

Игровая зависимость подростков: сущность проблемы и пути ее преодоления

Исследованию проблемы игровой зависимости посвящено немало работ ведущих психологов и педагогов. Интерес к данной теме связан со все увеличивающимся влиянием научно-технического прогресса на личность современного человека, которое проявляется в том числе и в стремительном развитии информационных технологий. Данный процесс, позитивный по своей сути, имеет обратную сторону: ведет к возникновению новых форм зависимого поведения — компьютерной и интернет-зависимости, гаджет-аддикции, кибернетической лудомании.

Повышение интереса подростков к Интернету обусловлено их высокой познавательной мотивацией, потребностью в общении и развлечении; стремлением к проявлению самостоятельности в выполнении творческой работы, а также наличием характерных для подростков психологических проблем и затруднений [1]. Массовый характер в подростковой среде носит использование компьютера в игровом досуге.

Сегодня существует следующая классификация компьютерных игр [4]:

I. Ролевые компьютерные игры.

1. Игры с видом “из глаз” своего компьютерного героя.
2. Игры с видом извне на своего компьютерного героя.
3. Руководительские игры.

II. Неролевые компьютерные игры.

1. Аркады.
2. Головоломки.
3. Игры на быстроту реакции.
4. Традиционные азартные игры.

Логические и развивающие игры тренируют способность ребенка быстро включаться в процесс мыследеятельности, стимулируют развитие, а хорошая ролевая игра удовлетворяет познавательные потребности детей,

моделирует различные жизненные ситуации, позволяющие приобрести определенные знания, навыки и умения.

В то же время хочется вспомнить суждение Д. Б. Эльконина, что “по мере того, как дети... все больше отстраняются от деятельности со взрослыми, значение развернутых ролевых форм игр для развития детей возрастает” [3].

В условиях виртуализации жизни общества важно обратить особое внимание на усиление отстраненности подростков от родителей, сокращение времени живого общения в семье, уход в виртуальную жизнь, мир компьютерных игр и виртуального игрового взаимодействия.

Изучая сложный мир компьютерной игры, современный российский ученый М. С. Иванов отмечает, что особую опасность содержат в себе ролевые компьютерные игры, где игрок принимает на себя роль компьютерного персонажа, как бы “входит” в игру и интегрируется с компьютером, а в клинических случаях наблюдается и процесс утраты индивидуальности и отождествление себя с компьютерным персонажем. Психологическая зависимость от ролевых компьютерных игр является самой мощной по степени своего влияния на личность играющего [4].

К сожалению, в семье дети зачастую имеют свободный и практически ничем не ограниченный доступ к компьютеру, далеко не у всех сформированы представления о режиме, важности активного отдыха и личной безопасности, культуре здорового образа жизни. В итоге из-за ночных игр подростки могут пропускать уроки, поскольку не успели подготовиться к ним и просто выспаться.

Важной проблемой использования компьютерных игр является зачастую агрессивное содер-

Интернет-зависимость вошла в обиход современного человека в 1990-х гг. XX в. В общем виде определяется как “нехимическая зависимость от пользования Интернетом”.

жание их сюжетов. По статистике, 70 % выпускаемых игр жестоки по своей сути. Они наполнены сценами убийств из различного рода оружия, пыток, издевательств, иногда даже каннибализма. Поэтому заинтересованная общественность во многих странах, осуществляя цензуру, добилась запрещения продаж некоторых из подобных игр. Исследования Американской психологической ассоциации показывают, что игры жестокого содержания опасны для формирующейся личности, особенно с неустойчивой психикой. Постоянное осуществление насилия в виртуальном мире порождает целый ряд нездоровых личных фантазий, что в итоге приводит к проявлению насилия и в реальном поведении [2].

По результатам сравнительной диагностики подростков 11—13 лет, увлекающихся и не увлекающихся деструктивными компьютерными играми, (методика “Рисунок всего мира”) было выявлено, что, в отличие от традиционных символов мироустройства, используемых лицами, не увлекающимися компьютерными играми, на рисунках игроков преобладают сцены насилия, гибели, самоубийств, расчлененные трупы, кровь, оружие, чудовища и т. п. [2].

