

УДК 37.01

Е.А. КУРЧАШОВА
(elena-kurch@mail.ru)

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ*

Рассматривается актуальная на сегодняшний день проблема зависимости от компьютерных игр и социальных сетей в младшем школьном возрасте и основные мероприятия по ее профилактике. Выделены причины и признаки возникновения игровой компьютерной зависимости, а также стадии формирования игровой компьютерной зависимости у младших школьников.

Ключевые слова: зависимость от социальных сетей, компьютерная зависимость, интернет-зависимость, признаки компьютерной зависимости, аддиктивное поведение, интернет-аддикция.

Зависимость – это состояние, характеризующееся тем, что человек готов затрачивать большое количество времени и энергии, для того чтобы заниматься какой-либо деятельностью, например проводить длительное время в сети Интернет.

Компьютерная зависимость – это одна из форм поведенческих зависимостей, при которых человек использует компьютер чрезмерно и неконтролируемо. Такое использование компьютера несёт негативные последствия для личных и социальных функций.

Поведенческие зависимости имеют природу психологическую, либо психофизиологическую и связаны с повторением навязчивых действий, которые способствуют успокоению человека или приносят ему ощущение удовлетворения.

К такой форме зависимости относят: зависимость частого использования сети Интернет, зависимость от компьютерных игр, зависимость от использования гаджетов.

Впервые проблема компьютерной зависимости стала подниматься в 80-х годах прошлого века, по сей день ведутся дискуссии о том, что такое компьютерная зависимость? Социальная проблема или всё же болезнь?

Изначально зависимость от компьютерных игр развивалась у взрослых, затем компьютерная аддикция появилась и у детей. С такой зависимостью зачастую справиться своими силами невозможно, требуется помощь специалистов, так как это сильнейшая эмоциональная зависимость.

Как считает психиатр, доктор медицинских наук, профессор Л.Н. Юрьева, компьютерная зависимость от игр выступает как навязчивая потребность в постоянном использовании компьютера и игр в нём, которая сопровождается социальной дезадаптацией и ярко выраженными психологическими симптомами [4].

Доктор психологических наук, доцент Е.Е. Малкова, определяет игровую компьютерную зависимость как «форму психологической зависимости, проявляющуюся в навязчивом увлечении компьютерными играми, подчиненность своего выбора внешней ложной цели – достижению прогресса в виртуальной игровой реальности» [1].

Таким образом, целесообразно сделать вывод о том, что людей, имеющих компьютерную аддикцию в виртуальном пространстве привлекает его безграничность. С помощью компьютерных игр человек пытается сбежать от реальности и проблем, возникающих в его жизни.

Проблема компьютерной аддикции, к сожалению, пока ещё малоизучена. Современные родители, к сожалению, мало обращают внимание на то, насколько сильно ребёнок поглощён компьютером, если в его поведении не появляется других отклонений, которые выражаются очень ярко, например, воровство, прогулы школьных и внешкольных занятий, бродяжничество.

* Работа выполнена под руководством Бородаевой Л.Г., кандидата педагогических наук, доцента кафедры социальной педагогики ФГБОУ ВО «ВГСПУ».

Детская компьютерная аддикция приводит к недостатку, а порой и отсутствию реального жизненного опыта, зависимость способствует развитию инфантилизма в решении жизненно важных вопросов, появляются трудности в социализации и адаптации в окружающем мире, возникает раздражительность, проявляется агрессивное поведение.

Каждый ребёнок в младшем школьном возрасте нуждается в самовыражении. В связи с тем, что отсутствуют иные способы выражения мыслей и энергии, школьники погружаются в виртуальную реальность, проводя массу времени в гаджетах. Виртуальная реальность создаёт иллюзию безграничных возможностей, которая лишена ответственности. Такого рода иллюзия разрушает психику малыша и негативно влияет на взаимоотношения со сверстниками и родственниками.

