

3. Минаков, А. В. Некоторые психологические свойства и особенности Интернет как нового слоя реальности / А. В. Минаков. – URL: <http://flogiston.ru/projects/articles/minakov.shtml>.

4. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты / Д. Я. Райгородский. Москва: Бахрах-М. 2011. – 672 с.

5. Шамсутдинова, Д. В. Педагогика профилактики компьютерной игровой зависимости современного подростка / Д. В. Шамсутдинова // Вестник Казанского государственного университета культуры и искусств. – 2011. – № 2. – С. 25–29.

6. Шапарь, В. Б. Практическая психология: Инструментарий / В. Б. Шапарь, А. В. Тимченко, В. Н. Швыдченко. Ростов н/Дону: «Феникс», 2002. – 688 с.

УДК 159.922.76:316.624:004

Носакова Т. В.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Татьяна Владимировна Носакова

nosakovatv@mail.ru

*ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический
университет, Россия, г. Екатеринбург*

THEORETICAL ASPECTS OF COMPUTER DEPENDENCE IN CHILDREN AND ADOLESCENTS

Tatiana Nosakova

*Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education «Russian
State Vocational Pedagogical University», Russia, Yekaterinburg*

***Аннотация.** Активное внедрение в современном обществе компьютерных технологий порождает появление и развитие новых видов физических и психо-*

логических зависимостей. Компьютерная зависимость начинает формироваться уже у детей и подростков. В статье представлены определения, виды и особенности компьютерной зависимости у детей и подростков.

Abstract. *Active introduction of computer technologies in modern society generates the appearance and development of new types of physical and psychological dependencies. Computer addiction begins to form in children and adolescents. The article presents the definitions, types and features of computer addiction in children and adolescents.*

Ключевые слова. *Компьютерные технологии, компьютерная зависимость, интернет-зависимость, дети, подростки, психическое и физическое здоровье.*

Keywords. *Computer technology, computer addiction, Internet addiction, children, adolescents, mental and physical health.*

Современную жизнь невозможно представить без использования компьютерных и цифровых технологий, медиа-устройств и прочих разнообразных гаджетов. Однако помимо объективно необходимой потребности в получении информации, обмену коммуникаций, решению профессиональных задач данные технологии имеют широкий спектр досуговых и развлекательных программ. Особой притягивающей силой для детей и подростков обладают различные компьютерные игры, чрезмерное увлечение которыми стало одной из актуальных проблем начала XXI века.

Компьютерная зависимость — пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми. Наиболее часто встречается в детском и подростковом возрасте, особенно у мальчиков. Признаком компьютерной зависимости является не само по себе время, проводимое за компьютером, а сосредоточение вокруг компьютера всех интересов ребенка, отказ от других видов деятельности. Компьютерная зависимость часто наблюда-

ется у детей с интеллектуализмом. Причины ее возникновения в основном связаны с нарушением общения со сверстниками, родителями и другими значимыми людьми [3].

Кимберли Янг выделяет несколько видов компьютерной зависимости:

1. Кибераддикция — зависимость от компьютерных игр подразделяется на группы по характеру той или иной игры:

- ролевые компьютерные игры, для которых характерен максимальный уход от реальности.
- неролевые компьютерные игры, для которых характерно стремление к достижению цели.

Неважно, какой тип игры выбирает ребенок или подросток, они одинаково действуют на его сознание: дают ощущение полного контроля над происходящим в виртуальной реальности, избавляют от необходимости думать о реальных важных делах и принимать конкретные решения. Это рождает иллюзию того, что время, проведенное за компьютерной игрой, потрачено не впустую.

Уход от реальности в компьютерный мир со временем порождает безразличие к жизни, истинные эмоции теряют свою яркость, убирается грань между чувствами. В результате сужается круг интересов, падает работоспособность, усиливаются трудности коммуникации. Необходимость в компьютере или игровых приставках возрастает и становится непреодолимой, более актуальной, конкурируя с голодом и жаждой, потребностью в отдыхе и живом общении [1,5].

