

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РОССИЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
им. А. И. ГЕРЦЕНА»

С. А. Котова

Интернет-зависимость  
у детей и подростков:  
риски, диагностика и коррекция

Санкт-Петербург  
2023

УДК 616.89  
ББК 56:14  
К73

Рецензенты:

член-корреспондент РАО, доктор психологических наук, профессор  
кафедры психологии и психофизиологии Елецкого государственного  
университета им. И. А. Бунина

***Каменская Валентина Георгиевна***

доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой медико-  
валеологических дисциплин РГПУ им. А. И. Герцена

***Буйнов Леонид Геннадьевич***

**Котова С. А.**

К73 Интернет-зависимость у детей и подростков: риски, диагностика  
и коррекция.— СПб.: изд-во ВВМ, 2023. —212 с.

ISBN 978-5-9651-1448-1

Пособие раскрывает проблему формирования и развития Интернет-зависимостей в детском и подростковом возрасте. Обсуждаются причины и проявления различных видов Интернет-аддикций, показаны закономерности их возникновения в детском и подростковом возрасте. Приведены данные экспериментальных исследований, методические материалы для реализации профилактики и коррекции Интернет-зависимости у детей. Представлена по каждой теме система заданий для самостоятельной работы студентов, даны и методические материалы для практической работы в школе.

Пособие обращено студентам и преподавателям педагогических учебных заведений, учителям, психологам и другим работникам сферы образования.

ISBN 978-5-9651-1448-1

© Котова С. А., 2023

## Содержание

Введение . . . . .	4
1. Информационное общество – наше настоящее . . . . .	7
2. Риски нового времени. . . . .	10
3. Интернет как источник зависимостей. . . . .	13
4. Интернет-зависимость: определение, виды и проявления . . . . .	16
5. Игровая компьютерная зависимость. . . . .	24
6. Стадии формирования зависимостей . . . . .	32
7. Механизм формирования зависимости от компьютерных игр. . . . .	36
8. Риски развития ребенка в информационном пространстве . . . . .	40
9. Экспериментальное исследование Интернет-зависимости у детей. . . . .	47
10. Развитие Интернет-аддикции в подростковом возрасте . . . . .	55
11. Психологические предпосылки развития Интернет-аддикции . . . . .	63
12. Приводит ли увлечение компьютерными играми к агрессии? . . . . .	67
13. Свобода и контроль в Сети. Этикет поведения в сети . . . . .	70
14. Интернет и физическое здоровье . . . . .	78
15. Основные подходы к терапии Интернет-зависимости . . . . .	84
16. Проблема профилактики Интернет-зависимости в детском возрасте. . . . .	91
17. Работа с родителями юных пользователей Интернета . . . . .	96
Литература . . . . .	98
Диагностический материал, рекомендуемый для профилактической работы . . . . .	102
Санитарно-гигиенические нормативы и правила . . . . .	107
Методические материалы для работы с родителями . . . . .	113
Методические материалы для педагогов . . . . .	119
Мини-хрестоматия . . . . .	156

## Введение

XXI век резко перестроил жизнь человека. Устоявшаяся структура ценностей и отношений, сформировавшаяся в мире на предыдущем этапе развития распадается и активно осуществляется поиск новых ценностных ориентаций. Традиционная модель социализации человека, заимствовавшего свои знания, нравственные нормы и мировоззренческие установки из книжных источников и относительно устойчивых групповых образований размывается. Даже семья, наиболее устойчивая социальная структура, традиционно считавшаяся опорой любого общества, последние десятилетия подвергается значимым трансформациям. Общество раскалывается на новые отдельные субкультуры, каждая из которых образует особый мир со своей иерархией ценностей, стилем и образом жизни, символикой и сленгом, предпочтениями и симпатиями, правилами и запретами, местами встреч и ритуалами. Все стремительнее идет процесс формирования новой – префигуративной культуры, культуры ориентированной на будущее (М. Мид).

XXI век характеризуется как век информационный, как эпоха техногенного информационного общества. Новая культура в значительной степени связана с появлением новых всеохватывающих информационных ресурсов, новых способов передачи и представления информации, новых технологий связи и общения (например, он-лайн общение), новых языков и т. п. Неизменно растет сложность деятельности человека. предъявляются повышенные интеллектуальные требования практически к каждому человеку, так как использование «высоких технологий» требует и новой, более сложной квалификации, требует нового уровня работы с информацией. Этот процесс преобразует все формы жизнедеятельности человека: образование, трудовую и досуговую сферы. «Интернет-технологии не просто предоставляют новые возможности для коммуникации, но порождают особое культурное пространство, в котором субъект вовлекается в новые виды деятельности и получает в свое распоряжение орудия, опосредствующие процесс его личностного и когнитивного развития» – считают Ю. М. Кузнецова и Н. В. Чудова<sup>1</sup>.

От человека требуется взаимодействие с интернетом все чаще, осо-

---

<sup>1</sup> Кузнецова Ю. М., Чудова Н. В. Психология жителей Интернета. – М.: изд-во ЛКИ, 2008. С. 5.

бенно в крупных городах, где активнее идут процессы модернизации и вводятся новые технологии во все сферы производства. Мы видим, что мир Взрослых стремительно меняется, а какие же изменения происходят в мире Детства? Как новая ситуация отражается на детях? Как ребенок принимает и встраивается в новые информационные реалии? Насколько легко и безоблачно происходит этот процесс? Каковы функции Взрослых в этих процессах? Кто является «помощниками», а кто «врагами» современного ребенка? Попробуем вместе ответить на эти вопросы.

Учебно-методическое пособие содержит материалы курса, раскрывающие содержание одной из областей психологии – аддиктологии (психологии зависимости). Аддиктология – новый раздел современной психиатрии и клинической психологии. Это наука о химических и нехимических зависимостях человека, изучающая механизмы их формирования, развития, диагностики, профилактики, лечения и реабилитации. В настоящее время значительно увеличивается число подростков с аддиктивным (зависимым) поведением.

В результате изучения пособия студенты могут приобрести такие компетенции, как:

- способность содействовать, повышению психологической защищенности и профилактике психологического неблагополучия обучающихся;
- способность анализировать и прогнозировать риски образовательной среды, планировать комплексные мероприятия по их предупреждению и преодолению и др.

В учебно-методическом пособии содержатся материалы лекционных занятий, задания для самостоятельной работы, приведены данные экспериментальных исследований, методические материалы для реализации профилактики и коррекции Интернет-зависимости у детей. Самостоятельная работа включает в себя выполнение разнообразных заданий: прохождение психологической диагностики, знакомство с различными формами просветительской, профилактической, коррекционной работы, вопросы для обсуждения и другое. Учебное пособие «Интернет-зависимость у детей и подростков: риски, диагностика и коррекция» дополняет и обогащает подготовку выпускников, создает возможность для закрепления и углубления полученных теоретических знаний, перевода их в плоскость практического применения, формирования профессиональных умений и навыков студентов.

Учебно-методическое пособие «Интернет-зависимость у детей и подростков: риски, диагностика и коррекция» разработано в соответствии с ФГОС ВО для студентов, обучающихся по направлению 44.04.02 «Пси-

холого–педагогическое образование». Учебное пособие может быть использовано и при подготовке студентов по направлениям 37.05.01 «Клинико-психологическая помощь ребенку и семье», 37.03.01 «Психология человека в социальном взаимодействии». Оно также будет полезно студентам, обучающимся по направлению «Педагогическое образование».

## **1. Информационное общество – наше настоящее**

Сегодня человечество уже четко осознает, что оно существует в крайне сложный, кризисный период своего развития – момент начала нового исторического этапа, связанного со сменой социокультурной и технологической парадигмы. И как любой переломный момент в развитии, этот период характеризуется особенной нестабильностью, ужесточением и глобализацией конфликтов и противоречий, размытостью перспектив и неясностью представлений не только о будущем, но и о настоящем.

Отправной точкой глобальных изменений стало возникновение новых информационно-коммуникативных технологий, стремительно вошедших в жизнедеятельность человечества во второй половине XX в.

Гениально предвосхитил информационную революцию американский математик Норберт Винер. В книге 1948 г. «Кибернетика или общие закономерности процессов контроля и передачи информации в живых организмах и машинах» он описал кибернетическую систему, которая представляет такую организацию, в которой управление и передача информации децентрализованы, а связь устанавливается между всеми ее точками, обеспечивая беспрепятственную скоростную циркуляцию информационного потока. Создание в 1971 г. микрочипа, разработка цифровых технологий обработки информационных данных (визуальных, аудиальных и т. п.) наряду с новыми коммуникационными системами, позволяющими передачу больших потоков информации, обеспечили появление в конце XX в. персональных компьютеров и сети Интернет.

Именно информационно-коммуникационная революция привела к переходу в «информационную эру», породившую впоследствии и «информационное общество». «С развитием информационных технологий изменилась социальная среда, так как компьютеры стали не просто помощниками людей – ускорителями интеллектуальных операций. Теперь они элементы искусственной «нервной системы» общества, которая возникла на базе знаний о психике, нервной системы и электроники. Всемирная паутина вынесла наружу, объективировала современные представления о части процессов, происходящих в психике. Эти особенности позволили Интернету создать для человека необыкновенные возможности и новые

формы свободы,»—пишет известный специалист в области психологических защит человека, профессор Р. М. Грановская<sup>2</sup>.

В конце 80-х г. Я. Ланьер вводит в широкий обиход термин «виртуальная реальность». Под виртуальной реальностью понимается система, создающая в реальном времени (с помощью электронных устройств) альтернативную для восприятия действительность, то есть модель какой-либо реалистической среды, передаваемой человеку через его ощущения. Первая система виртуальной реальности была создана в 1977 г. в Массачусетском технологическом институте. Это была виртуальная карта, позволявшая осуществлять прогулку по городу. Ныне виртуальная реальность широко используется не только в географических проектах, но и архитектуре, в искусствоведении, образовании, экономике, политике и пр.

Создание сети Интернет и ее использование все большим числом людей привело к формированию новых типов социальных отношений и социального взаимодействия. Виртуальная реальность обеспечила человеку развитие нового способа общения—общение в киберпространстве посредством компьютеров и компьютерных сетей. Социолог М. Кастельс (2001) вскоре вводит еще один термин—«виртуальное (интернетное, сетевое) сообщество». Под виртуальным сообществом он понимает группу людей, использующих сеть для общения и взаимодействия, а также всю совокупность связей между ними. «Создание виртуальных сообществ, базирующихся в основном на коммуникации при подключении в сеть, интерпретируется как кульминация исторического процесса диссоциации между местом обитания и созданием социальных уз в процессе формирования сообщества; новые избирательные модели социальных отношений приходят на смену территориально ограниченному взаимодействию между людьми,»—отмечает М. Кастельс в книге «Галактика Интернет» в 2001 г.<sup>3</sup> Преимущества виртуального общения для всех очевидны: его участники не ограничены географическим местоположением и временем; технические возможности для общения весьма широки; технологии, с помощью которых создаются сообщества (веб-форумы, специальные сети, блоги, чаты, списки рассылок) просты в установке и использовании; в Интернет-среде легче найти людей со сходными интересами и установками, преодолеть психологический барьер реального общения. Упрощение технологий и обеспечивающих программ сегодня дают практически любому человеку возможность при минимальных умениях и навыках пользования участвовать в сетевых сообществах и даже организовывать свои собственные.

<sup>2</sup> Грановская Р. М. Предисловие к книге Е. Ван Поведская, Б. Бим-Бад, Человек и новые информационные технологии: завтра начинается сегодня.— М.: Речь, 2007.— с. 8.

<sup>3</sup> Кастельс М. Галактика Интернет.— Екатеринбург: У-Фактория. 2004. С. 137.

Появление Интернета изменило и сферу досуга человека. Традиционные виды и форматы досуга уходят на второй план, уступая место просмотру разнообразнейшего интернет-контента. Особое значение возможности виртуальной реальности получили в компьютерных играх, предоставив человеку возможность некоей объективации (экстериоризации) внутренних метафор сознания в определенные компьютерные продукты (игры). В последнее десятилетие с развитием социальных сетей усилились риски, связанные с негативным влиянием на сознание подрастающего поколения, а именно расширение мошеннических схем, вовлечение в террористическую деятельность, «группы смерти» и пр.<sup>4</sup>

***Вопросы для обсуждения:***

1. Каковы изменения социальной ситуации развития человека в XXI веке?
2. Какое достижение научно-технического прогресса вызвало ее перестройку?
3. В чем вы видите достоинства современной ситуации для человечества?
4. Каковы на ваш взгляд риски данной ситуации?

---

<sup>4</sup> Каменская В.Г., Томанов Л.В. Цифровые технологии и их влияние на социальные и психологические характеристики детей и подростков //Экспериментальная психология, 2022, № 1, С. 34–38.

## 2. Риски нового времени

Стремительность и глобальность информационно-коммуникативной революции, как в прочем и любой кризис, вызывают разные позиции в сознании людей. Одной из основных выступает страх перед коренными изменениями, которые неизвестно как могут повлиять на жизнь каждого человека и всего человечества. И здесь появляются извечные экзистенциальные вопросы, которые вынужден задать себе каждый человек: Хочу ли я перемен? Готов ли я к ним? Что делать в эпоху перемен? Каким способом я лично могу принять эти перемены? Что будет дальше? Что ждет меня и моих детей в условиях дальнейшего развития прогресса?

Появление новой реальности требует определения ее характерологических признаков, выявления отличия нового от старого. Виртуальные сообщества являют нам новый неизвестный контекст, в котором мы должны будем размышлять о процессе формирования личности в эпоху Интернета. По мере распространения Интернета становится все более очевидным, что его влияние на возможности коммуникации оказывается совсем не таким, каким виделось первоначально, на заре его появления.

Важным становится вопрос: ведь если действительная и виртуальная реальность могут взаимопревращаться, то как определить границы между ними? Ведь не имея четких контуров относительно обеих реальностей, мы перестаем ориентироваться, теряя почву под ногами. Беспокойство вызывает трудность распознавания «виртуальной лжи (маски)» и возможной потери способности отличать одну реальность от другой.

Елена Ван Поведская в книге «Человек и новые информационные технологии: завтра начинается сегодня»<sup>5</sup> отмечает, что несмотря на широкое и глубокое распространение, логика Интернета, язык или пределы технологических возможностей представляются и понимаются большинством людей весьма нечетливо. Это обстоятельство напрямую связано с наличием множества вымыслов, мифов, мрачных предсказаний и пророчеств в отношении будущего: либо войны между людьми и машинами, победа в которой вовсе не гарантирована людям, либо порабощения человека машинообразным государством, либо появление общества, в котором все отделены от всех, а каждый – от самого себя. В связи с этим Персональный

---

<sup>5</sup> Поведская Елена Ван. Человек и новые информационные технологии: завтра начинается сегодня. — М.: Речь, 2007.

компьютер/Интернет и вызывают двойственные чувства: притяжения/отталкивания или безоговорочного принятия/страха. Известно, что одним из базовых способов психологической защиты от пугающей реальности выступает отрицание и игнорирование, т.е. стремление не замечать очевидные факты нового и формирование установки, что и без него (компьютера) можно обойтись и справиться. Но возникает и другая крайность – иллюзорная вера в то, что новое общество, вооруженное новыми технологиями, неизбежно станет более справедливым, добрым и умным.

Одна из первых исследователей проявления личности в Интернете Ш. Тракл (1995) отметила, что люди, «проживающие параллельные жизни» в виртуальной реальности, в любом случае ограничены своими желаниями, страданиями, реальностью смерти своих близких. *То есть все социальные отношения, складывающиеся в Интернете, определяются реальной, а не выдуманной жизнью и только практика реальной жизни является мериллом истины.*

Е.П. Белинская (2009) отмечает, что аксиологическое понимание реальности Интернет-коммуникации для личности можно обозначить через гипотезу дефицитарности и гипотезу комплиментарности. В основе первой гипотезы лежит предположение о том, что реальность Интернет-коммуникации, в силу своих объективных, технологических особенностей, восполняет некоторые «дефициты» современного человека, позволяет удовлетворить ряд потребностей, которые сегодня фрустрированы социальной реальностью. Это потребности в стимуляции, потребность в поиске новых ощущений и потребность в безопасности и поддержке. Так, Б. Уэллман (2001) подчеркивает, что виртуальные сообщества предоставляют своим членам не только информацию, но также общение и поддержку, чувство принадлежности и социальной идентификации.

В основе второй гипотезы (комплиментарности) лежит предположение о том, что реальность Интернет-коммуникации не столько компенсирует для человека различные «дефициты» социальной реальности, сколько предоставляет ему принципиально новые возможности, позволяя как бы достраивать те или иные личностные атрибуты, апеллирующие к потребностно-мотивационной сфере личности, создающие новую мотивацию познавательной деятельности (гипотезы расширения потенциала), и обращающиеся к сфере самосознания (гипотезы самоконструирования, предоставляющие возможность экспериментирования со своим Я через создание «виртуальных личностей» и полимодальную сетевую идентичность). Признавая за Интернет-реальностью некоторую уникальную специфику и возможность влияния на личность пользователя, Е. И. Белинская

далее пишет: «В зависимости от ценностных установок исследователя, эта реальность может трактоваться либо как предоставляющая человеку компенсаторные возможности, либо как дающая ему принципиально новый опыт»<sup>6</sup>. Таким образом, Интернет создает основу для самоконструирования человека в новую Информационную эпоху.

Английский философ Г. Грэхэм (2001) в книге «Интернет» подчеркивает, что Интернет стал «самым мощным и всеохватывающим двигателем социального изменения, во благо и во вред, оказывающем влияние на все человечество». Информационное общество несет с собой много нового, неожиданного, такого, чего мы не только не предвидели, но и к чему еще не готовы и при этом даже не столь важно, окажется ли впоследствии эффект этого воздействия положительным или отрицательным.

### ***Вопросы для обсуждения:***

1. Какие экзистенциальные вопросы ставит перед человечеством виртуальная реальность?
2. Как на ваш взгляд соотносится реальная и виртуальная реальность? Каковы их различия?
3. В чем сущность гипотезы дефицитарности?
4. Как вы понимаете гипотезу комплиментарности?
5. Какая гипотеза дефицитарности или комплиментарности вам ближе?

---

<sup>6</sup> Белинская Е. И. Взаимосвязь Интернет-зависимости и стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / Ред. — сост. А. Е. Войскунский. М.: Акрополь, 2009. С. 188–197.

### 3. Интернет как источник зависимости

Новые информационно-коммуникационные технологии появились в мире с уже сложившимися ценностями (свобода, демократия, семья, благосостояние, образование, здоровье, развлечения и т.д.). Важно определить помогают ли новые технологии эффективному сохранению ценностей или трансформируют привычный нам мир ценностей? Сегодня определенно видна их «революционная роль» в области образования, а также политики и развития гражданственности в силу интернационального демократичного характера Интернета. Захватываются трансформацией ли другие ценности нашей системы? Несомненно. Как отмечает М. Кастельс (2001), новая глобальная система дает возможность интегрировать в сеть все, что представляет для нее ценность и одновременно изъять то, что эту ценность потеряло, в зависимости от критерия, господствующего в мировых сетях капитала, информационных средств и власти. Таким образом, эти изменения захватывают не только нашу социальную, производственную и политическую сферу, но и наш досуг, в частности, совершенно изменяя такую ценность как развлечение. Но, как известно, все, что приносит человеку удовольствие и может послужить способом отвлечения от текущих проблем – потенциально обладает аддиктогенными свойствами, т.е. может спровоцировать развитие зависимости.

В основе мотивации к любой зависимости лежит стремление человека избежать боли, напряжения, уйти от проблем и их решения и получить удовольствие. Интернет-среда предоставляет такую возможность на новом уровне и в новых формах. Поэтому она выступает в качестве аддиктивного агента в силу следующих характеристик (В. А. Лоскутова, 2009<sup>7</sup>):

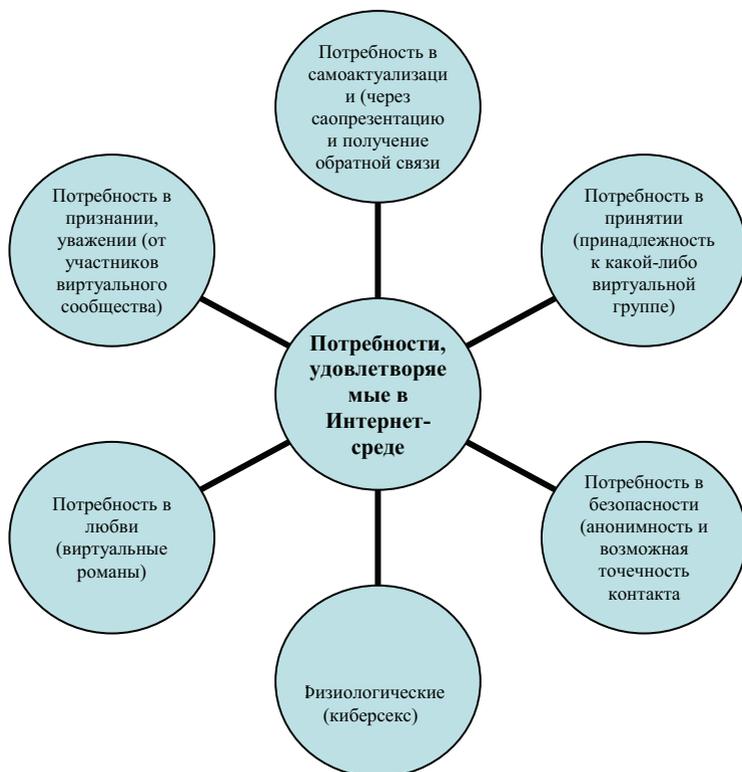
- Сверхличностная природа межличностных взаимоотношений;
- Возможность анонимных социальных интеракций;
- Возможность реализовывать представления и фантазии с обратной связью, включая различные варианты идентичности, социальных ролей;
- Вуайеристический аспект;
- Уникальные возможности поиска нового собеседника, отсутствие необходимости удерживать его внимание;

---

<sup>7</sup> Лоскутова В. А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств: Дис. ... канд. мед. наук. Новосибирск, 2004. 157 с..

- Расширение возможностей для коммуникации в различных виртуальных группах, дающих возможность приобрести определенный социальный статус;
- Неограниченный доступ к информации.

Интернет среда может своеобразным образом удовлетворять целую систему потребностей (рис. 1).



*Рис. 1. Диапазон потребностей, удовлетворяемых посредством Интернет (по В. А. Лоскутовой, 2009).*

Необходимость детального исследования возможностей и рисков новой информационной среды очевидна. Эта проблема имеет как теоретическую, так и большую практическую значимость, поскольку резко возрастает количество обращений за психологической и психотерапевтической помощью в связи с чрезмерным увлечением Интернетом.

В. А. Лоскутова считает, что Интернет-зависимость является частью

более широкого явления – патологического использования компьютера. У человека со сформировавшейся зависимостью к времяпровождению в сети (например, с целью виртуального общения посредством форумов, чатов или многопользовательских средств) эта деятельность опосредуется компьютером. В то же время при Интернет-зависимости компьютер часто опосредует и другие аддиктивные активности:

- сексуальную – киберпорно и киберсекс,
- игровую – виртуальные казино,
- компульсивный шопинг – Интернет-магазины и пр.

Становится фактически не столь важно, что именно делает человек в Интернете – общается, покупает или играет; важно, что времяпровождение в Интернете может приводить к нарушению психического и физического здоровья, социальной адаптации и социализации.

Известный психотерапевт А. Курпатов описывает и такое новое явление как цифровой аутизм. Под цифровым аутизмом автор понимает состояние, при котором молодые люди не в состоянии поддерживать длительный психологический контакт друг с другом, не проявляют интереса к внутреннему миру другого человека, другие люди становятся для них легко заменяемыми элементами, они не ощущают ценности их личностей для себя.

### ***Вопросы для обсуждения:***

1. Как, на ваш взгляд, связаны понятия «свобода» и «зависимость»?
2. Почему Интернет и виртуальная реальность выступают источником зависимостей?
3. Какие потребности человека удовлетворяет Интернет?
4. В чем вы видите теоретическую значимость исследования проблем интернет-зависимостей?
5. В чем вы видите практическую значимость исследования проблем интернет-зависимостей?
6. Какие стороны человеческой жизни могут страдать при развитии интернет-зависимостей?
7. Возможно ли предотвратить развитие интернет-зависимостей? Что для этого необходимо сделать?

