

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

В развитых странах мира и России в последние несколько десятков лет отмечается резкое увеличение числа лиц с аддиктивным поведением (от лат. *addictus* - зависимый, пристрастившийся к чему-либо, полностью преданный), что представляет серьезную угрозу психическому здоровью нации. Среди аддиктивных форм поведения различают химические аддикции (алкоголь, героин, никотин, марихуана и др.) и аддикции, в основе которых имеется пристрастие к нехимическому воздействию (азартные и компьютерные игры, Интернет-зависимость и т. д.).

Одной из социально опасных аддиктивных форм поведения является игровая компьютерная зависимость, которая обуславливает развитие психопатологических изменений личности, что приводит к разрушению социального поведения, межличностным и внутриличностным конфликтам.

Основной группой риска для развития компьютерной зависимости являются подростки в возрасте от 10 до 18 лет. Этому способствуют широкое распространение домашних компьютеров, легкость подключения к интернету, компьютеризация школьных программ обучения, большое количество игровых компьютерных клубов. В группу риска чаще всего попадают мальчики, ведь у них от природы больше, чем у девочек, развито желание конкурировать, стремясь к первенству. Компьютерная зависимость может возникнуть и в более раннем возрасте. В этом возрасте происходит смена основного вида деятельности: игра сменяется учебой. Нестабильность психики ребенка является одним из оснований возникновения различных видов зависимостей, и не только компьютерных.

Под влиянием компьютерных игр зачастую у ребенка даже в раннем возрасте может сформироваться аддиктивное поведение, которое характеризуется стремлением уйти от реальности посредством изменения своего психического состояния. Происходит процесс, во время которого ребенок не только не решает важных для себя проблем, но и останавливается в своём личностном развитии.

Психологи считают, что возникает такая зависимость только у детей, имеющих к этому предпосылки. К ним относятся дети и подростки, которые в реальной жизни переживают серьезные психологические проблемы. Обычно они имеют сложности в общении со сверстниками или родителями. Им очень одиноко, реальный мир кажется слишком сложным. Зато, в игре они могут легко решать свои проблемы при помощи силовых методов. К тому же, в запасе всегда имеется несколько жизней. Дети и подростки, которые не смогли найти смысл в реальной жизни, очень быстро находят его в виртуальной.

Другими причинами возникновения игромании можно назвать повышенную возбудимость нервной системы, азартность ребенка и слабость волевых процессов. Любая игра, имеющая активный сюжет, приводит к выбросу в кровь адреналина. Ребенок быстро привыкает к этому, и стремится к повторению данного ощущения.

В подростковом возрасте формируются ценностные ориентации: понятия добра и зла, милосердия и жестокости, дружбы и предательства, любви и ненависти. Наиболее выражено негативное влияние компьютерной зависимости на социальные качества подростка: дружелюбие, открытость, желание общения, чувство сострадания. При выраженной компьютерной зависимости ребенок социально дезадаптирован. Адекватная же личность формируется только в живом общении с другими людьми.

В наш век компьютерных технологий стал актуален вопрос грамотной организации процесса обращения ребенка с компьютером и минимизации его отрицательного влияния на психическое здоровье ребёнка. Воспитывать ребенка нужно так, чтобы он понимал, что компьютер — это лишь часть нашей жизни, а не альтернативный мир.

Лучшая профилактика компьютерной зависимости — это вовлечение ребенка в процессы, не связанные с компьютерной деятельностью, чтобы игры не стали заменой реальности. Тут стоит отметить, что основная задача в сфере преподавания, привлечь ученика, и не малую роль здесь играет творчество, а главным образом музыка и рисование. Кружки и секции дают ещё больший эффект при воспитании в ребёнке положительных качеств, т.к. на кружке ученик не загоняется в рамки, не ограничивается во мнении чем на школьных уроках, ребёнок понимая это постепенно начинает думать что покой в душе можно получить и обучаясь скажем рисованию на кружке или секции, где главная роль детский досуг, не игровые автоматы ни игры в интернете уже не нужны, а главное что досуг под присмотром педагога который направляет ученика в нужное русло не ограничивая его в интересах на уроке. Есть еще один путь — созидательное творчество в области информационных технологий (курсы программирования, компьютерной графики). Использование увлечения ребенка с целью его обучения и развития.

**М.В. Графов**

**МБОУ ДОД Центр детского творчества «Азино» г.Казань**