

Осторожно: информационные технологии!!!



По материалам методического журнала
«Здоровье детей» №2 2012 год

Последствия компьютерной зависимости

Длительная работа за компьютером негативно сказывается на разных функциях детского организма: высшей нервной деятельности, эндокринной, иммунной и репродуктивной системах, на зрении и костно-мышечном аппарате. Сегодня этим ребятам 10–14 лет, а к 20 годам, по прогнозам специалистов, у них можно будет диагностировать испорченное зрение (примерно у 30%), снижение слуха из-за использования наушников (почти у половины), искривление позвоночника (более чем у 80%). Конечно, все это можно заработать и без компьютера, просто ведя малоподвижный образ жизни, недостаточно отдыхая, неправильно питаясь и пр. А компьютер становится лишь еще одним звеном в этой цепи. Но если зрение и слух могут испортиться посредством клавиатуры, мыши и монитора, то на психику в первую очередь влияют игры и Интернет. Это то, что затягивает, то, от чего невозможно оторваться, без чего многие больше не представляют своего существования. Игровая или интернет-зависимость – явление, имеющее очень серьезные и долговременные негативные последствия. Подобная зависимость чрезвычайно устойчива к психотерапевтическим воздействиям и не всегда им поддается. Необходимо сразу сказать, что речь идет о многочасовом сидении за компьютером. Мы подразумеваем детей и подростков, которые проводят время в чатах и на форумах, за играми (а не занимаются работой в Интернете, например, сбором информации в учебных целях). Они составляют около 90% от всех, долго сидящих в Сети. В литературе описано психологическое состояние человека любого возраста, если он попадает в данную зависимость: хорошее самочувствие или эйфория за компьютером, невозможность остановиться, пренебрежение семьей и друзьями, ощущение пустоты, раздражения вне компьютера, проблемы с работой или учебой. Опасными сигналами являются также навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту, предвкушение следующего сеанса онлайн.

В сетях глобальной Паутины

Первое впечатление от Интернета, как правило, положительное. Это – величайшее, удивительное изобретение, при помощи которого человечество совершило огромный скачок в своем развитии. Интернет упрощает нашу жизнь, открывает перед нами все больше возможностей. В один момент мы можем получить какую угодно интересующую нас информацию, за считанные секунды связаться с любой точкой мира. Но психологи и педагоги отмечают и отрицательную сторону Интернета. Сокращается круг общения детей и подростков. Они ограничиваются виртуальными контактами в чатах и на форумах, уходя от реальных проблем. Нельзя закрывать глаза и на то, что во Всемирной паутине имеется масса сайтов, которые развращающе влияют на ребенка, и многие из них доступны школьникам.

Каков же психологический портрет этой аудитории? Детям и подросткам, по многу часов просиживающим в Интернете, зачастую необходима социальная и психологическая поддержка. У них большие трудности в общении, они застенчивы, закомплексованы, испытывают неудовлетворенность, у них низкая самооценка.

Все эти проблемы как бы и решает Интернет, который словно говорит детям: «Идите в чат, представляйтесь кем угодно, вы удовлетворите любые желания – и ничего не бойтесь». И ребята спешат отправиться в безопасную для себя среду, ни к чему не обязывающую жизнь. Но таким образом они не только усугубляют те свои черты, от которых хотели бы избавиться, но и приобретают новые, уходя от действительности посредством изменения своего психического состояния, виртуально меняя пол, возраст и т.д.

Возникающие в ходе общения через Интернет яркие, неожиданные ситуации для некоторых становятся привлекательнее тусклой повседневности с ее стертыми, рутинными ролями, казалось бы, не требующими ни малейшего проявления творческой фантазии.

Интернет дает ощущение вседозволенности, ведь можно все. Здесь существуют клубы самоубийц, наркоманов, даже клубы, обучающие начинающих террористов. В таких клубах можно заказать собственную смерть, купить пару шашек динамита, обучиться правильно подбирать наркотики. В Интернете огромное количество эротики. Большинство молодых людей покупают модемы только для того, чтобы зайти на соответствующие страницы.

