**«Компьютерная зависимость у подростков»**

**Компьютерная зависимость.**

* Пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми
* Наиболее часто наблюдается у детей и подростков, особенно у мальчиков
* Основное значение имеет не само по себе время, проводимое за компьютером, а сосредоточение вокруг компьютера всех интересов ребенка, отказ от других видов деятельности

**Симптомы.**

* У вашего ребенка куда-то вдруг подевались все друзья. Захаживает один-другой, закрываются у себя в комнате, включают ноутбук и оживленно о чем-то говорят.
* Ребёнок перестает интересоваться любыми, когда-то любимыми, занятиями.
* Ребёнок прогуливает занятия, откладывает «на потом» уроки.
* Ребёнок эмоционально рассказывает о своих победах, о самом себе, и вдруг не вытянешь из него ни слова, – зависит от выигрыша или проигрыша у него в игре.
* Ребёнок засиживается «за компом» далеко за полночь.
* Ребёнок отказывается от питья, еды, потому что «идет схватка», и он не может «подвести друга» и выйти из игры. Когда настаивают, старается есть перед монитором.
* Ребёнок все чаще выпрашивает деньги на апгрейд компьютера.

Единственная классификация компьютерных игр, разработанная психологом, которую мы имеем на сегодняшний день - это классификация Шмелева, созданная им в 1988 году. Однако это скорее жанровая, нежели психологическая классификация компьютерных игр; кроме того мы вынуждены отметить, что она не является полной даже как жанровая - в ней отсутствуют игры типа «стратегии», которые в настоящее время получили очень большое распространение.

Выглядит она следующим образом:

**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. Не ролевые компьютерные игры.**

1. Аркады.

2. Головоломки.

3. Игры на быстроту реакции.

4. Традиционно азартные игры.

Далее приведены некоторые пояснения к предложенной классификации.

I. Ролевые компьютерные игры. Основная их особенность - наибольшее влияние на психику играющего, наибольшая глубина «вхождения» в игру, а также мотивация игровой деятельности, основанная на потребностях принятия роли и ухода от реальности. Здесь выделяется три подтипа преимущественно по характеру своего влияния на играющего, силе «затягивания» в игру, и степени «глубины» психологической зависимости.

1. Игры с видом «из глаз» «своего» компьютерного героя. Этот тип игр характеризуется наибольшей силой «затягивания» или «вхождения» в игру. Специфика здесь в том, что вид «из глаз» провоцирует играющего к полной идентификации с компьютерным персонажем, к полному вхождению в роль. Через несколько минут игры (время варьируется в зависимости от индивидуальных психологических особенностей и игрового опыта играющего) человек начинает терять связь с реальной жизнью, полностью концентрируя внимание на игре, перенося себя в виртуальный мир. Играющий может совершенно серьезно воспринимать виртуальный мир и действия своего героя считает своими. У человека появляется мотивационная включенность в сюжет игры. Наиболее полно эти процессы рассмотрены в главе III данной работы.

2. Игры с видом извне на «своего» компьютерного героя. Этот тип игр характеризуется меньшей по сравнению с предыдущим силой вхождения в роль. Играющий видит «себя» со стороны, управляя действиями этого героя. Отождествление себя с компьютерным персонажем носит менее выраженный характер, вследствие чего мотивационная включенность и эмоциональные проявления также менее выражены по сравнению с играми с видом «из глаз». Если, в случае с последними, человек в критические секунды жизни своего героя может бледнеть и ерзать на стуле, пытаясь увернуться от ударов или выстрелов компьютерных «врагов», то в случае вида извне, внешние проявления более умеренны, однако, неудачи или гибель «себя» в облике компьютерного героя переживается играющим не менее сильно.

3. Руководительские игры. Тип назван так потому, что в этих играх играющему предоставляется право руководить деятельностью подчиненных ему компьютерных персонажей. В этом случае играющий может выступать в роли руководителя самой различной спецификации: командир отряда спецназа, главнокомандующий армиями, глава государства, даже «бог», который руководит историческим процессом. При этом человек не видит на экране своего компьютерного героя, а сам придумывает себе роль. Это единственный класс ролевых игр, где роль не задается конкретно, а воображается играющим. Вследствие этого «глубина погружения» в игру и свою роль будет существенной только у людей с хорошим воображением. Однако мотивационная включенность в игровой процесс и механизм формирования психологической зависимости от игры не менее сильны, чем в случае с другими ролевыми играми. Акцентирование предпочтений играющего на играх этого типа можно использовать при диагностике, рассматривая как компенсацию потребности в доминировании и власти.