#### **4. Интернет-зависимость: определение, виды и проявления**

В психологии и смежных областях знаний психологическую зависимость разного рода принято обозначать термином аддикция. «Аддикция, или аддиктивное поведение, при этом понимается как порабощающая форма поведения, часто отрицаемая самим ее носителем (addiction – склонность, приговаривание кого-либо к чему-либо, приковывание, привязывание)» (Ю. Белиев, 2005).

Под аддиктивным поведением первоначально зарубежные авторы понимали различные формы химических зависимостей, заключающихся в злоупотреблении различными веществами, изменяющими психическое состояние, включая алкоголь и курение табака.

Современные отечественные исследователи (Ц. П. Короленко, Н. А. Сирота, Н. А. Шилова и другие) дают более широкую трактовку определения аддиктивного поведения как одной из «форм деструктивного, отклоняющегося поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или активных видах деятельности, что сопровождается развитием интуитивных эмоций». Также важной является точка зрения Л. Г. Леоновой и Н. Л. Бочкаревой утверждающих, что уход от действительности дает аддикту иллюзию безопасности, восстановления эмоционального равновесия. В ситуации, когда аддикту не удастся обнаружить в окружающей его реальности какие-либо сферы деятельности, которые могут его увлечь, выбор аддиктивного поведения становится устойчивой стратегией взаимодействия с действительностью. Таким образом, аддиктивное поведение представляет собой своего рода компенсацией нарушенной адаптации. При этом нарушение адаптации и вызывающие ее причины выступает первичным по отношению к формированию аддикции, а аддиктивное поведение можно отнести к вторичным дефектам развития по терминологии Л. С. Выготского.

Функции по восстановлению относительного личностного равновесия (гомеостаза) при нарушенных адаптационных механизмах при аддиктивном поведении заменяются предметом аддикции: человек справляется со стрессом, употребляя алкоголь, наркотик или играя в компьютерную

игру. Таким образом, происходит уход от реальных жизненных проблем в мир иллюзий, мечты и фантазии. «Уход» в разной форме присущ и нормальным людям в трудных жизненных ситуациях, когда психологическое напряжение становится излишне высоким для преодоления привычными адаптационными механизмами психики. Аддикты пребывают в таком состоянии намного чаще, чем нормальные люди, поскольку порог возникновения напряженной адаптации у них снижен в силу нарушения адаптивных функций. «Уход» принимает систематический характер, формируя зависимость и становясь определенным образом жизни, идеей, постоянно занимающей сознание.

Проблеме формирования и развития различных форм зависимого поведения посвящены исследования С. Н. Буранова, М. С. Иванова, Л. К. Фортковой, К. Янга, Е. В. Зрекиной, М. Коллинз, Л. А. Журавлевой, А. И. Баркан, А. Н. Бариновой, О. М. Овчинникова и др.

Современные исследователи выделяют следующие характеристики зависимого поведения (по E. Freedman, 1992):

1. Предвосхищение зависимого поведения;
2. Зависимое поведение продолжается дольше, чем ожидалось первоначально;
3. расширение временных рамок в следствие необходимости увеличивать продолжительность зависимого поведения, чтобы достичь того же эффекта;
4. Повторяющиеся попытки сократить либо остановить зависимое поведение;
5. Снижение или искажение социальной или профессиональной активности по причине зависимого поведения;
6. Зависимое поведение продолжается, несмотря на социальные, профессиональные проблемы или проблемы с законом.

Согласно классификации зависимостей (аддикций), предложенной Ц. П. Короленко (1999), выделяются следующие виды:

- 1) *химические зависимости*, где объектом зависимости является психоактивное вещество (примеры: алкоголизм, наркомания, токсикомания и т. п.);
- 2) *нехимические зависимости*, где объектом зависимости является поведенческий паттерн (примеры: патологический гэмблинг, зависимость отношений, сексуальная и любовная зависимости, зависимость избегания, зависимость от траты денег, ургентная зависимость, работоголизм, Интернет-зависимость и т. п.);
- 3) *промежуточные зависимости*, где непосредственно задейство-

ваны биохимические механизмы (например, зависимость от еды – переедание или голодание).

В настоящее время наиболее разработанными являются концепции алкогольной и наркотической зависимостей личности (А. И. Личко, Б. С. Бра-тусь, Л. К. Фортова, М. Б. Яковлева, Д. Д. Еникеева и др.).

Игровая зависимость, выражающая патологическое пристрастие к азартным и компьютерным играм, относится к нехимической зависимости и является на сегодняшний день наименее изученной.

Причины возникновения аддиктивного поведения многие ученые (Дж. Б. Уолтер, Дж. Ф. Андерсон, К. С. Янг, Ю. С. Шевченко, Л. Г. Леонова, Н. Л. Бочкарева и другие) связывают с возрастными, индивидуальными особенностями личности, условиями социальной среды. Выделяются также этапы развития такого поведения, характеризующиеся, в целом, постепенной деградацией способности к сознательному волевому контролю над поведением.

В 1998 г. М. Гриффитс предложил новый термин для обозначения новых форм нехимических (поведенческих) аддикций, связанных с высокими технологиями, – «технологические зависимости». Они были разделены на две группы: пассивные (например, зависимость от телевизора) и активные (Интернет-игры). Позднее эта группа была пополнена зависимостями от других электронных приборов (электронные ежедневники, игрушки типа тамагочи, мобильные телефоны, ноутбуки, CD и DVD плееры, цифровые видео- и фотокамеры и пр.). Они были обозначены в западной литературе термином – гаджет-аддикция (от англ. Gadget – безделушка, техническая новинка), характеризующее пристрастие к техническим новинкам. Сегодня исследователи считают, что особенностью технологических аддикций является то, что объект зависимости (компьютер, мобильный телефон) на самом деле является предметом зависимости, средством реализации других поведенческих форм зависимого поведения.

Доктор медицинских наук, профессор А. Ю. Егоров (2009) классифицирует следующие типы Интернет-зависимости:

1. Интернет-гемблеры, которые пользуются разнообразными онлайн-новыми тотализаторами, аукционами, лотереями и т. д.
2. Интернет-геймеры, которые пользуются разнообразными компьютерными играми, из которых наибольший аддиктивный потенциал имеют так называемые онлайн-ролевые игры для большого количества игроков.
3. Интернет-трудоголики, которые реализуют свой работоголизм посредством сети (поиск баз данных, составление программ и т. д.).

4. Интернет-сексоголики, посещающие разнообразные порносайты, занимающиеся виртуальным сексом.
5. Интернет-эротоголики – любовные аддикты, которые знакомятся, заводят романы посредством сети.
6. Интернет-покупатели, реализующие аддикцию к трате денег посредством бесконечных покупок он-лайн.
7. Интернет-аддикты отношений часами общаются в чатах, бесконечно проверяют электронную почту и т.д., т.е. заменяют реальную аддикцию отношений на виртуальную.

Отдельные авторы добавляют к этому перечню навязчивый веб-серфинг (стемминг), заключающийся в бесконечных путешествиях по сети Интернета, поиске информации при неспособности ограничить просмотр предоставляемых ссылок. Получение информации при этом является только мотивировкой для присутствия в сети (J. B. Gray, N. D. Gray, 2006; С. Выгонский, 2002).

Приведем данные 2008 г., полученные путем on-line опроса, в котором приняли участие 1113 посетителей сервера «Трудные дети» (www.otrok.ru) в возрасте от 7 до 83 лет.

*Таблица 1*

**Основные виды деятельности пользователей Интернета  
(по данным Л. О. Пережогина и Н. В. Вострокнутова)<sup>8</sup>**

Возраст	Обмен программами	Взлом паролей	Распространение вирусов	Чтение
Младше 10 лет	-	-	-	-
11–18 лет	31,4 %	11,9 %	7,9 %	7,0 %
19–30 лет	60,0 %	10,3 %	6,2 %	26,4 %
31–50 лет	32,0 %	18,7 %	14,4 %	33,8 %
Старше 50 лет	28,7 %	14,3 %	-	28,7 %
Все опрошенные	45,5 %	12,7 %	8,5 %	23,6 %
	Игра без денег	Игра на деньги	Скачивание музыки	Скачивание фото и видео
Младше 10 лет	94,7 %	-	15,8 %	10,5 %
11–18 лет	88,0 %	12,8 %	79,8 %	70,0 %
19–30 лет	86,1 %	33,2 %	56,7 %	72,5 %
31–50 лет	57,4 %	25,0 %	33,8 %	9,5 %
Старше 50 лет	43,0 %	14,3 %	28,7 %	14,3 %
Все опрошенные	79,1 %	26,0 %	55,0 %	54,5 %

<sup>8</sup> Пережогин Л. О., Вострокнутов Н. В. Нехимические зависимости в детской психиатрической практике // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / Под ред. А. Е. Войскунского – М.: Акрополь, 2009. С. 211–222.

Большинство исследователей отмечают разнообразие и сочетание различных видов аддикций у пользователей Интернета (см. таблицу 2).

Таблица 2

**Распространенность различных форм девиантного поведения в пространстве Интернета по В. Д. Менделевичу<sup>9</sup>**

Агрессивное	**
Аутоагрессивное	*
Зависимость от ПАВ	*
Сексуальные аддикции	***
Сверхценные увлечения	***
Коммуникативные девиации	****
Нарушения пищевого поведения	-

К общим с другими видами зависимости J. Suler относит такие признаки технологической зависимости, как пренебрежение важными жизненными вопросами; разрушение отношений аддикта со значимыми людьми; чувство вины, скрытность или раздражительность как реакция на критику; безуспешные попытки сократить это поведение (Suler J. Psychology of Cyberspace //www.rider.edu/users/suler/psycyber/futurether.html).

А. Голдберг (1995) подчеркивает и появление специфических симптомов, возникающих у аддикта при отлучении от желаемой деятельности:

- психомоторное возбуждение;
- тревога;
- навязчивые размышления о том, что сейчас происходит в Интернете (фантазии о том, как может протекать компьютерная игра);
- произвольные и непроизвольные соответствующие движения пальцами, напоминающие печатание на клавиатуре.

При возвращении к прерванной деятельности происходит исчезновение выше указанных симптомов.

М. Орзак (Orzack, 1998) разделила симптомы, характерные для Интернет-зависимости на две группы: психологические и физические.

К психологическим симптомам относятся следующие:

- Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- Невозможность остановиться;
- Увеличение количества времени, проводимого за компьютером;

<sup>9</sup> Менделевич В. Д. Интернет-зависимость и Интернет-независимость //Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития /Под ред. А.Е.Войсунского – М.: Акрополь, 2009. С. 65

- Пренебрежение семьей и друзьями;
- Ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером;
- Ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;
- Проблемы с работой или учебой.

К физическим симптомам были отнесены 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.

У Интернет-зависимых людей часто выявляются сопутствующие формы других аддикций:

- сексуальная аддикция переходит в «киберсекс»;
- коммуникативные зависимости проявляются в «кибер-отношениях»;
- пристрастие к азартным играм находит выход в своеобразном Интернет-гемблинге.

Л. О. Пережогин<sup>10</sup> в обобщенной форме так формулирует ведущие психологические механизмы развития зависимости:

1. Достижение идеального «Я» в виртуальном образе. Создание виртуального образа, далекого от реального, является компенсаторным механизмом, обуславливающим выраженную Интернет-зависимость.

2. Реализация патологической идентификации. В данном случае создаваемый индивидом образ наделяется патологическими чертами, что дает возможность выразить подавленные в реальности стороны личности, в частности тенденцию к доминированию и желание контроля над другими людьми.

3. Патологическое творчество. Интернет предоставляет пользователю широкие возможности для самореализации. Свобода, отсутствие цензуры и анонимность помогают любому, в том числе пользователям с психопатологией, продемонстрировать свои достижения в творчестве, что не всегда доступно в реальной жизни либо из-за отсутствия профессионального образования и навыков, либо из-за патологичности идей.

---

<sup>10</sup> Пережогин Л.О. Интернет-аддикция в подростковой среде. 2007: <http://banderus2.narod.ru/77187.html>

Д. Гринфилд (1999) подчеркивает, что зависимости от Интернета очень часто (в 20 % случаев) сопутствует сексуальная аддикция: экран монитора действует гипнотически и вводит пользователей в трансоподобные состояния, отчего любовные послания приобретают особую эффективность. В данном варианте фиксация зависимости от Интернета выступает побочным эффектом. Шнейдер и Вейс (2001) так характеризуют обстоятельства жизни такого пользователя:

- Его жизнь становится однообразной и одинокой. Он много часов проводит наедине с компьютером, переводя в фантазии свою сексуальную активность, в то время как дружеские и социальные контакты в реальной жизни сворачиваются;
- Если пользователь женат или находится в гражданском браке, то его партнер страдает от одиночества, испытывает чувства обиды, никчемности, гнева, т.к. пользователь проводит больше времени в сети, чем в семье. Многие пары перестают иметь сексуальные отношения;
- Многие пользователи неоднократно лгут по поводу своей сексуальной активности, в результате чего их партнеры испытывают чувство недоверия и страдают от предательства;
- Если пользователь загружает порнографию в служебный компьютер или занимается киберсексом на рабочем месте, то рискует в ближайшем будущем потерять работу;
- Дети игнорируются, или отношение к ним становится равнодушным, так как родитель больше увлечен компьютером;
- Дети могут приобщиться к порнографии, что может спровоцировать у них нездоровое отношение к сексу.

Поэтому занятия киберсексом становятся особенно разрушительными для семьи, если они проводятся прямо дома и занимают много времени.

Как и другие химические и нехимические аддикции, разные формы Интернет-зависимости могут переходить одна в другую и сосуществовать в различных комбинациях.

Оценить в цифрах реальную распространенность Интернет-аддикции не представляется возможным, так как количество пользователей постоянно расширяется, отмечается гендерное и этнокультурное влияние на степень распространения. Распространенность Интернет-зависимости составляет по данным разных исследователей от 5 до 15 % населения (Griffits, 2000; K. Young, 1998). Причем отмечается, что более подвержены зависимости люди гуманитарного типа и люди, не имеющие высшего образования, нежели специалисты по компьютерным сетям. Приоритетный рост Интернет-аддикции отмечается в экономически развитых странах

Дальнего Востока, в частности Корею, Китае, Тайвани, Японии.

Главными факторами в развитии Интернет-зависимости играют следующие:

1. Доступность информации, интерактивных зон и порнографических изображений.
2. Персональный контроль и анонимность передаваемой информации.
3. Внутренние чувства, которые на подсознательном уровне уравнивают больший уровень доверия к общению в он-лайн.
4. Постоянное расширение «ассортимента» объектов, способных стать предметом потребности.
5. Постоянное снижение стоимости пользования, стимулирующее продолжительность пребывания в Интернете.

Специалисты считают, что зависимость от компьютера формируется намного быстрее, чем любая другая более традиционная зависимость от курения, алкоголя, наркотиков и т.п. (К. Керделлан, Г. Грезийон, 2006, А. В. Котляров, 2006). В среднем для субъекта требуется не более полугода-года для становления компьютерным аддиктом. По мнению экспертов Американской медицинской ассоциации, опасность стать зависимым грозит каждому, кто постоянно проводит за видеоиграми более двух часов в день (К. Керделлан, Г. Грезийон, 2006). Сегодня в МКБ-11 данные нарушения относятся к нарушению у человека импульсного контроля.

### ***Вопросы для обсуждения:***

1. Что понимается под понятием «аддикция»?
2. Каковы признаки аддиктивного поведения?
3. От чего уходит аддикт?
4. Какие виды аддикции выделяются?
5. Какие виды интернет-зависимости выделяют?
6. В чем отличие интернет-зависимости от других видов аддикций?
7. Какова распространенность различных видов интернет-аддикций?
8. Влияет ли возраст на вовлеченность человека в те или иные виды интернет-зависимостей? Как вы думаете, почему?
9. Как аддикта реагирует на отлучение от желаемой деятельности?
10. Каковы симптомы интернет-зависимости?
11. Каковы сопутствующие формы других аддикций при интернет-зависимости?
12. В каких странах распространность интернет-зависимости выше и почему?
13. Что считают главными факторами в развитии Интернет-зависимости?
14. Как быстро может наступать интернет-зависимость?

## 5. Игровая компьютерная зависимость

Ситуация политической и экономической нестабильности в нашей стране провоцирует появление различного рода девиаций и форм аддиктивного поведения. Наряду с алкоголизмом, курением, наркоманией, ставшими традиционными формами зависимого поведения, в один ряд встают игровые зависимости: зависимость от азартных игр и игровая компьютерная аддикция. Врачи активно высказываются за включение пристрастия к компьютерным играм (или в психологической терминологии геймер-аддиции) в список официально диагностируемых психических расстройств. И с 2022 г. патологическое влечение к играм в МКБ-11 (международная классификация болезней 11 пересмотра) выделено как психическое и поведенческое расстройство.

Остановимся подробнее на основных моментах возникновения компьютерной игровой зависимости как самостоятельной проблемы. С момента появления на рынке простейших компьютерных игр они сразу же завоевывают массу поклонников. В дальнейшем они начинают быстро совершенствоваться, усложняться и получать широкое массовое распространение. Сегодня программисты имеют возможность разрабатывать очень реалистичные многоуровневые игры с хорошим графическим и звуковым оформлением, сложным сценарием. С переходом на новый этап развития компьютерных технологий растет и количество людей, которых в народе называют «компьютерными фанатами» или «геймерами» (от английского «game» – игра).

Под длительным и регулярным нахождением в виртуальной реальности понимают такое поведение человека, когда игровая деятельность занимает более 50 часов в неделю и носит регулярный, систематический характер (перерыв без объективных причин не более 3-х дней). **Игромания** (игровая зависимость, геймер-аддикция) – болезненное состояние, характеризующееся психологической неконтролируемой зависимостью от игры.

Под виртуальным миром конкретной игры понимают виртуальную реальность, создаваемую сюжетом игры в совокупности с ее отражением в психике играющего и отношением играющего к этой игровой

виртуальной реальности. Это некий иллюзорный мир, в который погружается и с которым взаимодействует человек.

### ***Классификация компьютерных игр***

Все компьютерные игры можно условно разделить на ролевые и не ролевые. Это разделение нам необходимо, так как структура образования психологической зависимости от ролевых и не ролевых компьютерных игр имеет существенные отличия.

*Под ролевыми компьютерными играми* мы понимаем игры, в которых играющий принимает на себя роль компьютерного персонажа, т. е. сама игра обязывает играющего выступать в роли конкретного или воображаемого компьютерного героя. Выделение ролевых компьютерных игр делается потому, что только в играх данного типа мы можем наблюдать процесс «вхождения» человека в игру, процесс своего рода интеграции человека с компьютером, а в клинических случаях – процесс утери индивидуальности и отождествление себя с компьютерным персонажем.

К *не ролевым компьютерным играм* мы относим игры таких жанров как логические игры (шахматы, нарды), игры на быстроту реакции и сообразительность (Tetris, Arcanoid, Bomberman), карточные игры (разного рода пасьянсы, покеры), игры-имитаторы игровых автоматов, аркадные игры – разного рода «бегалки» и «стрелялки» (Aladdin, Cool Spot, Super Mario). Аркадные игры мы не включили в класс ролевых потому, что при наличии некоторой идентификации играющего с героем, мы не наблюдаем полного «вхождения» в роль и игровая мотивация таких игр основана на азарте. Как и для большинства не ролевых игр, главной задачей здесь будет являться накопление большего количества очков, зарабатывание дополнительных «жизней», переход на следующий уровень данной игры; иными словами, играющий в большей степени ориентирован не на процесс игры, а на результат.

Исходя из этого, можно выделить критерии принадлежности компьютерной игры к классу ролевых игр:

- ролевая игра должна располагать играющего к «вхождению» в роль компьютерного персонажа и «атмосферу» игры посредством своих сюжетных и мультимедийных (графическое и звуковое оформление) особенностей;
- ролевая игра должна быть построена таким образом, чтобы не вызывать у играющего мотивации, основанной на азарте – накопить

больше очков, побив тем самым чей-то рекорд, перейти на следующий уровень и т.д. Хотя и в любой компьютерной игре есть элемент азарта, но в ролевой игре этот фактор не должен иметь первостепенного значения.

Здесь следует отметить, что спортивные игры относят в группу условно ролевых игр и характеризуют с точки зрения принадлежности к данному жанру.

В 1988 году А.Г. Шмелев<sup>11</sup> создал первую научно обоснованную классификацию компьютерных игр, которая построена на основании жанров игры. На сегодняшний день ее нельзя признать полной, так как там, например, отсутствует такой популярный жанр как «стратегия». Для нас гораздо важнее было бы познакомиться с психологической классификацией компьютерных игр, однако в данное время в литературе присутствуют только наброски для создания полноценной классификации. Тем не менее, мы можем привести пример такой работы. М.С. Иванов<sup>12</sup> предлагает следующую классификацию:

I. Ролевые компьютерные игры.

1. Игры с видом «из глаз» «своего» компьютерного героя.
2. Игры с видом извне на «своего» компьютерного героя.
3. Руководительские игры.

II. Не ролевые компьютерные игры.

1. Аркады.
2. Головоломки.
3. Игры на быстроту реакции.
4. Традиционно азартные игры.

Далее мы приведем характеристику каждого жанра по М.С. Иванову. Основная особенность ролевых игр—«наибольшее влияние на психику играющего, наибольшая глубина «вхождения» в игру, а также мотивация игровой деятельности, основанная на потребностях принятия роли и ухода от реальности. Здесь выделяется три подтипа преимущественно по характеру своего влияния на играющего, силе «затягивания» в игру, и степени «глубины» психологической зависимости.

*1. Игры с видом «из глаз» «своего» компьютерного героя.* Этот тип игр характеризуется наибольшей силой «затягивания» или «вхождения»

<sup>11</sup> Шмелев А.Г. Мир поправимых ошибок. Вычислительная техника и ее применение. Компьютерные игры.—1988, № 3. С. 27–29.

<sup>12</sup> Иванов, М.С. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека / М.С. Иванов // Психологический журнал.— 1999.— Т. 20.— № 1.—С. 94–102.

в игру. Специфика здесь в том, что вид «из глаз» провоцирует играющего к полной идентификации с компьютерным персонажем, к полному вхождению в роль. Через несколько минут игры (время варьируется в зависимости от индивидуальных психологических особенностей и игрового опыта играющего) человек начинает терять связь с реальной жизнью, полностью концентрируя внимание на игре, перенося себя в виртуальный мир. Играющий может совершенно серьезно воспринимать виртуальный мир и действия своего героя считает своими. У человека появляется мотивационная включенность в сюжет игры.

2. *Игры с видом извне на «своего» компьютерного героя.* Этот тип игр характеризуется меньшей по сравнению с предыдущим силой вхождения в роль. Играющий видит «себя» со стороны, управляя действиями этого героя. Отождествление себя с компьютерным персонажем носит менее выраженный характер, вследствие чего мотивационная включенность и эмоциональные проявления также менее выражены по сравнению с играми с видом «из глаз». Если в случае с последними человек в критические секунды жизни своего героя может бледнеть и ерзать на стуле, пытаясь увернуться от ударов или выстрелов компьютерных «врагов», то в случае вида извне внешние проявления более умеренны, однако неудачи или гибель «себя» в облике компьютерного героя переживается играющим не менее сильно.

3. *Руководительские игры.* Тип назван так потому, что в этих играх играющему предоставляется право руководить деятельностью подчиненных ему компьютерных персонажей. В этом случае играющий может выступать в роли руководителя самой различной спецификации: командир отряда спецназа, главнокомандующий армиями, глава государства, даже «бог», который руководит историческим процессом. При этом человек не видит на экране своего компьютерного героя, а сам придумывает себе роль. Это единственный класс ролевых игр, где роль не задается конкретно, а воображается играющим. Вследствие этого «глубина погружения» в игру и свою роль будет существенной только у людей с хорошим воображением. Однако мотивационная включенность в игровой процесс и механизм формирования психологической зависимости от игры не менее сильны, чем в случае с другими ролевыми играми.

**Не ролевые компьютерные игры.** Основанием для выделения этого типа является то, что играющий не принимает на себя роль компьютерного персонажа, вследствие чего психологические механизмы формирования

зависимости и влияние игр на личность человека имеют свою специфику и в целом менее сильны. Мотивация игровой деятельности основана на азарте «прохождения» и (или) набора очков. Выделяется несколько подтипов:

1. *Аркадные игры.* Этот тип совпадает с аналогичным в жанровой классификации. Такие игры еще называют «приставочными», т. к., в связи с невысокой требовательностью к ресурсам компьютера, широко распространены на игровых приставках. Сюжет, как правило, слабый, линейный. Все, что нужно делать играющему – быстро передвигаться, стрелять и собирать различные призы, управляя компьютерным персонажем или транспортным средством. Эти игры в большинстве случаев весьма безобидны в смысле влияния на личность играющего, т. к. психологическая зависимость от них чаще всего носит кратковременный характер.

