

**УВЛЕЧЕНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫМИ ИГРАМИ
КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

И.С. Иванова, студентка группы 10730,

научный руководитель Воробьева Т.В.

Юргинский технологический институт (филиал) Национального исследовательского

Томского политехнического университета

652055, Кемеровская обл., г. Юрга, ул. Ленинградская, 26

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, развиты конкурентность, соревновательные мотивы, стремление к первенству.

Объект исследования - подростки в возрасте от 10 до 18 лет.

Предмет исследования – компьютерная зависимость подростков

Цель исследования – определить условия формирования компьютерной зависимости.

Задачи:

1. Рассмотреть психологические особенности подросткового возраста в контексте приверженности к компьютерным играм,
2. Рассмотреть последствия компьютерной зависимости для психического здоровья,
3. Систематизировать последствия компьютерной зависимости для физического здоровья,
4. Определить меры профилактики компьютерной зависимости.

Привыкание к компьютерным играм зачастую формируется еще с младшего школьного возраста. В младшем школьном возрасте в силу возрастных особенностей психики ребенка характеризуется нестабильностью. 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. Кроме того, детская психика наиболее подвержена привыканию при систематическом воздействии на нее.

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. Увлекаясь компьютером, ребенок гораздо меньше интересуется обыкновенными игрушками и постоянно стремится к виртуальным играм.

Наиболее интересными и опасными для детей являются ролевые компьютерные игры, именно они способны сформировать устойчивую психологическую зависимость, привести к дезадаптации и нарушениям в сфере психических состояний.

Большинство ролевых компьютерных игр рассчитано на подростковый возраст. Они написаны людьми старшего поколения, без учета возрастных психологических особенностей. Подобные игры могут сильно повлиять на формирование личности в период активной социализации и усвоения социальных ролей. Ребенок видит мир глазами компьютерного героя. Реалистичные компьютерная графика, звуковые эффекты способны на время игры полностью заменить реальность. Через какое-то время ребенок теряет связь с реальной жизнью и переносит себя в виртуальный мир, где он получает острые, яркие впечатления. Пройти игру для него становится, чуть ли не смыслом жизни.

Еще более усиливает подростковую компьютерную зависимость игра в глобальной сети, где подросток играет уже с живыми людьми, которых он не идентифицирует за образами персонажей игры. В сети игрок придумывает своего персонажа, т.е. самого себя, выдавая партнерам по игре себя придуманного за себя реального.

Играющий действует уже по правилам, придуманным им самим. Осознание бесконечности сетевого пространства, безнаказанности и большого количества участников подталкивает подростка создавать собственные правила поведения, принимать решения, которые не имеют отношения к реальной жизни.

В большей степени к компьютерной зависимости склонны дети, имеющие конфликтные семейные или школьные отношения, не приверженные никаким серьезным увлечениям. Они находят

в виртуальном мире отдушину и считают свое пребывание в сети или успехи в компьютерной игре самоутверждением.

Участие в виртуальном мире позволяет подросткам абстрагироваться от психологических проблем в реальном мире. Но это происходит лишь во время пребывания в виртуальном пространстве. Для такого ребенка реальный мир неинтересен и полон опасностей. Вследствие этого подросток пытается жить в другом мире — виртуальном, где все возможно, все дозволено, где он сам устанавливает правила игры.

Чем привлекателен для ребенка компьютерный мир?

- наличие собственного мира, в который нет доступа никому, кроме него самого;
- отсутствие ответственности. Анонимность и невозможность проверки предоставленной о себе информации в интернете, возможность соединения в виртуальном образе реальных, желаемых и целиком вымышленных качеств.
- реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира;
- возможность исправить любую ошибку путем многократных попыток;
- возможность самостоятельно принимать любые решения в рамках игры, вне зависимости от последствий.

Симптомы компьютерной зависимости

Существуют признаки, которые помогут родителям диагностировать компьютерную зависимость ребенка:

- потеря контроля над временем, проведенным за компьютером,
- утрата интереса к социальной жизни и внешнему виду,
- оправдание собственного поведения и пристрастия,
- важным симптомом компьютерной зависимости являются смешанное чувство радости и вины во время игры за компьютером, а также раздраженное, агрессивное или замкнутое поведение, если по каким-то причинам длительность пребывания за компьютером уменьшается,
- ночные кошмары, приступы страха, тревоги, навязчивые состояния.

Последствия компьютерной зависимости для психического здоровья

Наиболее выражено негативное влияние компьютерной зависимости на социальные качества подростка: дружелюбие, открытость, желание общения, чувство сострадания. При выраженной компьютерной зависимости ребенок социально дезадаптирован. На фоне социальной дезадаптации и углубления в мир виртуальной реальности могут появиться повышенная агрессивность и асоциальное поведение.