Ученые из Центра магнитно-резонансных исследований Китайской академии наук (г. Ухань) под руководством Хао Лей совместно с Шанхайским университетом Чжао Тонг произвели МРТ-сканирование головного мозга 17 киберзависимых подростков и пришли к выводу, что у таких детей происходит поражение белого вещества головного мозга в областях, отвечающих за эмоциональную обработку данных, принятие решений и когнитивный контроль. Пристрастие к компьютерным играм провоцирует изменения головного мозга, которые ранее были зафиксированы при других формах зависимости, в частности, при употреблении алкоголя и кокаина [2].

Исследования, проводимые в Японии и Англии, показали, что у отдельных детей, которые с раннего детства излишне увлекались компьютерными играми, врачи выявляют новый вид заболевания — синдром видеоигровой эпилепсии. У детей формируются такие типичные для больных эпилепсией отрицательные черты личности, как подозрительность, агрессивное поведение, импульсивность и горячность [4].

Поведение подростков, подверженных игровой зависимости, имеет свои особенности. А. Е. Войскунский отмечает следующие **поведенческие характеристики интернет-аддикта**:

- нежелание отвлечься от работы в Интернете даже на короткое время;
- побуждение тратить на обеспечение работы в Интернете все больше средств;
- готовность лгать друзьям и членам семьи, преуменьшая длительность и частоту работы в Интернете;

- склонность забывать при работе в Интернете о домашних делах, учебе;
- стремление освободиться от тревоги или депрессии с целью обретения ощущения эмоционального подъема и своеобразной эйфории;
- нежелание принимать критику подобного образа жизни со стороны близких;
- пренебрежение собственным здоровьем и, в частности, резкое сокращение длительности сна [1].

Выделяются следующие **стадии психологической зависимости подростка от компьютерных игр** [4]:

1. Стадия увлечения на фоне освоения. Подросток начинает проявлять интерес к компьютерным играм после того, как один или несколько раз поиграл в ролевую компьютерную игру. Ему начинает нравиться компьютерная графика, звук, сам факт имитации реальной жизни или каких-либо фантастических сюжетов.

2. Стадия увлеченности. Эта стадия характеризуется появлением новой потребности — вовлеченности в процесс игры. Игра принимает систематический характер. Если подросток не имеет постоянного доступа к компьютеру, то возможны достаточно активные действия по устранению препятствующих обстоятельств.

3. Стадия зависимости. О переходе подростка на эту стадию свидетельствует изменение самооценки и самосознания. Компьютерная игра полностью вытесняет реальный мир. При этом социальное окружение, как правило, не дает человеку оторваться от реальности и довести себя до психических и соматических нарушений.

4. Стадия привязанности. Это самая длительная из всех стадий, она может длиться всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности. Характеризуется угасанием игровой активности, сдвигом психологического содержания личности в целом в сторону нормы. Подросток старается отстраниться от компьютера, однако полностью оторваться от психологической привязанности к компьютерным играм не может [2].

Еще одной зависимостью подростков является **гэмблинг-зависимость** (англ. *gambling* — игра на деньги). Это патологическая склонность к азартным играм; заключается в частых повторных эпизодах участия в азартных играх, которые доминируют в жизни человека и ведут к снижению социальных, профессиональных, материальных и семейных ценностей: такой человек не уделяет должного внимания своим обязанностям в этих сферах.

Говоря о психологических проблемах зависимых игроков, большинство исследователей указывает прежде всего на потерю контроля над

Аддикция (от англ. *addiction*) — склонность, пагубная привычка; лат. *addictus* — рабски преданный.

Гаджет-аддикция — это стремление к постоянному приобретению новых, более модных электронных устройств.

собственным поведением, причем это касается всех вариантов игры — от игры на тотализаторе до игровых автоматов.

