

# ПРОБЛЕМЫ И ДИСКУССИИ

## Профилактика компьютерной зависимости у подростков

**Светлана Владимировна Фадеева,**

учитель математики специальной  
коррекционной школы-интерната  
города Кирова Владимирской  
области

*С тех пор как началось массовое увлечение компьютерными играми, а Интернет стал доступен каждому второму пользователю, в научных кругах стали разгораться споры о степени влияния медиaproстранства на подростков, о необходимости ограждать подрастающее поколение от ресурсов Всемирной паутины. В век глобальной компьютеризации появилась необходимость учить молодых людей культуре общения с современными техническими средствами.*

● компьютерные технологии ● аддикция ● стадии компьютерной зависимости ● коррекция поведения ● позитивная Я-концепция ● эффективное общение ● окружение подростка

В стремительно меняющемся мире компьютерные технологии становятся всё более важным фактором, влияющим на становление личности молодого человека. Существенно возросла значимость для современных подростков форм досуга, связанных с компьютерной техникой. Так, за последние пять лет с 29,3% до 44,9% возросло количество несовершеннолетних, увлекающихся компьютерными играми, а подростков, путешествующих по компьютерной сети — с 4,6% до 12,8%. В мае 2008 г. глава Microsoft С. Балмер на встрече с вице-премьером РФ С. Ивановым заявил, что в течение ближайших двух лет Россия займёт третье место в мире по числу персональных компьютеров. По данным Министерства информационных технологий и связи, число владельцев компьютеров сегодня превышает 26 млн человек.

С увеличением использования компьютерной техники, наряду с несомненно положительными аспектами её применения, наметилась и тенденция, позволяющая с тревогой констатиро-

## ПРОБЛЕМЫ И ДИСКУССИИ

вать возрастающую динамику негативного влияния современных компьютерных технологий на сознание современного человека. В научной литературе появилось такое понятие, как «компьютерная зависимость». Впервые этот термин появился в начале 1980-х годов в США и обозначает «патологическое пристрастие человека к работе» или проведению времени за компьютером, постоянную проверку своего почтового ящика в Интернете, постоянное ожидание следующего выхода в Интернет, не ограниченного временем занятия компьютерными играми и другими видами деятельности, связанными с компьютерной техникой. Позже появились новые виды компьютерного пристрастия: сетевые компьютерные игры, онлайн-аукционы, покупки в Интернете. В 1990-х годах о компьютерной зависимости начинают говорить как о разновидности эмоциональной «наркомании», вызванной техническими средствами. В настоящее время компьютерную зависимость учёные рассматривают как одну из форм аддиктивного поведения, вызванную нефармакологическими средствами.

В ситуации роста негативного влияния компьютерных технологий на личностное развитие подростков на первый план выходит роль профилактических, коррекционно-развивающих и реабилитационных мероприятий. Школа обладает многими возможностями профилактики компьютерной зависимости. И прежде всего она имеет доступ к семье, способы воздействия на семейную ситуацию. Школа располагает квалифицированными специалистами — педагогами, психологами, социальными работниками, дефектологами, способными обеспечить эффективную работу с детьми по профилактике компьютерной зависимости. Они могут помочь родителям грамотно выстроить общение детей с компьютером, свести к минимуму его отрицательное влияние на их психическое и физическое здоровье.

Прежде всего целесообразно выявить стадию вовлечённости подростка в компьютерную зависимость и в связи с этим определить, какой вид профилактической помощи ему необходим.

Психологи выделяют несколько стадий компьютерной зависимости. *Первая — стадия лёгкой увлечённости.* В компьютерных играх дети, как правило, соотносят себя с главным героем, им нравятся графика, картинки и музыка. Подросток начинает сравнивать мир реальный и виртуальный и отдаёт предпочтение последнему. Компьютерная реальность позволяет осуществить многие мечты: один хочет быть сильным, «чтобы все его боялись», в игре он избивает, грабит или убивает «соперников». Другой мечтает участвовать в гонках, купить себе «крутую» гоночную машину — и игра даёт ему такую возможность. Многие исследования доказали, что человек стремится постоянно получать положительные эмоции, он готов повторять действия, которые доставляют ему удовольствие. Так игра за компьютером начинает приобретать целенаправленный характер, что подросток, к сожалению, не осознаёт. На этой стадии устойчивая потребность в игре пока не сформирована.

