

ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У НЕСО- ВЕРШЕННОЛЕТНИХ

Протасова А.Е., студент гр. ЮС17-02Б, II курс
Научный руководитель: Рузанов В.И., к.ф.н., доцент
Сибирский федеральный университет
г. Красноярск

В наше время сложно представить ребенка, молодого человека и даже человека зрелого возраста, которые не пользуются гаджетами и современными электронно-вычислительными устройствами. Современным детям трудно представить, как можно получать информацию, выполнять домашнее задание, учиться, общаться, проводить свой досуг и просто жить без компьютера. Несомненно, современный стиль жизни диктует необходимость и важность использования электроники во всех сферах жизнедеятельности общества. С помощью компьютеров мы работаем, быстро находим нужную информацию, поддерживаем связь по всему миру, развлекаемся и т.д.

Современный век невозможен без технических устройств, которые значительно упрощают нашу жизнь. Однако, у этого явления есть свои негативные аспекты. Помощь, приносимая компьютерами, может легко перерасти в зависимость. Мы часто можем наблюдать, как наши братья и сестры, племянники и племянницы, друзья и просто знакомые приходя из школы или с работы, сразу садятся за компьютер и могут посветить ему все имеющееся время. Кроме того, все выходные проходят так же. Виртуальная реальность заменяет традиционное общение с друзьями, компьютерные игры становятся необходимостью. Наиболее существенное влияние компьютеры оказывают на еще не полностью сформированную психику детей и подростков. По словам М.В. Жуковой, на сегодняшний день диагноз «компьютерная зависимость» можно поставить 10% населения земного шара. Российские психиатры полагают, что среди россиян этой болезнью страдают 4-6% [2]. Согласно исследованию Л.Н. Юрьевой, 84% больных компьютерной зависимостью в возрасте до 18 лет, 52% в возрасте 11-14 лет, по 16% – 8-10 и 15-16 лет, и только 16% случаев у лиц старше 18 лет [5]. Как видим, формирование зависимости в большинстве случаев происходит до наступления совершеннолетия, что оказывает непосредственное влияние на дальнейшее формирование личности. Именно поэтому важно выяснить причины чрезмерного увлечения компьютером и разобраться, как снизить факторы риска и не допустить развития данной социальной патологии.

Для начала разберемся с понятием, что же такое компьютерная зависимость. В.А. Макс дает следующее определение: это патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером [3]. Ключевым здесь является «пристрастие», т. е. человеку сложно совладать с этим,

что, зачастую, приводит к состоянию, при котором необходима помощь специалиста.

Л.Н. Юрьева выделяет три этапа формирования компьютерной зависимости:

1) Этап риска развития компьютерной зависимости. Увеличение времени, проводимого за компьютером и снижение продуктивности в работе; потеря ощущения времени, эмоциональный подъем при работе за компьютером, увеличение денежных расходов на его обслуживание, первые признаки социальной дезадаптации.

2) Этап сформированной компьютерной зависимости. Основные признаки, характерные для этого этапа: эмоционально-волевые нарушения и психологическая зависимость.

3) Этап тотальной компьютерной зависимости. На этом этапе наблюдаются признаки как психической, так и физической зависимости. Выражена социальная и семейная дезадаптация. Безуспешны попытки контролировать работу за компьютером. В структуре синдрома актуализации компульсивного влечения преобладают агрессивность, злобность, психомоторное возбуждение, депрессивные феномены, рассеянное внимание, непроизвольные «печатающие движения» пальцев рук. Возможно, демонстративно - шантажное суицидальное поведение при попытке окружающих препятствовать его занятиям на компьютере. Выражены физические симптомы: головная боль по типу мигрени, боль в позвоночнике, сухость в глазах, онемение и боль в пальцах кисти (синдром карпального канала) [5].

Как видим, развитая компьютерная зависимость приводит к явному нарушению психики подростков. Немало историй, когда подростки проявляли агрессию в отношении своих родителей и причиняли им вред только из-за того, что они помешали или запретили играть в компьютерные игры.

Почему же дети оказываются зависимыми от компьютеров? Можно предположить, что это происходит в результате неправильного воспитания со стороны родителей. Очень часто мы можем наблюдать в автобусах, торговых центрах, на улице, в гостях, как ребенок, требуя внимание родителей, отвлекает их от важных дел. Чтобы занять ребенка, мама или папа дают ему свой телефон. С его помощью ребенок может поиграть в различные игры, посмотреть любимые мультфильмы. Со временем телефон становится предметом, без которого очень сложно обойтись. А если учесть, что практически все современное поколение использует смартфоны, то ребенок, видя постоянно телефон в руках у окружающих, начинает тянуться к нему с удвоенной силой. С раннего детства у детей с подачи родителей возникает привязанность к техническим устройствам. Это и создает благоприятную почву для дальнейшего формирования компьютерной зависимости.

