

Лекция «Компьютерная зависимость»

Цель лекции: определение причин возникновения компьютерной зависимости (уход от реальности и принятие роли) и способов формирования адекватной самооценки для профилактики компьютерной зависимости.

Тема нашей лекции: «Компьютерная зависимость».

В наше время, когда почти у всех есть дома компьютер, никто не сомневается в том, что он может во многом помочь человеку: в учебе или работе, в самообразовании, отдыхе от напряженного рабочего дня. Но, с другой стороны, компьютер также может стать причиной серьезных проблем.

Скажите, а как вы думаете, что означает слово «зависимость»?

Зависимость - эмоциональное состояние, характеризующееся ощущением настоятельной потребности в наркотике либо для получения эффекта, связанного с его употреблением, либо для снятия негативных ощущений, связанных со злоупотреблением им.

То есть «зависимость» - это состояние готовности пожертвовать даже важными делами ради предмета зависимости, ради того, чтобы удовлетворить какое-то своё желание.

К зависимости приводят наркотики, табак, алкоголь. Часто люди несерьёзно относятся к курению. Но от курения тоже можно попасть в сильную зависимость. Например, один человек рассказывал: «Я считал себя сильной личностью, думал, что у меня нет никаких проблем, просто у меня была такая традиция: каждый день утром я выпивал чашечку кофе и выкуривал одну сигарету. Но, как-то раз утром, выпив чашечку кофе, я обнаружил, что сигареты закончились. Решил, что пойду на работу так, не покурив. Но пока собирался и одевался, никак не мог избавиться от мысли: «Как же так, я же вчера проходил мимо табачного киоска, неужели я не мог себе купить пачку? А ладно уж». И уже оделся, обулся и, почти было, вышел за дверь, но тут вспомнил, что однажды, когда курил в комнате, одна сигарета выпала из пачки и упала за кресло. И тогда я поленился её поднять. Так вот, я вбежал в комнату, даже не разувшись, отодвинул кресло, встал на колени, нашёл сигарету, закурил, а потом опомнился: «Я же - уважаемый человек, а что я сейчас делаю? Стою на коленях. И перед чем? Перед какой-то сигаретой! Я опаздываю на работу, а всё ради чего? Чтобы получить очередную дозу!».

Скажите, способен ли этот человек на самоконтроль? Нет, не способен. Иначе на работу пошёл бы. Человек готов пожертвовать даже важными делами ради сигареты. В этом и есть суть зависимости.

Таких же примеров о наркотиках и алкоголе существует бесконечное множество.

Сейчас появился еще один вид зависимости – зависимость от мобильных телефонов. Вам это знакомо? Приведу слова одного из преподавателей высшей школы в Корее: "Я видел студентов, которые под какими-то надуманными предлогами уходили с занятий, если забывали взять из дома мобильник". Сеульская школьница носит с собой два телефона и запасной аккумулятор к каждому.

Думаете, это преувеличение? Возможно, но недавние исследования показали, что почти половина подростков не могут обойтись без своих телефонов. Опрос, проведенный среди 1100 молодых людей от 14 до 19 лет, показал, что четверо из десяти учащихся отправляли и получали SMS во время занятий. Примерно столько же посылают до 1000 сообщений в месяц. Треть опрошенных сказали, что они нервничают, если забывают взять

из дома мобильник. Пятая часть подростков сообщили, что кладут телефон поблизости, даже когда принимают ванну.

"Многие слишком часто проверяют свои мобильники, некоторые не могут оторвать глаз от экрана даже на прогулке. Одна студентка сказала, что отправляет до 400 SMS в день, а среднее количество сообщений – 45," – сообщают специалисты, проводившие исследование.