### С.В. Фадеева. Профилактика компьютерной зависимости у подростков

*Вторая стадия — увлечённость.* Стремление к игре на этой стадии — мотивация, которая опосредована потребностью бегства от реальности к принятой роли. Игра принимает систематический характер.

*Третья стадия — зависимость.* На этой стадии происходят серьёзные изменения в ценностно-смысловой сфере ребёнка: меняются самосознание и самооценка, игра полностью вытесняет реальный мир.

Зависимость может проявляться в социализированной и индивидуализированной формах. При социализированной форме компьютерной зависимости подросток поддерживает социальный контакт с обществом, в основном, с такими же игроками, как и он сам. Такие подростки очень любят играть совместно, с помощью компьютерной сети друг с другом. В этом случае игровая мотивация в основном носит соревновательный характер. Эта форма зависимости оказывает менее пагубное влияние на психику подростков, они не отрываются от социума, не уходят в себя. При индивидуализированной форме зависимости нарушаются не только нормальное миропонимание, мировоззрение, но и взаимодействие с окружающим миром, с социумом. Происходит нарушение основной функции психики: нереальный, виртуальный мир замещает реальный. Такие дети подолгу играют без свидетелей, их потребность в игре не меняется, не исчезает с удовлетворением базовых физиологических потребностей. Для них компьютерная игра становится разновидностью наркотика. Если в течение какого-то временного отрезка эта тяга ничем не замещается, то подростки впадают в состояние, близкое к ломке, испытывают отрицательные эмоции, становятся раздражительными, агрессивными, впадают в протрацию. Такие явления с клинической точки зрения являются психопатологией. Зная стадию вовлечённости подростка в компьютерную зависимость, можно наиболее продуктивно использовать потенциал профилактической деятельности и провести коррекцию зависимого поведения. Психолого-педагогическая работа в этом направлении должна основываться на принятии, понимании и доверии подростка. В противном случае он не пойдёт на контакт, в результате чего работа с ним будет малопродуктивна. Во всех случаях работу надо вести дифференцированно, с учётом длительности влияния компьютерной аддикции и проявлений поведенческих деструкций. Особое значение при этом приобретает выбор адекватных форм и методов работы. От того, насколько они будут верно подобраны, зависит успех профилактической деятельности образовательного учреждения. Наиболее эффективные формы работы с подростками — проекты, ролевые игры, тренинговые занятия, анкеты, семинары.

Любая профилактическая программа включает определённые виды деятельности по таким направлениям:

- выявление подростков, склонных к компьютерной аддикции, а также к другим видам аддиктивного поведения;
- тесное взаимодействие с семьёй;

## ПРОБЛЕМЫ И ДИСКУССИИ

- знакомство родителей и детей с информацией о причинах, формах и последствиях компьютерной зависимости;
- формирование у подростков навыков анализа, критичной оценки получаемой информации, умения принимать правильные решения;
- предоставление подросткам альтернативных видов деятельности;
- комплексная работа с подростками, склонными к аддитивным формам поведения (определение группы риска, оказание помощи в преодолении проблем, ведущих к появлению компьютерной зависимости);
- взаимодействие с другими организациями и структурами, проводящими профилактическую работу.

Для успешного предупреждения компьютерной зависимости у подростков школа работает с ними, с учителями (повышение их компетентности в сфере проблем аддитивного поведения) и с родителями.

