



Патологическое пристрастие

Профилактика компьютерной зависимости как условие психологической безопасности детей и подростков. Одной из форм аддиктивного поведения является зависимость от компьютера. Чаще «компьютерную зависимость» определяют как патологическое пристрастие человека к работе за компьютером или проведение большей части времени за компьютером.

В последнее время компьютер становится неотъемлемой частью жизни не только взрослого, но и ребенка. По данным мониторинга, в России с 1992 по 2004 год среди пользователей Интернета количество подростков увеличилось с 2% до 25%, т.е. подростки становятся все более активными пользователями Сети.

Выделяют много факторов, влияющих на формирование зависимого поведения подростка от компьютера и Интернета. Это и отсутствие или недостаток общения и теплых эмоциональных отношений в семье, отсутствие у ребенка серьезных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером, а также его неумение налаживать желательные контакты с окружающими; отсутствие друзей, сложности в обучении в школе. Надо упомянуть и о желании приключений, которое ребенок может реализовать в различных компьютерных играх.

Но одним из важнейших факторов, конечно, является семья и отношения в семье. Причиной, толкающей подростка к зависимости от компьютера и ресурсов Интернета, может быть то, что родители предпочитают видеть своих детей дома за компьютером, под мнимым присмотром, чем на улице в дурной компании.

Неумение организовать детский досуг, нежелание родителей привлекать подростка в различного рода кружки или спортивные секции приводят к тому, что ребенок проводит неограниченное количество времени за компьютером, в Интернете, общаясь в чатах, играя в различные игры.

Другой не менее важной причиной может стать детская безнадзорность, т.е. родители настолько заняты решением своих проблем, работой, домашним бытом, что у них не хватает времени на общение с ребенком, участие в его жизни. Не находя

эмоционального контакта в семье, «друга» в лице своих близких, подросток старается найти его в виртуальном мире, общаясь одновременно в нескольких чатах, участвуя в онлайн-играх, чаще всего в массовых. Компьютер приобретает характер сверхценного увлечения с явным ущербом для других сторон жизни, прежде всего, общения с реальными людьми.

Отмечают еще один важный фактор, влияющий на формирование зависимого поведения, – эмоциональное состояние подростка. Сложная ситуация в семье (внутрисемейные конфликты, отсутствие взаимопонимания), трудности во взаимоотношениях с одноклассниками, неудачи в личной и общественной жизни приводят к тому, что у подростка снижается эмоциональный фон, возникает депрессия. Исследования показывают, что подверженность подростка депрессивным состояниям увеличивает риск формирования компьютерной и интернет-зависимости. При этом подросток, попадающий в зависимость, не выходит из депрессивного состояния, а усугубляет эмоциональное состояние возникновением других причин, таких как:

постоянная потребность в компьютерной игре. Невозможность подростка реализовать данную потребность приводит к эмоциональному неудовлетворению;

неудовлетворенность усугубляется еще и тем, что субъективно подросток понимает бесполезность увлечения компьютерными играми, но неумение исправить ситуацию в реальном мире, самостоятельно изменить ситуацию во взаимоотношениях в семье и школе возвращает его в виртуальный мир как один из легких способов уйти от реальных проблем.

Факт существования компьютерной и интернет-зависимостей у детей и подростков школьного возраста признается большинством современных психологов, работающих с данным контингентом.

Возраст	Максимальное время непрерывной работы	Максимальное время работы в день	Максимальная кратность в неделю
12 лет	35 мин	70 мин	3 – 4 раза
13 лет	40 мин	80 мин	3 – 5 раз
14 лет	45 мин	90 мин	4 – 5 раз
15 лет	45 мин	100 мин	4 – 6 раз
16 лет	45 мин	120 мин	5 – 6 раз

Специалистами ЦПМСС «Вера» в этом году были разработаны и реализуются в образовательных организациях программы, направленные на первичную профилактику зависимостей (включая компьютерную и зависимости от ПАВ). Это так называемые модульные программы, задачами которых в первую очередь являются:

1. Формирование здорового стиля жизни, высокоадаптивных стратегий поведения;
2. Информирование о действиях и последствиях зависимости от компьютера, Интернета и злоупотребления ПАВ;
3. Развитие личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения, таких как Я-концепция (отношение к себе, своим возможностям), собственная система ценностей и установок, умение общаться с окружающими, способность делать самостоятельный выбор, решать простые и сложные жизненные проблемы, уметь оценивать ситуацию, свои возможности в данной ситуации и умение контролировать ее, удовлетворение потребности в получении и оказании поддержки окружающим;
4. Развитие навыков поведения, ведущих к формированию здорового образа жизни и препятствующих формированию компьютерной зависимости и злоупотреблению ПАВ.