Есть люди, которые не могут контролировать свое пристрастие к игровым автоматам. То же самое может быть и с компьютером. Хотя часто люди не замечают своей зависимости, пока предмет зависимости не становится недоступным. Вот, например, история одного молодого человека *Сергея Ли*. *«Я хочу рассказать Вам одну историю случившуюся со мной ровно год назад. Итак. У нас дома появился компьютер и общение с этим достижением цивилизации настолько захватило меня, что я просто иногда забывал обедать (ужинать мне уже просто приходилось, так как спорить с родителями бесполезно). В общем весь этот кошмар продолжался примерно пол года, пока не случилась одна неприятная вещь. Компьютер сломался. А так как он был куплен «с рук», то продавца пришлось искать очень долго, да к тому же это и не увенчалось успехом. В общем компетентные люди посмотрев все внутренности данного чуда техники сказали, что мол “накрылась» твоя материнская плата и соответственно её надо менять, но так как у меня на данный момент не было достаточной суммы денег, то мне пришлось отложить покупку запасной части аж на три месяца. И вот тут то произошло самое интересно. На первый день поломки я безуспешно пытался сам починить свою «тачку» с помощью многократного нажатия на кнопки POWER и RESET. На второй день я обзвонил всех своих знакомых компьютерщиков. А вот на третий день у меня началась (в буквальном смысле) «ломка». Я ходил неприкаянный по квартире (самое обидное, что это случилось ровно на следующий день после сдачи последнего экзамена сессии), смотрел телевизор, но не мог избавиться от чувства пустоты и неопределённости. Я впал в депрессию. Длилось это приблизительно неделю, до тех пор, пока я не наткнулся на книгу с произведениями А.С.Пушкина, и так как там был роман великого писателя «Евгений Онегин» (который по собственной лени не удалось прочитать во время учёбы в школе) то я решил прочитать его сейчас, так как всё равно заняться было не чем. В общем почти сразу у меня прошла депрессия, появился аппетит, в общем жизнь вернулась в нормальное человеческое русло. Жизнь без компьютера. Я стал менее агрессивным, ко мне вернулся нормальный здоровый сон. В общей всё стало ОК. Нет, я не говорю, что жить без компьютера это классно и именно так надо жить. Пусть каждый сам выбирает как ему жить. Но всё же надо адекватно относиться к компьютеру и не сходить с ума (в буквальном смысле)».*

Исследования показывают, что проблема зависимости возникает у людей с неадекватной самооценкой. Самооценка - оценка человеком себя самого, своих качеств, возможностей, способностей, слабостей и своего места среди других людей. Самооценка влияет на эффективность деятельности человека и дальнейшее развитие его личности.

Самооценка может быть адекватной и неадекватной.

Люди с неадекватной самооценкой обычно:

- уверены в глубине души, что немногого стоят,
- боятся совершать ошибки,
- постоянно мечтают о физическом совершенстве,

Самооценка не должна строиться на нашей внешней привлекательности. В нас самих есть много скрытых сокровищ, однако, зачастую мы замечаем только то, как мы выглядим внешне. Пытаясь улучшить свой внешний вид, мы в своих глазах повышаем

свою ценность, но, забывая о ценности внутренней, начинаем других ценить тоже по внешним данным или каким-то чертам характера, которые они стараются выказывать. Важно не забывать такие простые законы мира:

- мода меняется, за ней не угонишься,
 - всегда найдется кто-то, у кого есть что-то лучшее, чем у вас,
 - почти все внешнее ухудшается со временем,
 - те, кто дружит с нами из-за наших внешних качеств, первыми бросят нас, когда подвернется кто-то более привлекательный, популярный или обеспеченный.
- ограничиваются интересами и поступками, которые хорошо известны и безопасны,
 - не умеют принимать комплименты,
 - в общении с другими прежде всего заботятся о производимом ими впечатлении,
 - бывают либо высокомерны и болтливы, либо унижены и робки,
 - пытаются командовать другими или позволяют вить из себя веревки,
 - склонные к саморазрушительному поведению, например употреблению табака, алкоголя и наркотиков,
 - либо не приемлют критики, либо приходят от нее в отчаяние.

Люди с неадекватной самооценкой не умеют принимать себя и видеть в себе положительные качества, вследствие этого они пытаются утвердиться не за счет своих личных качеств, а материальных вещей, что часто приводит к зависимости (сигареты, алкоголь, компьютер).

Одно из проявлений последствия зависимости – это потеря друзей, человек становится одиноким. Ниже следуют слова одного из московских школьников:

«У меня есть друг, целыми сутками пропадающий в виртуальном пространстве. На работе компьютер, дома - компьютер, все разговоры - только о компьютерах. У меня есть куча других друзей, которые увлекаются играми и Интернетом до такой степени, что забывают о пище, работе и остальном мире».

