

Окно в виртуальный мир – шаг к свободе или пропасти?

Компьютерная зависимость – это пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми.

Выделяют психологическую и физиологическую зависимости.

Особо распространенным и опасным считается:

- чрезмерное увлечение работой в сети Интернет;
- поглощенность общением on-line;
- зависимость от видеоигр.

Справка

Компьютерную зависимость выделяют как одну из форм гемблинга (лудомании).

Лудомания внесена Всемирной организацией здравоохранения в Международную классификацию болезней (МКБ 10) под кодом F 63.0.

Лудомания – хроническое заболевание, расстройство, заключающееся в частых повторных эпизодах участия в азартных играх, доминирующих в жизни субъекта и оказывающих разрушающее действие на все сферы жизни человека, его физическое, психическое, эмоциональное, социальное здоровье, ведущих к снижению социальных, профессиональных, материальных и семейных ценностей.

Статистика

В настоящее время, по мнению доктора психологических наук Александра Георгиевича Шмелева, в мире 14% людей являются компьютеро- и интернет-зависимыми.

В то же время психолог Гарвардского университета Мареза Орзак приводит куда менее утешительную статистику: она считает, что среди лиц, играющих в компьютерные игры, страдают зависимостью 40-80%.

Механизм формирования зависимости

Механизм формирования любой зависимости (алкоголизм, наркомания, пищевая зависимость, от азартных игр) идентичен (одинаков).



Множество положительных эмоций (счастье, радость, смех, удовольствие, к которым мы стремимся) берут свое начало из специального вещества, вырабатываемого человеческим организмом, – гормона удовольствия, эндорфина. Однако у определенного процента людей уровень содержания эндорфина в организме значительно меньше нормы.

Именно нехватка эндорфина часто становится причиной чувства одиночества и хронической тоски. Человек, склонный к «тусклой меланхолии» и синдрому дефицита удовлетворенности, непременно будет искать внешние способы, позволяющие ему испытать чувство эйфории, так называемый допинг (в нашем случае в качестве допинга выступает «общение с компьютером», Интернет, и т.п.), чтобы получить нужную порцию удовольствия.

Однако организм человека, получая «гормон радости» извне, начинает «лениться» и практически перестает его вырабатывать самостоятельно. В результате чего допинг (стимулятор) требуется постоянно. Естественный уровень эндорфина снижается от этого, и зависимость затягивает человека на дно незаметно, но верно.

Получается замкнутый круг

Вспомните из учебной программы опыт с мышью, которой к центру удовольствия головного мозга подключили педаль. Нажимая на нее лапкой, грызун испытывал прилив радости. В результате мышь умерла от голода, поскольку не могла оторваться от педали...

Механизм формирования компьютерной зависимости

1. Стадия легкой увлеченности
Ребенку нравится сюжет игры, картинка, музыка, графика, он соотносит себя с главным героем, получает удовольствие от игры, играет ситуационно.
2. Стадия увлеченности
Появляется новая потребность – играть в компьютерные игры, потребность бегства от реальности и принятия роли. Игра носит систематический характер.
3. Стадия зависимости
Изменения в ценностно-смысловой сфере ребенка, изменения самосознания и самооценки, мировоззрения и миропонимания.
Игра полностью вытесняет реальный мир.
4. Стадия привязанности
Угасание игровой активности, ребенок держит дистанцию с компьютером, но полностью оторваться от уже сформировавшейся потребности в виртуальности он не в силах.
Причины возникновения зависимости.
 1. Биохимические и нейрофизиологические

Эмоции, гормон удовольствия – эндорфин

2. Генетические. Наследственная предрасположенность.

3. Социальные:
- влияние ближайшего окружения: пример семьи и друзей;
- пропаганда в СМИ;
- отсутствие в государстве слаженной системы профилактики.

4. Психологические;
- неспособность получать удовольствие и удовлетворение конструктивными способами;

- склонность к импульсивному поведению;
- креативность;
- незрелость личности;
- неуспешность ребенка в реальной жизни;
- проблемы во взаимоотношениях со сверстниками;
- проблемы детско-родительских отношений.

Психологическими предпосылками являются:

- неспособность многих современных детей получать удовольствие и удовлетворение конструктивными способами, например, от игры в теннис, прогулки на велосипеде, «живого» общения;
- склонность к импульсивному, агрессивному поведению;
- креативность;
- незрелость личности;
- застенчивость, неуверенность;
- отсутствие возможности самовыражения; неуспешность ребенка в реальной жизни (проблемы в учебе, во взаимоотношениях со сверстниками, проблемы детско-родительских отношений).

Отечественными и зарубежными исследователями выделен ряд черт, характерных для данной категории детей:

- наличие устойчивой потребности в компьютере, Интернете, видеоигре;
- хорошее самочувствие, эйфория в процессе работы, игры на компьютере;
- повышенная тревожность, подав-

НОРМЫ САНПИН ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИКТ В ОО.

1 класс	10 минут
2-5 класс	15 минут
6-7 класс	20 минут, необходимо прерывать занятия на компьютере за 10 минут до конца
8-9 класс	25 минут+ физкультминутка
10-11 класс	1 урок – 30 минут, 2 урок – 20 минут

НОРМЫ САНПИН ДЛЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИКТ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ В ОО

1 класс	Не предусмотрено
2-5 класс	Максимум 1 час
6-11 класс	1 час 30 минут + 4 физкультминутки

ленное настроение, нарастание раздражительности, агрессивности в периоды отсутствия возможности использования компьютерных технологий;

- наличие эмоциональной неустойчивости;

- технологизация мышления;
- острое нежелание отвлекаться от работы или игры за компьютером;

- дезориентация во времени;
- сужение круга интересов до компьютерной тематики;

- потеря способности переключаться на другие развлечения;

- неспособность прогнозировать последствия поступков и действий;

- унификация значимости служебных обязанностей, учебы, домашних дел, договоренностей в процессе работы или игры на компьютере;

- нарастающая со временем социальная изоляция, закрытость от контактов со сверстниками и взрослыми;

- аддиктивная реализация – отрешение от действительности, уход от реальности в виртуальный мир;

- иллюзорное ощущение собственной

мощи, значимости, вседозволенности в виртуальной среде;

- нарушение внимания, сна, координации движений вследствие обрушивающегося на неокрепшую психику ребенка огромного информационного потока;

- неопрятный внешний вид;

- снижение зрения, избыточный вес, нарушение работы желудочно-кишечного тракта вследствие недостаточной двигательной активности и нерегулярного питания, проблемы с позвоночником, геморрой – эти и другие заболевания могут развиваться на почве чрезмерного увлечения компьютерными играми;

- изменение в ценностно-смысловой сфере (изменяется самосознание, самооценка, ценности, мировоззрение).

Результатом патологического увлечения ребенка Интернетом, компьютером и другими гаджетами могут стать дисгармоничное развитие личности, социальная дезадаптация.

Для педагога полный рабочий день за компьютером должен составлять не больше 4-х часов.