2. Сетеголизм — зависимость от Интернета. Для него характерно долгое пребывание в виртуальном мире (иногда по 12-14 часов в сутки), заведением виртуальных знакомств, общением в чатах и др. Основные признаки таких детей и подростков:

- чрезмерная увлеченность проблемами интернета;
- повторяющиеся, но имеющие успеха попытки держать под контролем свое использование Интернета или вообще прекратить им пользоваться.
- раздражение, ощущение пустоты, грусть или даже глубокая депрессия в случае продолжительного отключения от сети;

- время, проведенное в интернете всегда более длительное, чем предполагалось в начале;
- из-за слишком сильного увлечения Интернетом появляется риск утраты важных личных контактов - семьи, друзей, коллег по работе;
- использование сети в качестве способа сбежать от личных проблем или же поднять настроение, как средства против чувства вины, безнадежности и депрессии.
- низкая работоспособность [1,5].

Хакерство — вид деятельности, характеризующийся увлечением поиском информации и применением таких знаний. Чаще всего хакерами становятся подростки. Психологические особенности хакеров: асоциальность, ограниченность интересов, фанатизм. Можно сказать, что хакерство можно рассматривать как негативное направление личностного развития подростка [1,5].

По мнению И. Голдберг, констатировать Интернет-зависимость можно при наличии трех или более пунктов из предложенных им.

Психологические симптомы:

- 1) хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- 2) невозможность остановиться;
- 3) увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- 4) пренебрежение семьей и друзьями;
- 5) ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером;
- 6) ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;
- 7) проблемы с работой или учебой.

Физические симптомы:

- 1) синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц);
- 2) сухость в глазах;
- 3) головные боли по типу мигрени;
- 4) боли в спине;
- 5) нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;

- б) пренебрежение личной гигиеной;
- 7) расстройства сна, изменение режима сна.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что компьютерная зависимость поражает психическое и физическое здоровье детей и подростков [1,4].

Относительно недавно в мировой медицинской практике появился новый термин — «кибернетическая лудомания». Он относится к подросткам и взрослым людям, которые попали в тяжелую зависимость от компьютерных игр, что сказывается на их образе жизни и на физическом и психическом здоровье.

Эта новая болезнь поражает молодую часть населения, преимущественно подросткового возраста и молодых взрослых. Данное заболевание распространяется по миру со скоростью эпидемии. Очень много сообщений в прессе о трагических последствиях агрессивного поведения подростков [2].

Основной причиной возникновения компьютерной зависимости у детей и подростков считается недостаток общения и взаимопонимания с родителями, сверстниками и другими значимыми людьми. На первоначальных этапах компьютер компенсирует общение, затем окружающие люди становятся неважны.

Младший школьный и подростковый возраст — период расширения социальных контактов. А зависимый ребенок ограничивает свой круг общения только компьютером. Компьютерные игры сегодня стали для многих детей важнее учебы или реального общения с друзьями. В результате у детей и подростков отмечаются трудности в социальной адаптации, реальных коммуникациях, потеря возможности получения жизненного опыта, инфантилизм в решении возникающих вопросов. Причем, именно для данной категории детей и подростков наблюдается высокий уровень интеллектуального развития.

Таким образом, детский и подростковый возраст в силу возрастных психолого-педагогических особенностей является наиболее подверженным компьютерной зависимости.

Список литературы

1. Бурова, В.А. Социально-психологические аспекты интернет-зависимости / В. А. Бурова. – URL: <http://cyberpsy.ru/articles/burova-internet-addiction/> (дата: 13.02.2020).
2. Леонтьева, С. С. Кибернетическая лудомания как проблема современной семьи / С. С. Леонтьева, Л. И. Афанасьева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 26. – С. 264–266. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/770769.htm>. (дата: 13.02.2020).
3. Психология развития. Словарь под ред. А.Л. Венгера. – СПб., 2005. – 176 с. URL: <https://www.insai.ru/slovar/1881?page=6> (дата: 13.02.2020).
4. Ivan Goldberg, MD Web Publishing 1996–1999 – URL: <http://cyberpsy.ru/articles/burova-internet-addiction/> (дата: 13.02.2020).
5. Kimberly Young Web Publishing 1996–1999 – URL: <http://cyberpsy.ru/articles/burova-internet-addiction/> (дата: 13.02.2020).