Помимо этого, В.А. Макс указывает, что существует множество причин и факторов, по которым дети стремятся уйти в виртуальный мир. Этими причинами могут стать постоянные конфликты между родителями, эмоционально-психологическое напряжение в семье, недостаток общения с родите-

лями, сверстниками и одноклассниками. Также причиной может послужить заниженная самооценка подростка. Навыки общения с другими людьми, эмоциональная сфера ребенка формируются, прежде всего, при общении с родителями и сверстниками, при взаимодействии с непосредственно окружающей средой. Однако, виртуальная реальность не дает истинного представления об окружающем и создает представление о реальности виртуального мира и абсолютной ненужности естественного, повседневного [3]. С этим трудно не согласиться, так как в жизни современных детей существует множество проблем, которые им кажутся значительными и трудно решаемыми. Не всегда у родителей находится время, чтобы уделять внимание таким «мелочам». А зачастую и сами дети не спешат поделиться своими переживаниями с близкими людьми. Возникает вопрос, какой выход они находят в таких ситуациях? Ответ очевиден: виртуальная реальность. Это идеальный мир. Ребенок здесь может быть кем угодно: героем, вождем, бизнесменом, летчиком и т.д. Но самое страшное, что он может примерить на себе любые роли, реализовывать свое поведение так, как нельзя это сделать в реальном мире, например, убивать, использовать насилие, разрушать и т.д. Это, несомненно, скажется и на его поведении в реальности.

Стоит отметить, что ребенок, который часами проводит время за компьютером, рискует столкнуться с нарушением зрения, осанки и болями в спине, повышенной утомляемостью, гиподинамией.

А.М. Обжорин указывает на опасности, которые подстерегают юных пользователей в виртуальном мире:

- развитие агрессии, одиночества и социальной дезадаптации, вызванные при замене естественного общения виртуальным;
- доступ к нежелательному содержанию (порнография, азартные игры, наркотики, насилие, националистическая или фашистская идеология);
- сообщение конфиденциальной информации собеседникам в сети (полное имя, адрес, номер интернет-кошелька, банковской карты родителей, места прогулок, время возвращения домой членов семьи);
- контакты с незнакомыми людьми посредством чатов, интернет-пейджеров, электронной почты (среди них могут быть мошенники, выпытывающие конфиденциальную информацию), назначение личных встреч;
- угроза заражения компьютера вредоносным программным обеспечением;
- неконтролируемые покупки в интернет-магазинах и т. д. [4].

Очевидно, что в результате таких действий ребенок (как следствие и его родители) легко может стать жертвой преступления. Он может столкнуться с мошенниками, попасть в группы суицидальной направленности, приобщиться к психоактивным веществам, оказаться вовлеченным в совершение преступных деяний и т.д. Это достаточно серьезные последствия, которые нельзя игнорировать.

С компьютерной зависимостью можно и нужно бороться. А.М. Обжорин определяет задачи, с помощью которых родители смогут помочь детям справиться с этой зависимостью:

- постараться регламентировать время, проводимое ребенком за компьютером;
- показывать личный положительный пример;
- воспользоваться позитивными возможностями компьютера (разрабатывать сайты, заняться программированием, веб-дизайном, компьютерной графикой);
- предложить другие возможности времяпрепровождения;
- использовать компьютер в качестве поощрения;
- обращать внимание, в какие игры играют дети, не допускать жестоких;
- обсуждать игры вместе с ребенком, отдавая предпочтение развивающим;
- если самостоятельно не получается справиться с проблемой, обратиться к психологам в специализированные центры [4].

В современном мире ребенок зачастую предоставлен самому себе, так как родители вынуждены проводить большую часть времени на работе. При отсутствии достаточного внимания дети могут чувствовать себя одинокими и, как следствие, восполняют его с помощью компьютера. Чтобы избежать таких последствий, важно дать понять ребенку, что его любят и заботятся о нем. Необходимо интересоваться его повседневной жизнью, успехами, спрашивать, как прошел день, узнавать, все ли в порядке и требуется ли ему помощь. А в выходные дни всей семьей можно выезжать на природу, ходить в гости, посещать культурные мероприятия или заняться любимым делом вместе с ребенком.

Конечно, не получится, да и не требуется ограждать ребенка от компьютера. Здесь важно сформировать у него культуру взаимодействия с техническими средствами. Дети должны понимать, что это так же важно, как и культура общения, поведения, здорового образа жизни и т.д. Даже ежедневное, но правильное использование компьютерной техники будет полезно для развития и жизнедеятельности, а злоупотребление, несомненно, приведет к расстройствам физического и психического здоровья.

Как видим, ответственность за формирование компьютерной зависимости у ребенка лежит на родителях. Именно своим примером они должны показать, как правильно нужно поступать. Родитель, который запрещает ребенку проводить время за компьютерными играми, не объясняя причин, сам часами сидит за компьютером, не сможет повлиять на ребенка должным образом. На первом месте в системе ценностей должно стоять качество воспитания детей, основанное на личном примере, взаимном уважении и доверии.