2. *Головоломки.* К этому типу игр относятся компьютерные варианты различных настольных игр (шахматы, шашки, нарды и т. д.), а также разного рода головоломки, реализованные в виде компьютерных программ. Мотивация, основанная на азарте, сопряжена здесь с желанием обыграть компьютер, доказать свое превосходство над машиной.

3. *Игры на быстроту реакции.* Сюда относятся все игры, в которых играющему нужно проявлять ловкость и быстроту реакции. Отличие от аркад в том, что они совсем не имеют сюжета и, как правило, совершенно абстрактны, никак не связаны с реальной жизнью. Мотивация, основанная на азарте, потребности «пройти» игру, набрать большее количество очков, может формировать вполне устойчивую психологическую зависимость человека от этого типа игр.

4. *Традиционно азартные игры.* Мы употребляем в названии слово «традиционные», поскольку нельзя назвать тип просто «азартными играми», т. к. практически все нероловые компьютерные игры по своей природе являются азартными. Сюда входят компьютерные варианты карточных игр, рулетки, имитаторы игровых автоматов, одним словом – компьютерные варианты игрового репертуара казино. Психологические аспекты формирования зависимости от этих компьютерных игр и их реальных аналогов весьма сходны).

Так как ролевые компьютерные игры позволяют человеку уйти от реальности и попасть в виртуальный мир, то они, несомненно, оказывают большое влияние на личность человека. Необходимо помнить, что, реализуя реакцию «избегания» и решая проблемы в виртуальном мире, человек несомненно приобретает проблемы в реальной жизни. Так, все чаще рассматриваются такие последствия компьютерной гейм-аддикции, как повышенная эмоциональная неустойчивость, агрессивность, и даже склонность игровых аддиктов к правонарушениям.

Наиболее опасным последствием зависимости становится стремительное разрушение социальных связей, особенно в микросреде существования, аддикция все более активно поглощает все свободное и не-свободное время человека. После приобретения способности к манипуляциям с компьютером в жизни человека автоматически возникает новая, дополнительная реальность, которая называется “виртуальной”. В современной научной литературе еще не выработано единого определения понятия «виртуальная реальность». Virtualis (пер. с латинского языка) – «возможный, который может или должен проявиться». С философской точки зрения виртуальная реальность, как и объективная, дается человеку через его ощущения в его воображении с той разницей, что объективная реальность отражается человеческим воображением, а виртуальная реальность целиком и полностью является продуктом этого воображения. Поэтому под понятием «виртуальная реальность» понимается реальность отличная от действительного материального мира и наполненная нематериальными понятиями (информацией, мыслями, образами), сформированными внутренней психической деятельностью человека. “Виртуальная реальность” имитирует физическую реальность человека и дает возможность изменить, улучшить, создать на месте обычной реальности новое, особое “промежуточное” желаемое психологическое пространство, сконструированное по заказу. Тем самым она становится новым способом отражения жизни человека.

М. С. Ивановым и Г. М. Авиловым (2002) было введено понятие «виртуальный мир компьютерной игры», наполненный совокупностью виртуальных объектов, предметов и явлений, а также событий и закономерностей виртуальной реальности, которые формируют некий новый целостный образ мира. Они рассматривают виртуальный мир как в определенной степени независимый от виртуальной реальности. Разграничивая эти понятия, они подчеркивают, что виртуальная реальность моделируется на экране монитора, а виртуальный мир – в сознании человека на основе восприятия виртуальной реальности. По мнению авторов, эффект «присутствия» в виртуальном мире компьютерной игры начинается тогда, когда начинается переживание играющим происходящего как реального опыта, а также формируется мотивация поведения и ценностно-смысловая система для этого виртуального мира, т. е. когда виртуальный мир отражается на всех уровнях, обеспечивая формирование виртуальной личности человека – «Я-виртуального».

В. Н. Могилева подчеркивает, что виртуальная реальность, создаваемая современными компьютерными играми, обладает потенциально большим катарсическим воздействием по сравнению с традиционным театром,

потому что эта среда значимо интерактивнее. Но при этом он может дать реакцию и мимезиса, заключающийся в переносе полученного в процессе восприятия опыта в реальную практику жизни. Так, участник, восприняв сцены насилия и поучаствовав в них в ходе игры, легко может воспроизводить и тиражировать этот опыт в реальных отношениях.

Чаще всего виртуальная реальность становится пространством компенсации взаимоотношений и радости от действительности. В виртуальной реальности человек ищет возможность удовлетворить недостаток общения, близости, неудовлетворенность своими способностями, ролями, их оценкой. Так, К. В. Машилов<sup>13</sup>, обследовав 40 мужчин с явными признаками компьютерной игровой зависимости и 40 мужчин без таковых выявил, что аддикты обладают выраженной экстернальностью и завышенной самооценкой. Исследователь расценивает это как проявление нереализованных притязаний, сопровождающихся компенсаторным снижением самооценки по шкале характер.

Анализируя проблему игровой компьютерной зависимости невозможно игнорировать теорию «потока», предложенную в начале 90-х годов М. Чиксентмихайи<sup>14</sup>. В рамках данной теории выделяются следующие аспекты симптоматики зависимости:

- 1) слияние действия и сознания;
- 2) ощущение счастья и полноты бытия;
- 3) нарушение чувства времени и пространства.

А. Е. Войскунский<sup>15</sup> отмечает, что сопутствующие Интернет-зависимости проявления, такие как познавательная активность, поглощенность деятельностью, уход от реальности имеют природу, аналогичную опыту потока. Геймеры часто отмечают возникновение «чувства власти и компетентности», «экстаза», «ощущение полного слияния с героем игры». Но этот подход требует дальнейшего экспериментального изучения.

Исследователи выделяют зависимость 1-го и 2-го порядка.

**Зависимые 1-го порядка** чувствуют себя в приподнятом настроении во время игры. Они любят играть группами в Сети, получают позитивное подкрепление со стороны группы, когда становятся победителями. Именно это является для них главным. Компьютер выступает как сред-

<sup>13</sup> Машилов К. В. Уровень самооценки и волевой регуляции лиц с признаками игровой компьютерной зависимости // Школа здоровья, № 2, 2008. С. 23–32.

<sup>14</sup> Csikszentmihalyi M. Flow: The Psychology of Optimal Experience. – N.Y.: Harper Perennial, 1990.

<sup>15</sup> Войскунский А. Е. Феномен зависимости от Интернета // Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А. Е. Войскунского. – М. – Можайск-Терра, 2000. С. 100-131.

ство социального вознаграждения, при котором компьютерные игры используются геймером для социализации, а значит для развития.

**Зависимые 2-го порядка** – используют компьютер для бегства от чего-либо в своей жизни, и их привязанность к компьютеру симптом более глубоких первичных жизненных проблем (например, физические недостатки, низкое самоуважение, недостаток принятия в семье и т.д.). Компьютерная зависимость у этой группы лиц чаще приводит к социальной и эмоциональной изоляции, психическим расстройствам и информационным перегрузкам, к индивидуализму и отчуждению.

#### ***Вопросы для обсуждения:***

1. Почему компьютерные игры пользуются огромной и не проходящей популярностью?
2. Как классифицируются компьютерные игры?
3. Какие не ролевые компьютерные игры существуют? В чем их актуальность?
4. Какие существуют ролевые компьютерные игры? Какой механизм их воздействия?
5. Кто такие «геймеры»? Какими параметрами они выделяются?
6. Чем отличаются зависимые 1-го порядка от зависимых 2-го порядка?

#### ***Практическое задание:***

Организируйте наблюдение за поведением двух-трех активных игроков. Зафиксируйте их моторную активность, эмоциональные и вербальные реакции. Проведите сопоставительный анализ результатов наблюдений. Сделайте первичный вывод о характере их зависимости.

## 6. Стадии формирования игровой зависимости

В научных исследованиях по игровой зависимости ее психологические аспекты рассматривают по аналогии с психологическими аспектами наркотической, алкогольной и других подобных зависимостей. Данный подход привлекателен тем, что весь объем знаний, накопленный по другим видам зависимостей переносится на зависимость от компьютерных игр. Однако существуют исследования, которые отмечают некоторую специфику игровой зависимости.

Совершенно очевидным является тот факт, что величина наркотической зависимости возрастает с течением времени, то есть, в отсутствие специального терапевтического воздействия на человека, его психологическая зависимость от наркотических веществ постоянно усиливается. Такой факт как самопроизвольное снижение величины наркозависимости или ее полное исчезновение можно рассматривать как редкое исключение из общих правил, обусловленное индивидуальными особенностями человека, нежели механизмами самой зависимости.

В отличие от наркотической зависимости, игровая зависимость не будет идти по пути своего развития так гладко. По данным литературных источников при исследовании 80 % испытуемых указали на наличие «пика» увлеченности, после которого интерес спадает, но не исчезает совсем (А. В. Котляров, 2006). Также исследователи отмечают, что пики эти могут повторяться. Данное явление можно наблюдать при переходе на другую игру или если выпускается обновление для той игры, в которую человек играет в данное время. 88 % испытуемых указывают на большую избирательность при выборе игры; у 66 % испытуемых есть особая привязанность к какой-то конкретной игре, в основном из «старых», выход которой пришелся на «пик» их увлеченности.

При формировании зависимости геймер проходит три основные фазы:

*1 фаза* – этап адаптации к игре, освоение ее правил,

*2 фаза* – вхождение во «вкус игры», характеризующееся устойчивым интересом и активной игровой практикой;

*3 фаза* – период резкого роста и быстрого формирования игровой зависимости.

В ходе игровой практики величина зависимости достигает некоторой точки максимума, положение которой зависит от индивидуальных особенностей личности и средовых факторов. Далее сила зависимости на какое-то время остается устойчивой, а затем идет на спад и опять же фиксируется на определенном уровне и остается устойчивой в течение длительного времени. На убывание степени зависимости оказывают влияние различные факторы. Так, например, игроки сами выделяют следующие факторы: становление как личности, повышение образовательного уровня и жизненного опыта. Большинство опытных игроков говорят, что вместе с взрослением произошел некий внутренний перелом, переоценка ценностей. Однако интересным является тот факт, что даже после осознания практической бесполезности игровой деятельности, человек не может полностью отказаться от нее, что говорит в пользу довольно высокой устойчивости психологической зависимости от компьютерных игр, хотя ее «глубина» и сила влияния на человека после прохождения «кризиса» уже не так существенны.

Таким образом, мы можем сравнивать механизм формирования наркотической и игровой зависимости только на определенных стадиях. В период своего возрастания и состояния устойчивости игровая зависимость по своим психологическим аспектам близка к наркотической. Однако, в случае с игровой зависимостью, за кризисом наступает спад, что никак не свойственно динамике наркозависимости.

Первое исследование феномена зависимости от компьютера было проведено в 1980-х годах английским психологом Робертом Сабби (1984). Исследователь выделил четыре стадии развития психологической зависимости от компьютера и компьютерных игр, каждая из которых имеет свою специфику.

1. *Стадия легкой увлеченности.* После того, как человек один или несколько раз поиграл в ролевою компьютерную игру, он начинает «чувствовать вкус», ему начинает нравиться компьютерная графика, звук, сам факт имитации реальной жизни или каких-то фантастических сюжетов. Компьютер позволяет человеку с довольно большой приближенностью к реальности осуществить свои мечты. Начинает реализовываться неосознаваемая потребность в принятии роли. Человек получает удовольствие, играя в компьютерную игру, чему сопутствуют положительные эмоции. По своей природе человек стремится повторить действия, доставляющие удовольствие, удовлетворяющие потребности. Вследствие этого игра приобретает некоторую целенаправленность. Однако специфика этой стадии в том, что игра в компьютерные игры носит скорее ситуационный, нежели систематический характер. Устойчивая, постоянная потребность в игре на

этой стадии не сформирована, игра не является значимой ценностью для человека.

2. **Стадия увлеченности.** Фактором, свидетельствующим о переходе человека на эту стадию формирования зависимости является появление в иерархии потребностей новой потребности – игра в компьютерные игры. Структура потребности довольно сложная, ее основание зависит от индивидуально-психологических особенностей самой личности. Здесь стремление к игре – это, скорее, мотивация, детерминированная потребностями бегства от реальности и принятия роли. Игра в компьютерные игры на этом этапе принимает систематический характер. Если человек не имеет постоянного доступа к компьютеру, то возможны достаточно активные действия по устранению мешающих обстоятельств.

3. **Стадия зависимости.** Эта стадия характеризуется не только перемещением потребности в игре на нижний уровень пирамиды потребностей, но и другими, не менее серьезными изменениями в ценностно-смысловой сфере личности. По данным А. Г. Шмелева происходит «интернализация локуса контроля, изменение самооценки и самосознания». Зависимость может оформляться в одной из двух форм: социализированной и индивидуализированной. Социализированная форма игровой зависимости характеризуется поддержанием социальных контактов с социумом (хотя и в основном с такими же игровыми фанатами). Здесь люди не отрываются от социума, не уходят «в себя», они играют совместно и игровая мотивация приобретает соревновательный характер.

Для людей с индивидуализированной формой зависимости перспективы приобретения психических и соматических нарушений гораздо более реальны. Это крайняя форма зависимости, когда нарушаются не только нормальные человеческие особенности мировоззрения, но и взаимодействие с окружающим миром. Нарушается основная функция психики – она начинает отражать не воздействие объективного мира, а виртуальную реальность. Такие люди часто подолгу играют в одиночку, потребность в игре находится у них на одном уровне с базовыми физиологическими потребностями. Для них компьютерная игра – это своего рода наркотик. Если в течение какого-то времени они не играют, то начинают чувствовать неудовлетворенность, испытывают отрицательные эмоции, впадают в депрессию. Это клинический случай, психопатология или образ жизни, ведущий к патологии.

4. **Стадия привязанности.** Эта стадия характеризуется угасанием игровой активности человека, сдвигом психологического состояния в сторону нормы. На этой стадии человек «держит дистанцию» с компьютером, однако полностью оторваться от психологической привязанности к ком-

пьютерным играм не может. Это самая длительная из всех стадий—она может длиться всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности.

По данным исследований если человек не прошел три первых стадии формирования игровой зависимости, а остановился на какой-либо из первых двух, то в этом случае зависимость угасает быстрее, чем в случае прохождения всех трех стадий. Определяющим здесь является тот факт, до какого уровня произойдет спад величины зависимости после прохождения максимума. Чем спад сильнее, тем меньше по времени будет угасать зависимость. Достоверных данных о том, проходит ли зависимость окончательно, на данный момент нет. Мы допускаем тот факт, что на основании данных стадий формирования игровой зависимости может быть выстроена типологизация аддиктов.

Считается, что эти стадии проходит каждый пользователь не зависимо от возраста и пола. Сегодня учеными делаются попытки определить этапы развития зависимого поведения, характеризующиеся постепенной деградацией способности к сознательному волевому контролю над поведением.

#### ***Вопросы для обсуждения:***

1. Каков характер развития игровой зависимости? Чем он отличается от развития зависимости наркотической?
2. Какие фазы выделяют в деятельности геймера?
3. Каковы стадии развития игровой компьютерной зависимости? Чем отличается поведение геймера на той или иной стадии?
4. На каких стадиях легче остановить развитие компьютерной игровой зависимости?

#### ***Практическое задание:***

Разработайте буклет с практическими советами для лиц, находящихся на стадии легкой увлеченности.

## 7. Механизм формирования зависимости от компьютерных игр

Очевидно, что возможность оказания психологической помощи игровым аддиктам появится только при достаточном понимании ее причин и механизмов. Без данной компетентности невозможно дать ответ на вопрос об эффективных способах и возможностях ее профилактики. Поэтому рассмотрим механизмы возникновения нарушения более подробно.

Исследователи связывают механизм формирования игровой зависимости с компенсаторными механизмами, так как он связан с уходом от реальности и принятием на себя новой, более привлекательной роли. Эти механизмы работают независимо от сознания человека и характера мотивации игровой деятельности, включаясь сразу после знакомства человека с ролевыми компьютерными играми и начала более или менее регулярной игры в них. Опишем их более подробно.

*Уход от реальности.* Основой этого механизма является потребность человека в самосохранении, естественном стремлении человека избавиться от разного рода проблем и неприятностей, вызываемых повседневной жизнью, это своеобразная трансформация потребности в сохранении энергии. Под уходом от реальности понимается непосредственно реальность в широком спектре, так как уйти от социума можно и с помощью других способов, например, алкоголя или тех же игр, только неролевых.

Ролевая компьютерная игра – это простой и доступный способ моделирования другого, желаемого субъектом мира или таких жизненных ситуаций, в которых человек никогда не был и не будет в реальности. Жизнь в виртуальной реальности – это жизнь, где нет проблем, нет работы, на которую нужно ходить каждый день, нет хлопот по зарабатыванию денег и т.д. Может показаться, что ролевые компьютерные игры служат средством снятия стрессов, снижения уровня депрессии, развитию фантазии и нового целеполагания. На практике же, люди обычно злоупотребляют этим способом ухода от реальности, теряют чувство меры, играя длительное время. Вследствие этого возникает опасность не временного, а полного отрешения от реальности, образование очень сильной психологической зависимости от компьютера.

Доказано, что постоянный уход от реальности приводит к усилению этого стремления, к появлению устойчивой потребности бегства от реальности. Здесь мы находим аналогии с наркотиками и наркотической зависимостью: с каждой принятой дозой сила зависимости увеличивается; с каждым часом игры зависимость от нее усиливается и вскоре для человека становится невозможным обходиться без компьютерной игры.

**Принятие роли Другого.** В основе лежит социальная потребность в игре как таковой, которая свойственна человеку. А также стремление к принятию роли Другого (компьютерного персонажа), которая позволяет человеку удовлетворять потребности, по каким-то причинам не способные удовлетвориться в реальной жизни.

Ролевые игры, особенно в детском возрасте, являются частью познавательной деятельности человека. Все дети играют в игры, сознательно принимая на себя роль взрослых, удовлетворяя бессознательную потребность в познании окружающего мира. С возрастом ролевые игры замещаются интеллектуальными и человек очень редко имеет возможность принять на себя роль другого человека, хотя подсознательная потребность в этом сохраняется. Предположительно, эта потребность находится в области бессознательного, так как в большинстве случаев частично или полностью не осознается человеком. Однако неосознанность потребности не говорит о ее отсутствии или слабости как мотивирующего фактора; скорее наоборот, бессознательные потребности оказывают большее влияние на наше поведение, чем осознаваемые.

Ролевая игра—это весьма эффективный способ познавательной деятельности. В процессе ролевой игры удовлетворяется неосознаваемая познавательная потребность, вследствие чего человек получает удовольствие.

Сам механизм образования зависимости основан на вытекающей из этого потребности в принятии роли. После того, как человек один или несколько раз поиграл в компьютерную игру, он понимает, что его компьютерный герой и сам виртуальный мир позволяют удовлетворить те потребности человека, которые не удовлетворены в реальной жизни. И для человека очень приятно входить в роль этого персонажа, чувствовать себя им, так как в реальной жизни такие ощущения испытать большинство людей не имеют возможности. Далее, чем больше человек играет, тем все больше он начинает чувствовать контраст

межу «реальным» и «виртуальным», что еще больше притягивает человека к ролевой компьютерной игре и отстраняет от реальной жизни. Игра превращается в средство компенсации жизненных проблем, личность начинает реализовываться в игровом мире, а не в реальном. Безусловно, это влечет ряд серьезных проблем в развитии личности, в формировании самосознания и самооценки, а также высших сфер структуры личности.

«Выход из виртуальной реальности, – подчеркивает В. Н. Могилева<sup>16</sup> – это возвращение из роли сверхчеловека в свое обычное состояние, которое уда меньше устраивает аддиктов. Сравнение с компьютерным героем, глазами которого аддикт смотрит на виртуальный мир, усиливает проблемы дезадаптации, повышает тревожность человека, что напрямую влияет на изменение общего фона настроения, вплоть до дисфории и депрессивных состояний. Уйти от реальности, принимая чужую роль, пытаются лишь дезадаптивные личности, неадекватно оценивающие себя. Поскольку высокая тревожность является критерием дезадаптации, можно предположить, что игровые аддикты изначально тревожны, т.е. этой психологической особенностью они обладают до начала формирования зависимости».

В. Н. Могилева выделяет три основные характеристики компьютерных аддиктов:

1. Наличие постоянной потребности в компьютерной игре и одновременно с этим невозможность полного удовлетворения этой потребности.

2. Субъективное переживание аддиктами на сознательном уровне практической бесполезности увлечения компьютерными играми и вследствие этого собственной бесполезности наряду с невозможностью прекращения увлечения в силу наличия психологической зависимости.

3. Неадекватное отношение к себе в результате неконгруэнтности «Я-реального» и «Я-виртуального».

Большинство авторов у нас и за рубежом выделяют более или менее сходные комплексы мотивов, в основе которых лежат неудовлетворенность окружающей реальностью и неспособность или нежелание в ней реализовываться. Это и заставляет их выстраивать свой личный виртуальный мир. При этом основная характеристика, обуславливающая привлекательность той или иной ролевой игры, по мнению Т. А. Richard Wood, Mark D. Griffiths (2004), высокий «уровень реализма», минимизирующее усилия субъекта по достройке «внутреннего виртуального пространства».

Таким образом, существует два основных психологических механиз-

---

<sup>16</sup> Могилева В. Н. Психофизиологические особенности детей младшего школьного возраста и их учет в работе с компьютером. — М., Академия, 2007. С. 186

ма образования зависимости от ролевых компьютерных игр: потребность в уходе от реальности и в принятии роли Другого. Они всегда работают одновременно, но один из них может превосходить другой по силе влияния на формирование зависимости. Оба механизма основаны на процессе компенсации негативных жизненных переживаний, а, следовательно, есть основания предположить, что они не будут работать, если человек полностью удовлетворен своей жизнью, не имеет психологических проблем и считает свою жизнь счастливой и продуктивной. Однако таких людей очень немного, поэтому большинство людей принято считать потенциально предрасположенными к формированию психологической зависимости от ролевых компьютерных игр.

***Вопросы для обсуждения:***

1. Каков психологический механизм формирования игровой компьютерной зависимости? Носит ли он защитный характер?
2. Каковы негативные психологические характеристики геймеров?
3. Почему геймеры считают свое увлечение безопасным?

***Практическое задание:***

Подберите 3–4 упражнения на развитие у юного геймера рефлексии позиции Другого.

## 8. Риски развития ребенка в информационном пространстве

Взрывообразный рост количества и быстрый поток информации оказывают огромное влияние на изменение образовательной среды и социальной ситуации развития ребенка. Телевидение, радио, фильм, печатная продукция, компьютерное программное обеспечение, Интернет дают возможность накопления множества разнообразных сведений уже в дошкольном и раннем школьном возрасте. Эти изменения информационной среды не могут не оказывать влияния, как на развитие современного человека, так и на запросы будущего, меняя потребностно-мотивационную сферы и ценностно-смысловые запросы. Насыщенная информационная среда, качественно отличная от информационной среды предыдущего поколения, уже начиная с самого раннего возраста, составляет определенный фон, оболочку, в которой развивается современный ребенок (А. П. Валицкая, К. В. Султанов, 2009). А. Г. Асмолов назвал новое поколение «цифровые аборигены». Известно, что дети быстрее взрослых осваивают новые технологии, воспринимая их как перспективный объект познания. Онлайн – это то место, где дети в подлинном смысле чувствуют себя свободными, свободными от опеки и влияния Взрослых; место, где они могут править по своему желанию. Это, в свою очередь, в определенной мере отгораживает молодое поколение от поколения старшего, поколения родителей, которые не могут с такой скоростью «впитывать» и перерабатывать новации нового времени, новой культуры.