Можно легко найти и сайты, где свободно продаются видеоматериалы с детской порнографией. Разумеется, в интернет-контактах есть и положительные моменты. Например, многие ребята общаются по интересам, делятся новинками в компьютерной сфере. А для кого-то посещение виртуального клуба – хорошая альтернатива драке на улице.

Психологические симптомы компьютерной зависимости:

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- невозможность остановиться;
- пренебрежение семьей и друзьями;
- ощущение пустоты, депрессии,
- раздражения вне компьютера;
- проблемы с работой или учебой.



Исследования последних лет, в том числе проведенные в лаборатории социальной психологии детства Института психолого-педагогических проблем детства РАО, указывают на мощные рычаги манипуляции в компьютерных играх, в частности, на скрытый характер особых оптических эффектов, разрушающих барьеры в сознании и внедряющихся в подсознание. Быстро формирующаяся психологическая зависимость от игры сродни наркотической, она отчуждает ребенка от общения со взрослыми и ровесниками, сужает сферу совместной деятельности внутри семьи. Компьютер вытесняет традиционную игру, в том числе коллективную со сверстниками, столь необходимую для психического развития и личностного становления. Посмотрите на коробочку от компьютерной игры. Вот что написано на одной из них: «Внимание! Игра содержит сцены насилия, не рекомендуется детям до 18 лет». Но ведь «не рекомендуется» – не значит «запрещено». Поэтому игру спокойно продают и младшим школьникам тоже.

Предыстория – то, что написано на упаковке: «Вас приговорили к смерти, за вами гонится полиция, бандиты при первой же встрече с мафией назначают за вашу голову цену. Теперь ваш ход – месть. Придется грабить, догонять, убивать. Особенности игры – дюжина способов для убийства: руки, ноги, бейсбольная бита, дробовики и пистолеты».

У молодежи стремительными темпами растет агрессивность, которая вызвана чрезмерным, а иногда и болезненным увлечением подобными играми.

Существуют также игры, в которые ребята играют друг с другом через Интернет. При этом выбирают они преимущественно агрессивные игры и способы общения.

Идентификация с персонажем, ролевое поведение и самоутверждение с помощью силы и экспансии могут привести к тому, что нормальные человеческие взаимоотношения станут невозможны.

Задачи родителей и педагогов

Специалисты считают, что лет через десять сегодняшние подростки (особенно старшие), которые уже имеют компьютерную зависимость, могут стать пациентами психиатров. Часть их них могут страдать депрессиями, часть – агрессивным поведением.

Кроме того, уход в иллюзию, непонимание сложностей реальной действительности, стремление принимать простейшие решения могут привести к проблемам в общении, в личной и профессиональной жизни.

Вот почему родителям и педагогам необходимо принимать соответствующие профилактические меры. Их усилия должны быть направлены на оптимизацию положения отдельных обучающихся в школе и дома, чтобы они не использовали уродливые способы самоутверждения.

Необходимо так организовать совместную деятельность подростков, чтобы она не была навязана, отвечала их потребностям, чтобы они чувствовали свою важность здесь и сейчас, не испытывая необходимости уходить в виртуальный мир.



Интернет-зависимость

Британские исследователи пришли к выводу, что интернет-зависимость аналогична алкоголизму или наркомании. Они провели эксперимент с участием тысячи человек от 18 до 65 лет, которых попросили на 24 часа отказаться от глобальной паутины и заполнить анкеты. Лишь немногие сразу же согласились с данным предложением. При этом люди старше 40 лет испытывали меньше неприятных ощущений, связанных с подобным отказом, чем более молодые.

После прохождения испытания 53% сообщили, что были расстроены, около 40% заявили, что им было одиноко из-за нехватки общения с друзьями по Сети. У некоторых добровольцев наблюдались признаки синдрома отмены, так называемой «ломки», которые бывают у страдающих наркозависимостью.

