DOI: 10.17117/na.2017.01.02.330

<http://ucom.ru/doc/na.2017.01.02.330.pdf>

Поступила (Received): 24.01.2017

Закаблуква А.А., Капустина Л.П. Психологические и физиологические признаки кибераддикции у подростков

**Zakablukova A.A., Kapustina L.P.
Psychological and physiological symptoms
of a cyberaddiction at teenagers**

Разрастающаяся компьютеризация современной жизни несет в себе как положительные, так и отрицательные последствия для общества. Количество подростков с кибераддикцией растет каждый год. Для подростков, склонных к компьютерной зависимости, характерен широкий спектр поведенческих, эмоциональных и когнитивных проявлений, которые важно вовремя распознать

Ключевые слова: кибераддикция, подросток, компьютерная зависимость

The increasing computerization of modern life carries with it both positive and negative consequences for society. The number of adolescents with computer addiction is growing every year. Those teenagers characterized by a wide range of behavioral, emotional and cognitive manifestations, that it's important to recognize and understand

Key words: cyberaddiction, teenager, computer dependence

Закаблуква Анастасия Андреевна

Педагог-психолог

Белгородский региональный центр психолого-медицинско-социального сопровождения

г. Белгород, ул. Дзержинского, 12

Zakablukova Anasyasia Andreevna

Educational psychologist

Belgorod regional centre for psychological, medical and social assistance

Belgorod, Dzerzhinsky st., 12

Капустина Любовь Петровна

Педагог-психолог

Белгородский региональный центр психолого-медицинско-социального сопровождения

г. Белгород, ул. Дзержинского, 12

Kapustina Lubov Petrovna

Educational psychologist

Belgorod regional centre for psychological, medical and social assistance

Belgorod, Dzerzhinsky st., 12

В настоящее время растет процент детей, проводящих дни на пролет за компьютером, страдающих низкой самооценкой, чувством отчуждения и «никому ненужности», с одной стороны, и привязанностью к экрану компьютера, с другой.

Жизнь современного общества такова, что дети едва ли не с рождения учатся нажимать кнопки на клавиатуре и орудовать мышкой. Компьютер – это удобство без которого сейчас никуда. Он заменил нам массу других предметов: навигатор, средство связи, радио, телевизор, книгу, музеи и галереи. Человек, не дружащий с компьютером, не сможет устроиться на хорошую работу. Если раньше в школах дети писали свои доклады на альбомных листочках и от руки,

то сейчас такую работу даже не примет учитель: она должна быть распечатана на компьютере. Поэтому вполне понятно стремление родителей как можно раньше познакомить детей с этим чудом техники. Однако благое желание родителей порой приносит чудовищные плоды.

Важность и неотвратимость компьютеризации современной жизни признается всеми исследователями влияния информационных технологий на человека, его психику, здоровье и жизнь в целом. И действительно, темпы развития всех сторон нашей жизни столь высоки, что без мобильных телефонов, компьютера и других различных электронных устройств представить ее уже невозможно. Однако активное развитие компьютерной индустрии, расширение мобильной индустрии и рынка игрового программного обеспечения для многих взрослых становится интереснее книг, театров и телевидения, а для многих детей – важнее учебы и живого общения со сверстниками. Не надо быть специалистом, чтобы увидеть, какое глубокое воздействие на психику и сознание ребенка (равно как и взрослого человека) оказывают компьютерные технологии и, к сожалению, их зомбирующую и отупляющую роль в развитии его личности [1].

Многочисленные исследования разного рода зависимостей вызывают большую тревогу у специалистов. Величина проблем, связанных с развитием зависимости человека от компьютера, во многих странах признается уже на уровне государства. В Финляндии, например, молодым людям, признанным зависимыми от Интернета, дают отсрочку от армии на три года. За это время юноши обязаны пройти реабилитационный курс. В Российской действительности такой или хотя бы примерной практики пока нет. Именно поэтому так остро в последнее время встает вопрос своевременной профилактики компьютерной зависимости у подрастающего поколения.

Актуальность её разработки связана еще и с тем, что именно у детей младшего школьного и младшего подросткового возраста риск возникновения игровой компьютерной зависимости связан с решением возрастных задач по преодолению стрессогенных ситуаций, которое в силу определенного уровня психического развития и связанных с ним личностных ограничений является серьезной проблемой. Все социальные отношения ребенка до семи лет разворачиваются, в основном, в знакомой для него среде. После семи – эта ситуация меняется, и ребенку приходится адаптироваться к самым различным, подчас непреодолимым для него ситуациям, начиная с момента поступления в школу, а в процессе взросления и перехода на этап подростничества эти задачи только расширяются и усложняются. Вероятность ухода при этом от реальных трудностей в виртуальную успешность очень высока [2].