Дети все активнее включаются в социальные процессы происходящие в мире Взрослых, по-своему, по-детски пытаются освоить и социализироваться в них. Первые персональные компьютеры появились в 1980 году. С того времени использование компьютеров стремительно возросло. Развитие современного ребенка практически не проходит без взаимодействия с компьютером. Около 90 % американских детей в возрасте от 5 до 17 лет используют компьютеры, а 59 % из них пользуются Интернетом. Подобные данные были получены в ходе исследований, проведенных департаментом образования США в 2001 и 2002 гг. В обоих случаях показатели превышают аналогичные среди взрослых. Возраст пользователей Глобальной сетью неуклонно снижается. Среди пятилетних американцев Интернетом

пользуется каждый четвертый ребенок, в группе десятилетних – уже 60 %, а среди детей, достигших 16 лет и старше, эта цифра составляет почти 80 % (В. Н. Могилева, 2007). В 2003 году 78 % американских подростков использовали компьютеры дома и более 93 % использовали компьютеры в школе (данные Бюро переписи населения США, 2003). А с 2008 года уже 52 % американских детей дошкольного возраста использовали компьютеры в детских садах (F. Ph. Rice, 2008). Как показывают российские исследования, около 70 % первоклассников, проживающих в крупных индустриальных городах, имеют свой персональный компьютер дома (С. А. Котова, 2007). К 2015 году уже более 70 % 5–6 летних детей активно используют компьютер самостоятельно. Даже 3–4 летние уже свободно ориентируются в цифровом игровом пространстве.

Сегодня мы говорим о новом поколении детей, детей Альфа – родившихся «с гаджетом во рту». Интернет становится естественной средой их обитания, они с раннего детства начинают транслировать события своей жизни в блогах, регулярно и все более молниеносно перерабатывать огромное количество информации, активно создавая новые форматы контента. Виртуальное существование для них становится неотделимо от биологической жизни. Стремительное наполнение жизни персональными гаджетами приводит к существенному изменению среды развития ребенка в семье.

Традиционно семья рассматривается как базовый фактор социализации ребенка (А. В. Мудрик, 2004). Но современная российская семья, как показывают многочисленные социологические отчеты и исследования, все менее служит психологическим убежищем для ребенка. Социальные службы отмечают возрастание количества детей-сирот и безнадзорных детей (Е. М. Рыбинский, 2004, Е. И. Холостова, 2008, Н. Ф. Дивицына, 2008 и др.). Данные многочисленных исследований, начиная с конца XX века, говорят о растущей не способности семьи как социального института на современном этапе развития выполнять полноценно свои воспитательные функции по отношению к ребенку (А. Г. Харчев, 1978, Воронова, 2002, И. А. Хоменко, 2008 и др.). Лишь 15 % родителей склонны нести личную ответственность за недостаточное воспитание своих детей, остальные списывают неудачи на недостаток способностей детей и неудачную работу школы. Большинство российских родителей озабочены решением собственных материальных проблем, а дети все более предоставлены сами себе, организация их досуга перекладывается на школу и структуры дополнительного образования, либо пускается на самотек и не организуется взрослыми вовсе. Потерянная обществом за последние десятилетия культура семейного досуга и семейных традиций восстанавливается мед-

ленно. В связи с этим активно развивается новая форма индивидуального досуга – компьютерный досуг.

Несомненно, постоянно получая информацию по различным каналам средств массовой коммуникации, осваивая компьютер на раннем этапе развития, ребенок становится информационно более восприимчивым, изменяется его сенсорная организация, накапливаются специфические перцептивные умения, в различных электронных играх появляются новые психомоторные навыки. Однако процесс поступления к ребенку информации преимущественно носит бессистемный, стихийный, фрагментарный, несоответствующий возрасту характер; а содержание поступающей информации часто противоречиво и недостоверно.

Особенности психики ребенка дошкольного и школьного возраста не позволяют ему самостоятельно, адекватно и критично без помощи взрослых перерабатывать поступающий постоянно обновляющийся и привлекательный своей доступностью и разнообразием информационный поток. Это постепенно приводит к формированию искаженной картины мира в детском сознании, к ее отрыву от реальных природных и социальных процессов окружающего мира. Для взрослого виртуальная реальность все чаще становится пространством компенсации взаимоотношений и дефицита радости от реальной действительности: человек ищет возможность удовлетворить недостаток общения, близости, компенсировать неудовлетворенность своими способностями, ролями, их оценкой. Поэтому уже сегодня необходимо решать проблему адаптации подрастающего поколения к новым условиям жизни, в которых решающую роль играют информация и диапазон умения ее использовать.

Дети, часто предоставленные сами себе, смотрят телевидение до поздней ночи, испытывая головные боли и боль в глазах, при этом отмечают, что с трудом могут “оторвать” взгляд от экрана по настоянию взрослых, испытывают при этом раздражение и всячески сопротивляются отлучению.

В большинстве семей младших школьников (более 80 %) имеется компьютер. 20–25 % детей имеют первичный опыт взаимодействия с компьютером уже к 7 годам, с восьми лет к ним резко прибавляется еще более 50 % пользователей. Ранее проводимый анонимный опрос родителей учащихся третьих классов показал, что более 50 % детей проводят за компьютером более часа в день в течение 4–5 дней в неделю (Котова, 2007). Лидером в организации компьютерного взаимодействия является отец, но, как правило, он ограничивается организацией и поддержкой функционирования систем, воспитательная же функция остается на заднем плане. И хотя родители мотивируют приобретение компьютера как помощника в учеб-

ной деятельности, специально подобранных обучающих и развивающих программ, рекомендуемых для этого возраста, в семьях практически не имеют. Все время использования компьютера младшими школьниками занимают игры: “бродилки”, “догонялки”, “стрелялки” и т. п.

Компьютер является не обычным техническим прибором, это оборудование, обладающее неизмеримыми возможностями для предоставления человеку разнообразной информации, ее переработки и транспортировки. Это сложный прибор, облегчающий интеллектуальную деятельность человека. Но, несмотря на свою сложность, он обладает достаточной доступностью для пользователя, которая все более совершенствуется. Соответственно повышается его доступность и для детей. Так, в Интернете уже существует русскоязычный детский портал “ТЫРНЕТ” для детей от 2 лет. Интернет и компьютерные игры все более удовлетворяют детские потребности в рекреации и в игре, обеспечивая постоянную новизну, развивая потребность к постоянной стимуляции чувств, стремление избежать и отгородиться от неприятностей и трудностей реальной жизни (С. А. Котова, 2008). “Сказочные” события на экране размывают еще только формирующиеся у ребенка представления о действительности, приемлемости различных способов жизни и отвлекают от решения реальных проблем. Виртуальная реальность создавалась с целью помочь человеку достичь целей, расположенных в обычной жизни. Но если человек полностью переносит свою цель в виртуальную реальность, он “растворяется в ней” и становится зависим. Для того чтобы использовать виртуальную реальность и не быть зависимым от нее, надо видеть границу между нею и реальностью своей жизни, помещать свои цели в обычную реальность и относиться к виртуальной реальности как к инструменту, активно, творчески. Для детей младшего и предподросткового возраста это очень сложно. Чаще всего виртуальная реальность становится пространством компенсации взаимоотношений и радости от действительности. В виртуальной реальности ребенок, впрочем, как и взрослый, ищет возможность удовлетворить недостаток общения, близости, неудовлетворенность своими способностями, ролями, их оценкой. Но, обладая меньшей виктимностью, он быстрее и глубже, чем взрослый, входит в виртуальный мир, не осознавая его опасностей и рисков.

Ситуация социализации затрудняется и имеющим место в российском обществе выраженным снижением ресурса здоровья подрастающего поколения (М. М. Безруких, 2002, В. Р. Кучма, 2001, Н. К. Смирнов, 2006, М. И. Степанова, 2005 и др.). В настоящее время отмечается резкое увеличение числа детей с отклонениями в психическом развитии. Более 70 % детей, рожденных после 1991 года, имеют нейропсихологические

проблемы из-за нарушений в подкорковых и стволовых отделах мозга, которые формируются внутриутробно или при рождении и закладывают основу для всего последующего онтогенеза. Мозг таких детей работает во многом за счет компенсаторных механизмов (А. Л. Сиротюк, 2003). Традиционные общепринятые психолого-педагогические методы воздействия во многих случаях не приносят заметных результатов. Неуспехи в школе часто вторично формируют у них негативное отношение к учебе, затрудняют общение с окружающими. Все это провоцирует развитие аддиктивного и асоциального поведения, особенно в подростковом возрасте.

Известно, что в младшем школьном возрасте заканчивается эпоха Детства, решающая базовую задачу социальной адаптации ребенка (А. В. Петровский, 1984). То, что не освоил ребенок к этому возрасту, накапливается и получает свое дальнейшее развитие в последующих возрастах, формируя специфические акцентуации и даже деформации личности. В последние годы имеет место увеличение детей с инфантильной жизненной позицией. Слабо развитые волевые свойства личности в период младшего школьного возраста, замедленно формирующаяся произвольность деятельности и поведения приводит к тому, что практический и, особенно, поступочный компонент деятельности слабо развит.

Конечно, для детей доступность компьютера предоставляет очень широкие возможности для обучения и развития. Новый уровень информационной среды порождает меньшую информационную зависимость ребенка от окружающей социальной среды, от школы, учителя, давая ему возможность получать любую информацию дистанционно. Постоянно получая информацию по различным каналам средств массовой коммуникации, во многом он становится информационно более восприимчивым, совершенствуется его сенсорная организация, накапливаются перцептивные умения, в различных электронных играх появляются новые психомоторные навыки. Новые информационные возможности электронных систем, компьютерные интеллектуальные средства расширяют возможности мыслительных операций, позволяют моделировать процессы ранее не доступные восприятию, прогнозировать результаты деятельности, реконструировать ход исторических событий, глобально увидеть актуальные проблемы современности (В. Н. Могилева, 2007, Ю. М. Кузнецова, Н. В. Чудова, 2008).

Но широкая информационная доступность в детском возрасте порождает и значимые проблемы. Еще раз подчеркнем, что ребенок имеет недостаточные психофизические способности и ресурсы для адекватной переработки больших объемов разнообразной информации. Неадекватно организованный режим работы с компьютером приводит к значительным нагрузкам на неокрепший и несформировавшийся организм и вызывает

разнообразные нарушения. Возрастает нагрузка на глаза, на позвоночник, замедляется процесс обмена веществ, нарушается кровообращение нижних конечностей, возникает общая перегрузка ЦНС, особенно процесса возбуждения. Кроме широкого спектра физиологических нарушений, в последнее десятилетие специалисты фиксируют и исследуют психические – компьютерную зависимость. Формы компьютерной зависимости разнообразны, но наиболее ярко проявляющимися в раннем школьном возрасте являются две: игровая (гейм-) зависимость и Интернет-зависимость (В. Г. Каменская, 2008, С. А. Котова, 2007, Т. Захарова, С. Медведева, 2008, З. и Н. Некрасовы, 2007 и др.).

Под влиянием изменений информационной внутрисемейной среды и общества в целом, дети, с одной стороны, часто быстрее созревают и поступают в школу с богатым фондом знаний, а с другой стороны, это является источником дополнительных проблем, с которыми семья и педагоги не сталкивались ранее. Гетерогенное и слабо регулируемое взрослыми воздействие новой информационной среды на формирование личности детей меняет характер вектора гетерохронии развития ребенка, изменяет протекание процессов социализации и индивидуализации. Особенности психики ребенка дошкольного и младшего школьного возраста не позволяют ему адекватно и критично перерабатывать поступающий информационный поток, и это формирует искаженную картину мира в детском сознании. Поскольку окружающая информационная среда составляет своего рода фоновую, стихийную оболочку, в которой происходит развитие ребенка, то часто она оказывает и побочное действие на снижение показателей здоровья ребенка, развитие вредных привычек и раннее возникновение широкого спектра зависимостей.

Особенно опасно в детском возрасте развитие гейм-аддикции. Международное сообщество в 2006 году потряс факт смерти китайской девочки от истощения после 7 дней игры в «Warcraft». И этот случай в мире не единственный.

Ребенку, по сравнению со взрослым, более сложно совладать с теми вызовами и соблазнами, которые предоставляет ему современная среда. Так, в Интернет среде дети и подростки могут встретиться со следующими вызовами:

- эксплуатацией доверия: их могут провоцировать и соблазнить на совершение непристойных действий;
- доступом к порнографии: она достаточно распространена в сети, в том числе и на детских сайтах, особенно зарубежных, безопасность которых не может быть полностью обеспечена государством;
- контент-сайты с деструктивным содержанием и направленностью,

например на включение в террористическую компанию и т.п.;

- сетевыми играми с элементами насилия, повышающими агрессивность детей.

Существующая система образования и педагоги оказались не подготовлены к изменению и вступили в противоречие с новой ситуацией развития ребенка. Как следствие, это породило в образовательном процессе сильное напряжение и перегрузки, как учителей, так и учеников, вплоть до стресса, увеличило количество конфликтных ситуаций, ситуаций протестного характера, а также разнообразных психосоматических расстройств. Все это ставит перед педагогами принципиально новые задачи, которые должны срочно и направленно решаться с новых позиций. Поэтому первостепенное значение приобретает разработка концептуально новых теоретических и научно-методических основ образовательного процесса, являющегося стержнем социализации, а так же решение проблем, замедляющих этот процесс. Это требует расширения поля научных психологических и педагогических исследований о том, как ребенок осваивает мир масс-медийной культуры, как входит в мир виртуальной реальности, каким угрозам и рискам он подвергается на этом пути, как сделать так, чтобы компьютер стал подлинным помощником ребенка, семьи и общества на пути взросления. Обществу необходимо выработать культуру использования новых информационных ресурсов и разработать педагогические технологии, приемы и методы трансляции этой культуры к каждому ребенку, научиться справляться с рисками использования новых средств коммуникации.

### ***Вопросы для обсуждения:***

1. Какова вовлеченность детства в интернет-среду?
2. Чем отличается поколение Альфа от предшествующих поколений? На что оно нацелено? Каковы его риски?
3. Какова роль родителей в приобщении к цифровой среде?
4. С какими вызовами сталкивается ребенок в интернет среде?
5. Можем ли мы обеспечить сегодня безопасное детство?
6. Какие пути защиты детства вы видите?

### ***Практическое задание:***

Подготовьте просветительский буклет для родителей. Предварительно определите его задачи, структуру и содержание. Используйте для создания буклета цифровую оболочку, скачав ее из Интернета.

## 9. Экспериментальное исследование развития риска Интернет-зависимости у детей

Традиционно исследователи фиксируют развитие гейм-зависимости в подростковом возрасте (Т. Захарова, С. Медведева, 2008, К. Керделлан, Г. Грезийон, 2006, Ю. М. Кузнецова, Н. В. Чудова, 2008, Н. В. Сорокина, 2008 и др.). Но в последнее время появилась необходимость исследовать процесс развития компьютерной зависимости на более раннем возрастном этапе – в младшем школьном возрасте (В. Г. Каменская, 2008, С. А. Котова, 2008, 2009, Могилева, 2007).

Поэтому в ходе исследования мы постарались выяснить, как возникает зависимость в детском возрасте и в каких формах она проявляется у детей предпоздкового возраста. С этой целью мы провели еще в 2008 г. мониторинговое исследование выпускников начальных школ Выборгского района г. Санкт-Петербурга и в 2009 г. Всеволожского района Ленинградской области<sup>17</sup>. Всего в исследовании приняло участие 307 школьников (156 – мальчиков, 151 – девочек) четвертого класса (средний возраст – 10,7 лет) из общеобразовательных школ № 94, 120, 518, 605, лицея № 101 и № 486, гимназии № 622 Выборгского района г. Санкт-Петербурга. А также 180 младших школьников (86 – мальчиков, 94 – девочек) школы № 2 г. Всеволожска, школ п. Агалатово, п. Гарболово и п. Лупполово (средний возраст 10,4). Обследование проводилось в малых группах после объяснения всех понятий и действий психологом или педагогом.

Для исследования был использован опросник (С. А. Котова, 2009), направленный на выявление риска компьютерной зависимости у учащихся 3–4 классов начальной школы (см. Приложение). Опросник включает две части. В первой части используется метод ранжирования, широко применяемый в социологических и психолого-педагогических исследованиях для изучения представленности тех или иных ценностей, занятий в жизнедеятельности человека. Предварительно каждый ребенок тренировался в ранжировании на конкретных примерах. Дети приписывали ранговые номера различным видам деятельности, что позволило оценить роль вза-

---

<sup>17</sup> Котова С. А., Воронина С. М., Галичанина Л. А. Младший школьный возраст как источник подростковых проблем и тенденций развития аддикций / Материалы научно-практического семинара “Диагностика, коррекция и профилактика аддиктивных форм поведения и развития” 29–30 октября 2008 г. — СПб, изд-во “7 студия РИК”. 2008, с. 105–116.

имодействия с компьютером среди других занятий детей. Другая часть опросника непосредственно направлена на оценку степени риска компьютерной зависимости и включала вопросы на выявление степени выраженности традиционно выделяемых признаков компьютерной зависимости.

Качественный анализ результатов обследования был ориентирован на медианное значение. Поскольку именно медианное значение для такого рода данных является более значимым, чем среднее (А. Д. Наследов, 2004). Дети, получившие по опроснику число баллов меньше медианного значения (7 баллов), относились к группе с низким уровнем риска развития компьютерной зависимости, а дети, получившие более 7 баллов, были отнесены к группе с высоким риском развития компьютерной зависимости. Для оценки гомогенности выборки был применен критерий Левина, для проверки нормальности распределения – критерий Колмогорова-Смирнова. При осуществлении количественного анализа данных была использована программа SPSS (версия 11,5). Был проведен однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA).

Результаты исследования показали, что занятия с компьютером еще не относятся детьми младшего школьного возраста к значимым видам деятельности: из 10 позиций они получили ранговое значение  $5,7+3,0$ . Разделение детей на «городских» и «областных» не выявило значимых различий: для первых этот показатель составил  $5,3+3,1$ ; для вторых  $6,2+2,8$ .

Полученные данные свидетельствуют о значимом влиянии независимой переменной «пол» на зависимую переменную «Степень риска зависимости от компьютера» (при  $F=26,277$ ,  $p=0,000$ , критерий Левина свидетельствует о применимости дисперсионного анализа:  $p=0,78$ ), то есть мальчики имеют более высокую степень риска стать компьютерным аддиктом. В дальнейшем при описании дисперсионного анализа мы будем отмечать лишь те данные, которые соответствуют критерию однородности выборки Левина. Мальчики значимо чаще, чем девочки, отвечают, что они играют на компьютере всегда или часто ( $F=1,866$ ,  $p=0,001$ ); подтверждают, что их раздражает, когда кто-то отвлекает от игры ( $F=5,515$ ,  $p=0,017$ ); забывают в ходе игры о неприятностях ( $F=5,566$ ,  $p=0,019$ ).

Исследование влияния независимой переменной «место проживания», в которой было две градации – проживание в городе или в области, свидетельствует о значимом влиянии этого параметра на зависимую переменную «Степень риска зависимости от компьютера» ( $F=4,314$ ,  $p=0,038$ ), а также на зависимую переменную «тип школы» ( $F=187,688$ ,  $p=0,000$ ). Данные представлены в таблице 3.

Данные, согласно которым для городских детей более высок риск компьютерной аддикции, вполне предсказуемы: обычно эти дети активнее

включены в техногенную урбанистическую среду и имеют более легкий доступ к компьютеру и Интернету.

*Таблица 3*

**Степень риска в отношении компьютерной зависимости у детей, проживающих в мегаполисе и области (в баллах)**

Тип проживания	Среднее	Доверительный интервал (нижняя граница)	Доверительный интервал (верхняя граница)
город	6,0±3,1	5,7	6,3
область	5,4±2,7	5,0	5,8

Результаты учащихся из различных учебных учреждений не дали статистически значимых различий. В выборке была и школа с углубленным изучением информатики, однако показанные ее учениками результаты существенно не отличались от результатов, показанных учащимися обычных школ. Мы не получили значимого влияния независимой переменной «Степень риска зависимости от компьютера» на зависимую переменную «тип школы» ( $F=0,997$ ,  $p=0,455$ ); тем самым можно говорить о том, что тип школы и применяемые в ней учебные программы не влияют на риск развития компьютерной зависимости. Данный результат представляется существенным для системы образования в целом. Это подтверждает и более раннее исследование, согласно которому именно семья и особенно отношение в ней к организации досуга и структурированию времени ребенка, скорее всего, предопределяет риск развития компьютерной (как, впрочем, и любой другой) зависимости. Тем не менее, можно предположить, что тип образовательного учреждения и характер воспитательной работы могут являться одним из факторов, влияющих на развитие аддикции, однако этот фактор не выступает в качестве основного, а конкретный характер его влияния требует дополнительного изучения.

По результатам опроса выявилась следующая картина, которая представлена в таблице 4.

*Таблица 4*

**Степень занятости за компьютером и особенности взаимодействия с компьютером младших школьников во внеучебное время, в%.**

№ п\п	Содержание параметра	% выборки (город)	% выборки (область)
1.	Проводят за компьютером более часа	31,2	27,8
2.	Занимаются с компьютером несколько часов в день	17	12,2
3.	Используют компьютер постоянно (ежедневно)	28	50
4.	Садятся за компьютер более 3 дней в неделю	53,8	65,8

№ п\п	Содержание параметра	% выборки (город)	% выборки (область)
5.	Часто посвящают компьютеру целый день	14	11,1
6.	Редко посвящают компьютеру целый день	34,5	30,5
7.	Не посвящают компьютеру целый день	55,4	57,7
8.	Отмечают появляющееся раздражение, когда те или иные обстоятельства отвлекают их от игры или требуют ее прекращения	34,1	45
9.	Признают, что компьютерные игры отнимают много времени и сильно мешают учебе	28	20
10.	Соглашаются с тем, что компьютерные игры отвлекают от учебы, но не слишком	37,1	88,9
11.	Не задумываются о влиянии на учебу и домашние дела включенность в компьютерные игры	23,5	39
12.	Легко покидают компьютер по просьбе родителей	64,4	69
13.	Признаются, что отрыв от компьютера им дается с большим трудом и спорами.	14	13,8
14.	Отметили, что игра за компьютером помогает им отвлечься от неприятностей, школьных и домашних обязанностей	50,2	32,4
15.	Используют компьютерные игры для снятия усталости и раздражения после школы	24,8	33,4
16.	Используют компьютерные игры, чтобы занять свободное время	43,6	34,4
17.	Проводят время за компьютером, чтобы научиться хорошо владеть им	25,7	77
18.	Оценивают компьютерные игры как игровую реальность	67,4	30,6
19.	Отмечают, что иногда реальность и игра переплетаются в сознании настолько, что признают появление состояния, когда кажется, что все происходящее в игре полная реальность	26,5	21,1
20.	Не готовы нарушить свои режим питания ради компьютерного развлечения	75	71,1
21.	Констатируют, что периодически нарушают режим питания, включаясь в компьютерные игры	25	31
22.	Констатируют появление отрицательных эмоций на замечания взрослых по поводу длительности времени, проводимого за компьютером	32,3	28,3
23.	Отмечают возникающее при замечании взрослых сильное раздражение	<b>6,8</b>	<b>8,3</b>
24.	Отметили полное безразличие к замечаниям взрослых	<b>15,3</b>	<b>75,8</b>
25.	Активно обсуждают с друзьями компьютерные новинки	20,1	37,9
26.	Еще не вносят эту тему для обсуждений	29,3	30,5
27.	Контролирует их времяпровождение за компьютером мать	62,2	61,6
28.	Контролирует их времяпровождение за компьютером отец	22,1	32,7

№ п/п	Содержание параметра	% выборки (город)	% выборки (область)
29.	Контролирует их времяпровождение за компьютером второстепенные члены семьи (братья, сестры, бабушки, дедушки).	23,6	41
30.	Осваивают компьютер самостоятельно	42,6	31,6
31.	Использованию компьютера учатся у родителей	36,8	31,1
32.	Узнают приемы работы от учителя	29	28,3
33.	Узнают приемы работы от братьев/сестер	10	38,8
34.	Констатировали умение выходить в Интернет самостоятельно	51,6	49,9
35.	Выходят в Интернет самостоятельно довольно часто	38,8	32,2
36.	Не могут выйти самостоятельно в Интернет.	29,6	57,7

Дети, которые осваивают компьютер самостоятельно – это большая группа социального риска, т.к. при этом создается основа для бесконтрольного овладения и выхода в Интернет-пространство. Около 37% учатся у родителей и лишь 29% узнают приемы работы на компьютере от учителя. Эти данные говорят о снижении лидирующей роли педагога в формировании цифровой компетентности детей уже на этапе начальной школы.

