нерегулярным питанием и пренебрежением личной гигиеной. Для компьютерной зависимости характерна потеря чувства времени, подросток не в силах завершить игру или выйти из Интернета. Часто такой подросток ест сидя за монитором, проводит время за компьютером вместо выполнения домашних заданий или посещения школы. Обещает, что выключит компьютер, достигнув определённой цели, например, преодолев какой-то уровень сложности, но забывает об обещании и идёт дальше. Сравнивает свои результаты и достижения в сфере компьютерной деятельности со старыми и гордится этим, сообщает об этом всем, кому только можно. Важно наблюдение родителей и педагогов за тем насколько изменился характер подростка. Если ранее подросток отличался совестливостью, честностью и исполнительностью, был прилежен в учебе, то изменения будут особенно заметны.

Компьютер стал такой же привычной вещью в наших домах, поэтому неудивительно, что вышеупомянутого исследования выяснилось, что 90% подростков чаще всего играют дома, и только 10% в игровых клубах или у друзей, и даже на работе у родителей. Несмотря на то, что подростки чаще всего играют дома, надзор за игровой компьютерной деятельностью со стороны родителей сводится в основном к упрёкам и скандалам по этому поводу. Под безнадзорностью в сфере игровой компьютерной деятельности я понимаю отсутствие со стороны родителей разумного контроля и внимания к данному виду деятельности подростка, отсутствие полноценного общения, безразличие к интересам, нуждам и желаниям подростка в сфере игровой компьютерной деятельности.

У подростка чрезмерно увлечённого игровой компьютерной активностью, который в какой то момент потерял способность сопротивляться желанию обрести психологический комфорт, не испытывать отрицательных эмоций, и выбрал для этого наиболее лёгкий, альтернативный способ адаптации к жизни, всегда есть свои как внешние так и внутренние причины. Внешними детерминантами могут выступать: стойкая академическая неуспеваемость; межличностные конфликты со сверстниками или взрослыми; неадекватная роль в семье, обусловленная ошибками воспитания; разрушение обычных стереотипов жизни (смена места жительства, школы, изменения в семье).

Внутренними детерминантами выступают: стремление к уходу от реальности; потребность в самореализации; разрешение интропсихических конфликтов; компенсация жизненных неудач; завоевание авторитета среди сверстников; разрядка агрессивных импульсов; прохождение инициации в виртуальном мире; приобретение символического опыта; потребность в принятии роли, обусловленная процессами полоролевой идентификации. Выявление индивидуальных внешних и внутренних причин развившейся игровой компьютерной зависимости ребёнка и работа над их устранением или более зрелой компенсацией является основной задачей в процессе оказания социально-психологической помощи семье.

**Профилактика компьютерной зависимости подростков** включает в себя постоянный надзор со стороны родителей и педагогов за компьютерной деятельностью подростка, диагностику компьютерной зависимости, т. е. выявление аддиктов различных групп компьютерной зависимости и профилактические мероприятия.

**Профилактические мероприятия по предотвращению компьютерной зависимости подростков** необходимо проводить в учебных заведениях силами психологов и педагогов в форме **лекций, бесед, игровых социально-психологических тренингов.**

Родителям необходимо научиться позитивно, но критически обсуждать с ребёнком содержание компьютерных игр, направлять ребёнка к выбору полезных, обучающих игр, установить ежедневное расписание и выработать режим использования компьютера или игровой приставки, который должен неукоснительно соблюдаться всеми членами семьи. Важно рассказывать ребёнку о различиях между игрой и реальным миром, обеспечивать более привлекательные варианты проведения совместного досуга, переключать внимание ребёнка на другие не менее захватывающие виды деятельности.

Регулярные физические нагрузки, поездки на природу, походы, занятия любыми привлекательными для ребёнка видами спорта и поощрение его творческих начинаний чаще всего даёт стойкий эффект возвращения чрезмерного увлечения игровой компьютерной деятельностью в границы нормы, где это увлечение будет занимать своё место наряду с другими видами учебной, физической и социальной активности ребёнка.

**Родителям необходимо проявлять внимание к появлению новых интересов у подростка,** поддерживать его в новых начинаниях, развивать способности и таланты, не быть глухими к его желаниям. Родителям и педагогам целесообразно обсуждать с подростками их игровые предпочтения, интересоваться тем, какие действия совершаются в игре, затрагивать в обсуждении моральные аспекты этих действий, те жизненные ценности и ориентиры которые имеют место в игре. Ребятам зачастую просто необходимо обсудить многое из игр, что осталось непонятым или вызвало нездоровый интерес.

Коррекция компьютерной зависимости подростка включает в себя оказание психологической помощи подросткам с компьютерной зависимостью в процессе индивидуальной психотерапии (в особо тяжёлых случаях в стационаре, врачом-психотерапевтом), семейной или групповой психотерапии, в форме в социально-психологических тренингов, интерактивных занятий.

Семейная психокоррекционная помощь необходима в случае нарушения семейных взаимоотношений, таких как диктат, чрезмерная опёка или тактики невмешательства, попустительства в воспитании, что и явилось одной из причин аддиктивного поведения подростка. Работа с семьёй психологов, педагогов и социальных работников должна быть направлена на создание такой семейной системы, которая базируется на нравственных ценностях, сотрудничестве, любви и взаимоуважении всех членов семьи. Для ребенка Вселенная — его семья, его родители. И если ребенок становится зависимым от компьютера, проводит дни и ночи за электронными играми или в Интернете, перестает нормально учиться, общаться со сверстниками — это не повод для введения паролей, установки защит или избавления от компьютера. Подросток сможет найти и другие способы «ухода от реальности»: алкоголь, наркотики, токсикомания. Это сигнал для того, чтобы задуматься о благополучии в семье.

И понятие «**благополучие**», в данном случае, никак не связано с материальным достатком. Ребенку должно быть место в семье. И ничто не может заменить любовь, понимание и поддержку родителей в этом мире. Если подросток не чувствует себя в семье и в обществе одиноким и никому ненужным, у него не будет повода основательно и надолго «уходить» в виртуальный мир.