Подростковый возраст — самый критический с точки зрения деструктивного поведения. Программы, ориентированные на этот возраст, — самые востребованные. Учителя и психологи должны направить усилия на развитие личностных ресурсов, на позитивную интеграцию подростков в общество, занять их посильным привлекательным трудовым, творческим, социально ценностным делом. Профилактическая работа нацелена на обучение подростков социальным навыкам — коммуникабельности, уверенности в себе, самоуважению, эффективному взаимодействию с окружающими.

Крайне важно провести психологическую диагностику, что позволяет выявить то или иное психическое свойство, его выраженность, уровень развития и степень отклонения от нормы. На основе этих фактов и строить работу с подростком. Как правило, диагност использует такие пути выявления психических особенностей человека, необходимых для надёжного психологического «диагноза»: наблюдение в реальных жизненных или специально смоделированных ситуациях; информация от самого исследуемого (о субъективных представлениях человека о себе, его самооценке) и экспериментальные исследования и тесты. Широко используются в диагностике опросники, тесты, различные шкалы самооценки. Тестовая техника позволяет выявить не только осознаваемые подростком переживания, взаимоотношения с окружающими, представления о мире, но и неосознанные ведущие установки. Максимально надёжный и объективный диагноз обеспечивается сопоставлением всех видов психологической информации.

Углублённая индивидуальная диагностика личности подростка включает:

- изучение акцентуаций характера, темперамента, уровня притязаний, самооценки, тревожности;
- определение уровня интеллектуального развития и педагогической запущенности;

### **С.В. Фадеева. Профилактика компьютерной зависимости у подростков**

- изучение взаимоотношений в коллективе;
- изучение нарушений поведения, их причин.

Правильная диагностика компьютерозависимого поведения во многом обусловлена осведомлённостью учителей, психологов, социального педагога о симптомах компьютерной зависимости. Основные из них — нежелание отвлечься от компьютерной игры; раздражение при вынужденном отвлечении; расходование средств, постоянное обновление программ, пренебрежение домашними делами, учёбой, здоровьем, гигиеной и сном, злоупотребление кофе и другими психостимуляторами, ощущение эмоционального подъёма во время работы с компьютером.

Конечным результатом психодиагностики должно стать объективное, надёжное психологическое заключение, отражающее целостную картину психического развития личности. Диагностика требует от специалиста понимания того, что психологический диагноз зависит от конкретной социальной ситуации, в которой находится подросток, поэтому давать окончательные оценки личности подростка некорректно: они могут меняться со сменой ситуации.

В профилактике компьютерной зависимости полезно использовать некоторые стратегические варианты — формирование позитивной Я-концепции, социально-ценностных поведенческих норм; эффективного общения со сверстниками.

Большую помощь в этой работе школе могут оказать родители, семья. Работа с семьёй, в силу её закрытости — одно из самых сложных направлений в профилактике аддиктивных отклонений подростков. Без взаимной деятельности, взаимоподдержки семьи и школы невозможно воспитать человека, который имеет свою позицию, умеет избирать приоритеты, определять значимость своих поступков, принимать решения, брать ответственность на себя и в итоге найти своё дело, преодолеть свою зависимость.

Учителям надо начать с того, чтобы помочь взрослым членам семьи осознать важность и необходимость специальной работы с подростком по предупреждению или преодолению компьютерной зависимости. Для этого стоит организовать семинар, в который постараться вовлечь родителей, тематические родительские собрания, убедить родителей в том, что чрезмерное увлечение ребёнка компьютером — не безобидная «слабость», а угроза психическому и физическому здоровью ребёнка, угроза его будущему. С родителями подростков группы риска, а также уже попавших под влияние компьютерной зависимости, надо провести специальную работу — индивидуально проконсультировать их, привлечь к участию в психолого-педагогических коррекционных программах, к тесному взаимодействию с социально-психологической службой школы.