Огромное количество денег тратится на оплату счетов, покупку новых игр, деталей к компьютеру. *Одна россиянка потратила около \$800 за один месяц на оплату он-лайн счетов. В Белове Кемеровской области два ученика гимназии закончили жизнь самоубийством. Родители ограничили мальчикам платное посещение компьютерных клубов. Перенести это подростки не смогли.*

Еще одна из проблем, с которой сталкиваются люди с неадекватной самооценкой, – уход от реальности. Люди не могут соотносить себя с существующим миром, его проблемами. Для них стирается грань между виртуальной реальностью и реальностью мира, в котором мы живем. «В Южной Корее в итоге продолжительного сеанса игры в одну из военных стратегий скончался 28-летний молодой человек. Он трое суток провёл в компьютерном клубе, отлучаясь только в туалет или для коротких периодов сна на импровизированной кровати. Обеспокоенная длительным отсутствием сына мать этого человека попросила бывших коллег отыскать бедолагу. Поскольку он был месяц назад уволен с работы по причине частых прогулов, мотивированных посещением игрового клуба, бывшим коллегам не составило труда разыскать "игромана". На убедительные просьбы вернуться домой он ответил, что незамедлительно туда отправится после окончания сеанса игры. Однако через несколько минут после этого он умер от сердечного приступа. Как установило следствие, сердечный приступ был спровоцирован переутомлением.

Или история, которую рассказывал мой знакомый: «Я как-то ехал со своим товарищем на машине. Товарищ за рулём. В какой-то момент он стал совершать обгон впереди идущей машины в месте, где обгон запрещён. Возникла аварийная ситуация. Но,

всё обошлось, в аварию не попали. Когда дух перевели, товарищ сказал: «Единственно, о чем я подумал, когда пошёл на обгон, - это то, что забыл сохраниваться»».

Зависимость человека от компьютера порой становится настолько сильной, что толкает на преступление. Хотелось бы привести историю еще одного человека.

«Для родителей Станислав был удобен. Не беда, что не общителен, - зато не болела голова из-за того, что свяжется с дурной компанией. Много внимания парень не требовал, сидел себе за компьютером с утра до вечера, порой даже глаза краснели от перенапряжения. Некоторое время дружил с соседской девочкой, но поссорился. Не строились отношения и со сверстниками. А однажды его чуть не ограбили наркоманы - пытались отобрать велосипед.

Парню хотелось быть лучше, смелее, жестче, сильнее. Он таким и становился... в компьютерных играх, в виртуальном мире. И, отрываясь от монитора, словно бы оставался там, в виртуальной реальности. В быту стал "неласковым", начал пинать собаку, дразнить кошку. Родители и спросить ничего не могли, чтобы не нарваться на грубость. Однажды, когда виртуальная реальность нарушилась - сломался компьютер и "не грузились" любимые "игрушки", - у Станислава произошла своеобразная "ломка".

Станислав пошел к другу, который тоже был любителем-компьютерщиком, прихватив велосипедный насос, залитый свинцом. Такую "дубинку" он соорудил после посягательства наркоманов на его велосипед. Друга дома не оказалось. Дверь открыла его мать. Парень сказал, что пришел за компьютерными дисками, которые якобы давал во временное пользование. Женщина вынесла коробку с дисками, но нужного Станислав там не нашел. И неожиданно достал из-за пазухи велосипедный насос и стал бить им женщину по голове...

Впоследствии он так объяснил это следователям: "У других пацанов дисковод работал, а у меня нет".

Подсудимому назначили принудительное амбулаторное наблюдение у психиатра. Врачи надеются вернуть парня в реальный мир.

Еще одно проявление зависимости и низкой самооценки – принятие роли. Возможно, вам приходилось наблюдать за тем, как поглощенный игрой на компьютере в Интернет-клубе игрок эмоционально комментирует каждое свое действие. Загнав в угол условного противника, он приставляет к его голове дуло пистолета. "Ага, попался!" вслух восклицает он в адрес своей очередной "жертвы". - Теперь ты не уйдешь!" Нажав клавишу, подросток стреляет человечку в лицо и с восторженным чувством "победителя" произносит: "Все, тебе конец!" Казалось бы, ничего страшного, лучше жестокость в виртуальном мире, чем в мире реальности. Некоторые думают, что лучше уж так молодежь сбрасывает напряжение. Но к чему это может привести? Помните историю, которая произошла в США, когда 2 подростка под впечатлением трехмерных боевиков, где ученики школы убивают своих товарищей, пришли в свою школу, убили 12 человек и покончили собой?

Известно, что большая часть видеоигр, почитаемая детьми, отличается жестокостью. Например, среди стрелялок, боевиков, популярных онлайн-игр, где заядлые игроки могут в виртуале сражаться с условными противниками, есть и сетевая игра "Кармагеддон" - так называемые "кровавые гонки". Игрок должен успеть догнать и убить несколько десятков тысяч человек. В аннотации ко второй части игры сказано: "Жертвы, попав под колеса вашего автомобиля, хрипят, их кровь брызжет на лобовое стекло; более того, они падают на колени, моля о пощаде, или кончают жизнь самоубийством. При желании вы можете расчленивать их тела".