32% выпускников начальной школы проявляют совокупность неблагоприятных характеристик и поэтому могут быть отнесены к категории лиц, предрасположенных к аддикции. Из них около 20% опрошенных по проведенной предварительной оценке имеют начальный уровень компьютерной зависимости. Предполагаем, что без правильного педагогического руководства риск аддикции может усиливаться и приводить в дальнейшем к существенным поведенческим отклонениям.

В результате проведенного исследования выявлено, что симптомокомплекс компьютерной аддикции может формироваться уже в младшем школьном возрасте. Ведущей характеристикой становления комплекса выступают временные параметры, т.е. аддикция напрямую зависит от длительности и частотности включенности ребенка в этот вид игровой деятельности. На развитие аддикции влияет характер руководства взаимодействием с компьютером со стороны взрослых (родителей, педагогов), а также особенности семейной среды в которую включен ребенок.

Наибольший риск выявляется у мальчиков, наиболее склонных к освоению новых технических средств и завоевания высокого социального статуса за счет их использования. Для девочек выше риск не в сфере геймер-аддикции, а в сфере социального манипулирования, возникающего в условиях бесконтрольного выхода в Интернет-общение.

Полученные результаты свидетельствуют о необходимости с 1 класса ребенка, как субъекта социализации в новых информационных условиях, следует обучать культуре использования технических средств коммуникации, поведению в Интернет-пространстве, активно осуществлять профилактику аддикций, обучать психологической защите от негативных воздействий информационной среды, к ценностной ориентации на позитивные модели поведения.

Современный ребенок развивается в условиях хронической социальной депривации (недостаток общения внутри семьи, слабая коммуникация и взаимодействие со сверстниками), что приводит к недостаточности условий для развития коммуникативной сферы, выраженным трудностям взаимодействия со взрослыми и сверстниками, слабо развитой мотивационной и волевой сфер. Поэтому его следует последовательно готовить к эффективному взаимодействию с людьми не только в непосредственном контакте, но и в электронно-коммуникативном опосредовании, по различным дистанционным каналам. Это позволит расширить границы общения детей до планетарного масштаба, целенаправленно подготовить их к преодолению языковых и коммуникативных барьеров, к активному конструктивному участию в формировании новой реальности с сохранением своей неповторимой своеобразной индивидуальности, а не с разрушением ее. В условиях открытого, свободного доступа к различным информационным источникам в глобальной сети Интернет, несущим как позитивные, так и негативные сведения, модели поведения, следует стимулировать ребенка к критичности в их восприятии, психологической защите от негативных воздействий информационной среды, к ценностной ориентации на позитивные модели поведения.

Существующая система образования и педагоги оказались не подготовлены к изменению и вступили в противоречие с новой ситуацией развития ребенка. Как следствие, это породило в образовательном процессе сильное напряжение и перегрузки, как учителей, так и учеников, вплоть до стресса, увеличило количество конфликтных ситуаций, ситуаций протестного характера, а также разнообразных психосоматических расстройств. Все это ставит перед педагогами принципиально новые задачи, которые должны срочно и направленно решаться с новых позиций. Поэтому первостепенное значение приобретает разработка концептуально новых теоретических и научно-методических основ образовательного процесса, являющегося стержнем социализации, а так же решение проблем, замедляющих этот процесс. Это требует расширения поля научных психологических и педагогических исследований о том, как ребенок осваивает мир масс-медийной культуры, как входит в мир виртуальной реальности,

каким угрозам и рискам он подвергается на этом пути, как сделать так, чтобы компьютер стал подлинным помощником ребенка, семьи и общества на пути взросления. Обществу необходимо выработать культуру использования новых информационных ресурсов и разработать педагогические технологии, приемы и методы трансляции этой культуры к каждому ребенку, научиться справляться с рисками использования новых средств коммуникации. От того, как быстро и на каком качественном уровне мы решим эти задачи, напрямую будет зависеть будущий путь развития нашего общества. Необходимо с этих позиций пересмотреть и систему подготовки и повышения квалификации педагогов. Важно сформировать новое поколение педагогов открытых новому опыту (а не сопротивляющихся ему) использования информационных ресурсов в многообразных ситуациях педагогической практики, подготовить их к новой социальной позиции – активных проводников ребенка в новый мир информационной культуры. Только широкое и культуросообразное использование педагогами информационных технологий в обучении, во внеурочной и внеклассной работе с учащимися, осуществляемое с учетом их психологических и возрастных особенностей, а также в работе с семьей позволит решить задачи модернизации образования в целом.

Недостатки социализации на этапе младшего школьного возраста, нарастая, приводят к маргинализации ребенка в подростковом, проявляясь в разнообразного рода протестном поведении. Не умение совладать с сложностями и трудностями жизни часто толкает подростка на асоциальный путь развития и свершение преступных действий. Современный социум (работники образования, культуры, правоохранительных органов и т.д.) активно внедряет разнообразные проекты и акции для подростков, направленные на формирование отказа от вредных привычек. Но, рассматривая проблему аддикций на уровне подросткового возраста мы должны осознавать, что занимаемся пожаротушением, а не профилактикой. Целесообразнее на более ранних этапах развития ребенка (в дошкольном и младшем школьном возрасте) использовать развивающие программы, которые бы обеспечили совместно с семьей здоровое конструктивное разрешение возникающих перед ребенком трудностей и жизненных испытаний. Все это ставит перед педагогами принципиально новые задачи, которые должны срочно и направленно решаться с новых позиций. Отсюда вытекает необходимость профилактики подростковой преступности именно в младшем школьном возрасте, в частности через разработку новых воспитательных подходов и новых педагогических методик, гарантирующих повышение духовности учащихся, гуманизацию межличностных отношений, гарантирующих повышение мотивации обучения, актуализацию знания как

ценности, повышение индекса интеллекта. Нескомпенсированные проблемы детства, как это показано в нашей статье, приводят к нарастанию отклонений психического развития, появлению разного вида зависимостей, асоциальных проявлений. Лечение и реабилитация детей в подростковом и юношеском возрасте будет стоить гораздо дороже, чем государственное финансирование программ и технологий, которые направлены на раннюю профилактику и коррекцию первичного риска дизонтогенеза именно на ступени начального образования. Обществу как можно быстрее необходимо выработать определенную социальную культуру и разработать педагогические технологии, приемы и методы трансляции этой культуры к каждому ребенку, чтобы научиться справляться с рисками социального развития сохраняющимися и формирующимися современным социумом.

### ***Вопросы для обсуждения:***

1. Каково значение экспериментальных исследований риска развития зависимости у детей?
2. Какие факторы оказывают наибольшее влияние на развитие риска?
3. Влияет ли тип школы и характер обучения на развитие риска компьютерной аддикции?
4. Каковы неблагоприятные условия семейного воспитания для формирования риска компьютерной аддикции у детей?
5. В каком направлении необходимо строить работу с родителями на этапе дошкольной подготовки?
6. Какие актуальные воспитательные проблемы необходимо обсуждать с родителями и младшими школьниками?
7. Как необходимо выстраивать работу по повышению квалификации учителей начальной школы по данному направлению?

### ***Практическое задание:***

Опросите 2–3 родителей об организации взаимодействия ребенка с гаджетами, об истории этого взаимодействия, его последствиях на разных стадиях развития ребенка. Проанализируйте собранную информацию. Подготовьте предварительное заключение. Сформулируйте рекомендации для родителей и педагога.

## **10. Развитие Интернет-аддикции в подростковом возрасте**

Ввиду особенности определенного этапа развития, наиболее подвержены формированию зависимости от компьютерных игр подростки. Кризис подросткового возраста характеризуется как переломный, переходный, критический в плане физиологического и психического развития, что проявляется в повышенной эмоциональной нестабильности, обусловленной перестройкой гормональной системы.

Подростковый возраст – период интенсивного формирования интересов, нравственных понятий, представлений, убеждений, принципов. Поскольку в этот период интенсивно развиваются самосознание и самооценка, то характерным выступает повышенный интерес к себе, своим способностям и чувствам. Важной характеристикой психологического образа является формируемое в раннем подростковом возрасте чувство взрослости как субъективное переживание готовности стать самостоятельным. Переоцениваемая готовность нередко приводит к конфликтам, но последние имеют и положительный смысл, так как заставляют подростка более адекватно оценить свои возможности и свое место в социуме. Действительность еще не может предоставить подростку место в системе отношений с взрослым, но и в детском сообществе подросток также не хочет больше находиться. Если в школе нет системы, удовлетворяющей его общение, возникают трудности в социальной адаптации, то решение собственных проблем часто находит вне школы. На фоне развития социальной критичности развивается недоверие к окружающим. Появляется стремление к социальной изоляции. Растет отчужденность от мира Взрослых и сверстников.

Социальная отчужденность часто проявляется в уходе от реальности в виртуальный мир игры. Окружающие могут находиться либо в неведении такого поведения либо принимать зависимость за увлеченность. Следует разобраться в том, что побуждает подростка уйти в «виртуальный мир» – возможность реализовать себя в какой-либо деятельности, бегство от реального мира, поиск друзей, стремление изучить новые виды деятельности, получить новые знания или что-то другое?

Исследователями доказано, что алкогольная, наркотическая и игровая зависимости имеют много общих признаков и механизмов возникно-

вения и развития (В. В. Зайцев, П. Мунтян, Б. Лабковский, М. С. Иванов, Л. К. Фортова и др.). Это приобретает особое значение вследствие того, что в процессе игры подростки часто поддерживают свое состояние, употребляя «допинги»: алкоголь или психоактивные вещества. Таким образом, существуют основания относить особенности подросткового возраста к факторам риска формирования аддиктивной стратегии взаимодействия с миром.

Подростка (будущего аддикта) привлекает в игре несколько моментов: наличие собственного (интимного) мира, в который нет доступа никому, кроме него самого; отсутствие ответственности; реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира; возможность самостоятельно (часто не считаясь ни с чем и ни с кем) принимать любые (в рамках игры) решения, вне зависимости от того, к чему они могут привести.

Как показали данные мониторинга аудитории пользователей Интернета в России ([www.monitoring.ru](http://www.monitoring.ru)), в 2020 году проникновение интернета в России среди более молодого населения (до 44 лет) превысило 90 %, а среди самых молодых россиян (12–24 лет) приблизилось к 100 %. Это свидетельствует, что подростки становятся основными пользователями сети, что провоцирует увеличение случаев Интернет-аддикции среди молодежи. По результатам анализа 3500 анкет на Интернет-зависимость К. Янг в адаптации В. А. Лоскутовой (2004) «здоровых» подростков оказалось 74 % от всех ответивших, «пограничных» – 24 %, «зависимых» – 2 %. Фонд «Общественное мнение» приводит следующие данные – 41 % российских подростков пользуется Интернетом достаточно часто для того, чтобы пристраститься к играм. «Группу риска» составляют подростки, играющие по 6 и более часов в сутки.

Корейские исследователи обнаружили у старших школьников с Интернет-аддикцией более частую депрессию с повышенным риском суицида (Rim et al., 2006). Исследование А. Ю. Егорова<sup>18</sup>, проведенное с использованием 16-факторного личностного опросника Р. Кетелла показало, что подростки из числа Интернет-аддиктов, имея высокую, доминирующую потребность в близком общении «по душам» не имеют при этом достаточной социальной смелости для установления

---

<sup>18</sup> Егоров А. Ю. Теоретические и методологические подходы к определению зависимости от Интернета // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / Под ред. А. Е. Войскунского. — М.: Акрополь, 2009. С. 38.

отношений с окружающими людьми в реальном мире, их самооценка существенно ниже, чем у ребят контрольной группы без признаков зависимости. Самоинтерес у Интернет-зависимых подростков выражен в меньшей степени, чем у независимых, у них более высокие показатели по шкале самообвинения. Исследователь отмечает, что «Интернет-аддикты низко адаптивны и застенчивы, что мешает им искать близких себе людей и налаживать тесные доверительные взаимоотношения как со сверстниками, так и со взрослыми. Возможно, удовлетворение их потребностей в поддержке, одобрении, общении смещается из рамок повседневной жизни в жизнь виртуальную. В целом, подростки с аддикцией имеют фрустрированную потребность в общении, которую им заменяет Интернет».

Проанализировав работы А. Е. Войскунского, М. С. Иванова, Н. Г. Идрисова, Л. К. Фортова, К. Янг и других, мы выделили следующие качества, отличающие игровых аддиктов:

- 1) Игровой аддикт не может и не хочет трезво воспринимать и оценивать реальность, предпочитая погрузиться в созданный воображением мир игры;
- 2) В обычной жизни игровые аддикты постоянно чувствуют эмоциональную незащищенность. Комфорт, безопасность и уверенность они испытывают только во время игровой деятельности;
- 3) Игровые аддикты в повседневной жизни незрелы и инфантильны. Они боятся и не хотят быть ответственными за последствия своих поступков. Им хочется иметь все удовольствия и блага жизни, не прикладывая к этому ни малейших усилий.

Поскольку виртуальная действительность компенсирует неудачи в реальной жизни, то случаи сетевой игровой зависимости возникают, чаще всего, при недостаточности реального полноценного общения. Этот вид чаще бывает у школьников всех возрастов, у студентов. Варианты не сетевой игровой зависимости возникают на фоне информационной перегрузки, усталости, разочарованности в реальном мире, в осознании малого собственного влияния на события реального мира. Последний вариант чаще встречается у взрослых, вполне зрелых людей.

Н. В. Вострокнутов и Л. О. Пережогин<sup>19</sup>, сотрудники ФГУ «Государственного научного центра социальной и судебной психиатрии им.

<sup>19</sup> Пережогин Л. О., Вострокнутов Н. В. Нехимические зависимости в детской психиатрической практике//Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития /Под ред. А. Е. Войскунского. — М.: Акropolis, 2009. С. 211–222.

В. П. Сербского» Росздрава также подчеркивают компенсаторный характер использования школьниками ПК-игр и Интернет-активности. Они вычленили следующие проблемы школьного возрастного периода развития подлежащие компенсации, как:

- необходимость собственной психологической территории комфорта;
- идентификация;
- страх отвержения;
- выбор личностного сценария;
- профессиональное самоопределение.

«Выбор героя игры с его «судьбой», личностными особенностями, формирование коммуникативного игрового (сетевое) пространства, взаимодействие в виртуальном образе с другими игроками обладают мощным компенсаторным потенциалом для невротической личности. Наш опыт наблюдения и лечения подростков с ПК- и Интернет-зависимостями показал, что on-line-коммуникация обладает известным деперсонализирующим потенциалом, дает возможность пользователю присутствовать при диалоге других, не вмешиваясь в него, оставаясь незамеченным. Коммуникация в режиме реального времени позволяет индивидууму менять роли, входя в аудиторию под разными именами и создавая различные виртуальные образы, что помогает отрабатывать коммуникационные навыки и стратегии. Обратной стороной этого процесса является именно фактор деперсонализации, вернее, подмены собственных аутоидентифицирующих факторов сконструированными виртуальными. В результате подросток с зависимостью от ПК-игр и поглощенностью «общением» on-line с друзьями по сети становится проблемным ребенком для семьи, прежде всего для озабоченных его охваченностью играми и бесцельным времяпровождением в сети родителей и родных. Для себя, в своем внутреннем плане такой подросток убежден, что проблема зависимости для него не существует, что есть реально значимые для него личностные смыслы и средства для достижения существенных игровых и жизненных целей» (Л. О. Перезогин, Н. В. Вострокнутов, с. 215) .

Согласно их исследованиям, основными признаками Интернет-зависимости в подростковом возрасте выступают:

- чрезмерное, немотивированное злоупотребление длительностью работы в сети, не обусловленной учебной или иной созидательной деятельностью;

- использование Интернета как преобладающего средства коммуникации;
- создание и эксплуатация виртуальных образов, крайне далеких от реальных;
- влечение к Интернет-играм и/или созданию вредоносных программ (без какой-либо цели);
- субъективно воспринимаемая невозможность обходиться без работы в сети.

Психиатрами был выявлен и широкий спектр социально-психологических отклонений во всех сферах жизнедеятельности подростка (табл. 5)

*Таблица 5*

**Нарушения в сферах жизнедеятельности подростка-аддикта  
(по Пережогину Л. О., Н. В. Вострокнутову. 2009)**

Сферы жизнедеятельности	Проявления
Семья	Отклонения психопатологического характера у родителей или эмоционально-значимых для ребенка родных, включая особенности аномального родительского воспитательного воздействия (например, материнская депрессия или невротическая тревога и связанная с ней депривация(родитель занят собой, а не ребенком), неопределенность родительских требований);
	Стрессы у родителей и стойкие внутрисемейные конфликты с вовлечением в них ребенка;
	Противопоставление родительских или семейных ценностей ценностям ребенка;
Школа	Учебная неуспешность и конфликты с учителями;
	Высокая частота случаев смены школы при конфликтных ситуациях;
	Непринятие соучениками; Экстернатное обучение;
Межличностные и надличностные отношения	Отвержение сверстниками;
	Предложения и давление со стороны субкультуры компьютерных игр и субкультуры on-line общения;
	Вовлеченность в виртуальную группу с принятием и разделением ее ценностей, языка, отличительных знаков.

Отмеченные отклонения реализуются через фрустрационную, конфликтно-невротическую или даже кризисную форму разрешения конфликта.

Среди расстройств возрастного психического развития у подростков в клиническом плане имеют значение следующие проявления по степени частотности:

Синдром инфантилизма;  
Расстройства привязанности;  
Синдром дефицита внимания без яркой гиперактивности;  
Оппозиционно-вызывающие расстройства поведения;

Расстройства научения, которые своеобразным образом оттеняют парциальные нарушения интеллектуального развития, в частности дислексические проблемы при хороших компьютерных навыках.

Перечисленные клинико-психопатологические признаки, характеризующие ПК-зависимость, сочетались со следующими стабильными патологическими расстройствами:

- аномальными аффективно-личностными реакциями;
- формирующимися и стойкими аномальными расстройствами личности (наиболее часто наблюдалась эмоциональная неустойчивость, шизоидность и нарцисстичность);
- униполярным, биполярным аффективным расстройством;
- шизотипическим расстройством;
- органическим расстройством личности.

Описывая состояние аддиктивных подростков Л. О. Пережогин выделяет следующие особенности:

- Доминантное или сверхценное отношение к ПК-играм и поглощенность общением on-line с друзьями по сети;
- Избирательные изменения эмоциональности в форме восторга/восхищения/радости или недовольства/раздражения/досады/беспокойства в игровом пространстве и утрата чувства удовольствия / радости /любопытности вне игровой ситуации;
- Избирательные изменения когнитивности в виде выраженного беспокойства /волнения /интереса, связанного с работой на компьютере в процессе игры и общения, при общем снижении когнитивной мотивации в ситуациях, не связанных с игрой;
- Признаки формирующейся алекситимии как нарушения саморефлексии с бедностью эмоционально-когнитивной оценки и затруднениям в описании своего состояния, связанного с процессом увлеченности игрой;
- Избирательные расстройства научения (проблемы дислексии, пространственной ориентировки, в том числе проблемы, связанные с леворукостью);
- Инфантилизм как личностная незрелость при наличии сомато-эндокринных дисфункций, включая диспластичность кризового периода;

- Признаки нейроциркуляторной дистонии и астеновегетативных нарушений, включая такие соматические осложнения, как миалгии в отдельных мышцах, расстройства ритма «сон-бодрствование».

Проблемой изучения семейной структуры отношений у подростков с компьютерной зависимостью посвящено исследование В.Л. Малыгина, Н.С. Хомерики и Е.А. Смирновой<sup>20</sup>. Изучение особенностей воспитания и семейных коммуникаций показало следующее:

- В семьях подростков со склонностью к Интернет-зависимости воспитание характеризуется дефицитом требований, запретов и наказаний.
- Семейная воспитательная система включает гипер/гипопротекцию (75 % семей придерживаются стиля воспитания с чертами гипопротекции (часть из них либо эмоционально отвергающие, либо выстраивающие партнерские отношения), а 25 % – с чертами гиперпротекции, где либо доминируют, либо потворствуют подростку).
- Стремление ребенка к психологической близости с кем-либо из родителей в 75 % случаев не приводит к преодолению значительной эмоциональной дистанции между матерью и подростком.
- Матери говорят о большой близости между собой и детьми, чем между собой и мужьями. 26 % женщин испытывают недоверие к мужчинам.
- Контакт между подростками и отцами гораздо слабее, чем между подростками и матерями. Девочки в 90 % случаев чувствуют большую дистанцию между собой и отцом. В представлении мальчиков отцы лишены традиционного мужского авторитета.
- У 64 % подростков с компьютерной зависимостью ведущей потребностью является вовлечение в процесс насыщенного эмоционального взаимодействия.

В настоящее время выделяют направление, которое характеризуется тем, что человек играет в компьютерные игры с целью получения финансовой прибыли. Это либо участие в чемпионатах с последующим получением призов, либо целенаправленное развитие игрового персонажа с целью последующей его продажи и пр. Это направление получает все большее распространение в подростковой и, особенно, молодежной среде, так как не только повышает статус игрока, но и позволяет посредством

---

<sup>20</sup> Малыгин В.Л., Хомерики Н.С., Смирновой Е.А. Личностно-характерологические и социальные факторы риска формирования склонности к Интернет-зависимости у подростков // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / Под ред. А.Е. Войскунского. — М.: Акрополь, 2009. С. 199–210.

нескольких операций обналечить виртуальные деньги и дать реальную финансовую прибыль.

В данной ситуации в качестве помощи подростку можно разработать для него специальный режим, который позволит развивать игровые навыки, и в то же время не уходить целиком в «виртуальный мир».

### ***Вопросы для обсуждения:***

1. Какие особенности подросткового возраста способствуют развитию риска зависимостей?
2. Каковы расстройства поведения в подростковом возрасте?
3. Каковы признаки интернет-зависимости у подростка?
4. Как проявляется аддикция в разных сферах жизнедеятельности подростка?
5. Какие нарушения в семейной системе провоцируют развитие аддикций в подростковом возрасте?
6. В каком направлении необходимо строить повышение компетентности педагогов?
7. Какова проблематика и содержание просветительской работы с родителями подростка?
8. Что должно выступать мишенью педагогической коррекционной работы с подростками?

### ***Практическое задание:***

- Спланируйте и проведите опрос (беседу, анкету) 2–3 подростков об их отношении с гаджетами и виртуальной реальностью. Сделайте по полученной информации предварительные выводы и рекомендации.
- Составьте для родителей подростка просветительский буклет.

## 11. Психологические предпосылки развития Интернет-аддикции

Психологическая основа любой зависимости – компенсация внутренней тревоги, которая вырывается наружу и выливается либо в алкоголизм или наркоманию, либо в игроманию. Во что именно – это зависит от типа личности, социальных факторов, например статуса, самооценки.

Среди Интернет-зависимых зарубежные исследователи отмечают более высокий уровень аффективности с преобладанием депрессии и обсессивно-компульсивных расстройств (Kraut et al., 1998, Ko et al., 2008, Yu et al., 2001). В частности, Yen et al. (2007) обнаружил у студентов Интернет-аддиктов мужского пола признаки СДВГ (синдрома дефицита внимания с гиперактивностью), депрессии и враждебности.

По данным М. С. Радионовой и Т. С. Спиркина<sup>21</sup>, в группу риска по возникновению Интернет-зависимости попадают пользователи с коммуникативными трудностями в реальной жизни, интровертированные, робкие и не уверенные в себе, обладающие слабыми копинг-ресурсами и нарушениями в эмоциональной сфере. Для них характерно противоречивое сочетание агравации (склонности преувеличивать собственные проблемы) и тенденции к избеганию. Интернет-зависимые считают, что с людьми легче общаться виртуально, и это приводит их к постепенной изоляции в реальной жизни. Таким образом, авторы приходят к выводу, что склонные к зависимости от Интернета пользователи по сравнению с теми, кто к этому не склонен, в большей степени социально и эмоционально дезадаптированы, фрустрированы и не способны самостоятельно справиться с трудностями.

Исследование коммуникативных характеристик Интернет-зависимых, проведенное Р. Ф. Теперик и М. А. Жуковой<sup>22</sup> выявило специфический тип межличностных отношений, свойственный аддиктам, названный ими «независимо доминирующий». Этот тип межличностных отношений выража-

<sup>21</sup> Радионова М. С., Спиркина Т. С. Характеристики личностной и эмоциональной сферы пользователей сети Интернет, склонных к Интернет-зависимости // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития /Ред. А. Е. Войскунский. — М.: Акрополь, 2009. С. 113–137.

<sup>22</sup> Теперик Р. Ф., Жукова М. А. Особенности общения Интернет-зависимых пользователей // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития /Ред. А. Е. Войскунский. — М.: Акрополь, 2009. С. 165–188.