Сегодня эта работа осложнена тем, что ослаблена роль родительского авторитета, нарушены ценности устойчивой полной семьи как социальной нормы. Всё это приводит к тому, что семья снижает свой социализирую-

## ПРОБЛЕМЫ И ДИСКУССИИ

ций потенциал в воспитании детей. Дисгармоничные внутрисемейные отношения — одна из распространённых базовых причин аддиктивного поведения у подростков, в том числе и компьютерной зависимости. Родительно-детские отношения в семьях подростков различных групп социального риска, как правило, носят дисгармоничный характер. И у социального педагога и психолога здесь огромная, сложная деликатная работа: надо суметь «войти» в семью, расположить к себе родителей, вызвать их доверие, убедить в тревожности ситуации.

Методы нравучений или «сухих лекций» неэффективны для современных родителей. Поэтому ориентироваться надо только на индивидуальные формы работы, причём весьма этически выверенные. Только при этих условиях при посещении семьи взрослые доверительно расскажут о семейных традициях, о характере членов семьи, о том, кто из них оказывает большее влияние на ребёнка. Пути сотрудничества семьи и школы продуктивны в таких формах работы, как «Родительский клуб», где родители проявляют своё отношение к ситуации, ищут совместно с учителями оптимальные способы её решения, используя многообразный коллективный опыт всех участников этой проблемной ситуации.

Важным аспектом совместной деятельности семьи и школы станет организация занятий — семинаров, практикумов, тренингов, а также совместных вечеров, культурных программ, конкурсов, экскурсий, походов и других мероприятий, в которые будут вовлечены подростки.

Работа с семьями, оказавшимися в сложной жизненной ситуации, относится к комплексной профилактической помощи, её должны оказывать социально-психологическая служба школы, учителя, а также специалисты муниципальной службы социальной помощи населению, правоохранительные органы. Активная профилактическая работа с семьями, где есть дети компьютерозависимые, основывается на практическом опыте в области семейной психологии и семейной терапии. Наиболее оптимальная форма работы с этой категорией семей — работа групп родительской поддержки со взрослыми членами дисфункциональных семей. Школа, семья и общественность привлекают к профилактике родительский комитет, советы общественности по месту жительства, работников клубов, библиотек, стадионов, сотрудников милиции и здравоохранительных органов с чётким распределением функций каждого из этих участников воспитательного процесса. Все они направляют свою деятельность и на семью, и на ребёнка аддиктивного поведения, организуют систематическое обучение родителей эффективным способам работы со своими детьми. Систематически ведётся совместное обсуждение результатов воспитательной работы, выявляются причины недостатков, осуществляются совместные меры их устранения.

Таким образом, очевидно, что эффективность профилактической работы компьютерной зависимости напрямую зависит от заинтересованности и участия в ней семьи как самого значимого социального фактора, влияющего на подростка.

**С.В. Фадеева. Профилактика компьютерной зависимости у подростков**

Работа с учителями не менее значима для помощи подросткам. Как показывает практика, большинство педагогов не осведомлены о способах профилактической работы компьютерных аддикций у подростков. Многие даже не понимают, почему компьютерная аддикция так же деструктивна для развития и становления личности подростка, как алкоголизм, наркомания и другие, ставшие уже «традиционными» подростковые аддикции.

Поскольку педагогические основы профилактики компьютерной зависимости разработаны недостаточно, возникает реальная необходимость широкого обмена опытом работы с этой категорией подростков. Между школами целесообразно организовать некое сетевое освоение отечественного и зарубежного опыта, накопленного в этой области, но, конечно, применительно к российским условиям.

Программы повышения квалификации педагогов сегодня дополняются теоретическим и практическим содержанием в области профилактики компьютерной аддикции, психологическими знаниями. Вместе с этим повышается и компьютерная грамотность педагогов. Такие знания повышают эффективность профилактической работы с аддиктивными подростками, формируют социальные установки, воздействуют на эмоциональную сферу подростка.

Таким образом, профилактика компьютерной зависимости успешна при повышении квалификации учителей и педагогической культуры родителей.

Профилактическая работа, направленная на предупреждение компьютерной зависимости, требует целостного, комплексного подхода, что под силу только высокопрофессиональному педагогическому коллективу во взаимодействии с микро- и макросоциальным окружением подростка с компьютерной зависимостью.