В игровом портале Интернета в обзоре к очередной части этой игры говорится о том, что для "молодых пиротехников по-прежнему в наличии Barbeque, с помощью которого можно приготовить шашлычок из непослушных людишек"... Наивно полагать, что на человека никоим образом не влияет то, что он видит на экране. И подтверждение негативному влиянию - случаи жестокости среди несовершеннолетних.

По данным недавнего исследования японских ученых, компьютерные игры повышают в детях склонность к насилию, затормаживая развитие некоторых отделов мозга. Вот свидетельство одного молодого человека: *«Иногда, когда я выхожу на улицу, то чувствую себя совершенно незащищенным, такое ощущение, что мне не хватает в руках какого-нибудь оружия».*

Компьютер также может стать причиной серьезных проблем со здоровьем.

Например, бессонные ночи, проведенные за компьютером, способствуют появлению постоянной усталости и ослаблению иммунной системы человека, после чего резко повышается вероятность заболеваний. Вдобавок, сидячий образ жизни может привести к возникновению проблем с позвоночником, а неправильное освещение в ночные часы – к различным заболеваниям глаз.

В Екатеринбурге после непрерывной игры на компьютере у мальчика случился инсульт. Он провел в больнице несколько дней, после чего умер. Причиной смерти послужила болезнь, а роковой приступ, по версии врачей, спровоцировали компьютерные игры.

Медики утверждают, что каждую неделю к ним поступает минимум по одному подростку, попавшему в зависимость от компьютерных игр. Дети сутками, без еды и отдыха, могут находиться в специализированных клубах. Сейчас в России, по данным исследований, до 80% школьников в возрасте 12-13 лет страдают компьютерной зависимостью.

Что же можно противопоставить компьютерной зависимости? Как уже было сказано, что зависимыми становятся люди с неадекватной самооценкой. А что же тогда адекватная самооценка?

Люди с адекватной самооценкой:

- уверены в глубине души, что они обладают достаточной ценностью,
- делают ошибки и учатся на них,
- принимают свой физический облик таким, как есть, даже если он несовершенен,
- исследуют новые возможности и интересы, используя их для роста и развития,
- спокойно воспринимают комплименты,
- непосредственны в общении с другими,
- пребывают в гармонии с собой, не чувствуя превосходства над другими,
- с уважением относятся к себе и к другим,
- заботятся о своем физическом и эмоциональном здоровье,
- воспринимают критику как возможный путь роста.

Как развивать в себе адекватную самооценку? Создавать ситуации для себя, где проявляются лучшие твои качества. Создавать в реальном мире. Что это за ситуации? Это ситуации, когда вы сталкиваетесь с трудностями, бросаете себе вызов и ... достигаете победы. Каждый из нас должен быть внутренне сильным человеком. Это необходимо, чтобы преодолевать жизненные трудности. Например, если хочешь стать специалистом в той или иной области, то необходимо преодолевать трудности в учёбе: делать домашние задания, даже если хочется пойти погулять или посмотреть телевизор; слушать учителя,

даже если хочется поговорить со своим соседом по парте,- иначе специалистом не станешь.

Или хочешь, чтобы у тебя было много друзей, тогда необходимо выслушать человека, даже если сам хочешь что-то рассказать; помочь, даже если у самого есть свои дела; если поссорились, то преодолеть свою гордость и попросить прощения. Это может быть трудно, тяжело, но иначе хороших друзей не будет.

Если человек зависим, то часто получается так, что когда трудно и тяжело он начинает пить, курить, садиться за компьютерную игрушку, вместо того, чтобы решать проблему. В итоге проблемы только накапливаются, от этого становится ещё сложнее и хочется от всего убежать, опять же, в предмет своей зависимости, то есть опять за компьютер или во что-то ещё. В итоге человек становится внутренне слабым, он не может преодолевать трудности. А это уже проблема. И пока есть родители, которые заботятся, кормят и одевают, то вроде ещё ничего. Но когда человек вырастает, и сталкивается со взрослой жизнью полной всевозможных трудностей, то в такой ситуации, вся жизнь человека может сломаться.