За компьютерной зависимостью могут скрываться совершенно иные проблемы. Возможно, ребёнку трудно добиться успехов в реальной жизни или он просто не умеет общаться и ему трудно найти общий язык со сверстниками [3]. Школьник с такими проблемами комфортно чувствует себя в безграничной виртуальной реальности, в которой он добивается каких-либо успехов. Безусловно, необходимо в первую очередь обращать внимание на психологические проблемы ребёнка.

Зависимость к компьютерным играм зарождается и проходит в 4 стадии:

- Адаптация.
- Резкий скачок.
- Зависимость.
- Привязанность.

При адаптации ребёнок испытывает к компьютерным играм лёгкий, поверхностный интерес. Резкий скачок обусловлен увеличением продолжительности и частоты игровых сессий. При зависимости большая часть энергии ребёнка сосредоточена на игровой компьютерной деятельности. Привязанность можно охарактеризовать тем, что малыш может эмоционально и физически страдать от пристрастия, но, к сожалению, не способен как-либо изменить сложившуюся вокруг своей зависимости ситуацию.

Скорость прогрессирования патологии всегда индивидуальна.

Психолог, кандидат психологических наук, ведущий научный сотрудник кафедры общей психологии факультета психологии Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова, А.Е. Войскунский выдвигает следующие характеристики зависимого поведения от компьютера и интернета:

- ребёнок не желает проводить досуг за пределами виртуальной реальности;
- домашние и рабочие дела его не интересуют и не выполняются ребёнком;
- ребёнок не способен контролировать количество времени, которое он проводит за компьютером;
- нежелание слушать негативные отзывы о бесконтрольном времени препровождения в сети от близких и друзей и др. [2].

Зачастую родители своим примером способствуют формированию пристрастия к компьютерным играм и зависимости от сети Интернет.

- Родители сами достаточно много времени проводят за компьютерными играми, либо в сети Интернет.
- Когда родители не могут или не хотят грамотно организовать досуг своего ребёнка, они пытаются отвлекать его всевозможными играми, либо мультфильмами.
- Родители не уделяют должного внимания контролю за тем, какое количество времени их ребёнок проводит за компьютерными играми, либо за просмотром мультфильмов. Ребёнок не обучен самостоятельно грамотно планировать своё свободное время, поэтому, как только у ребёнка появляется свободное время он может погружаться в виртуальную игровую реальность.

В результате у младшего школьника может пропадать интерес к другим сферам жизнедеятельности. В следствие этого у ребёнка падает успеваемость, отсутствует контакт со сверстниками, обесцениваются мечты и отсутствуют планы на будущее, мотивация может либо ухудшаться, либо отсутствовать совсем. Стремление к самосовершенствованию в других сферах жизни попросту иссякает. Весь интерес фокусируется только на компьютере.

Воспитание каждого ребёнка берёт свои истоки в семье. Из-за отсутствия должного внимания со стороны родителей ребёнок самостоятельно находит себе занятие. В наше время, в век современных технологий самым простым способом занять время становится компьютер, компьютерные игры, социальные сети. Всё это очень затягивает школьника и не даёт грамотно и всесторонне развиваться его личности.

Компьютерная зависимость чаще встречается у тех детей, в семьях которых нарушены детско-родительские взаимоотношения. Такое нарушение характеризуется недостатком общения с ребёнком, отсутствием эмоционального контакта, отсутствием должного взаимопонимания и внимания по отношению к малышу.

Дети с помощью компьютерных игр компенсируют недостаток внимания, заботы, любви и ласки со стороны родителей. Игра помогает получить ребёнку эмоции, за счёт этого у школьника возникает чувство нужности и собственной важности.

Перечень социально-психологических отклонений в значимых для ребёнка сферах жизнедеятельности:

Семья:

- отклонения во взаимоотношениях детей и родителей;
- безучастность матери из-за материнской депрессии;
- гипертревога родителей;
- отсутствие чёткости в родительских требованиях;
- постоянные конфликты между родителями и другими родственниками, и вовлечение в них ребёнка;
- обесценивание ценностей ребёнка.