II. Не ролевые компьютерные игры. Основанием для выделения этого типа является то, что играющий не принимает на себя роль компьютерного персонажа, вследствие чего психологические механизмы формирования зависимости и влияние игр на личность человека имеют свою специфику и в целом менее сильны. Мотивация игровой деятельности основана на азарте «прохождения» и (или) набирания очков. Выделяется несколько подтипов:

1. Аркадные игры. Этот тип совпадает с аналогичным в жанровой классификации. Такие игры еще называют «приставочными», т.к., в связи с невысокой требовательностью к ресурсам компьютера, широко распространены на игровых приставках. Сюжет, как правило, слабый, линейный. Все, что нужно делать играющему - быстро передвигаться, стрелять и собирать различные призы, управляя компьютерным персонажем или транспортным средством. Эти игры в большинстве случаев весьма безобидны в смысле влияния на личность играющего, т.к. психологическая зависимость от них чаще всего носит кратковременный характер.

2. Головоломки. К этому типу игр относятся компьютерные варианты различных настольных игр (шахматы, шашки, нарды и т.д.), а также разного рода головоломки, реализованные в виде компьютерных программ. Мотивация, основанная на азарте, сопряжена здесь с желанием обыграть компьютер, доказать свое превосходство над машиной.

3. Игры на быстроту реакции. Сюда относятся все игры, в которых играющему нужно проявлять ловкость и быстроту реакции. Отличие от аркад в том, что они совсем не имеют сюжета и, как правило, совершенно абстрактны, никак не связаны с реальной жизнью. Мотивация, основанная на азарте, потребности «пройти» игру, набрать большее количество очков, может формировать вполне устойчивую психологическую зависимость человека от этого типа игр.

4. Традиционно азартные игры. Мы употребляем в названии слово «традиционные», поскольку нельзя назвать тип просто «азартными играми», т.к. практически все не ролевые компьютерные игры по своей природе являются азартными. Сюда входят компьютерные варианты карточных игр, рулетки, имитаторы игровых автоматов, одним словом -- компьютерные варианты игрового репертуара казино. Психологические аспекты формирования зависимости от этих компьютерных игр и их реальных аналогов весьма сходны и, поэтому, мы не будем акцентировать на этом внимание.

5. Суицидальные игры. Подобные игры действительно существуют, и они, правда, могут привести к необратимым последствиям – да, к смерти. Собственно, так называемый «Синий кит» – одна из них. Подростки играют не за деньги, а исход игры – покончить жизнь самоубийством. Первые сообщения о подобных играх появились в 2015 году. Все началось с пабликов суицидальной направленности «ВКонтакте». Это были открытые группы, и вступить в них мог каждый желающий – любой подросток, разочарованный в жизни и втайне мечтающий умереть. Конечно, администрация «ВКонтакте» предприняла все меры, чтобы заблокировать опасные группы и паблики, а также хештеги, но игра никуда не делась – пользователи сети начали сопровождать свои посты в Инстаграме и Твиттере хештегами #тихийдом #разбудименяв420 #f57 #f58.  Сейчас на просторы всемирной паутины запущена **еще одна смертельная игра «Как стать феей Огня из Винкс».**Чтобы стать «Феей огня» нужно в полночь, когда все лягут спать, обойти комнату 3 раза, сказать волшебные слова, пойти на кухню, открыть газовые конфорки и лечь спать. Волшебный газ наполнит комнаты. Ты им будешь дышать и станешь Феей Огня.....

**Причины появления компьютерной зависимости:**

* отсутствия теплых доверительных отношений, понимания в семье;
* неумения ладить с окружающими, отсутствия друзей;
* отсутствия увлечений, хобби, не связанных с компьютером;
* общая неудачливость ребёнка.

**Профилактика компьютерной зависимости:**

* создание теплых отношений с собственным ребенком;
* совместное времяпрепровождение и интерес к его жизни и досугу;
* ограничение времени проведения перед компьютером;
* увлечение ребенка спортом, книгами, искусством.

 **Важно знать!!!** Тяжёлая форма компьютерной зависимости лечится у психиатра!!!