ется в таких характеристиках, как преобладание тенденции к доминированию, ориентация только на собственное мнение, нетерпимость к критике, настойчивость, эгоцентричность, сниженная эмоциональность, обособленность и замкнутость в отношениях с другими людьми, связанные с подозрительностью и обидчивостью. Описанный тип отношений сочетается также с характерным дефицитом развития коммуникативных умений. Это проявляется в низкой способности слушать и слышать собеседника, нетерпимости к высказываниям партнера по общению, неспособности внимательно относиться к собеседнику и давать ему возможность высказать свою позицию. Оказались также сниженными способности распознавать эмоциональное состояние партнера по общению по невербальным признакам. Причем снижена не только точность считывания эмоций, но и способность в целом понимать невербальный язык собеседника. Для них не свойственно обращать внимание на эмоциональное состояние партнера, о чем говорит низкое количество вербализуемых эмоциональных категорий при распознавании эмоционально-выразительных движений, заниженные показатели эмпатии, особенно по шкалам рационального и эмоционального канала эмпатии. В большинстве своем они не ориентируются при взаимодействии с партнером по общению на то, чтобы собеседник понял их как можно лучше. «При таком подходе к общению (невнимание к собеседнику, неспособность понять его переживания и дать ему высказаться, дистанцированность в отношениях, подозрительность, черты самодовольства, критический настрой к любым мнениям, кроме собственного) зачастую действительно трудно найти и удержать собеседника в реальной жизни. Видимо поэтому эти люди компенсаторно выбирают Интернет как средство коммуникации, где не нужно удерживать конкретного партнера, так как можно легко найти другого, тем более что физическая «непредставленность» друг другу собеседников по Интернет-общению, дающая ощущение безопасности, снижает естественные психологические риски общения (например, чувство стыда перед собеседником, страх быть отвергнутым)... Ведь вместо того, чтобы развивать коммуникативные навыки, в особенности способность понимать эмоциональное состояние партнера и проявлять эмпатию к нему, люди, имеющие трудности в сфере общения, вбирают такой способ коммуникации, где эти навыки практически не нужны, все сильнее увеличивая отгороженность в отношениях с другими людьми». – пишут исследователи<sup>23</sup>.

Исследование личностных особенностей 75 юношей с признаками Интернет-зависимости с применением теста личностных акцентуаций

---

<sup>23</sup> Там же, С. 184–185.

В. Дворщенко показало, что в выборке преобладали лица с шизоидным (29,8 %), истероидным (19,3 %), лабильным и эпилептоидным (по 12,3 %) типами акцентуации<sup>24</sup>. Среди Интернет-аддиктов достоверно чаще присутствовал риск возможных личностных расстройств (психопатии) и социальной дезадаптации. У обследованных риск алкоголизации оказался в 7 раз выше, чем в контрольной группе, а выраженный и умеренный риск наркотизации – 6,8 раз выше. Авторы считают, что относительное преобладание шизоидных акцентуантов среди Интернет-аддиктов связано с особенностями деятельности в сети, которая предоставляет возможность определенного ухода от реальности, к которому шизоиды имеют определенную склонность. Достаточно большая выборка лиц с истероидной акцентуацией, для которых характерно стремление к постоянному нахождению «на виду», где они могли бы проявлять свои демонстративные черты, объясняется специфическими индивидуальными особенностями. Авторы полагают, что эта та часть истероидных подростков, чьи потребности фрустрированы в реальном мире, и они стремятся к реализации своих истероидных черт в виртуальном мире (напр., это знакомство и общение в чатах, которое со стороны истероидов имеет элементы псевдологии).

Исследование личностных особенностей Интернет-зависимых с помощью опросника Айзенка, проведенное израильскими исследователями<sup>25</sup> показало, что интроверты и экстраверты используют разные ресурсы Интернета. У мужчин экстраверсия положительно коррелировала с использованием Интернета для «развлечения», а нейротизм отрицательно коррелировал с использованием информационных сайтов. У женщин экстраверсия негативно, а нейротизм – положительно коррелировали с использованием информационных ресурсов Интернета. Женщины, как правило, общением в чатах стремятся снизить переживание ощущения одиночества.

Н. В. Чудова<sup>26</sup> сформулировала следующий личностный профиль Интернет-аддикта:

- Сложности в принятии своего физического «Я» (своего тела);
- Сложности в непосредственном общении (замкнутость);
- Склонность к интеллектуализации;
- Чувство одиночества и недостаток взаимопонимания (возможно, связанное со сложностями в общении с противоположным полом);

---

<sup>24</sup> Егоров А. Ю., Кузнецова Н. А., Петрова Е. А. Особенности личности подростков с Интернет-зависимостью // Вопросы психического здоровья детей и подростков. 2005. Т. 5. № 2. С. 20–27.

<sup>25</sup> Hamburger Y. A., Ben-Artzi E. The relationship between extraversion and neuroticism and the different uses of the Internet // Computers in Human Behaviour. 200. Vol. 16. № 4, P. 441–449.

<sup>26</sup> Чудова Н. В. Особенности образа «Я» «жителя Интернета» // Психологический журнал. 2002. Т. 22. № 1. С. 113–117.

- Низкая агрессивность;
- Эмоциональная напряженность и некоторая склонность к негативизму;
- Наличие хотя бы одной фрустрированной потребности;
- Независимость вступает как особая ценность;
- Представления об идеальном «Я» не дифференцированы, завышены или даже нереалистичны;
- Самооценка занижена;
- Склонность к избеганию проблем и ответственности.

В связи с кратковременностью изучения проблемы компьютерной аддикции у специалистов-психиатров пока отсутствуют традиции, знания и навыки их диагностики и дифференциальной диагностики, а также отсутствуют теоретические обоснования терапии и коррекции. Классификация психических и поведенческих расстройств десятого пересмотра (МКБ-10) не включает Интернет-аддикцию в перечень форм поведения, относящихся к зависимым, но сегодня активно ставится вопрос о необходимости ее включения в МКБ-11.

#### ***Вопросы для обсуждения:***

1. Как связано состояние тревоги с развитием аддикции?
2. Какими социальными особенностями обладают аддикты?
3. Возможно ли составить обобщенный личностный профиль аддикта? Если да, то каков он? Для чего нужна данная информация?
4. Каков разброс индивидуальных особенностей аддиктов?
5. Как влияют темпераментные характеристики на развитие аддикции?

#### ***Практическое задание***

Обследуйте детей / подростков с высоким уровнем риска компьютерной аддикции на предмет выявления коморбидных (сопутствующих) расстройств и отклонений поведения.

## 12. Приводит ли увлечение компьютерными играми к агрессии?

Часто геймеров упрекают в нарастании у них агрессивности и жестокости в следствие их длительного увлечения. Дополнительным важным основанием является тот факт, что в ходе агрессивных компьютерных игр, в отличие от пассивного потребления видео- и теле-продукции, ребенок имеет возможность идентифицировать себя не только с «жертвой», но и с «агрессором» (убийцей монстров или игроков-противников). Так ли это?

Повышение агрессивности под влиянием компьютерных игр сегодня признается многими зарубежными исследователями, такими как J. Cooper, D. Mackie, N.S. Schutte, J.M. Malouff, S.B. Silvern, P.A. Williamson, M. Winkel, D.M. Novak и др. Проблему они видят в том, что компьютерная игра основана на произвольных моторных и эмоциональных реакциях, а не на произвольных, сознательных актах психической деятельности. Чем более эмоциональна компьютерная игра, тем более она привлекает пользователя, особенно ребенка, подростка. Так, агрессивные компьютерные игры «стрелялки» типа DOOM позволяют выплеснуть негативные эмоции, но если человек слишком увлечен игрой, то негативные эмоции не будут сознательно отреагированы, а наоборот может возникнуть эффект накопления отрицательных эмоций.

Американские специалисты установили, что агрессивные от природы дети демонстрируют более агрессивный стиль игры, чем менее агрессивные. При этом после окончания сеанса компьютерной игры и те, и другие становятся более агрессивными (скорее возбужденными – авт.), нежели были до начала игрового сеанса (Douglas A. Gentile, Craig A. Anderson, 2006). Межкультурные различия не оказывают значительных изменений. Но при этом по данным таких видных отечественных исследователей как С. Н. Ениколопов (2006), Ю. М. Кузнецова, Н. В. Чудова (2008) агрессивность российских пользователей является более низкой по сравнению с агрессивностью вне среды Интернета. Прямой зависимости между длительностью пребывания

в сети и ростом агрессивности не БЫЛО обнаружено. Исследователи отмечают, что агрессивность пользователей носит ситуативный характер и связана с неустойчивостью и недостаточной сформированностью самооценки, нетерпеливостью, склонностью к безответственности и стремлением к вседозволенности. При этом С. Н. Ениколопов (2009) отмечает, что у компьютерных игроков, как впрочем и у телезрителей, часто наблюдающих сцены насилия, развивается потеря чувствительности к восприятию насилия при которой для достижения желательного уровня возбуждения необходимо повышать градус агрессивного поведения. А. М. Прихожан (2010) подчеркивает, что наибольшее воздействие сцены насилия и агрессии имеют на тех детей и подростков, которые склонны к агрессии, вследствие воспитания в неблагополучной среде и опыта непосредственного наблюдения в реальной жизни агрессивных реакций у окружающих их взрослых. Б. Крэйхи (2003) приходит к выводу, что именно младший школьный возраст (8–12 лет) является сензитивным, чувствительным для формирования негативной подверженности воздействию сцен насилия. В более старшем возрасте визуально воспринимаемые сцены насилия уже не оказывают столь сильного влияния, вследствие того, что когнитивные возможности ребенка для их переработки повышаются. Так, отмечается, что уже в подростковом возрасте компьютерные игры, даже самые агрессивные, помогают, а не препятствуют совладать со своими эмоциями и агрессивностью (Olson et al., 2007). В проводимых исследованиях не выявлены прямые случаи переноса внутриигровой агрессии на внеигровую действительность. Предполагается, что этот процесс более сложен и опосредован целым рядом параметров, которые еще требуют своего выявления и изучения. Также исследователями отмечается, что игровой опыт ведет к усилению импульсивности, спонтанности поведения (во вред рефлексивности): даже во вне игровых ситуациях геймеры вместо того, чтобы предварительно глубоко исследовать условия, предпочитают тут же активно непосредственно действовать (Przybylski et al., 2009).

В дошкольном и младшем школьном возрасте огромное профилактическое и коррегирующее влияние на попытки демонстрации ребенком агрессивных реакций имеет семейное воспитание.

Таким образом, в современной науке подчеркивается значение личностных свойств, особенностей семейных условий развития в становлении компьютерной аддикции. При этом вопрос о психологическом

воздействии компьютерных игр на игрока не может считаться решенным. «Широко распространенное представление о наличии прямой причинно-следственной связи между опытом участия ребенка или взрослого в агрессивных играх, с одной стороны, а с другой – с агрессивностью как чертой характера, реактивным стилем поведения или ведущим способом характеризовать и классифицировать окружающий мир не выдерживает научной критики и должно быть отнесено к феноменам массового сознания, питающегося в основном слухами и (искаженными) описаниями отдельных случаев и эпизодов» – пишет А. Войскунский в книге «Психология и Интернет» (2010, с. 263).

***Вопросы для обсуждения:***

1. Каковы причины агрессивного поведения?
2. Всегда ли геймер – агрессор?
3. При каких условиях геймер проявляет агрессивное поведение?
4. Оказывает ли на появление агрессии характер выбора компьютерных игр?
5. Какой возраст наиболее сензитивен для формирования агрессивного поведения?
6. Какова роль взрослых, родителей в появлении агрессивных реакций?
7. Каковы пути профилактики агрессии у геймеров-детей?

***Практическое задание:***

1. Подберите 3–4 примера техник снятия агрессивных реакций у геймеров-детей.

## **13. Свобода и контроль в Сети.**

### **Этикет поведения в сети**

Переход общества на новый информационный этап развития обусловил актуализацию проблемы массовой информационной безопасности.

Важно понимать, что проблема информационной безопасности чрезвычайно многогранна. Она имеет несколько аспектов. Во-первых, это защита информации и информационных ресурсов; во-вторых, это защита авторских прав на предоставляемую информацию; во-вторых, это защита прав пользователя информации.

Необходимо отметить, что в нашей стране недостаточно разработана нормативная база, обеспечивающая информационную безопасность государства и личности. К сожалению, большинство существующих нормативных документов рассматривают информационную безопасность преимущественно в контексте защиты собственно информации и информационных ресурсов, оставляя за гранью проблемы личности. Социально-психологический аспект информационной безопасности, связанный с обеспечением психологической безопасности личности от информационного воздействия наименее проработан. А эти проблемы становятся все более актуальными, поскольку практически ежесекундно человек подвергается воздействию разнообразной информации, характер которой меняется от полезного и необходимого до откровенно агрессивного, манипулятивного. Каждая единица информации, каждое слово, знак, текст несёт смысловую нагрузку, воздействующую на ценности человека, его привычки, мотивацию. Устное или печатное слово, видео ряд влияет на психику, подчас и подавляет личность, манипулируя ею.

В 2005 г. Американская психологическая ассоциация опубликовала заключение, признающее негативное влияние агрессивных компьютерных игр, приводящих к появлению не только агрессивных установок, но и агрессивному поведению у детей, подростков и молодежи, причем в большей степени, чем телепрограммы и видеофильмы. В этом коммюнике содержится призыв к снижению агрессивности разрабатываемых игр, интенсификации исследований и большому вниманию к системе рейтингов, призванной предоставить четкую и ясную информацию о содержании

конкретной компьютерной игры и о рисках для детей.

На официальном сайте компании Microsoft создан специальный раздел, посвященный обеспечению безопасности ребенка за компьютером и в Интернете. Существует и специальный проект «Ребенок в сети» ([www.detectionline.ru](http://www.detectionline.ru)), который дает родителям информацию о том, как защитить ребенка в Интернете. «Фонд развития Интернет» ([www.fid.ru](http://www.fid.ru)) также занимается решением проблем безопасности детей в Интернете и предлагает фильтры для компьютеров, пользователями которых являются дети. Для планирования, контроля и ограничения работы детей на домашнем компьютере можно воспользоваться и таким программным продуктом как КиберМама ([www.cybermama.ru](http://www.cybermama.ru)).

Исходя из вышеуказанного социально-педагогический контекст приобретает особую значимость для решения проблемы информационной безопасности личности, поскольку целью практической социально-педагогической деятельности является гармонизация взаимодействия (отношений) личности и социума.

Возможно ли полноценно контролировать Интернет? Исходно Интернет интерпретирует любую цензуру как техническое препятствие и старается его обойти иным путем. При этом активно формирующееся сетевое пространство и виртуальное общение не могут быть свободны от влияния культуры. Культурные нормы и ограничения формирующиеся в новом виртуальном пространстве представляют трансформированные культуральные послы прошлого и настоящего. Сегодня существует специальный термин – «сетевой этикет/сетикет». Он представляет собой ряд норм и принципов поведения в сети, а точнее, при коммуникации через Интернет. Так, все наиболее крупные форумы имеют свои нормы поведения и общения. Наиболее значительным этическим кодексом выступает «Руководство по сетевому этикету», написанное под руководством У. Серфа в 1994 г. ([www.ietf.org/rfc/rfc1855.txt](http://www.ietf.org/rfc/rfc1855.txt)).

Он включает следующие **этические правила пользователя**:

1. Помни: ты общаешься не с машиной, а с человеком.
2. Подумай, прежде чем отправить послание: не заденет ли оно твоего собеседника?
3. Рекомендуются спокойно перечитать написанное, прежде чем отправить.
4. Не оскорбляй, не угрожай.
5. Не посылай спам.
6. Не используй грубых слов и выражений.
7. Избегай текстов (видео- и звукоряда) дурного вкуса или слишком

длинных.

8. Не распространяй лжи.
9. Используй язык понятный всем участникам.
10. Прибегай к здравому смыслу в любой конфликтной ситуации.

Социальный психолог Лари Роузен в книге «Техностресс» (1998) приводит следующие профилактические советы пользователям:

- Необходимо установить максимальный лимит времени для нахождения в Интернете и соблюдать его.
- Периодически отключать телефон и компьютер дома, особенно если во время рабочего дня придется много пользоваться ими.
- Организовать получаемую электронную корреспонденцию по важности и первоочередности ответа, при этом не бояться выбрасывать ненужные послания.
- Периодически устраивать день отдыха от технологий.
- По возможности заменять отправку электронного текста родным, друзьям и знакомым телефонным звонком или визитом к ним.

Родителям и педагогам полезно знать эти правила и на них ориентироваться.

Вопрос этики поведения в Сети намного сложнее и связан с правами пользователей в сети. Этические проблемы поведения в киберпространстве до сих пор полноценно не изучены. Основными принципами существующего подхода выступает право на свободу самовыражения и право на неприкосновенность частной жизни. При этом важно понимать, что сеть может выступать и как средство надзора за пользователями. Сегодня существуют несколько уровней распространения надзора:

- государственный (право правительства государства от установления личности пользователя вплоть до постоянного автоматического контроля за его электронными отправлениями и операциями);
- корпоративный (право руководителей корпорации контролировать электронные действия своих сотрудников);
- специальные, не правительственные фирмы по обеспечению информационной безопасности;
- семейный (право родителей контролировать электронные действия своих детей);
- индивидуальный (определенный вид хакерства).

Сейчас идет активная работа по формированию универсального этического кодекса, который включает на 10 принципов:

- 1) *Не использовать компьютер с целью навредить другим людям;*
- 2) *Не создавать помех и не вмешиваться в работу других пользователей компьютерных сетей;*

- 3) *Не пользоваться файлами, не предназначенными для свободного использования;*
- 4) *Не использовать компьютер для воровства;*
- 5) *Не использовать компьютер для распространения ложной информации;*
- 6) *Не использовать ворованное программное обеспечение;*
- 7) *Не присваивать чужую интеллектуальную собственность;*
- 8) *Не использовать компьютерное оборудование или сетевые ресурсы без разрешения или соответствующей компенсации;*
- 9) *Думать о возможных общественных последствиях программ, которые вы пишете или разрабатываете;*
- 10) *Использовать компьютер с самоограничениями, которые показывают Вашу предусмотрительность и уважение к другим людям.*

Важно осознавать, что ценность личности Другого, уважение прав и достоинства других людей – главный принцип взаимоотношений между людьми, в том числе и в киберпространстве.

По мнению В. Ю. Гайковича и Д. В. Ершова (2010) решение проблемы обеспечения информационной безопасности личности школьников должно носить комплексный, системный характер и осуществляться на разных уровнях.

**Первый уровень** – нормативный. На данном уровне органы государственной власти должны создать непротиворечивую нормативную базу, учитывающую все аспекты проблемы информационной безопасности.

**Второй уровень** – институциональный – включает в себя согласованную деятельность различных социальных институтов, связанных с воспитанием и социализацией, по обеспечению информационной безопасности личности ребёнка и подростка. В первую очередь к таким институтам относятся семья, школа, церковь.

**Третий уровень** – личностный. Этот уровень прежде всего, с самовоспитанием, самообразованием, формированием высокого уровня информационной культуры личности как части общей культуры человека. На данном уровне происходит формирование необходимых личностных качеств для обеспечения информационной самозащиты личности.

Первый уровень находится в зоне компетенции педагогов образовательного учреждения, а на следующих двух уровнях ключевой фигурой становится социальный педагог, способный оказать профессиональную помощь и поддержку в обеспечении информационной безо-

пасности личности школьников.

Д. В. Ершов выделяет следующие направления профессиональной социально-педагогической деятельности на институциональном и личностном уровнях.

На институциональном уровне в системе образования направления работы могут быть следующими:

- работа с социумом и окружением;
- разработка и реализация целевых социально-педагогических программ;
- профилактическая деятельность;
- обучение персонала и педагогического коллектива;
- пропагандистская деятельность;
- организация взаимодействия специалистов и социальных институтов и др.

Работа с семьёй предполагает следующие направления:

- профилактическая деятельность;
- организация просвещения в области информационной безопасности;
- повышение общего уровня культуры семьи;
- оказание помощи и поддержки в организации семейного воспитания;
- консультирование семьи в области информационной самозащиты и др.

Личностный уровень предполагает индивидуальную работу и включает в себя следующие направления:

- оказание социально-педагогической и психологической помощи и поддержки;
- разработка индивидуальных программ работы с клиентом, пострадавшим от информационного воздействия, например, от деятельности деструктивных организаций, религиозных культов, недобросовестной информации и т. д.
- работа по формированию у клиента информационной культуры личности;
- стимулирование клиента к деятельности по самосовершенствованию и саморазвитию с целью повышения «информационного иммунитета» личности.

**Уровни проявления зависимости от компьютера и методы ее профилактики по Е. Ю. Мальцевой<sup>27</sup>**

№ п/п	Уровни проявления	Признаки предрасположенности к зависимости от компьютера	Методы профилактики
1	Внешнее окружение	Знает о существовании зависимости от компьютера	Информирование о вреде чрезмерного увлечения компьютером
2	Поведение	Эмоциональная реакция на компьютер и компьютерные игры	Техники, обучающие социальному взаимодействию
3	Способности	Знает о причинах повышенного увлечения компьютером других людей	Техники тренингов умений, уверенности в себе и самопознания
4	Ценности и убеждения	Думает о компьютере как о единственном способе решения личностных проблем	Техники, формирующие новые ценности
5	Идентичность	Рассуждает о компьютере как о самой главной сфере своей жизни	Техники, формирующие мировоззрение
6	Духовность	Рассуждение о своем зависимом от компьютера образе жизни с позиции мистики и предназначения	Экзистенциальная психотерапия

Особую важность имеет образовательная подготовка юных пользователей. В некоторых американских школах уже ввели предмет «сетевая этика». Юные пользователи Сети зачастую проводят куда больше времени за компьютером, нежели с реальными друзьями и на улице. Многим из них Интернет становится привычной средой обитания, где они всегда можно найти развлечения, материалы для учебы и новых знакомых. Интернет стирает традиционные социальные границы между миром Детей и миром Взрослых, между различными социальными группами и слоями общества, границы, существующие в настоящем мире. Любой может общаться наравне с остальными независимо от возраста и социального положения. У детей часто возникает ошибочное мнение о том, что в Интернете «можно все». Взрослым нужно очень хорошо объяснить ребенку, как избежать возможных проблем и ошибок.

Самое важное – дать понять ребенку, что Интернет реален, им пользуются настоящие люди, что все его поступки за компьютером также реальны и все что он сделает в Сети будет иметь последствия. Само собой, необходимо быть вежливым и культурным при общении, не оскорблять других пользователей и игнорировать нежелательные сообщения. Не стоит писать человеку то, что не рискнул ты сказать лично. Дети должны

<sup>27</sup> Мальцева Е. Ю. Деятельность педагога-психолога по профилактике компьютерной зависимости у подростков. Электронный ресурс: <http://kutkrop.ru/>

понимать, что Интернет не отдельный мир, а лишь удобное средство общения, и пользуясь ним необходимо соблюдать те же правила этики, что и при общении в школе. Пошутить над знакомым с помощью Сети – одно, а преследовать и запугивать его – уже преступление. Кроме стандартных правил поведения существует особая сетевая этика. Так как Интернет является приватной зоной, необходимо уважать чужую анонимность. Нельзя выкладывать логи личных разговоров в общедоступных местах, публиковать фотографии людей без их разрешения и сообщать другую приватную информацию, например номера телефона, адреса или реальное имя. То же самое нельзя делать и со своими данными в интересах соблюдения собственной безопасности.

Если не разъяснить ребенку, какие последствия могут возыметь его действия, он может стать источником опасности для общества. Было много случаев, когда школьники и студенты совершали компьютерные преступления, не зная о том, что поступают незаконно, или считая, что анонимность дарует им полную безопасность. Поэтому заниматься с ребенком воспитанием основ сетевой этики важно и нужно, поскольку последствия виртуальных проделок могут оказаться вполне настоящими.

Для того чтобы на высоком профессиональном уровне осуществлять деятельность в области обеспечения информационной безопасности личности, педагог должен иметь специальную многокомпонентную подготовку, которую предоставляет система повышения квалификации. С учетом стремительности развития электронно-цифровой среды повышение квалификации педагог должен проходить каждые 5 лет. К сожалению, существующие программы профессиональной подготовки недостаточно учитывают данный аспект социально-педагогической деятельности. Поэтому существует необходимость и в регулярной корректировке содержания подготовки педагогов в колледжах и вузах.