Что показывают компьютерные игры подросткам? Насилие, безнаказанность, вседозволенность. Подростки теряют чувство реальности и начинают транслировать сюжеты и действия игр на реальную жизнь.

В подростковом возрасте формируются ценностные ориентации: понятия добра и зла, милосердия и жестокости, дружбы и предательства, любви и ненависти. Под влиянием компьютерных игр реальность искажается как в кривом зеркале. У ребенка возникает эмоциональная холодность, замкнутость, неспособность к сопереживанию, психологический инфантилизм — не умение брать на себя ответственность, контролировать свои поступки. Адекватная личность формируется только в живом общении с другими людьми.

Последствия компьютерной зависимости для физического здоровья:

- нарушения функций глаз (ухудшение зрения, синдром «сухого глаза»)
- опорно-двигательного аппарата (искривление позвоночника, нарушения осанки)
- пищеварительной системы (нарушение питания, гастрит, хронические запоры, геморрой)
- общее истощение организма — хроническая усталость вследствие дефицита сна и отдыха. При этом эйфория и возбужденность, вызванные играми или пребыванием в Интернете, могут маскировать усталость, что становится причиной еще большего утомления организма.

Меры профилактики компьютерной зависимости

В наш век компьютерных технологий стал актуален вопрос грамотной организации процесса обращения ребенка с компьютером и минимизации его отрицательного влияния на психическое здоровье ребёнка.

Как правило, компьютерная зависимость вызывает осуждение со стороны окружающих, что еще более углубляет конфликт с ребенком, и как следствие усиливает пристрастие к проведению времени за компьютером.

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. Показать ему, что существует масса интересных и полезных занятий помимо компьютера, например спорт, творчество.

Есть еще один путь — созидательное творчество в области информационных технологий (курсы программирования, компьютерной графики). Использование увлечения ребенка с целью его обучения и развития.

Литература.

1. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е. Психологические последствия информатизации // Психологический журнал, т. 19, N 1, 2005, с. 89-100.
2. Бурова В. А. Социально-психологические аспекты Интернет-зависимости. Режим доступа: <http://user.lvs.ru/vita/doclad.htm>
3. Войскунский А.Е. Зависимость от Интернета: актуальная проблема // Конференция на портале Аудиториум. Социальные и психологические последствия применения информационных технологий (01.02.2006 01.05.2006). Секция 6. Интернет-зависимость: домыслы и правда. Режим доступа: <http://psynet.by.ru/texts/voysk8.htm>
4. Жичкина А. Социально-психологические аспекты общения в Интернет. Режим доступа: <http://flogiston.ru/projects/articles/refinf.shtml>

ЖЕСТКИЕ ПЕРЕГОВОРЫ - ПОДГОТОВКА, СТРАТЕГИИ

Р.А. Кинозеров, студент группы 17Г20,

научный руководитель: Нагорняк А.А., к.пед.н., доц. каф. ГОИЯ

Юргинский технологический институт (филиал) Национального исследовательского

Томского политехнического университета

652055, Кемеровская обл., г. Юрга, ул. Ленинградская, 26

Одним из методов разрешения конфликтов, часто применяющихся в условиях организации или производства, являются переговоры. Наиболее часто применяются в условиях современной организации (фирмы) - жесткие переговоры. Жесткие переговоры отличаются от обычных тем, что часто проводятся с использованием запрещенных приемов. Такие методы практикуются, как правило, когда сделка разовая и от нее нужно получить максимальную пользу. Каждый шаг навстречу в таких ситуациях означает потерю собственной выгоды.

Проблемами нашего теоретического исследования стали следующие:

- Как подготовиться к жестким переговорам
- Какие существуют стратегии жестких переговоров
- Как вести себя в ситуации жестких переговоров
- Примеры жестких переговоров

Как подготовиться к жестким переговорам

Определите свои сильные и слабые стороны. Постарайтесь понять, как Вы можете влиять на собеседника (например, перспективами сотрудничества с Вашей компанией) и чем он может давить на Вас (например, более выгодными условиями, которые предлагают Ваши конкуренты).

Обозначьте желаемый результат. Наметьте для себя «пессимистичные» и «оптимистичные» границы, вне которых договариваться не имеет смысла. Тогда Вы сможете отстоять свои интересы и не выйти за установленные рамки. Важно также знать, чего хочет от этих переговоров Ваш партнер, и в зависимости от этого выработать стратегию. Определите, чем Вы готовы пожертвовать. Лучше сразу обозначить, сколько Вы готовы «заплатить» за то, чтобы результат переговоров с «пессимистичного» значения какого-то параметра переместился к «оптимистичному» [2].

Развитие бизнеса: как быть лидером и добиться стремительного роста предприятия Михаил Уржумцев, Генеральный Директор ОАО «Мэлон Фэшн Групп», Санкт-Петербург[6]: