DOI: 10.17117/na.2015.11.05.221

Поступила (Received): 30.11.2015

<http://ucom.ru/doc/na.2015.11.05.221.pdf>**Писаренко И.В.****Компьютерная зависимость, как одна из причин подростковой агрессивности и способы её коррекции****Pisarenko I.V.****Computer addiction as one of the causes of teenage aggression and methods of its correction**

На современного подростка оказывают влияние различные аспекты жизни: это и физиологические особенности растущего организма, и сложность общей социальной ситуации, политические и экономические кризисы. Все это вызывает нарушение эмоционального фона подростка, повышенную агрессивность и как следствие, девиации. Особенно остро в последние десятилетия обозначилась проблема влияния СМИ и компьютерных технологий на развитие и агрессивность подростков. Коррекция с применением методов кинезиологии помогает справиться с нежелательными последствиями и самими причинами чрезмерного увлечения подростка виртуальным миром

Ключевые слова: подросток, агрессия, кинезиологическая коррекция

This article is about the impact of physiological and social factors in adolescence which causes violation of the emotional state, increasing aggression and as a consequence, a deviation. It is especially tough seen in the last decade when the problems with and aggressive adolescents have been increased roughly and the and the impact of the media (the development of computer technology) has been identified. The correction therapy by means of the methods of kinesiology helps to cope with the adverse consequences and causes of overuse the virtual world among the teenagers

Key words: teenager, aggression, kinesiology correction

Писаренко Игорь Вячеславович

Магистрант

Южный федеральный университет

г. Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, 105/42

Pisarenko Igor Vyacheslavovich

Master

Southern federal university

Rostov-on-Don, Bolshaya Sadovaya st., 105/42

Подростковый возраст – один из самых сложных периодов развития. Он включает как возрастные перестройки организма, так и изменения в психике, свойственные взрослению. Кризис подросткового возраста наступает дважды: период полового созревания как переход из детства в отрочество и переход к юности, когда подросток входит во взрослый мир, создает новые отношения, в которых для него важны самостоятельность и равные права со взрослыми людьми.

Происходит осознание своей половой принадлежности, полоролевого поведения, пробуждается сексуальное чувство и возможен первый сексуальный опыт. Причина эмоциональной нестабильности кроется не только в физиологических изменениях организма, но и в особенностях социума, где подростку

важно быть признанным и значимым в среде сверстников, особенно в период социальных изменений. На этом фоне продолжают формироваться модели поведения, навыки общения, возникает потребность быть независимым, отстаивать свое мнение.

Агрессия с точки зрения эволюции направлена на эффективное достижение индивидуумом своих целей, является двигателем его целенаправленных действий и способом адаптации в окружающей среде. С другой стороны, выделяют агрессию деструктивную, злокачественную (по Фромму), которая проявляется в жестокости, враждебности, ненависти, желании причинять боль.

В подростковом возрасте человек учится достигать своих целей адекватными ситуации способами. Задача взрослого – быть рядом с подростком, направлять его, учить конструктивно решать проблемы, справляться с гневом, своевременно и правильно отреагировать его. Неспособность использовать энергию своей агрессии на преодоление трудностей приводит к тому, что гнев не находит выхода, и появляется скрытая враждебность, составляя основу для деструктивной агрессивности.

Причины подростковой агрессии, как правило, находятся в семье. Этому способствует негативная обстановка. Алкоголизм родителей, насилие в семье создают благоприятную почву для развития подростковой агрессии. Наряду с этим недостаток во внешне благополучной семье теплых, близких отношений также влияет на развитие подростковых девиаций. Подростку, который все еще нуждается в поддержке и понимании взрослых, не с кем обсудить свои проблемы и трудности.

В последние десятилетия появляется все больше информации о влиянии на формирование агрессивного поведения подростков СМИ и компьютерных игр. В настоящее время телевизионные программы и интернет-контент мало контролируются на предмет содержания сцен, вызывающих агрессивные реакции, демонстрирующих насилие. Кроме того, доступ к этим программам детей и подростков практически не ограничен. То, что видит с экрана подросток, не развивает чувства дружбы, поддержки, взаимопонимания, а подталкивают его к конкуренции, унижению противника, победе любой ценой.

Все больше родителей подростков сталкивается с таким видом аддиктивного поведения, как игромания. Компьютерные игры для современной молодежи – это особая сфера жизни, мир, в котором многие находят самовыражение, самоутверждаются. В сетевой игре подросток может быть тем, кем захочет. Здесь он заводит друзей. Оставаясь в физической безопасности, проходит трудные испытания, получает опыт и побеждает врагов. В отсутствие настоящих достижений в реальном мире виртуальная реальность становится для подростка единственным привлекательным пространством. Неудачник здесь может стать победителем. При этом подросток, сидящий перед экраном компьютера, не учится решать жизненные задачи, а, напротив, все дальше уходит от настоящей жизни.

Не всегда родителей тревожит такое состояние подростка, а иногда они радуются «удобному» ребенку, который не пропадает днями и ночами на улице,

а сидит дома, за компьютером. Многие родители, сами того не осознавая, способствуют компьютерной занятости подростка взамен живого общения с друзьями и природой. С раннего детства ребенка допускают к компьютеру, доверяют «развивающим» играм и программам. Приоритет компьютера перед настоящим опытом, развитием в естественной среде, игрушками, которые можно потрогать, общением с людьми и природой приводит к тому, что для ребенка, а позже – подростка становится естественной именно виртуальная, компьютерная среда, он не контактирует с миром, познает его только через символы, не имеет возможности получить опыт настоящего познания.

