

3. Овсянникова Т.Ю. К вопросу о влиянии уровня альтруизма на степень удовлетворенности профессиональной деятельностью у медицинских работников / Т.Ю. Овсянникова, Е.В. Щуйцева // Материалы научно-практической конференции «Проблемы межкультурной коммуникации: история и современность – 2011». – М.: МГСУ, 2011. – 330 с.

### **Профилактика компьютерной зависимости в подростковой среде**

***Морозова А.В.***

*Гомельский государственный университет  
им. Ф. Скорины,  
Республика Беларусь, г. Гомель*

Бурное развитие компьютерных технологий в последние годы накладывают определенный отпечаток на развитие личности современного подростка. Мощный поток новой информации, применение информационных технологий, по мнению многих исследователей, несет в себе скрытую негативную составляющую – способность вызывать у пользователей зависимость.

В настоящее время активно рассматриваются современные проблемы психологии зависимости, связанные с попытками выделения так называемых поведенческих форм зависимостей (аддикций). Аддикция – это несовершенный способ приспособления к слишком сложным для индивида условиям деятельности и общения [1, с. 11]. Анализ ведется на материале активно обсуждаемой в настоящее время и в то же время проблематичной зависимости от компьютера. Фактически ставится вопрос о многообразии способов «ухода» из реальной жизни путем изменения состояния сознания. Поэтому проблема аддиктивной настроенности всеобща и касается всех нас.

В словаре для начинающего психолога под редакцией И.В. Дубровиной дается следующее определение термину «аддиктивное поведение» – поведение, включающее такие вредные привычки, как алкоголизм, наркомания, зависимость от азартных и компьютерных игр [2, с. 7], т.е. аддиктивное поведение по своей сути является ущербно-адаптивным в усложняющихся условиях современной жизни. Элементы аддиктивного поведения, по мнению Ц.П. Короленко, «свойственны любому человеку, уходящему от реальности путем изменения своего

психического состояния» [3]. Проблема аддикций начинается тогда, когда стремление ухода от реальности, связанное с изменением психического состояния, начинает доминировать в сознании, становясь центральной идеей, вторгающейся в жизнь, приводя к отрыву от реальности.

К основным причинам, вызывающим зависимость подростков от компьютера можно отнести стремление к идентификации, интимность и принадлежность, сепарация от родителей и семьи, избавление от фрустрации. Киберпространство является привлекательным для подростков как средство ухода от реальности за счет возможности анонимных социальных интеракций; приобретения чувства безопасности и осознание своей анонимности при осуществлении интеракций; возможность для реализации каких-то представлений, фантазий с обратной связью; неограниченный доступ к информации – информационный вампиризм [4, с. 19].

По мнению М. Орзак, общими чертами компьютерной зависимости является характерный ряд психологических и физических симптомов, тесно связанных между собой. Среди психологических симптомов зависимости от взаимодействия с компьютером психологи выделяют: хорошее самочувствие или эйфория за компьютером, невозможность остановиться, увеличение количества времени, проводимого за компьютером, пренебрежение семьей и друзьями, ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером, ложь членам семьи о своей деятельности и проблемы с учебой. К физическим симптомам относят следующие: синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц), сухость в глазах, головные боли по типу мигрени, боли в спине, нерегулярное питание, пропуск приемов пищи, пренебрежение личной гигиеной, расстройства сна, изменение режима сна [5, с. 832].

Планируя систему профилактической работы, необходимо учитывать следующие особенности ее построения: преемственность, непрерывность, систематичность, умение выбирать главную цель, соответствие задач поставленным целям.

Структура профилактической деятельности может быть представлена единством трех компонентов: 1) когнитивный компонент профилактической деятельности отражает информационное наполнение превентивной системы; 2) эмоциональный компонент обеспечивает формирование стойкого негативного отношения к заявленной проблеме. Согласовываясь с когнитивным компонентом, возможно формирование антипатии к данному явлению, построенное не на иррациональных убеждениях и догадках, а подкрепленное достоверными данными; 3) поведенческий компонент интегрирует знания и навыки

в определенный поведенческий акт, являющийся в той или иной степени реализованной целью деятельности профилактической системы [6, с. 7].

Социально-психологическая профилактика компьютерной зависимости включает в себя следующие структурные блоки: первичная, вторичная и третичная профилактика. Первичная профилактика – это психолого-педагогические приемы формирования позитивного поведения, в ситуации, когда проблемы еще не возникли [7, с. 16]. Первичная профилактика нацелена на здоровых людей из «группы риска», до вступления в полосу кризиса. Методы первичной профилактики обычно включают в себя обучение людей новым навыкам, которые помогают противостоять возможным негативным воздействиям и сохранять психическое здоровье, направлена на создание положительных изменений в окружающей среде как взрослого, так и молодого человека.

Она осуществляется по трем основным направлениям и представляет, во-первых, широкую воспитательную работу среди подростков, во-вторых, работу с педагогическим окружением подростка, в-третьих, работу с семьей подростка. Исходя из этого, Л.Н. Юрьева в своей работе, посвященной проблеме компьютерной зависимости, выделила следующие технологии первичной профилактики интернет-зависимости: информационные, образовательные, занятости, коррекции семейных отношений [8, с. 147].