Скажите, допустим, вы играете, вам какие игры больше нравятся: лёгкие или трудные? Трудные. А короткие или продолжительные, то есть те, в которые можно долго играть? Продолжительные. Тогда с точки зрения логики, самое трудное и продолжительное должно быть самым интересным и больше всего нравиться. Но, что может быть труднее и продолжительнее нашей реальной жизни? Следовательно, наша реальная жизнь и должна быть самой интересной и больше всего нравиться. Но, почему-то некоторые люди предпочитают виртуальный мир больше, чем реальный. Дело в том, что в реальном мире если кого-то ударишь, обидишь, посмеёшься над кем-то или тебя ударят, обидят, посмеются над тобой, то это больно, чувствуешь себя неприятно, нехорошо. В виртуальном же мире, сколько кого ни бей, ни убивай или даже тебя самого убьют, то боли никакой не чувствуешь. С другой стороны, когда в реальном мире что-то делаешь, то могут ругать дома или в школе: «Это сделал не так, то не так». Всё настроение только портиться, никакой самостоятельности, после такого вообще ничего делать не хочется. В виртуальном мире всё на много проще: никто не ругает, на мозги не капает; если сделал что не так, то вообще можно, предварительно сохранившись, перезагрузиться.

Другими словами, в виртуальном мире нет боли и страданий, которые есть в мире реальном. Поэтому виртуальный мир кажется более привлекательным. Но зато и радость, которую человек может получить в виртуальном мире на много меньше той радости, которую он может получить в реальной жизни.

Представьте, что вы перестреляли всех монстров и, вот, теперь все монстры вас уважают. Но, ведь, на сколько приятней когда завоёвываешь уважение у реальных людей. Или, допустим, вы построили город или цивилизацию или добились других достижений, в итоге достигли виртуальной известности. Но ведь на сколько приятнее, когда достигаешь чего-то в реальном мире и получаешь реальную известность.

Представьте, что вы смотрите футбол или хоккей. Когда возникает больше радости, когда противнику забивают гол на первой минуте или на последней? На последней! Конечно, на первой тоже хорошо. Но представьте, когда ждёшь, волнуешься, переживаешь и тут, на последней минуте: «Гол!». Представьте радость которую испытывают игроки и болельщики. Никакая компьютерная игрушка не вызывает столько радости, как победа на последней минуте.

С другой стороны скажите, допустим, вы сами играете или ваша команда, то когда возникает больше радости, когда выигрываешь у сильного соперника или у слабого? У

сильного! А когда возникает больше радости, когда взбираешься на маленькую горку или на высокую гору? На высокую гору! А теперь минута внимания, самый важный момент этой лекции. Здесь есть секрет, как чувствовать естественную радость в жизни. Смотрите. Для того чтобы выиграть у сильного соперника, для того чтобы взобраться на высокую гору, требуется больше усилий, будет больше тренировок, переживаний, волнений и, может быть, в какой-то момент захочется даже руки опустить, но зато потом такая победа принесёт больше радости.

Это один из самых главных принципов в жизни. Чем больше прикладываешь усилий, тем больше радости потом приносит победа. Это действует в абсолютно любой области жизни, чем бы вы ни занимались. Например. Представьте два учителя. Один ставит всем двойки, а другой - всем пятёрки. У какого учителя радостней получить пятёрку? У того, кто двойки ставит. Не всем же он пятёрку поставит. Но ведь для этого требуется больше усилий приложить. В этом и суть, чем больше усилий, тем больше радости потом получаешь.

Поэтому в жизни важно ставить цели и к ним стремиться. Тогда по мере достижения этих целей будешь чувствовать радость. И пусть, даже, не получится с первого раза, а только с десятого, то всё равно, и чем труднее было, тем больший эффект.

И по прошествии времени, о чём будешь вспоминать? Не о том, во сколько игрушек сыграл, сколько сигарет выкурил или сколько баночек пива выпил, а о том, сколько трудностей преодолел и скольким людям помог. И тогда будешь чувствовать удовлетворение от прожитого периода жизни, будешь чувствовать себя счастливым, плюс люди тебя будут уважать.

Некоторые ребята, правда, волнуются: «Я не смогу, у меня не получится, у меня слишком много проблем. Да, и вообще я не такой как все». На самом деле, у каждого может получиться, у каждого есть потенциал, возможности и каждый обладает большой ценностью. Главное прикладывать усилия, не сдаваться - и всё получится.

Компьютер может стать другом или заклятым врагом, может помочь в беде, а может добавить кучу проблем, может помочь найти единомышленников, а может привести к одиночеству. И поверьте, гораздо хуже, когда случается последнее.

Нужно научиться ценить свою жизнь, заниматься спортом, больше времени проводить с друзьями и родными. Следует понять, что реальные результаты, а, следовательно, и настоящую радость можно получить только от успехов в реальной жизни. Чего бы ни достигал человек в виртуальном мире, все это исчезает, как только выключается компьютер. А успехи в реальной жизни останутся навсегда, в особенности, если человек проявил свои лучшие качества, помогал окружающим людям и своей стране.