Обобщая вышесказанное, мы разработали памятку для родителей, которая поможет не допустить формирование компьютерной зависимости у детей:

- старайтесь как можно больше уделять времени ребенку: проводите вместе вечера, выходные, найдите общее хобби. Здесь особенно важно, как именно Вы проводите время с сыном или дочерью: ребенок должен получать хорошие впечатления, чтобы появлялось желание повторить;

- интересуйтесь повседневной жизнью ребенка, его успехами, проблемами и т.д. Благодаря этому он будет чувствовать принадлежность к семье, понимать, что его уважают и считаются с его мнением;
- поощряйте творческие и спортивные увлечения ребенка. Когда у него сформируются определенные интересы, появится хобби, ребенку будет просто некогда проводить много времени за компьютером, ведь есть более интересные занятия;
- как можно позднее знакомьте ребенка с гаджетами и компьютером. Гораздо важнее выявить склонности малыша, сформировать у него интересы. Если с самого раннего детства ребенок приучается к гаджетам, то «переключить» его на что-то другое будет гораздо сложнее: компьютер станет увлечением;
- не старайтесь полностью оградить ребенка от компьютера. Важно помнить, что он приносит не только вред, но и пользу. С его помощью ребенок может освоить новые навыки и получить знания. Объясните ребенку, что компьютер нужен для работы и что с его помощью можно развиваться в разных направлениях (программирование, веб-дизайн, компьютерная графика, занятия творчеством, обучение и т.д.);
- здесь важно привить культуру работы с компьютерной техникой: ознакомьте ребенка с нормами использования компьютера, следите за тем, чтобы он соблюдал режим и правила работы за ним;
- показывайте положительный пример: не проводите время за компьютером при ребенке. Как известно, дети во всем подражают взрослым, стремятся быть похожими на них. Можно много раз объяснять ребенку, что компьютерные игры – это плохо, но если самим проводить много времени за компьютером, то он будет не понимать, «почему им можно, а мне нельзя». Это, в конечном счете, приведет к тому, что ребенок будет стремиться к компьютерной технике;
- контролируйте, в какие игры играет ребенок. Многие из них могут стать причиной агрессии и нарушения психики;
- установите специальные сетевые фильтры, ограничивающие доступ к нежелательной информации. Как мы выяснили выше, такого рода информация может привести к серьезным последствиям, вплоть до преступлений;
- используйте компьютер как поощрение (например, за хорошие оценки в школе, за проведенную уборку и т.д.), тогда ребенок поймет, что нельзя постоянно развлекаться: сначала нужно поработать, а затем отдых;
- если Вы заметили, что у ребенка начинает формироваться компьютерная зависимость, обратитесь к специалисту.

В заключении хочется отметить, что компьютерные технологии в наше время стали неотъемлемой частью жизнедеятельности общества. При правильном использовании они приносят огромную пользу: применяются как рабочий ресурс, помогают учиться, способствуют общению и развитию детей с ограниченными возможностями, быстрому поиску нужной информации и т.д. Однако, нарушения в семейном воспитании ребенка способны привести к тяжелым негативным последствиям. По словам И.М. Валишовой и

Л.П. Великановой, компьютерная зависимость – это не официальный диагноз, а один из симптомов других серьезных проблем в жизни личности [1]. Психика ребенка формируется под воздействием взрослых, поэтому важно понимать, что во многом именно от них зависит, сможет ли ребенок полноценно развиваться и взаимодействовать с социумом либо останется один на один со своими проблемами, пытаясь укрыться от них в виртуальной реальности.

Список литературы

1. Валишова И.М. Характерные особенности личности на стадии формирования компьютерной зависимости [Электронный ресурс] : доклады молодых ученых в рамках программы «Участник молодежного научно-инновационного конкурса» // Всероссийская научно-практическая конференция «исследования молодых ученых - вклад в инновационное развитие России». Астрахань, 2014. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=22239891>.
2. Жукова М.В. Компьютерная зависимость как один из видов аддиктивной реализации [Электронный ресурс] // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2013. №11. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=21078139>.
3. Макс В.А. Компьютерная зависимость у подростков [Электронный ресурс] // Молодой ученый. 2014. №7. URL: <https://moluch.ru/archive/66/10992/>.
4. Обжорин А.М. Профилактика компьютерной и интернет-зависимости в современной школе [Электронный ресурс] // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. 2011. №1 (6). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-kompyuternoy-i-internet-zavisimosti-v-sovremennoy-shkole>.
5. Юрьева Л.Н. Компьютерная зависимость – аддикция общества, основанного на знаниях [Электронный ресурс] // Тюменский медицинский журнал. 2014. №1 (16). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kompyuternaya-zavisimost-addiksiya-obshchestva-osnovannogo-na-znaniyah>.