

Психологические науки

Логинов Александр Андреевич, группа ЭМ 17, 1 курс,
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Камышинский
индустриально-педагогический колледж имени Героя Советского Союза А.П.Маресьева
Волгоградская область, г. Камышин

Научный руководитель: Герасименко Ольга Владимировна, педагог – психолог
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Камышинский
индустриально-педагогический колледж имени Героя Советского Союза А.П.Маресьева»,
Волгоградская область, г. Камышин

РАЗВИТИЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ АДДИКЦИИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Что же такое аддикция? Аддиктивным поведением называют одну из форм антисоциального поведения, и выражается в уходе от реального мира путем изменения психического состояния. То есть человек "уходит" от реальности, которая его не устраивает. Компьютерные аддикции подразделяются на: кибер аддикцией - это зависимость к компьютерным играм и интернет аддикции - это зависимость к социальным сетям и т.п. Чрезмерное использование гаджетов, смартфонов и прочего приводит к деградации мозга. То есть происходит утрата мозговых функций. Подросток не читает полностью текст, а бегло сканирует его. Перестает усваивать сложный синтаксис, свойственный классическим произведениям, который полностью отсутствует в обмене короткими сообщениями. Теряется способность анализировать прочитанное и подключать воображение. Постоянное погружение в гаджеты и онлайн - это причина ухудшения памяти, зрения, внимания и возможности концентрироваться на большом и сложном тексте. Интернет зависимость легко поддается коррекции путем элементарного общения с подростком, совместным походом в кинотеатр, прогулкой по парку, подвижными играми на свежем воздухе и т.д. С компьютерной зависимостью все немного сложнее. Имея проблемы в реально жизни такие как: ссоры в семье, общение с одноклассниками в школе и т.д. - подросток садится за компьютерные игры. Это является удовольствием для него. В мозге каждого человека есть так называемый центр удовольствий, так вот чрезмерное снабжение этого центра удовольствиями приводит к тому, что подросток забывает обо всем на свете. Он пренебрегает сном, едой, отдыхом,

приобретает высокое эмоциональное напряжение, портит осанку - все это приводит молодой организм до состояния глубоко истощения.

Так в чем же преимущество компьютерной зависимости? Преимущество заключается в свободе действий и отсутствии последствий, а также во всемогуществе и легкости. Ребенок может делать в играх все что пожелает, это ведь так легко и просто, и никто не накажет его за это, своеобразный симулятор Бога.

Давайте рассмотрим симптомы компьютерной зависимости:

1. Яркая агрессия, когда родители просят отвлечься от игры на компьютере.
2. Раздраженность вне компьютерных игр.
3. Нарушение планировки дня, невыполнение домашних обязанностей.
4. Прием пищи и выполнение домашнего задания, не отрываясь от компьютера
5. Расходование денег на внутриигровое имущество.
6. Злоупотребление кофе, энергетиками и другими психостимуляторами.
7. Отсутствие общения со сверстниками вне школы, кружках и т.д.
8. Невозможность без стимула переключиться на другой вид деятельности
9. Прогуливание школы для того чтобы посидеть за компьютером.
10. Не следит за личной гигиеной.
11. Ребенок испытывает чувство эйфории, когда находится за компьютером.
12. Находится в раздраженном, агрессивном состоянии, не зная, чем себя занять при отсутствии возможности поиграть в компьютер.
13. Мечтает только об играх.

Стадии компьютерной зависимости:

1. Легкая зависимость - это когда ребенок, при какой - то не значительной и не продолжительной ссоре родителей садится за компьютер, после чего возвращается в реальный мир.

2. Стадия увлеченности - это когда ребенок все чаще садится за компьютер из-за этих же самых ссор, но проводит там уже больше времени, в поисках того, как себя удовлетворить, играя в компьютер.

3. Стадия зависимости - это когда ребенок полностью зависим компьютерными играми. Это как наркотик, с каждым разом надо увеличивать дозу, если же не дать эту дозу, то ребенок становится агрессивным, у него появляется депрессия, игры все больше вытесняют реальный мир.

Стадии зависимости разделяются на: социальную - это когда ребенок находится онлайн, на различных форумах, социальных сетях и т.д. Более легко поддается коррекции. И индивидуализированная - это когда ребенок играет локальные игры на своем компьютере и у него

отсутствует общение с реальным миром. Более тяжело поддается коррекции, даже поход к психологу может стать проблемой.

4. Стадия привязанности – это последняя стадия, после работы с психологом, когда ребенок возвращается к компьютеру только тогда, когда появляется что-то новое в плане игр. Он удовлетворяет свои потребности в игровой индустрии и возвращается в реальный мир, к общению со сверстниками, родителями и т.д.

Что же делать, если ваш ребенок зависим?

Ни в коем случае не нужно наказывать его, отбирать компьютер, отключать интернет, лишать других удовольствий. Нужно напротив: поддержать в преодолении жизненных трудностей, обсуждать сложные ситуации, обучать новым способам преодолевать кризисных ситуаций, обучать умению регулировать свои эмоции, обучать строить отношения со сверстниками, обучать управлять своим временем, заменить виртуальную деятельность похожей реальной.

Библиографический список:

1. https://ru.wikipedia.org/wiki/Компьютерная_зависимость
2. <https://sovjen.ru/internet-zavisimost>
3. https://ypok.pф/library/sovremennie_addikcii_profilaktika_kompyuternoj_za_044533.html