Школа:

- низкая успеваемость, отсутствие успехов в школе и конфликты с преподавателями;
- частая смена общеобразовательных учреждений в связи с возникающими конфликтными ситуациями;
- отсутствие контакта и взаимопонимания с одноклассниками;
- экстернатное обучение.

Межличностные отношения:

- отвергнутость сверстниками;
- давление субкультуры, компьютерных игр и онлайн-общения в социальных сетях;
- вовлечённость в виртуальное сообщество с принятием его ценностей, языка, отличительных знаков.

Для того, чтобы всячески избежать возникновения компьютерной аддикции необходимо разнообразить круг интересов и увлечений ребёнка. Важно прорабатывать с младшим школьником момент того, что компьютер – это лишь средство для получения какого-либо результата (поиск информации, создание файлов и т.п), но не центр всех жизненных интересов. Важно выработать систему поощрения ребёнка за хорошее поведение и поступки.

Только совместными действиями родителей и педагогического коллектива можно хотя бы частично обезопасить детей младшего школьного возраста от угроз и рисков, которые несёт в себе использование компьютера и сети Интернет. Главный совет для всех родителей – необходимо быть в курсе всех событий, которые происходят в жизни ваших детей, в курсе круга их общения, интересов, увлечений и деятельности. Важно разговаривать со своими детьми: проявляйте интерес, узнавайте, о чем они сегодня занимались, с кем познакомились, что нового и полезного они узнали за прошедший день. Желайте удачи и хвалите за успехи и достижения.

Выстраивайте с детьми дружеские взаимоотношения, только тогда они будут сообщать Вам о том, что их волнует, о всех угрозах и тревогах, связанных с сетью Интернет, не торопитесь ругать детей за неприятные случаи, иначе они замкнутся в себе и будут вести себя скрытно. Учителям, в свою очередь, важно, в силу возможностей, вооружить младших школьников всеми необходимыми знаниями для успешного и безопасного использования сети Интернет.

Литература

1. Алтухов Н.И., Галкин К.Ю. Зависимость от компьютерной виртуальной реальности // Независимый психиатрический журнал. 2007. № 3. С. 285–289.
2. Войскунский А.Е. Зависимость от Интернета: актуальная проблема. [Электронный ресурс] URL: <https://cyberpsy.ru/articles/vojskunskij-internet-addiction/> (дата обращения 03.05.2023).
3. Руднева И.А. Позитивная социализация детей и молодежи // Высшая школа: опыт, проблемы, перспективы: материалы X Междунар. науч.-практич. конф.: в 2-х ч. (г. Москва, 20–21 апр. 2017 г.). М.: Изд-во Российс. ун-та дружбы народов, 2017. Ч. 2. С. 416–419.
4. Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: моногр. Днепропетровск: Пороги, 2006.
5. Serenko A., Turel O. (2020). Directing technology addiction research in information systems: Part I. Understanding behavioral addictions. [Электронный ресурс]. URL: http://aserenko.com/papers/Serenko_Turel_Database_Addiction_1.pdf (дата обращения: 04.05.2023).

ELENA KURCHASHOVA

Volgograd State Socio-Pedagogical University

PSYCHO-PEDAGOGICAL PREVENTION OF COMPUTER ADDICTION IN THE PRIMARY SCHOOL AGE

This article considers the current problem of the addiction to computer games and the social networks in the younger school age and the main measures for its prevention. The article highlights the causes and signs of the computer game addiction, as well as the stages of the formation of the computer game addiction in the younger schoolchildren.

Key words: addiction to social networks, computer addiction, addiction to social networks, computer addiction, Internet addiction, signs of computer addiction, addictive behavior, Internet addiction.