Ц. П. Короленко и Т. А. Донских выделяют ряд признаков, характерных для поведения проблемных азартных игроков как одного из видов аддиктивного поведения. К ним относятся:

- ✓ постоянная вовлеченность, увеличение времени, проводимого в ситуации игры;
- ✓ изменение круга интересов, вытеснение прежних мотиваций игровой, постоянные мысли об игре, преобладание в сознании ситуаций, связанных с игровыми комбинациями;
- ✓ потеря контроля над собой, выражающаяся в неспособности прекратить игру как после большого выигрыша, так и после постоянных проигрышей;
- ✓ состояния психологического дискомфорта, раздражения, беспокойства, развивающиеся через сравнительно короткие промежутки времени после очередного участия в игре, труднопреодолимое желание снова приступить к игре. Такие состояния по ряду признаков напоминают состояния абстиненции (“ломки”) у наркоманов: сопровождаются головной болью, нарушением сна, беспокойством, сниженным настроением, нарушением концентрации внимания;
- ✓ стремление к более высокому риску;
- ✓ периодически возникающие состояния напряжения, сопровождающиеся игровым “драйвом”, все преодолевающим стремлением найти возможность участия в азартной игре;
- ✓ быстро нарастающее снижение способности сопротивляться соблазну. Это выражается в том, что, решив раз и навсегда “завязать”, при малейшей провокации (встреча со старыми знакомыми, разговор на тему игры, наличие рядом игорного заведения и т. д.) человек вновь поддается игровой зависимости.

Компьютерные информационные технологии прочно вошли в нашу жизнь, и задача взрослых заключается не в их запрете, а в разъяснении, воспитании культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни подростков. В системе общего среднего образования должна вестись эффективная профилактическая работа, предполагающая создание альтернативы и широкое обсуждение проблемы среди учащихся и их ближайшего окружения.

Основными **способами профилактики зависимого поведения учащихся** являются активные и интересные для подростков формы и методы работы по проблеме: дискуссии, тре-

нинги, акции, подготовка полезного раздаточного материала, спортивные мероприятия и др. Все это обеспечивает мотивацию к участию в совместной деятельности, эффективную коммуникацию и диалог, стремление к достижению поставленных целей и задач.

Организация профилактики должна осуществляться в тесном взаимодействии с семьей, специалистами социально-педагогической и психологической службы учреждения общего среднего образования, представителями органов здравоохранения и других заинтересованных. Для более эффективной работы стоит организовать просвещение родителей, применяя при этом разного рода памятки и рекомендации (см. приложение).

При проведении классного часа, общешкольных мероприятий целесообразно использовать творческие задания с применением информационно-коммуникационных методов (подготовка интервью, видеоклипов, рекламных роликов, просмотр видеоматериалов с последующим обсуждением, опрос с демонстрацией видеоматериалов, подготовка мультимедийных презентаций, обсуждение публикаций СМИ и др.) с учетом возрастных особенностей.

Профилактика игровой зависимости учащихся в учреждении общего среднего образования должна быть направлена на решение следующих задач:

- формирование у учащихся ценностного отношения к здоровому образу жизни, положительных установок на здоровый образ жизни, безопасного поведения в социальной деятельности, повседневной жизни;
- усвоение правил и знаний в области безопасности жизнедеятельности;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- организация деятельности, альтернативной зависимому поведению, приобщение к творчеству, занятиям физической культурой и спортом с целью личностной самореализации и саморазвития;
- формирование культуры питания, труда и отдыха;
- активизация личностных ресурсов учащихся, овладение самоанализом и самоуправлением, формирование психологической устойчивости к зависимым формам поведения, самосохранительного поведения и стиля жизни молодежи.

