

ОСОБЕННОСТИ ИГРОВОЙ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ

PECULIARITIES OF GAMING COMPUTER ADDICTION IN ADOLESCENTS

А. А. Жданович

A. A. Zhdanovich

БГПУ, г. Минск

Научный руководитель – Е. К. Погодина, старший преподаватель

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема игровой компьютерной зависимости. Представлены виды и основные причины игровой зависимости у подростков. Определены категории риска, указаны последствия компьютерной зависимости.

Annotation. This article discusses the problem of computer gaming addiction. Risk categories defined. The types and main causes of gambling addiction in adolescents are presented. Risk categories are determined, the consequences of computer addiction are indicated.

Ключевые слова: игровая компьютерная зависимость, подростки, стадии зависимости, интернет.

Keywords: gaming computer addiction, teens, addiction stages, internet.

В современном обществе проблема формирования игровой компьютерной зависимости становится всё более серьезной. Она приобретает значимость в связи с высокими темпами развития технологической и игровой индустрий. Мощный поток новой информации, распространение компьютерных игр оказывает большое влияние на социальное пространство подростков. Отношение современного человека к новейшей технике и ее возможностям становится все более положительным, а досуг все чаще занимает киберсреда.

Подростки находятся в том возрастном периоде, когда компьютерные игры занимают важное место в их жизни. Компьютерная игра может быть как приятным времяпровождением, так и стать серьезным увлечением. Согласно исследованиям, 64,3 % респондентов считают, что игра – это способ провести свободное время, организовать свой досуг, 20,4 % – заявляют о серьезности своего увлечения и хотят связать с компьютерными играми свою жизнь [2, с. 547]. Однако чрезмерное увлечение виртуальными играми приводит к возникновению компьютерной зависимости. В результате продолжительного пребывания за компьютером в ущерб общению с близкими, сверстниками деформируется психика подростка, а также ухудшается его физическое состояние.

Пристрастие к компьютерным играм может возникать по ряду причин, но главной причиной можно считать отсутствие общения и понимания с родственниками, друзьями или сверстниками. В самом начале компьютерные игры могут компенсировать недостаток общения, со временем вещи вокруг него или люди в игре становятся более важными, чем реальность. Подростковый возраст – это период формирования жизненных ценностей, построения отношений.

Компьютерные игры начинают заменять реальность, они привязывают подростка к виртуальному миру, препятствуя построению реальных контактов. В результате возникает социально-психологическая дезадаптация.

Одной из причин игровой компьютерной зависимости у подростков является нехватка одобрения и поддержки со стороны родителей и близкого окружения. Неудовлетворенная потребность в общении и поддержке провоцирует постоянное желание зайти в игру. Подросток, получая очередное сообщение в игре, чувствует собственную значимость и боится, что, если не ответит вовремя, его перестанут принимать и «любить».

Ещё одна причина игровой компьютерной зависимости – иллюзия достижений в игре. В играх существует возможность «прокачать» персонажа, наделить его качествами, которые в реальности кажутся недостижимыми.

Процесс формирования игровой компьютерной зависимости проходит четыре последовательные стадии:

1. Стадия «интереса». На данной стадии подросток заинтересован в компьютерных играх в рамках проведения своего досуга. Явных симптомов зависимости не проявляет, однако можно отметить легкое недомогание от редких случаев недосыпания и рассеянность. Общее время, проводимое за компьютером, составляет 2-3 часа в день. Важность компьютерных игр становится на один уровень с обучением, контактами с друзьями и родными, другими важными делами.

2. Стадия «увлеченности». На данной стадии проявляются первые серьезные симптомы зависимости. Недосыпание становится регулярным, к рассеянности добавляется недомогание, легкая дрожь, головные боли, раздражительность, «сухость» глаз. Также из-за редкой смены положения за компьютером у подростка могут болеть спина, руки и шея. Общее время, проводимое за компьютерными играми, составляет 3-5 часов, что становится пределом суточного нахождения за компьютером. Компьютерные игры становятся более важными, нежели учеба или коммуникация с родными и близкими.

3. Зависимость. На данной стадии симптомы прогрессируют. Наносится серьезный ущерб психологическому и физическому здоровью подростка. Время, проводимое за компьютером, составляет более 5 часов в день. На данной стадии необходимо вмешательство со стороны учреждения образования, в частности, школьного педагога-психолога, и при крайней необходимости – психотерапевта.

4. Клиническая зависимость. Данная стадия является пиком развития зависимости. У зависимого подростка могут наблюдаться кратковременные

улучшения в его состоянии и борьбе с зависимостью, но это не приводит к выздоровлению. Зачастую подростки делают вид, что с ними всё хорошо, пока их зависимость продолжает прогрессировать и наносить ущерб здоровью. Поэтому на данной стадии необходима комплексная работа семьи, учреждения образования, которое посещает подросток, и психотерапевта учреждения здравоохранения. Только при такой комплексной работе избавление подростка от зависимости будет эффективным [1, с. 37].

Исследование склонности подростков к компьютерной игровой зависимости проводилось в марте-апреле 2020 года. В интернет-опросе приняли участие более 150 респондентов в возрасте 12-15 лет из Республики Беларусь, России, Украины, Казахстана, Польши.

Согласно полученным результатам, признаки второй стадии зависимости наблюдаются у 52,7 % респондентов, в то время как признаки, характерные для третьей стадии, были выявлены у 12,1 % опрошенных. В основном среди признаков компьютерной игровой зависимости респонденты отмечали недомогания соматического характера (74,9 %), раздражительность (47,2 %) и снижение желания коммуницировать с родными и близкими (59,4 %).

Отличительной особенностью компьютерной игровой зависимости является «уход» подростка в виртуальную реальность. Среди последствий такого поведения необходимо отметить следующие: деградация социальных связей личности, агрессивность, невозможность самовыражения, проблемы в семье и школе. В связи с этим родителям необходимо регулировать время нахождения подростка перед монитором, контролировать содержание его досуга в интернете.

Литература

1. Трафимчик, Ж. И. Игровая компьютерная зависимость: особенности влияния на личность / Ж. И. Трафимчик // Психологія. – 2009. – № 4. – С. 36-40.
2. Коптелова, Н. И. Особенности компьютерной игровой зависимости среди подростков / Н. И. Коптелова, М. В. Данилова // Молодой ученый. – 2014. – № 20. – С. 547-549.