Однако, вследствие такого увлечения у формирующейся личности возникают серьезные нарушения в восприятии себя, мира, других людей. Он не учится строить отношения: его друзья – это созданные другими игроками персонажи и их «ники» в форумах, искажаются представления подростка о реальности, об отношениях, о жизни и смерти – он не понимает последствий своих действий. В игре нет боли, несмотря на то, что виртуальный герой сражается и получает тяжелые травмы. В игре можно «сохраниться» и зайти снова, если герой погиб. Там никто не умирает по-настоящему, смерть – это тоже игра. Отсюда – непонимание смысла боли и смерти, подросток не ставит запрета на причинение боли другим людям, животным, не учится сочувствовать.

Успех в виртуальном мире (здесь не только игры, но и популярные форумы и социальные сети) при проблемах с самореализацией в мире реальном приводят к тому, что подросток «живет» в игре, которая становится важнее, чем жизнь. И тогда появляется агрессия на родителей за лишение возможности погружаться в виртуальную реальность, повышение уровня агрессивности в других отношениях и поведении.

Работа с аддикциями предполагает работу с причиной такого поведения, т.к. угроза убрать компьютер или удалить игру кроме негативного взрыва, повышения агрессивности, ни к чему не приведет.

Каждый человек уникален, и достоверный источник информации о телесном и психическом состоянии – он сам. Мышечное тестирование является механизмом кинетической обратной связи. Как обоняние дает точную информацию о том, нравится запах или нет, так и мышечное тестирование дает точный ответ об эмоциональном состоянии, связанном со стрессом.

Когда человек читает описание эмоции, всплывают события, связанные с острой или хронической ситуацией стресса. Мысленно проживая это событие заново, человек в настоящем осознает ситуацию иначе и понимает, как бы он поступил сейчас.

После проживания и подробного проговаривания или воспоминания в виде образа стрессовой ситуации, проводится переход на позитивную сторону эмоции, и ситуация в восприятии подростка меняется на комфортную. Очень важно, что комфорт определяется клиентом, а не кинезиологом, изменения могут происходить только в той мере, в какой на это готов клиент. Мы не меняем событие, мы меняем воспоминание, эмоциональную окраску, отношение к психотравмирующей ситуации, и это поможет клиенту в будущем вспомнить ту позитивную модель поведения, которую выстроил он сам.

В кинезиологической работе есть возможность с помощью мышечного ответа найти возраст причины и провести там замену негативной эмоции на положительную.

Пример коррекции: Вадим 13 лет.

1 сеанс. Вадим живет с мамой, у отца другая семья, видятся с отцом редко. Мама много времени находится на работе, и Вадим предоставлен сам себе. После школы садится за компьютер, игра увлекает настолько, что он забывает о еде и уроках, и только приход мамы отрывает его от игры. Друзей нет, увлечений тоже. В игре выстроен свой мир, где интересно и комфортно, в итоге: ссоры с мамой, плохая успеваемость, конфликты с одноклассниками.

Эмоция – незначимый. Вадим рассказал ситуацию произошедшую месяц назад, когда мама рассердилась, что он не купил продукты, и выключила компьютер. В коррекции Вадим представил, как он после школы зашел в магазин за продуктами, и мама, вернувшись с работы, его похвалила.

Возраст причины – 5 лет. Вадим вспомнил, что в это время произошел развод родителей, а через некоторое время мама сказала, что он такой же, как отец. Мальчик почувствовал себя недостойным любви, незначимым. В коррекции он представил себе, что мама и папа с ним весело играют, обнимают, и оба любят его. Определили, что Вадим будет за игрой проводить не более 2 часов в день.

2 сеанс. Тема работы: нет друзей, сложные отношения с одноклассниками.

Эмоция – оскорбленный. Вадим рассказал, что, общаясь с одноклассниками, на замечания реагирует остро, расценивая как оскорбления, и все кончается дракой. Возраст причины – 4 года. Вадим вспомнил, что его не приняли в игру и разрушили город, который он построил. В коррекции Вадим представил, как весело играет с друзьями, и в настоящее время легко находит общий язык с одноклассниками. Через неделю мама сообщила, что отношения с сыном улучшились и на день рождения Вадима пришли одноклассники.

Кинезиологическая коррекция – это метод, позволяющий обнаружить и провести рассеивание острого и хронического эмоционального стресса, сформировать мотивацию к позитивным изменениям и взять ответственность за достижение поставленной цели. Это один из методов, способствующий снижению подростковой агрессивности и компьютерной зависимости.

Список используемых источников:

1. Марцинковская Т.Д. Психология развития М. 2005. С. 528.
2. Уайтсайд Д. Барометр поведения. Толкование значений используемых слов. М.: Кинезис, 1998.
3. Чобану И.К. Основы психотерапевтической кинезиологии. М.: Литтерра, 2012.

© 2015, Писаренко И.В.

Компьютерная зависимость, как одна из причин подростковой агрессивности и способы её коррекции

© 2015, Pisarenko I.V.

Computer addiction as one of the causes of teenage aggression and methods of its correction