Уход в компьютерную реальность является одним из способов приспособления к этому жестокому миру. Ребенок, испытывая сложности в выражении своих эмоций, контактах с близкими и сверстниками старается избегать ситуации, в которых он может чувствовать дискомфорт и, тем самым, ищет более безопасный, опосредованный способ взаимодействия со средой, например, через Интернет. Компьютерная зависимость также может являться причиной дефор-

мированного воспитания и отношений в семье: гиперопека или наоборот завышенные требования и, как следствие, «комплекс неудачника», нарушение взаимоотношений среди других членов семьи [6].

Анализ исследований Р. Кастер, В.В. Зайцева, А.Ф. Щайдулина, М. Орзак, Ц.П. Короленко и Т.А. Донских показал, что дети с игровой компьютерной зависимостью имеют деформированное воспитание в семье, зачастую перенимают модель игровой деятельности у родителей или из ближайшего значимого окружения, имеют постоянное психоэмоциональное напряжение, у них отмечается низкий уровень социально-психологической адаптации, наличие деструктивных паттернов поведения, как правило также приобретаемых в ближайшем социальном окружении. К личностным особенностям данной категории детей относятся заниженная и неустойчивая самооценка, нежелание проявлять волевые усилия в трудных ситуациях или отсутствие мотивационных установок к этому, отсутствие социальных контактов и стремления к ним, реакция избегания или вытеснения на фрустрирующие ситуации и иллюзорно-компенсаторный способ их разрешения [3].

Для подростков, склонных к компьютерной зависимости, характерен широкий спектр поведенческих, эмоциональных и когнитивных проявлений, которые важно вовремя распознать прежде всего ближайшему социальному окружению т.е. родителям и семье. Согласно работам Ц.П. Короленко и Т.А. Донских [4], для подростков, имеющих компьютерную или игровую зависимости, как одного из видов аддиктивного поведения, характерны следующие проявления:

1. Постоянная вовлеченность, увеличение времени проводимого в ситуации игры;

2. Изменение круга интересов, вытеснение прежних мотиваций игрой, постоянные мысли об игре, преобладание и воображение ситуаций, связанных с игровыми комбинациями;

3. «Потеря контроля», выражающаяся в неспособности прекратить игру как после большого выигрыша, так и после постоянных проигрышей;

4. Состояния психологического дискомфорта, раздражения, беспокойства, развивающиеся через сравнительно короткие промежутки времени после очередного участия в игре, с трудно преодолемым желанием снова приступить к игре. Такие состояния по ряду признаков напоминают состояния абстиненции у наркоманов, они сопровождаются головной болью, нарушением сна, беспокойством, сниженным настроением, нарушением концентрации внимания;

5. Постепенное увеличение частоты участия в игре, стремление ко все более высокому риску;

6. Периодически возникающие состояния напряжения, сопровождающиеся игровым «драйвом», все преодолевающим стремлением найти возможность участия в игре;

7. Быстро нарастающее снижение способности сопротивляться соблазну. Это выражается в том, что, решив раз и навсегда «завязать», при малейшей провокации (встреча со старым знакомым, разговор на тему игры) гемблинг возобновляется.

Также М. Орзак выделил характерные для компьютерной зависимости психологические и физиологические признаки [2]:

1. Психологические симптомы: хорошее самочувствие или эйфория за компьютером; невозможность остановиться; увеличение количества времени, проводимого за компьютером; пренебрежение семьей и друзьями; ощущение пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером; ложь учителям и членам семьи о своей деятельности; проблемы с работой и учебой.

2. Физиологические симптомы: 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 приема пищи; пренебрежение личной гигиеной; расстройства сна, изменение режима сна.

Анализ научно-методической литературы показывает, что многие специалисты озабочены поиском эффективных средств и методов педагогического воздействия для преодоления отклонений в психологическом состоянии и поведении подростков с игровой компьютерной зависимостью и избавления от зависимости. По утверждению многих из них, эффективным способом преодоления данных трудностей у учащихся является вовлечение их в социально значимую деятельность (замена виртуальной деятельности реальной) с последующим изменением дезадаптивных черт личности. Но в современной действительности не у каждой семьи и не в каждом образовательном учреждении есть необходимые условия для реализации различных видов социально значимой деятельности (игровая, трудовая, спортивная, творческая, коммуникативная и т.д.), что обуславливает необходимость дальнейшей разработки данной проблематики.

Список используемых источников:

1. Белавина И. Г. Восприятие ребенком компьютера и компьютерных игр // Вопросы психологии, 1995, № 3.
2. Змановская Е. В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2003. 288 с.
3. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития. 39. Обозр. психиат. и мед. психол., 1991/1, с.8
- 4, Короленко Ц.П., Донских Т.А. Семь путей к катастрофе (Деструктивное поведение в современном мире). Новосибирск, 1990. С. 72.
5. Ситкина И. Г. Модульная программа профилактики компьютерной зависимости у детей «Эффект бабочки». Ярославль, ГОАУ ДОД ЯО ЦДЮ, 2014.
6. Смагин С. Ф. Аддикция, аддиктивное поведение, СПб.: МИПУ, 2000.