Целью информационных мероприятий является заполнение информационного вакуума, что включает в себя необходимые регулярные публикации по профилактике компьютерной зависимости, телефон доверия, работа со специалистами, профессиональными психологами, создание «психологической службы» в сети. Информационный этап представляет собой также повышение компетенции подростков в таких сферах, как культура межличностных отношений, технология общения, способы преодоления стрессовых ситуаций, конфликтология и проблемы аддиктивного поведения с рассмотрением основных аддиктивных механизмов, видов аддиктивной реализации, динамики развития аддиктивного процесса и последствий.

В структуре образовательных технологий есть обучающие программы по проблеме чрезмерного использования компьютера для родителей подростков общеобразовательных школ, колледжей и лицеев. Главная цель данных программ – научить родителей строить свои взаимоотношения с подростками, избегая аддиктивных стереотипов, с акцентом на эмоциональной поддержке. Образовательное направление включает в себя программы обучения педагогов, психологов и социальных работников, работающих в учебных заведениях, обучение

работников компьютерных клубов, установления норм и правил (суточная нагрузка, возрастные нормы) работы с компьютером [8, с. 148].

Нужно отметить значимость технологий занятости. Для подросткового возраста характерен поиск себя в мире. Клубная работа – спортивные секции, художественные кружки, дополнительное образование, факультативы; кружки уменьшают запас свободного времени и увеличивают количество заданий, которые требуют не только времени, но и занимают внимание подростка. Временная трудовая занятость молодых людей организуется с целью приобщения молодежи к общественно полезному труду и получения трудовых навыков, адаптации к трудовой деятельности и подготовки к самостоятельному выходу на рынок труда, улучшения материального благосостояния.

Большое значение имеют семейные технологии. Формирование гармоничных взаимоотношений в семье, доверительные отношения между родителями и подростками, общие интересы всех членов семьи – неотъемлемая часть полноценного развития подростка. Подросток нуждается в умеренном контроле над его действиями и умеренной опеке с тенденцией к развитию самостоятельности и умения принимать ответственность за свою личную жизнь [8, с. 149].

Вторичная профилактика включает в себя методы психолого-педагогической помощи людям, склонным к отклонениям в поведении, конфликтности, людям с повышенной тревожностью и т.д. [7, с. 16]. К этой группе относятся подростки, имеющие устойчивое пристрастие к компьютерным играм и другим видам аддиктивного поведения, но без сформированной аддикции. Это система действий, направленная на изменение уже сложившихся дезадаптивных форм поведения и позитивное развитие личностных ресурсов и стратегий. Вторичная профилактика подразумевает меры, предназначенные для того, чтобы задержать развитие зависимости. Вторичная профилактика может включать специальную организацию свободного времени, тренинги

Третичная профилактика организация психологической поддержки и самоподдержки тех, кто сознательно намерен выйти из порочного круга своих проблем (психологическое сопровождение) [8, с. 17].

Таким образом, компьютерная зависимость представляет собой патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером. Психологическая зависимость от компьютера, возможно, не так опасна в своем влиянии на человека, как, например, алкоголизм или наркомания. Однако очевидно, что компьютерная аддикция негативно влияет на развитие личности подрастающего поколения, а также является одним из важнейших факторов трансформации образа жизни современных подростков. Таким образом, мы видим, что сегодня

жизненно необходимы новые методы, призванные служить профилактике негативных социально-психологических последствий информатизации, содействовать формированию нравственно-волевых качеств личности подростка, взглядов, убеждений, нравственных представлений, привычек, правил и норм поведения в условиях информатизации общества.

#### Литература

1. Ахрямкина Т.А. Особенности проявления и факторы формирования компьютерной зависимости различных возрастных групп. Методическое пособие для студентов психологического факультета и практикующих психологов / Т.А. Ахрямкина, И.Л. Матасова. – Самара, 2005. – С. 17-23.

2. Друзин В.Н. Проблема профилактики игровой компьютерной аддикции подростков / В.Н. Друзин // Инновации в образовании. – 2011. – № 5. – С. 5-82.

3. Дубровина И.В. Практическая психология образования: учеб. пособие / под ред. И.В. Дубровиной. – 4-е изд. – СПб.: Питер, 2004. – 592 с.

4. Колесникова Г.И. Основы психопрофилактики и психокоррекции: учеб. пособие / Г.И. Колесникова. – М.: Феникс, 2005. – 185 с.

5. Короленко Ц.П. Социодинамическая психиатрия / Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева. – М.: Екатеринбург, 2000. – 460 с.

6. Малкнна-Пых И.Г. Психология поведения жертвы. Справочник практического психолога / И.Г. Малкнна-Пых. – М.: Изд-во Эксмо, 2006. – 1008 с.

7. Юрьева Л.Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: монография / Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Ботьбот. – Днепрпетровск: Пороги, 2006. – 196 с.

8. Плесьюк Л.П. Особенности организации профилактики аддикции среди детей и подростков / Л.П. Плесьюк // Сацяяльна-педагагічная работа. – 2006. – № 6. – С. 25-29.