### ***Вопросы для обсуждения:***

1. Как решаются проблемы безопасности в Интернет-пространстве?
2. Возможно ли эффективно защитить ребенка, подростка от рисков Интернета?
3. Какова дефиниция термина «сетевой этикет»?
4. Каковы основные правила сетевого этикета? Придерживаются ли их пользователи?
5. Какие уровни обеспечения информационной безопасности школьника выделяют?
6. Как должна строиться система работы по информационной безопасности детства в образовательных организациях?

7. Как должна строиться система работы по подготовке педагогов к обеспечению информационной безопасности воспитанников?
8. Какие проблемы обеспечения информационной безопасности детей и подростков вы считаете наиболее актуальными?

### ***Практическое задание***

Совместно в рамках практики организуйте и проведите в образовательной организации круглый стол на тему: «Обеспечение информационной безопасности детей и подростков: роль семьи и педагогов». Подготовьте сценарий круглого стола, Проанализируйте его ход и результаты. Обсудите в группе его эффективность. Удалось ли вам принять реальные решения по результатам обсуждения?

## 14. Компьютер и физическое здоровье

На современном этапе развития общества значимым вопросом является сохранение и укрепление физического и психического здоровья подрастающего поколения. Поэтому крайне актуален вопрос: может ли угрожать нашему физическому здоровью работа на компьютере? Ответ скорее положительный.

Ученые уже говорят о «синдроме продвинутого пользователя», который носит комплексный характер. За ним скрываются реальные заболевания и нарушения, которые может обрести каждый, кто подолгу сидит за компьютером. На первом месте среди этих заболеваний по праву стоят заболевания костно-мышечной системы, на втором – заболевания органов зрения и на третьем – органов обмена веществ.

По мнению академика РАМН Александра Зборовского длительное нахождение за компьютером может вызывать так называемый «офисный стресс». Многочасовая сидячая поза сопровождающаяся постоянным напряжением согнутых в локтях рук и, особенно запястий и кистей может провоцировать воспалительные (ревматические) заболевания суставов. Наиболее частым заболеванием кистей рук является карпальный тоннельный синдром. Симптомами его являются отек, боль, особенно ночью и рано утром, ощущение покалывания в пальцах и онемение. В запущенных случаях возможна потеря чувствительности некоторых участков, атрофия мышц пораженной области и непроходящее воспаление. Другое типичное заболевание пользователя связано с воспалением тканей сустава большого пальца, более всего страдающего при работе с компьютером. Кроме того, воспалениям подвержен и локтевой сустав, поэтому медики все чаще используют термин «локоть программиста».

Важно понимать, что воспалительные заболевания суставов особенно опасны тем, что их первичные признаки не вызывают у людей особого беспокойства. Поэтому незамеченное заболевание начинает прогрессировать и может приводить к осложнениям, вплоть до фиброза. Фиброз же означает ограниченность движений, раннюю потерю подвижности и, периодически возникающие острые боли. Специалисты утверждают, что фиброз развивается за небольшой срок – три-четыре года.

Среди возможных отрицательных последствий работы с компьютером, часто упоминается вероятность напряжения и нарушения зрения, так называемая астинопия (Blehm C. et al., 2005). При длительной работе с компьютером появляются зрительное напряжение, усталость глаз, раздражение, ощущение жжения, покраснение, чувство тумана перед глазами, двоение изображения. Эти жалобы предъявляют 75 % операторов после 6–9 часов работы с дисплеем. Весь этот комплекс жалоб и симптомов объединяется в понятие «синдром компьютерного зрения» (Bergquist U., Knave B., 1995; Tatemichi M., Nakano T., Tanaka K. et al., 2004). В нашей стране синдром компьютерного зрения, к сожалению, мало известен.

Разнообразные расстройства зрения у компьютерных пользователей могут быть сведены к следующим состояниям:

- *патология поверхности глазного яблока*: избыточное образование слезы, чувство сухости глаза, раздражённость («песок в глазу»), невозможность ношения контактных линз;
- *нарушение аккомодации*: чувство напряжения зрения, двоение изображения (усталость мышц глаза при бинокулярном зрении на близком расстоянии), чувство утомления глаз, боль в глазах, пелена перед глазами (спазм аккомодации), длительный адаптационный период (замедление изменения фокуса) при переводе взгляда с близкого предмета на дальний и наоборот.
- *астенопические симптомы*. Минимальные нарушения зрения, которые не проявляются значимыми нарушениями аккомодации или бинокулярного зрения в обыденной жизни при повседневной зрительной нагрузке, есть у многих. Однако при длительной фиксации взгляда на экран аккомодация снижается. Ближайшая точка конвергенции смещается и нарушается центральное зрение, т.е. изображение попадает не на макулу, а на периферические отделы сетчатки. Таким образом, предшествующие и ранее несущественные нарушения зрения при работе с компьютером могут быть условием дезадаптации, в результате чего возникает чувство усталости и напряжённости в глазах.

Среди компьютерных пользователей в 3 раза чаще регистрировалось нарушение конвергенции зрения, в 3,5–скрытое косоглазие (Es Gur et al. [6]). Нарушенная аккомодация нормализовалась после 2 дней отдыха от работы с компьютером. Другим известным отрицательным последствием работы с видеотерминалами считается преходящая миопия. У компьютер-

ных пользователей, в противоположность работающим с бумажными документами, за рабочий день миопия нарастает на 0,12 диоптрий [7]. Вероятней всего, имеет значение не столько видеоизлучение монитора, сколько время, проведённое у экрана. У детей и подростков являющимися активными пользователями преходящая миопия может перейти в постоянную.

Симптомы, связанные с изменением поверхности глаза. Компьютерные пользователи жалуются на сухость глаз, жжение, чувство «песка в глазах». Возможна обратная реакция – слезотечение. Избыточное образование слезы – это первый этап формирования синдрома сухого глаза, когда компенсаторно продуцируется большое количество слезы, чтобы защитить повреждённую роговицу. Синдром сухого глаза может быть дебютом нарушения зрения у пользователей компьютерами.

Офтальмологические исследования выявили, что существует несколько факторов усиливающих высыхание роговицы:

1. Высыхание глаза происходит при редком мигании (плохое освещение, напряжённый взгляд). Мигание обеспечивает увлажнение роговицы. При отсутствии достаточного количества влаги на поверхности роговицы она высыхает, появляется раздражение и признаки воспаления. При работе с компьютером частота миганий уменьшается на 60 % и более, являясь существенным повреждающим фактором и важным условием развития синдрома компьютерного зрения.
2. Увеличение открытой площади роговицы. При чтении текста на бумаге взгляд обычно направлен вниз. Верхнее веко прикрывает большую часть перед ней поверхности глаза, минимизируя площадь испарения слезы. В противоположность этому, при работе с видеомонитором взгляд направлен горизонтально, при этом глазная щель широко раскрывается и площадь испарения слезы значительно увеличивается.
3. Общие заболевания, локальные изменения глаза и некоторые другие состояния. Значительно раньше и ярче синдром компьютерного зрения проявляется при наличии предшествующих заболеваний (аллергический конъюнктивит, все воспалительные и любые другие заболевания глаза). Например, дисфункция желёз, продуцирующих слезную жидкость, также приводит к сухости глаза.
4. Лекарственные препараты. Многие лекарственные препараты способствуют высыханию глаза. Самые распространённые – антигистаминные, мочегонные, гипотензивные и психотропные. На фоне их применения расстройства зрения у компьютерных пользователей появляются раньше и выражены больше. До 10 % населения страдают аллергическими заболеваниями, для лечения которых применя-

ются антигистаминные препараты.

5. Факторы внешней среды. Сухой воздух помещений, вентиляторы, бытовая пыль, бумажная пыль, табачный дым, пыль от лазерных и фотокопирных тонером.
6. Контактные линзы. При ношении контактных линз нарушения зрения при работе с компьютером выражены ярче, чем при использовании обычных очков. Основным условием переносимости контактных линз считается достаточная влажность роговицы, лимба и склеры. Контактная линза должна абсолютно свободно, с минимальным сопротивлением скользить по глазу и внутренней поверхности века. Если поверхность глаза сухая, линза также высыхает и во время мигания прилипает к верхнему веку.

Восприятие изображения затрудняется и, соответственно, растёт нагрузка на глаз, при неправильном сочетании освещения экрана и помещения. При равномерном и достаточном освещении помещения глаз утомляется меньше, как при использовании катодных мониторов, так и жидкокристаллических дисплеев. Сочетание затемнённого помещения и яркого экрана, засветки экрана ярким потоком света, расположение оператора против окна создаёт конфликт между изображением на экране и его восприятием, увеличивает время аккомодации, снижает её амплитуду, способствует астенопии. Наибольшие сложности возникают при фиксации изображения мелких предметов. Восприятие изображение облегчается, удлиняется время работы с компьютером при равномерной засветке экрана, что достигается использованием антибликовых фильтров (экранов). При наличии антибликового фильтра наружный свет проходит через него дважды (один раз к экрану и один раз от экрана к оператору), а собственное излучение экрана проходит через фильтр только один раз. Это и повышает чёткость изображения. Через один месяц после начала использования противбликовых отмечено значительно меньшее напряжение глаз, чем в контрольной группе (А. Hladky, В. Prochazka, 1998). В другом исследовании показано, что у школьников с близорукостью функциональные характеристики глаза ухудшались уже через 30 мин. после начала работы с компьютером, а противбликовые фильтры позволили улучшить адаптационную способность глаза (Гуменер П. И., Кайзина О. В. и соавт. 1994). Сравнивая характеристики существующих мониторов важно отметить, что только жидкокристаллические мониторы позволяют создать качественное изображение, минимизировать напряжение глазодвигательной мускулатуры и предотвратить усталость глаз при чтении электронных текстов.

Профилактика и лечение нарушения зрения у компьютерных пользователей – задача многокомпонентная.

Как отмечает М. Б. Мельникова – канд. мед. наук, врач-офтальмолог Российской детской клинической больницы, это прежде всего эргоофтальмологические проблемы, оптимизация рабочего места и времени. И только потом – медикаментозная терапия.

Положение видеотерминала и поза пользователя сказываются на самочувствии. Глаз должен находиться от экрана на расстоянии не менее чем 40–50 см. Чем больше расстояние, тем ниже напряжение глаза. При оптимальном расстоянии от экрана он должен располагаться на 10–20° ниже средней горизонтальной линии глаз, т. е. глаз должен быть на 12–15 см выше середины экрана, а взгляд, соответственно, направлен вниз. Чем выше направлен взгляд, тем больше напряжение глаз. Если экран располагается выше, взор направлен вперёд и даже вверх, увеличивается площадь испарения слёзной жидкости.

Длительная работа у компьютера без перерывов отрицательно сказывается на зрении. Перерывы в работе, короткие и регулярные, позволяют существенно улучшить показатели зрения. Во время перерыва рекомендуется выполнить физические упражнения [Tettes S. et al., 2006]. Мускулатура глаза, как и любая мускулатура, нуждается в отдыхе. Самое тяжёлое напряжение – изометрическое. Поэтому рекомендуется, закрыв глаза, совершить ими 5–6 круговых вращательных движений: поднять взор вверх, перевести его вправо, затем вниз и, наконец, влево. Для снятия напряжения глазных мышц надо не реже 2 раз в час переводить взгляд на далёкие предметы, что релаксирует систему аккомодации: «гимнастика для глаз».

Для учащихся начальных классов целесообразно ограничить время пребывания у экрана компьютера 20–25 минутами и 40–45 минутами для старшекласников. Повторное возвращение к экрану, по мнению офтальмологов, возможно только после специального комплекса физических упражнений и «гимнастики для глаз».

Согласно исследованиям коллектива ученых научного центра здоровья детей г. Москвы<sup>28</sup> безопасная продолжительность использования интерактивной доски на уроках в начальной школе: для учащихся 1–2 классов – не более 25 минут, а для учащихся 3–4 классов – не более 30 минут. При этом принципиально важное значение имеет соблюдение гигиенических требований к организации урока: оптимальная частота смены видов учебной деятельности – 4–7, плотность уроков – 60–80 %, проведение физкультурных занятий с включением офтальмотренажа.

Таким образом, синдром компьютерного зрения существенно сказыва-

---

<sup>28</sup> Степанова М. И., Александрова И. Э., Сазонюк Э. И. и др. Гигиенические проблемы использования электронных средств обучения в начальной школе // Научные ведомости Северо-Восточного государственного университета. Серия Медицина. Фармация. 2014. № 24 (195). Выпуск 28/1. С. 98–102.

ется не только на состоянии глаза пользователя, но и в целом на качестве жизни [Hayes J. et al., 2007]. Исключить применение компьютера в школе и дома невозможно, но предотвратить вероятные неблагоприятные последствия сравнительно просто: движение, правильная организация рабочего места и времени, адекватная коррекция зрения. Данные ученых свидетельствуют об активизирующем влиянии использования компьютеров и интерактивных досок на учебную деятельность школьников, благоприятной динамике психоэмоционального и функционального состояния организма учащихся при условии соблюдения гигиенических требований и рационального использования гаджетов.

### ***Вопросы для обсуждения:***

1. В чем заключается комплексное нарушение здоровья у интернет-зависимого?
2. Какие нарушения опорно-двигательного аппарата происходят?
3. Какие проблемы связаны с синдромом компьютерного зрения и каковы основные содержание терапии?
4. Как правильно организовывать деятельность за компьютером?
5. Какие приемы эффективно использовать в работе с детьми и подростками для сохранения зрения при активном пользовании компьютером?

### ***Практическое задание***

Подготовьте кейс упражнений для работы с детьми по сохранению их здоровья (возраст на выбор).

Подготовьте буклет для школьников с профилактическими рекомендациями.

## 15. Основные подходы к терапии компьютерной зависимости

Проблема аддикции традиционно находится в поле зрения психиатров и помощь оказывается, как правило, на двух уровнях: медикаментозном и психотерапевтическом. У разных специалистов терапия различается соотношением между уровнями и характером их наполнения. Но в отношении компьютерных-аддикций ситуация развивается несколько иначе. Поскольку данный вид зависимостей не выделен в клиническую нозологическую единицу, лечение их оставалось вне поля внимания психиатров и являлось в большей степени проблемой, решаемой психологами. Данная ситуация сохраняется в мире до сих пор, хотя отдельные специалисты и у нас и за рубежом берут на себя смелость в попытках лечения этого вида аддикции в стационарных условиях. В современной науке и практике идет активный поиск путей и приемов лечения и помощи указанной категории пациентов.

Так, китайские медики Т. М. Zhu, R. J. Jin<sup>29</sup> предлагают использовать методику электропунктуры в сочетании с психотерапевтическим воздействием. Как показывают исследования данный метод имеет высокую эффективность лечения.

Отечественные специалисты (А. Ю. Егоров и др.) практикуют назначение мягких антипсихотических, антидепрессивных и противотревожных препаратов, особенно в случаях наличия коморбидной психопатологии, которая у аддиктов встречается достаточно часто. Но исследований подтверждающих клиническую эффективность тех или иных препаратов крайне мало.

Алексей Юрьевич Егоров<sup>30</sup> доктор медицинских наук, профессор кафедры психиатрии и наркологии медицинского факультета Санкт-Петербургского государственного университета отмечает сложности в организации терапевтического процесса вызванные тотальной анозогнозией (отрицание признаков болезни) пациентов с Интернет-зависимостью. Психиатр

---

<sup>29</sup> Т. М. Zhu, R. J. Jin, X. M. Zhong, et.all. Effects of electroacupuncture combined with psychologic interference on anxiety state and serum NE content in the patient of internet addiction disorder //Zhongguo Zhen Jiu.2008.Aug. Vol.28. № 8. P. 561–564.

<sup>30</sup> Егоров А. Ю. Интернет-зависимости//Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития /Под ред.А.Е. Войскунского.–М.: Акрополь, 2009. С.29–55..

подчеркивает, что в случаях с социально неприемлимыми зависимостями (алкоголизм, наркомания, гемблинг и др.) это явление преодолевается легче, чем в случае социально приемлимых аддикций, к которым относятся Интернет-зависимости. Преодолению анозогнозии при Интернет-аддикциях мешают также характерологические особенности (шизоидные черты) пациентов. Очень часто проблема уже понимается ближайшим окружением пациента, в то время как он сам категорически отказывается от каких-то либо консультаций специалиста, не говоря уже о терапевтическом вмешательстве. Во-вторых, Интернет-зависимость легко переходит в другую, в том числе социально неприемлимую форму, что в совокупности приводит к значимо более пагубному эффекту. В-третьих, в современной медицинской практике отсутствуют фармакологические препараты непосредственно влияющие на основной симптом зависимости – патологическое влечение к объекту зависимости.

В силу указанных обстоятельств основное внимание в определении содержания терапии исследователи уделяют использованию психотерапевтических подходов и техник.

Наиболее популярно использование когнитивно-поведенческой психотерапии, которая направлена на когнитивное реструктурирование личности с выходом на самозапрет на пользование компьютером и включает отработку новых поведенческих навыков. В рамках данного направления психотерапевт на первых этапах работы использует провокационную терапию, направленную на ограничение пациента в использовании компьютера. В частности, в рамках когнитивно-поведенческой терапии киберсексуальной зависимости, S. Southern (Southern S. Treatment of compulsive cybersex behavior //Psychiatric Clinics of North America. 2008. Vol.31. № 4. P. 697–712) предлагает ставить и решать следующие задачи: предотвращение рецидивов, улучшение отношений с близкими, реконструкция любовных связей, восстановление нормального возбуждения, тренинги копинг-навыков. Для лечения Интернет-геймеров начали использовать модифицированную программу 12-ти шагов (широко применяющуюся при лечении алкогольной зависимости) в рамках сообщества Онлайн-Анонимных Игроков<sup>31</sup>.

Ведущий специалист в исследованиях компьютерной зависимости К. Young (1999) предложила следующую систему приемов для терапии:

- Чаще разумно использовать время вне сети;

---

<sup>31</sup> Meenan A. Internet gambling: A hidden addiction //American Family Physician. 2007. Vol. 76. № 8. P. 1116-1117.

- Использовать внешние стоп-сигналы;
- Ставить цели;
- Воздерживаться от использования Интернета в особых случаях;
- Использовать карточки с напоминанием;
- Написать собственный перечень проблем;
- Войти в группу поддержки;
- Использовать семейную терапию.

А. Ю. Егоров также предлагает программу терапии Интернет-зависимости с использованием когнитивно-поведенческих методик, направленной на постепенное замещение времени, проводимом за компьютером, на разнообразную деятельность, вызывающую эмоционально-позитивную окраску для пациента. Программа имеет следующую структуру:

**1 этап.** Знакомство с больным. Включает изучение данных анамнеза и проведение мотивационного интервью, направленного на выявление характера мотивации пациента на излечение. В ходе интервью обсуждаются возможные перспективы изменения поведения, делаются попытки повысить мотивацию к здоровому образу жизни. Разбирается влияние его поступков на других людей, зависящих от него, в том числе экономически; обсуждается возможность изменения реального отношения аддикта к людям, которым он реально причиняет боль и неудобство своим поведением.

**2 этап.** Определение «зон риска». На этом этапе совместно (врачом и пациентом) идентифицируются так называемые триггеры—ситуации, которые чаще всего приводят к неконтролируемому использованию Интернета. Осознание аддиктом своих триггеров создает основу для выбора альтернативных поведенческих реакций в этой ситуации. Для этого проводится подбор вариантов альтернативного поведения. Из них выделяются те, которые носят субъективно положительную окраску. Возможности альтернативных действий неоднократно проговариваются и заносятся в список.

**3 этап.** Выработка новой поведенческой стратегии. На этом этапе осуществляется совместное планирование реализации альтернативных действий на ближайшую перспективу (до следующего сеанса). На серии последующих сеансов рассматриваются результаты использования новых стратегий, вносятся коррективы, проводится словесное поощрение успехов пациента и ведется дальнейшая работа по расширению списка альтернативных действий.

Параллельно с поведенческими техниками, пациент обучается техникам релаксации, а также элементам аутотренинга. Рекомендуется их использовать не менее 20–30 минут в день.

**4 этап.** Закрепление достигнутых результатов. Обсуждение успешности терапевтического влияния и факторов тормозящих эффект терапии. Разработка поведенческого сценария на дальнейшую перспективу.

В процессе терапии пациент обязательно ведет дневник, в котором отмечает количество времени, затрачиваемое на различные виды деятельности (включая пребывание в Интернете), записывает мысли, эмоции, описывает свое поведение в стрессующих ситуациях.

По мнению В. А. Лоскутовой<sup>32</sup> терапия должна быть направлена не на конкретную аддиктивную реализацию, а на зависимую личность в целом. Основными точками приложения психотерапии являются низкая самооценка, плохая переносимость фрустраций и слабый контроль над импульсами. Цели психотерапии должны включать:

- Повышение самооценки и самоосведомленности;
- Усиление контроля над импульсами;
- Увеличение стабильности межличностных отношений, социальную адаптацию;
- Анализ текущих копинг-стратегий и освоение новых, более эффективных форм совладания;
- Обучение целеполаганию;
- обучение заботе о себе, своем душевном и физическом здоровье.

Она подчеркивает особую значимость работы с семьей Интернет-зависимого. Как правило, такие семьи имеют большое количество созависимых моделей поведения. Часто в такой семье кто-либо из ее членов является носителем зависимости того или иного вида. «Взаимоотношения между членами такой семьи строятся в основном на манипуляциях, в ущерб искренним, открытым коммуникациям. Семейные стратегии контроля и защиты, обычно используемые в созависимых семьях в отношении Интернет-зависимого члена семьи, оказываются неэффективными. Важно обучить близких аддикта более эффективным стратегиям поведения, помочь им преодолеть собственные созависимые модели, изменить семейную систему коммуникаций» (Лоскутова В. А., с. 162).

В государственном научном центре социальной и судебной психиатрии им. В. П. Сербского и в Центре профилактической медицины (г. Мо-

---

<sup>32</sup> Лоскутова В. А. Интернет-зависимость в медицинской парадигме // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / Под ред. А. Е. Войскунского. – М.: Акрополь, 2009, с. 152–165

сква) под рук. проф. Н. В. Вострокнутова<sup>33</sup> была разработана и апробирована компактная и достаточно эффективная программа коррекционной работы для аддиктов подросткового возраста (диапазон участников от 11,5 до 15 лет). Программа включала три основных этапа. Первый и второй этап длился 2–2,5 месяца и сочетался с консультациями родителей.

**Первый этап – консультативно-диагностический (2–4 встречи).** Он включал индивидуальное консультирование ребенка и семейное консультирование, заключение т. н. «семейного договора», с ребенком оговаривались его новые обязанности и домашние дела, которые он должен выполнять с тем, чтобы уважали его право на «компьютерное время».

**Второй этап – коррекционно-терапевтический (5–7 занятий).** Занятия включали коррекцию соматотелесных проявлений формирующейся зависимости, а именно: миалгий, нарушения сна с коррекцией ритма «сон-бодрствование». Осваивался комплекс навыков релаксации. Формировалась диссоциация в структуре аддиктивной личности двух «Я»: одно «Я» слабое, зависимое от игры, не знающее альтернативных форм работы с компьютером; другое «Я» сильное, знающее цену своему слову, принявшее на себя ответственность. Основная цель этого этапа – диссоциация «Я», в основе которой лежит трансформация «Эго-синтонической позиции» по отношению к компьютерной игре в «Эго-дистоническую позицию», когда индивид может встать над игрой и определять длительность игрового времени.

**Третий этап – коррекционно-поддерживающий (5–7 занятий).** Он направлен на выработку навыка ведения дневника примирения и сотрудничества «Я сильного» и «Я зависимого» с отработкой и закреплением альтернативных форм работы с персональным компьютером. Одновременно с этим формировались и закреплялись навыки ступенчатой аутогенной тренировки.

В опыте реализации программы отмечается 50 % положительный выход программы с контролируемым со стороны ребенка и родителя временем работы с компьютером.

А. Ф. Шайдулина<sup>34</sup> на основании проведенных на базе Санкт-пе-

---

<sup>33</sup> Вострокнутов Н. В., Харитонов Н. К., Игонин А. Л., Пережогин Л. О. Организационно-методические основы психотерапевтической и психокоррекционной работы с детьми группы риска употребления психоактивных веществ. Методические рекомендации. — М.: РИО ГНЦ ССП им. В. П. Сербского, 2004.

