Однією з актуальних нині є проблема взаємодії людини і комп'ютера. Комп'ютерні ігри корисні, коли використовуються як зміна діяльності, для того, щоб зняти напруження, відволіктися від читання, письма, фізичного навантаження. При надмірній пристрасті підлітків до віртуальних ігор вони стають «каменем спотикання» на шляху духовного і фізичного розвитку.

Проблемі «комп'ютер і діти» приділяють усе ще недостатньо уваги, особливо на фоні дедалі більших можливостей комп'ютера в процесі навчання. Підлітки хочуть використовувати комп'ютерну техніку максимально, оскільки їхнє прагнення до різноманітності контактів і розширення інформаційного простору відповідає особливостям віку. Разом із позитивними моментами про взаємодії підлітка з комп'ютером виникають і негативні – перш за все, надмірне психологічне навантаження.

Постійно росте число людей, які з головою поринають у комп'ютерні ігри. На це вказує низка об'єктивних явищ: активний розвиток ігрового бізнесу, розширення ринку ігрового програмного забезпечення, збільшення ігрових комп'ютерних журналів і газет, зростання кількості ігрових серверів у мережі Інтернет.

Логічно припустити, що зі збільшенням кількості людей, які захоплюються іграми, росте число потенційних ігрових комп'ютерних адиктів. Залежність розвивається поступово: від неусвідомленого «нічого робити» до виразного прагнення відгородитися від проблем, пережити нові відчуття.

Впливу комп'ютерних технологій більшою мірою піддаються підлітки. За деякими даними, 10-14% їх (у містах) захоплюються ними серйозно, приділяють цьому заняттю багато часу, часто на шкоду навчанню й особистісному розвитку. Результати опитувань говорять, що 80% учнів 6-8 класів міських загальноосвітніх шкіл захоплюються комп'ютерними іграми, а діти у віці 12-14 років уже мають «ігровий досвід» від 6 до 8 років.

У захопленні комп'ютерними іграми видно істотний дисбаланс між емоційним і фізичним навантаженням, при явній перевазі першого внаслідок перенапруження від азарту. Часті переживання, напруження, які підліток не знімає фізичною розрядкою, призводять до суттєвих порушень психічного здоров'я. Робота на клавіатурі стимулює тільки мікро рухи,

яких недостатньо для повноцінного зняття загального фізичного напруження. Як відомо, тільки загальне фізичне навантаження на скелетну мускулатуру призводить до релаксації, підтримує стійкий позитивний емоційний стан.

Комп'ютерні ігри – це позитивне підкріплення негативних відчуттів. Експериментально підтверджено негативні зміни поведінки у підлітків від захоплення комп'ютерними іграми, без огляду на те, мають вони комп'ютерну залежність чи ні.

Ігровою комп'ютерною залежністю називають хворобливе захоплення рольовими комп'ютерними іграми, в яких гравець приймає на себе роль віртуального персонажа і живе його життям, відчуваючи себе в реальності дискомфортно.

Саме рольові ігри здатні провокувати стійку психологічну залежність, оскільки саме в процесі рольової гри спостерігається «розпад Его» на «Я-реальне» і «Я-віртуальне». Наростає суперечність між ними, посилюється дезадаптація і, як наслідок, порушується сфера психічних станів.

Деякі стійкі відхилення показників психічного стану від норми в ігрових адиктів виявляються в емоційній сфері і виражаються у зміні психічного стану підлітків, наприклад:

- погіршення настрою;

- зниження активності;

- погіршення самопочуття;

- вияв дисфорії (занепадницького настрою) аж до депресії.

У результаті тривалого перебування за комп'ютером діти втрачають навички спілкування з близькими, однолітками; у них деформується психіка, погіршується фізичний стан.

У жодному випадку не можна проводити різкого відлучення від звичної ігрової діяльності – відвикання має відбуватися з поступовим скороченням часу перебування у віртуальній реальності. У більшості випадків потрібний курс психотерапії.

Водночас, якщо у підлітка є невротичні розлади, судомні реакції, знижений зір, то необхідно вирішувати питання про вихід із комп'ютерної залежності достатньо швидко, оскільки комп'ютер посилює всі ці відхилення.

Порушення психічних станів у ігрових адиктів помітити дуже легко. Це відзначають родичі і, часто, самі діти. Симптоми такої залежності не обов'язково присутні всі разом, але, як правило, один може поєднуватися з кількома іншими. Якщо можна знайти у підлітка 3-4 таких симптоми, то дорослим слід замислитись про консультацію фахівця:

- байдужість до сімейних контактів, свого здоров'я, успішності у навчанні, шкільних і позашкільних заходів;

- невиправдано часта перевірка електронної пошти;

- надміру тривале сидіння за комп'ютером;

- швидке, непродумане харчування, часто прямо перед монітором;

- «випадання» з режиму реального часу;

- безцільне «перескакування» з однієї комп'ютерної програми на іншу;

- втома, що з'являється невиправдано швидко, дратівливість, перепади настрою;

- постійне або дуже часте спілкування в режимі он-лайн, переважання віртуальної комунікації над реальною;

- занурення в Інтернет як у засіб відходу від проблем, від поганого настрою, відчуття втраченої опори, тривоги, пригніченості;

- пріоритет перебування в Інтернеті над рештою видів діяльності і спілкування;

- порушення обіцянки не йти в Інтернет без дорослих;

- заперечення, часто афективне, комп'ютерної залежності.

Для визначення наявності або відсутності комп'ютерної залежності можна використовувати спеціальні методики.

Перші ознаки комп'ютерної залежності дитини

1. Пропуски шкільних занять через комп'ютерну гру (вдома) або відвідування комп'ютерного клубу.

2. Просиджування біля комп'ютера вночі.

3. Харчування під час комп'ютерної гри.

4. Асоціювання себе з героями комп'ютерних ігор.

5. Відсутність інших захоплень, крім комп'ютерних ігор.

6. Переважання комп'ютерних ігор над спілкуванням.

7. Загальний час, проведений за грою, перевищує час виконання домашніх завдань, прогулянок, спілкування з батьками й однолітками, інших захоплень.

8. Дитина не уявляє, чим зайнятися, коли комп'ютер зламався.

9. Конфлікти з батьками і шантажування їх у відповідь на заборону сидіти за комп'ютером.

Рекомендації дорослим щодо профілактики

комп'ютерної залежності підлітків

1. Увага: вчасно помітити і попередити появу і розвиток комп'ютерної залежності легше, ніж потім із нею боротися.

2. Постійно виявляйте увагу до розвитку інтересів і схильностей дитини. Сприяйте і заохочуйте її творчі ініціативи (будь-які – від захоплення живописом до стрибків із жердиною).

3. Слід пам'ятати, що комп'ютерна залежність рідше виявляється у підлітків, які займаються спортом, тому постійно стежте, щоб дитина належний час приділяла фізичним навантаженням.

4. Особистий приклад:

- батьки роблять акцент на застосуванні комп'ютера у своїй роботі, використовують його як помічника у спільній із дитиною творчості (комп'ютерний дизайн, моделювання),

прищеплюють навички культури спілкування із сучасною технікою;

- вчителі в школі не мають забувати про потенціал інформаційного освітнього простору.

5. Культивування відчуття сімейної, колективної спільності. Самотність (через різні причини) – мотив і підстава відходу у віртуальний світ.

6. Коректно використовуйте своє право на заборону, оскільки «заборонений плід – завжди солодкий».

7. Завжди шукайте нагоду підкреслити повноту життєвих виявів у реальності й однобокість переживань у режимі он-лайн.