

Психологическая особенность юношей и девушек, попавших в игровую зависимость (подростков)

Выполнила: студентка гр. 5121з
Маркина Марина Юрьевна

Барнаул 2022



Не бегите от реальности, потому что именно реальность делает вас **ЧЕЛОВЕКОМ.**

Сегодня игровая зависимость – одна из наиболее серьезных проблем, особенно детского воспитания. При помощи игр люди пытаются уйти от волнующих их жизненных ситуаций или заменить определенный недостающий элемент: внимание близких, отсутствие любимого человека, «не тот» социальный статус. Под особой угрозой находятся подростки от 8 до 16-18 лет.



КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ



Самой распространенной игровой зависимостью является компьютерная зависимость. Нельзя расценивать это однозначно - как только хорошее или только плохое явление. Все зависит от того, как мы распоряжаемся имеющимися возможностями.

Однако многие специалисты считают, что такими страшными диагнозами, как депрессия, синдром эмоционального выгорания, хроническая усталость, алкогольная и наркотическая зависимость, суицидальные наклонности человечество обязано именно высоким технологиям.

ЧТО ТАКОЕ КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Компьютерная зависимость является одной из разновидностей девиантного поведения и характеризуется стремлением уйти от повседневности методом трансформации собственного эмоционального психического настроения.

Психологи относят этот вид зависимости к специфической эмоциональной «наркомании».



«ГРУППЫ РИСКА»

В игровую зависимость в основном попадают подростки, которые, в отличие от детей дошкольного и младшего школьного возраста, обладают большей возможностью самостоятельного распределения своего времени, планирования досуга и общения, не так сильно нуждаются в опеке со стороны родителей.



Основные причины компьютерной зависимости

1. Недостаток общения со сверстниками и значимыми для ребенка людьми.
2. Недостаток внимания со стороны родителей.
3. Неуверенность в себе и своих силах, застенчивость, комплексы и трудности в общении.
4. Склонность детей к быстрому «впитыванию» всего нового, интересного.
5. Желание ребенка быть «как все» его сверстники, следовать за их увлечениями, не отставать.
6. Отсутствие у ребенка увлечений или хобби, любых других привязанностей, не связанных с компьютером.

Игра – это простой и доступный способ моделирования другого мира и таких жизненных ситуаций, в которых человек никогда не был и не будет в реальности. Это простой способ прожить другую жизнь без последствий для себя.



Психологические особенности «виртуальщика»

Ребёнок, попавший в игровую зависимость, также постепенно довольно сильно меняется. У него начинаются проблемы с учёбой, падает внимание, исчезают какие-либо интересы вне компьютерных игр.

По результатам исследования подростков с высокой степенью игровой компьютерной зависимости было установлено, что:

- они имеют более низкие показатели умственных способностей
- более уверены (в результате существенного расхождения «Я-реального» и «Я-виртуального»)
- менее общительны
- более склонны к риску
- имеют низкие показатели свободы выбора и ответственности за него
- слабо понимают и принимают других людей
- у них недостаточно развито самообладание и самоконтроль в процессе деятельности
- имеют низкие волевые качества.



Признаки компьютерной зависимости у подростков

Главный признак компьютерной игровой зависимости – постоянное навязчивое желание играть в компьютерные игры.

1. Навязчивое желание играть на компьютере (приставке, планшете и пр.)
2. Уменьшение количества друзей
3. Непонятный эмоциональный подъем, который резко сменяется дурным настроением
4. Нарушение сна и отсутствие аппетита
5. Плохая успеваемость
6. Апатия, отсутствие интереса к жизни и окружающему миру
7. Нарушение личной гигиены из-за компьютера
8. Чрезмерная агрессия при отсутствии доступа к компьютеру
9. Повышенный интерес к денежным средствам
10. Пренебрежение делами в пользу компьютера.



Компьютерная зависимость формируется намного быстрее, чем любая другая зависимость: курение, наркотики, алкоголь, игра на деньги.

Физические отклонения при компьютерной зависимости

Физические отклонения у людей, страдающих компьютерной зависимостью:

- нарушение зрения,
- снижение иммунитета,
- головные боли,
- повышенная утомляемость,
- бессонница,
- боли в спине,
- туннельный синдром (боли в запястье).



Патофизиологический механизм формирования компьютерной зависимости

Данный механизм основан на стимуляции определенных центров удовольствия в мозге. Игрок получает при игре только положительные эмоции, адреналин, а вместе с ними - мощный выброс в мозг гормона удовольствия.

Для стимуляции интеллектуальной деятельности они начинают употреблять большое количество кофеиносодержащих напитков и других психостимуляторов. Изменяется режим и качество питания – для геймеров основными продуктами становятся пиво и фаст-фуд. Человек начинает плохо соблюдать правила личной гигиены.

Он ведет малоподвижный образ жизни и плохо спит. Если вдруг сломался компьютер или смартфон, или если у игрока закончились деньги на игру, он находится в подавленном настроении, может быть агрессивным с окружающими людьми, начинает искать решение проблемы и, как правило, не задумывается о личной жизни, работе или учебе.

Игровая зависимость приводит к перегрузке нервной системы, в мозг человека поступают возбуждающие импульсы и через определенное время у него наблюдается снижение настроения, самочувствия, повышается тревожность, нарушается адаптация в обществе. Часто формируется недовольство собой, теряется смысл жизни, появляются симптомы глубокой депрессии.



Как бороться с игровой зависимостью?

1. Нельзя насильно отобрать у ребенка компьютер, не дав ему ничего взамен.
2. Следует изменить свое стереотипное поведение.
3. Устанавливайте и углубляйте контакт с вашим ребёнком. Обсуждайте с ним игры, отсеивайте те игры, которые содержат сцены насилия, побуждают в нём агрессию или служат источником излишнего драйва. Вместе играйте с ним в игры, имеющие развивающую направленность.
4. Другой важнейший аспект - формирование у ребёнка интересов, не относящихся к компьютерному миру.
- 5. Пробудить в ребенке интерес к реальной жизни можно лишь собственным примером.**
6. Находите время для разговоров по душам, читайте вместе книжки, делитесь пережитыми впечатлениями, организуйте совместный досуг с ребенком, спортивные игры, поездки на природу, рыбалку, лыжные трассы и пр.