Модульная программа включает в себя два-три занятия в виде тренингов с подростками; общее время проведения от двух до четырех часов. По окончании программы на встречу приглашаются родители, с которыми проводится беседа, представляются результаты деятельности детей (листочки, буклеты), а также озвучиваются вопросы, предложения и пожелания детей о том, какая помощь нужна им от своих родителей, какие вопросы их волнуют. В игровой форме родителям предлагается проиграть ситуации и ответить на вопросы, поставленные детьми. Это помогает родителям снять напряжение, найти нужные слова перед предстоящим разговором с ребенком, лучше понять подростковый возраст.

Хочется отметить, что модульные программы не являются панацеей в профилактической работе – это лишь один из элементов комплексной программы по укреплению психического и соматического здоровья подрастающего поколения. Но то, что они важны и нужны, могут подтвердить следующие данные.

Специалистами ЦПМСС «Вера» Ардашевой С.В. и Спиваковой Е.Ф. при активном участии школьных психологов Можайского района Москвы был проведен опрос учащихся 7–11-х классов по вопросам, касающимся количества времени и времени суток, проводимых за компьютером. Затрагивались темы предпочтения жанра компьютерных игр и других видов деятельности, осуществляемых за компьютером и в Интернете. Опрос дал следующие результаты.

Общее количество детей, участвующих в опросе, составило 679 человек. Из них 338 мальчиков и 341 девочка, возраст учащихся – от 13 до 17 лет. Практически каждый учащийся (659 человек) имеет домашний компьютер, однако 63 подростка посещают еще и компьютерные клубы.

Как же распределились учащиеся по количеству времени, ежедневно проводимого за компьютером: менее 1,5 часа за компьютером проводят 177 учащихся;

от 1,5 до 3 часов затрачивают на свое увлечение 253 опрошенных участников;

от 3 до 5 часов уделяют компьютеру 163 подростка;

более 5 часов за компьютером находятся 86 участников.

Хотя рекомендуемое время проведения за компьютером составляет (см. таблицу).

Другой немаловажный вопрос, который нас интересовал, – каким видам деятельности ребята отдают предпочтение, проводя время за компьютером.

Большую часть своего времени ребята уделяют общению в чатах, ICQ и т.п. – это отметили 410 человек. На втором месте поиск информации в Интернете (189 человек). Третье и четвертое место разделили офлайн-игры (125 ребят) и онлайн-игры (117 человек). Распределение по жанрам компьютерных игр выявило, что девочки-подростки отдают предпочтение таким жанрам, как стратегии, приключения, ролевые игры и различные головоломки, хотя небольшой процент девочек увлекается и различного рода «бродилками-стрелялками» (3D-шутерами). Среди мальчиков-подростков, наоборот, преобладают 3D-шутеры, файтинги, аркады, стратегии. Очень мало ребят интересуют такие жанры, как головоломки, настольные игры (шахматы, «Монополия»).

Результаты опроса позволили выявить также число ребят, уделяющих компьютеру все свое свободное время, и количество подростков, предпочитающих сидеть за компьютером ночью. Оказалось, что 196 человек (более 28% участников опроса) проводят за компьютером все свободное время, включая утренние, дневные, вечерние и даже ночные часы, 84 человека (12% опрошенных) предпочитают ночное время суток. Интересно, знают ли об этом родители?

Исходя из данных опроса, можно предположить, что приблизительно 35–40% подростков находятся в группе риска возникновения компьютерной зависимости, а некоторые, возможно, уже являются «заложниками» зависимости. И помощь специалистов – психологов, педагогов, медиков – им необходима. Важно помочь ребятам, чрезмерно увлеченным компьютерными играми и виртуальным общением, стать более уверенными в себе, научить навыкам эффективного взаимодействия, конструктивным способам общения и решения конфликтных ситуаций. То есть обратить внимание на те сферы, сложности в которых и толкают подростка в виртуальный мир как способ избежать проблем. Важно формировать у подростков активную, здоровую жизненную позицию, ориентировать школьников на социально продуктивные формы поведения, таким образом, проводить профилактику различных видов зависимости, способствуя укреплению как физического, так и психического здоровья подрастающего поколения.

Ардашева С.В. заместитель директора ЦПМСС «Вера»,
Спивакова Е.Ф. руководитель структурного подразделения ЦПМСС «Вера»