Таким образом, виртуализация жизни современного общества в условиях научно-технического прогресса требует более пристального внимания родителей, педагогов, психологов к становлению личности подростка, что предполагает организацию эффективной профилактики игровой зависимости, формирование культуры здорового образа жизни и безопасной жизнедеятельности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев, О. Г. Личностные особенности подростков, склонных к интернет-аддикции / О. Г. Алексеев // Вестник бурятского государственного университета. — № 5. — 2011. Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/lichnostnye-osobennosti-podrostkov-sklonnyh-k-internet-addiktsii>. — Дата доступа: 11.09.2015.
2. Лебедев, И. Б. Кибернетическая лудомания — новая область психологических исследований... / И. Б. Лебедев, Т. П. Филатова // Психопедагогика в правоохранительных органах. — 2013. — № 1 (52). — Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/kiberneticheskaya-ludomaniya-novaya-oblast-psihologicheskikh-issledovaniy-kriminalnoy-agressii-podrostkov>. — Дата доступа: 11.09.2015.
3. Эльконин, Д. Б. Психология игры / Д. Б. Эльконин. — М.: ВЛАДОС, 1999. — 360 с. — Режим доступа: <http://psychlib.ru/mgppu/EPI-1999/EPI-001.NTM>. — Дата доступа: 11.09.2015.
4. Иванов, М. С. Психологические аспекты негативно-го влияния игровой компьютерной зависимости на

Кибернетическая лудомания (игровая зависимость, гейминг) — это форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении видеоиграми и компьютерными играми в сети.

личность человека / М. С. Иванов. — Кемеровский государственный университет : Опубликовано : July 5, 2002. — Режим доступа: <http://flogiston.ru/articles/netpsy/gameaddict2>. — Дата доступа: 10.09.2015.

5. Медведская, Е. И. Любимые компьютерные игры наших детей и их последствия / Е. И. Медведская : Детский правовой сайт. — Режим доступа: <http://mir.pravo.by/library/edu/roditel/computegame>. — Дата доступа: 10.09.2015.
6. Ребенок и игровая зависимость (азартные игры, компьютерные игры, зависимость от игровых автоматов) : Опубликовано 16.04.2014. — Режим доступа: <http://comp-doctor.ru/psi/psi-igromaniya.php>. — Дата доступа: 11.09.2015.

Приложение

Советы по организации безопасного использования компьютерной техники ребенком в домашних условиях

Памятка для родителей

1. Установите компьютер в общей комнате, но не в детской.
2. Обеспечьте постоянный ненавязчивый контроль.
3. Учите ребенка использовать компьютер для поиска необходимой информации, обмена письмами и выполнения других полезных функций.
4. Не допускайте демонстрации игр с агрессивным содержанием в присутствии ребенка.
5. Учите гигиеническим нормам взаимодействия с компьютером.
6. Минимизируйте воздействие вредного электромагнитного излучения: располагайте монитор в углу или у стены комнаты, регулярно проводите влажную уборку помещения.
7. Обращайте внимание на осанку ребенка.
8. Учите чередовать работу за компьютером с активными занятиями, подвижными играми, а также приучите ребенка регулярно выполнять профилактические расслабляющие упражнения для тела и глаз.
9. Оговорите время игры перед ее началом и строго придерживайтесь установленного временного интервала (для младших школьников — до получаса в день, для подростков — до часа).
10. Позвольте ребенку увеличить время нахождения за компьютером во время каникул или в ситуации, когда к нему приходят гости-

ровесники. Предложите ребятам поиграть в игры-стратегии и логические игры, требующие спокойного сосредоточения и размышления, но не поощряйте экшн-игры, вызывающие сильное напряжение и приводящие к состоянию стресса.

11. Установите запрет на игры перед школой, подготовкой домашних заданий и перед сном.

12. Помните, что компьютерная игра для ребенка, в отличие от взрослых, не является антистрессовым средством или способом релаксации.

13. Не критикуйте ребенка за его страсть к играм, насильно не ограждайте от компьютера, не угрожайте и не запугивайте. Поддерживайте диалог.

14. Всегда знакомьтесь с содержанием компьютерных игр, которые планируете разрешить ребенку.

15. Как можно чаще создавайте увлекательную или полезную альтернативу компьютеру: совместный досуг, активный отдых, занятия в секциях, кружках и др.

16. Если ребенок с очевидным напряжением выдерживает предложенный взрослыми режим ограничений на компьютерные игры, постарайтесь переключить его внимание на иные возможности этого устройства, например, запишите на обучающие компьютерные курсы программистов, графики, дизайна.

Т. П. ЕЛИСЕЕВА,

методист высшей категории управления воспитательной и идеологической работы
Национального института образования.