<sup>34</sup> Шайдулина А. Ф. Сравнительное исследование особенностей ближайшего окружения пациентов, страдающих патологической склонностью к азартным играм, и пациентов с

тербургского научно-исследовательского психоневрологического института им. В.М. Бехтерева исследований на выборке из пациентов от 17 до 40 лет считает, что в работе с пациентами, страдающими компьютерной зависимостью, и представителями их ближайшего окружения надо учитывать следующие положения:

- ✓ Поскольку отношения между членами таких семей характеризуются низкими показателями по параметрам сплоченности, экспрессивности и конфликтности, то в психотерапевтической работе надо больше внимания уделять повышению степени вовлеченности членов семьи в дела друг друга, планированию совместного времяпровождения. (Например, семьям важно предлагать задания, выполнение которых требуется непременно участие всех членов семьи, при этом поощряя выражение эмоционального отношения к происходящим в ходе терапевтического процесса событиям);
- ✓ Низкие показатели по параметрам независимости, морально-нравственные аспекты, ориентация на активный отдых, интеллектуально-культурная ориентация вызывают необходимость обучения членов семьи активно высказывать и отстаивать собственную точку зрения, совместно планировать и проводить свободное время, подробно обсуждать организационные аспекты этого участия. Особенно важно поощрять участие в массовых культурно-развлекательных и спортивных мероприятиях.

Таким образом, в работе с семейной системой пациентов с компьютерной зависимостью важно осуществлять:

- стимулирование выражения эмоций, в том числе гнева;
- специальную программу, направленную на усиление сплоченности членов семьи (особенно на начальном этапе терапии);
- поиск возможных для них способов совместного времяпровождения, в первую очередь за счет активного отдыха и участия в общественной культурной жизни;
- выработку умения планировать свою жизнедеятельность.

### ***Вопросы для обсуждения:***

1. Существуют ли проблемы в организации терапии лиц с компьютерной аддикцией?  
Какие направления терапии существуют?
2. Эффективна ли психологическая коррекционная работа?
3. Каково содержание психотерапевтической работы? Какое направле-

---

компьютерной зависимостью //Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития /Под ред.А.Е. Войкунского.- М.: Акрополь, 2009. С.237-249.

ние психотерапии считается наиболее эффективным в работе с аддиктами?

4. Каковы основные этапы работы с интернет аддиктом? Каковы задачи этих этапов?
5. Существует ли необходимость работы с семьей интернет зависимого? Каковы мишени этой работы?
6. Как организуется работа с интернет зависимыми подростками? В чем специфика этой работы?

## 16. Проблемы профилактики Интернет-зависимости в детском возрасте

Ведущими направлениями профилактики развития Интернет-зависимости специалисты называют повышение осведомленности подрастающего поколения о различных видах зависимостей и их опасностях, расширение возможностей для молодых людей занять свое свободное время другой деятельностью, в частности, социальной – участием в общественной жизни, и спортивной – доступностью спортивных секций и т.п.

Собранные нами в представленном научном обзоре данные свидетельствуют о наличии ранних предвестников формирования Интернет-зависимости, проявляющихся в наличии тех или иных форм дезадаптивных процессов еще в дошкольном возрасте, сочетающихся с девиациями семейных отношений, это подчеркивает необходимость раннего проведения профилактических мероприятий на этапе дошкольного и младшего школьного возраста. На этих основаниях можно выделить в этом периоде два основных направления работы:

**1 направление – работа со взрослыми** через повышение их компетентности. Особое значение имеет факт явного отсутствия информации о данной форме зависимого поведения не только у родителей, но и у школьных психологов и педагогов, в частности учителей информатики. Все это создает реальные трудности, как в организации профилактической работы, так и в своевременной диагностике компьютерной-зависимости.

**2 направление – работа с детьми** по повышению уровня их социальной адаптации и на этапе дошкольного детства и начала школьного периода. Социальная успешность и привлекательность, хорошо развитые коммуникативные и игровые навыки создадут основу для полноценного принятия действительности и возможность для гармоничного соединения технических возможностей компьютера и Интернета в ходе жизнедеятельности.

В отдельных развитых странах появились Службы поддержки юных пользователей сети, однако они малочисленны и пока слабо эффективны.

Только один из десяти детей в странах Европы (13%), попавших в трудную ситуацию в интернете, обратился за помощью в специальные службы. В России лишь 8% детей использовали подобные сервисы, которые, несомненно, требуют доработки и развития. Это один из основных выводов доклада по проекту EUkids online, который осуществлялся в 25 странах Европы, а также в России и Австралии. В докладе сообщается, что каждый пятый европейский ребенок посещал потенциально опасные сайты, в том числе пропагандирующие совершение суицидальных действий. В России с подобными сайтами сталкивалась примерно треть детей в возрасте 11–12 лет, в то время как среди подростков 13–16 лет подобные ресурсы видел каждый второй опрошенный ребенок.

Г.Б. Солдатова, директор Фонда Развития Интернет отмечает: *«Российские школьники стремительно овладевают интернетом в ситуации значительного и медленно сокращающегося цифрового разрыва между поколениями взрослых и детей. Соответственно российские родители менее, чем европейские, осведомлены о рисках и угрозах интернета и менее компетентны в вопросах онлайн-безопасности. В результате большинство детей остается без активной и грамотной поддержки взрослых – учителей и родителей. Не преувеличивая опасности интернета, важно осознать наличие в нем для детей и подростков, в первую очередь, коммуникативных и контентных рисков и уметь противостоять им. Для этого в России необходимы широкомасштабные государственные программы по повышению осведомленности о рисках онлайн-среды и формированию навыков ее безопасного использования для взрослых – учителей и родителей, а также для детей и подростков. Специальные онлайн-сервисы, необходимые особенно для менее опытных пользователей (службы поддержки, горячие линии, сервисы по приему сообщений о негативном контенте), должны становиться более удобными и простыми в использовании для детей. Онлайн-сервисы нуждаются в широкой информационной поддержке со стороны СМИ и государства».*

В России действует **Линия помощи «Дети онлайн»**. Это бесплатная всероссийская служба телефонного и онлайн консультирования для детей и взрослых по проблемам безопасного использования интернета и мобильной связи ([www.detionline.com/helpline](http://www.detionline.com/helpline)).

В России дети в два раза реже, чем в Европе, обращаются за помощью к родителям. Для детей 9–12 лет поддержка родителей снижает вред от использования интернета, при этом сохраняются положительные стороны деятельности в сети<sup>35</sup>.

<sup>35</sup> Дети в информационном обществе. № 10.

Доклад “На пути к лучшему Интернету для детей” (Соня Ливингстон, Кьяртан Олафсон, Брайн о’Нилл и Вероника Доносо), представляющий результаты опроса 25 000 детей и их родителей в 25 европейских странах, исследует стратегии, которые используются для защиты юных пользователей от онлайн-рисков, механизмы их работы и возможность подобных стратегий снизить воздействие интернет-угроз на детей. Материалы доклада кратко представлены в таблице.

*Таблица*

**Результаты опроса 9–16 –летних детей и подростков, в %**

Проблема	В Европе	В России
Сталкивались с сексуальными изображениями в сети	14 % детей	41 %
Проблема выхода из данной ситуации	26 % надеялись, что проблема разрешится сама собой, 22 % пытались решить проблему, 19 % просто удаляли сообщения и 15 % блокировали отправителя.	20 % надеялись, что проблема разрешится сама собой, 10 % пытались решить проблему, 9 % просто удаляли сообщения и 15 % блокировали отправителя.
Количество сообщивших взрослым о сексуальном контенте	13 %	11 %
Столкновение с негативной информацией	21 % детей 11–16 лет видели сайты, потенциально несущие угрозу здоровью – ненавистнические (12 %), пропагандирующие похудение (10 % в среднем, 19 % для девочек 14–16 лет), пропагандирующие причинение себе вреда (7 %).	46 % детей сталкивались с сайтами, несущими угрозу их физическому здоровью и благополучию, а также с сайтами, где пропагандируется насилие и расовая ненависть. 28 % девочек посещают сайты, где обсуждаются способы чрезмерного похудения (риск анорексии)

Чаще всего дети сталкиваются с контентом, пропагандирующим ненависть и агрессию к другим людям, расизм, издевательства над животными и слабыми. К сожалению, по полученным данным, Российские подростки значительно чаще, чем европейские, сталкиваются со всеми типами сексуальных изображений. Вероятность столкновения с подобными рисками возрастает для тех, кто является более уверенным пользователем сети. Треть детей отмечает, что не чувствует поддержки от родителей. Каждый десятый ребенок игнорирует информацию об обеспечении информации. Родительский контроль, как отмечают исследователи. Совершенно не связан с конкретными интернет-рисками. Полученные данные говорят о необходимости продуманной системы просвещения и профилактики в российском образовании.

В России с 2008 г. проводится Международный детский он-лайн конкурс «Интернешка». В нем принимают участие дети начальной, средней и старшей школы как из России, так из стран СНГ. Конкурс проводится при поддержке Министерства связи и массовых коммуникаций РФ. Цель конкурса – формирование у школьников навыков полезного и безопасного использования Интернета и повышение цифровой культуры.

В последнее десятилетие появились цифровые сервисы, позволяющие препятствовать развитию Интернет-зависимостей. Так, Freedom блокирует доступ к сети до 8 часов, Anti-Social запрещает заходить в Facebook, Twitter и другие социальные сети. Программа «Интернет Цензор» устанавливается на компьютер и обеспечивает фильтрацию для всех веб-браузеров и программ. Отличительной особенностью полной версии является высокий уровень надежности и защиты от взлома. NetPolice Lite – облегченная версия персонального фильтра, который предоставляет наиболее важные функции для ограничения доступа пользователей к негативным, нежелательным и опасным Интернет-ресурсам. Поддерживаются самые необходимые категории и функции для безопасного использования сети Интернет.

Еще одно корректирующее направление развивается в сфере юриспруденции. Так, Министерство образования, науки и технологий Южной Кореи добилось утверждения законопроекта, по которому игровые сеансы детей и подростков должны быть ограничены по времени. Согласно закону общая продолжительность сеанса не должна превышать 4 часов, а через 2 часа должен делаться автоматический перерыв на 10–15 минут. За нарушение закона штраф налагается на компании, обеспечивающие выход в Интернет (по материалам РИА «Новости»).

- В образовании профилактика строится по нескольким направлениям:
- включение соответствующего содержания в учебные программы;
  - усиление личностно-ориентированного подхода в образовательном процессе;
  - повышение охвата учащихся дополнительным образованием по интересам;
  - стимулирование работы учащихся по самопознанию и саморазвитию;
  - воспитание ценностного отношения к семье, друзьям, непосредственному общению.

### ***Вопросы для обсуждения:***

1. Существуют ли проблемы в организации терапии лиц с компьютерной аддикцией?

2. Какие направления терапии существуют?
3. Эффективна ли психологическая коррекционная работа?
4. Каково содержание психотерапевтической работы? Какое направление психотерапии считается наиболее эффективным в работе с аддиктами?
5. Каковы основные этапы работы с интернет аддиктом? Каковы задачи этих этапов?
6. Существует ли необходимость работы с семьей интернет зависимо-го? Каковы мишени этой работы?
7. Как организуется работа с интернет зависимыми подростками? В чем специфика этой работы?
8. Какова роль профилактики интернет зависимо-го поведения?
9. Как строится профилактическая работа на этапе дошкольного воз-раста? Каковы мишени этой работы?
10. Как строится профилактическая работа на этапе младшего школьно-го и подросткового возрастов? Каковы мишени этой работы?

***Практическое задание:***

Подготовьте и проведите беседу с педагогом дошкольной образова-тельной организации о задачах и содержании профилактической работы в ДОУ.

Подготовьте и проведите беседу с учителем начальных классов о зада-чах и содержании профилактической работы в школе.

## **17. Работа с родителями юных пользователей Интернета**

Проблема Интернет-зависимости у детей формируется скрытно. Родителям удобно: ребенок рядом, занят, играет, не мешает и можно расслабиться и заняться своими делами.

Большинство родителей, обсуждая проблему безопасности ребенка в Интернете, пассивно ожидают помощи со стороны школы.

Исследование «Дети России онлайн», организованное в 2010/11 годах Фондом развития Интернет. факультетом психологии МГУ им. М. В. Ломоносова и Лондонской школой экономики и политических наук в рамках проекта Еврокомиссии EU Kids Online II, охватившее 25 000 школьников и их родителей в 25 европейских странах и 1025 школьников и их родителей из 17 округов РФ, показало, что большинство родителей считают, что помогают своим детям в освоении Интернета. А вот дети более критически оценивают ситуацию и отмечают, что чувствуют помощь лишь от половины родителей, т. е. в каждой 2 семье. Особенно данная помощь востребована детьми младшего школьного возраста. Чем дети становятся старше, тем меньше они нуждаются в совете взрослых, а сегодня они являются более уверенными пользователями сети, чем их родители.

Основными направлениями в работе с родителями являются:

- 1) психолого-педагогическое просвещение родителей о проблеме Интернет-зависимости
- 2) оказание консультативной помощи родителям по проблемам воспитания ребенка для расширения возможностей взаимопонимания.
- 3) активизация и обогащение воспитательных умений родителей для укрепления их уверенности в собственных педагогических возможностях.
- 4) развитие навыков общения родителей с детьми и выработка новых партнерских способов взаимодействия.
- 5) оказание практической помощи родителям, при возникновении проблемных ситуаций.

Работа с родителями должна включать не только просвещение родителей о видах и ходе развития зависимостей. Необходима серьезная помощь

и поддержка родителям в перестройке своего отношения к взаимодействию с ребенком, исправлению педагогических ошибок. Важно подсказать родителям как начать активное участие в жизни ребенка. А сделать это будет довольно непросто.

Эффективно проводить практикум по развитию у родителей рефлексии эмоционального состояния ребенка, организации диалогового общения, расширению социальных контактов и социальной активности, культуры досуга. Следующее направление работы – это повышение компьютерной грамотности родителей, овладение ими современными ресурсами для цифрового контроля и обеспечения безопасности ребенка в сети, расширение педагогических возможностей за счет использования передовых образовательных и развивающих платформ и ресурсов. Наиболее продуктивными формами работы с родителями выступает клубная форма работы, включающая мастер-классы, дискуссионные площадки, встречи с опытными родителями, специалистами, обмен педагогическим опытом.

В работе с родителями педагог-психолог должен стремиться к уменьшению семейных факторов риска, приводящих к развитию аддикций, формированию у родителей навыков социально-поддерживающего и развивающего поведения в семье и во взаимоотношении с ребенком/подростком.

#### ***Вопросы для обсуждения:***

1. Пассивность родителей – это центральная проблема Интернет-зависимого ребенка?
2. Каковы основные направления в работе с семьей?
3. Какие формы работы с семьей ребенка-аддикта наиболее продуктивны? Ответ обоснуйте.
4. Каковы задачи и каково содержание просвещения родителей?
5. В чем вы видите различие в просветительской работе с родителями в целом, от работы с родителями ребенка/подростка с Интернет-аддикцией?
6. Каковы задачи коррекционной работы с родителями ребенка аддикта?

#### ***Практическое задание:***

Подготовьте и проведите беседу с семьей ребенка/подростка по профилактике интернет-зависимости.

Подготовьте и проведите консультацию родителя, имеющего ребенка с признаками интернет-зависимости.

## Библиография

1. Бабаева Ю. Д., Войскунский А. Е. Одаренный ребенок за компьютером – М., Сканрус, 2003.
2. Бабаева Ю. Д., Войскунский А. Е. Психологические последствия информатизации // Психологический журнал. 1998, т. 19(1), с. 89–100.
3. Большой психологический словарь / Сост. и общ. ред. Б. Мещеряков, В. Зинченко. – СПб.: изд-во Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003.
4. Валицкая А. П., Султанов К. В.. Детство и общество: проблемы социализации // Детство и социокультурная прогностика. Мат-лы XVI Междунар. конф. “Ребенок в современном мире.” 22–24 апреля 2009 г./ Под ред. К. В. Султанова – СПб, 2009, с. 9–14.
5. Войскунский А. Е. Групповая игровая деятельность в Интернете // Психологический журнал. 1999, т. 20(1).
6. Гуманитарные исследования в Интернете /Под ред. А. Е. Войскунского – М., «Можайск-Терра», 2000.
7. Дивицына Н. Ф. Социальная работа с детьми группы риска. – М.: Владос, 2008.
8. Захарова Т., Медведева С. Игромания: зависимость от компьютерных игр /Социальная педагогика. – 2008, № 2, с. 107–112.
9. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения /Под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина. – М., 2002.
10. Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития /Под ред. А. Е. Войскунского. – М., Акрополь, 2009.
11. Каменская В. Г. Опросник для оценки риска развития аддикции у детей и подростков и его апробация на старших дошкольниках./ Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения: Труды III Всерос. Науч.–практ. конф. с междунар. участием. 25–27 ноября 2008 г. /Под ред. Проф. С. А. Варзина – СПб.: изд-во Политехн. ун-та, 2008, с. 139–147
12. Каменская В. Г., Томанов Л. В. Цифровые технологии и их влияние на социальные и психологические характеристики детей и подростков // Экспериментальная психология, 2022, № 1, С. 34–38.
13. Касатова Л. В., Марахтанова В. И., Сырова И. Н. Коррекция и профилактика нарушений зрения. /Касатова Л. В., Марахтанова В. И., Сырова И. Н./ Казань: КФУ, 2014, – 35 с.

14. Кастельс М. Галактика Интернет.–Екатеринбург: У-Фактория. 2004. 328 с.
15. Керделлан К., Грезийон Г. Дети процессора: Как Интернет и видеоигры формируют завтрашних взрослых /Пер. с фр.–Екатеринбург: У-Фактория, 2006.
16. Котляров А. В. Другие наркотики или Человек зависимый.–Психотерапия, М., 2006.
17. Котова С. А., Воронина С. М., Галичанина Л. А. Младший школьный возраст как источник подростковых проблем и тенденций развития аддикций / Материалы научно-практического семинара “Диагностика, коррекция и профилактика аддиктивных форм поведения и развития” 29–30 октября 2008 г.–СПб, изд-во “7 студия РИК”. 2008, с. 105–116.
18. Котова С. А., Граничина О. А., Савинова Л. В. Начальное образование в контексте программы ЮНЕСКО “Образование для всех”: российское видение.–СПб, изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2007.
19. Котова С. А. Проблемы влияния информационных технологий на социализацию младших школьников /Мат-лы XI Санкт-Петербургской Междунар. конф. “Региональная информатика–2008”, 22–24 октября 2008 г., СПб, 2008, с. 204.
20. Котова С. А. Проявления компьютерной аддикции у выпускников начальной школы //Сб. Естественно-математическое образование в системе начального школьного образования /Под ред. М. И. Калининой и др.–СПб.: изд-во ТЕССА, 2009, с. 139–150.
21. Кузнецова Ю. М., Чудова Н. В. Психология жителей Интернета .– М., изд-во ЛКИ, 2008.
22. Кучма В. Р. Теория и практика гигиены детей и подростков на рубеже тысячелетий.–М., 2001.
23. Кучма В. Р. Гигиенические требования к организации занятий с использованием информационно-коммуникационных технологий / В. Р. Кучма, Л. М. Сухарева, З. И. Сазанюк, И. Э. Александрова, Е. Д. Лапонова, Т. В. Шумкова /Методические рекомендации. Гигиена детей и подростков. Сборник нормативно-методических документов; под редакцией член-корр. РАМН В. Р. Кучмы.–М.: Издательство Научного центра здоровья детей РАМН, 2013.– 379 с.
24. Лоскутова В. А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств: Дис. ... канд. мед. наук. Новосибирск, 2004. 157 с.
25. Медведева И. Я., Шишова Т. Л. Ребенок и компьютер.–Клин, Хри-

- стианская жизнь, 2009.
26. Могилева В. Н. Психофизиологические особенности дошкольника и их учет в работе с компьютером. – М., Академия, 2007.
  27. Могилева В. Н. Психофизиологические особенности детей младшего школьного возраста и их учет в работе с компьютером. – М., Академия, 2007.
  28. Мудрик А. В. Социализация человека. – М.: Академия, 2004.
  29. Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. 4-е изд. – М., 1999.
  30. Некрасова З., Некрасова Н. Как оттащить ребенка от компьютера и что с ним потом делать. – М., ООО «София», 2007.
  31. Обухова Л. Ф. Детская (возрастная) психология. – М., 1996.
  32. Петровский А. В. Социальная психология. – М.: Просвещение, 1987.
  33. Петровский А. В., Ярошевский М. Г. Основы теоретической психологии. – М., 1998.
  34. Психология: Словарь / Под редакцией А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – М.: Издательство политехнической литературы, 1990.
  35. Немов Р. С. Психология. Т. 1–3. 4-е изд. – М., 2003
  36. Рыбинский Е. М. Управление системой социальной защиты детства. – М.: Академия, 2004.
  37. Сиротюк А. Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. – М.: ТЦ Сфера, 2003.
  38. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – 2-е доп. изд. – М.: Аркти, 2006.
  39. Сорокина Н. В. Социально-психологические особенности подростков, относящихся к группе риска по компьютерной зависимости / Материалы научно-практического семинара “Диагностика, коррекция и профилактика аддиктивных форм поведения и развития” 29–30 октября 2008 г. – СПб.: изд-во “7 студия РИК”. 2008.
  40. Социальная ситуация в современном российском обществе и проблемы профилактики правонарушений несовершеннолетних. /Под ред. Е. А. Вороновой, С. А. Васильевой. – СПб.: изд-во С.–Петербур. Ун-та, 2002.
  41. Степанова М. И. Школьный стресс: причины, последствия, профилактика //Вестник образования России. – М., 2005, № 10, с. 33–39.
  42. Теплов Б. М. Психология и психофизиология индивидуальных различий: избранные психологические труды / Под редакцией М. Г. Ярошевского. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2003.

43. Холостова Е. И. Социальная работа с семьей. –2-е изд. –М.: Издательско-торговая корпорация “Дашков и Ко”, 2008.
44. Хоменко И. А. Семья–основа безопасности России /Безопасность личности, общества, государства. Мат-лы II общероссийской конф. с междунар. участием 17–18 мая 2007 г./Под ред. С. А. Виноградова.–СПб.: изд-во “УТ”, 2008, Т. 1, с. 42–48.
45. Шапкин С. А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований // Психологический журнал, 1999, том 20, № 1, с 86–102.
46. Шмелев А. Г. Мир поправимых ошибок // Вычислительная техника и ее применение. Компьютерные игры. 1988. № 3. С. 16–84.
47. Эльконин Д. Б. Психология игры. –М., 1978.
48. Rice F. Ph. The adolescent: development, relationships and culture/F/Ph/Rice, Kim Gale Dolgin. Boston e. a.: Pearson, 2008.
49. Subby R. Inside the Chemically Dependent Marriage: Denial a. Manipulation.In Co-Dependency: An Emerging Issue. Pompano Beach, Fla.: Health Communications, 1984.
50. Young K. S. When Gaming becomes an Obsession: Help for Parents and their Children to Treat Online Gaming Addiction [Электронный ресурс] // URL: <http://netaddiction.com/articles/Online%20Gaming%20Treatment.pdf> (дата обращения: 01.11.2021).

## Диагностический материал, рекомендуемый для профилактической работы

### Опросник Кимберли Янг

Используется для скрининг-диагностики Интернет-аддикции у подростков и взрослых. Возможна как индивидуальная, так и групповая форма проведения.

Рекомендуем его использовать в работе с семьей учащихся на родительских собраниях. Опросник хорошо себя зарекомендовал и при диагностике Интернет-зависимости у подростков. В воспитательной и социально-педагогической работе его можно использовать и при проведении тематических классных часов, и при индивидуальной работе со школьниками.

#### Бланк опросника:

№	Вопрос	Да	Нет
1.	Вы используете Интернет, чтобы уйти от проблем или избавиться от плохого настроения?		
2.	Вы не можете контролировать использование Интернета?		
3.	Вы чувствуете необходимость находиться в Интернете все дольше и дольше для того, чтобы достичь удовлетворения?		
4.	Каждый раз Вы проводите в Интернете больше времени, чем планировали?		
5.	После излишней траты денег на оплату соединения Вы на следующий день начинаете все сначала?		
6.	Вы обманываете членов семьи и друзей, скрывая, сколько времени Вы проводите в Интернете и степень Вашей увлеченности им?		
7.	Вы чувствуете беспокойство или раздражение, когда Вас отрывают от Интернета?		
8.	Вы думаете об Интернете, когда находитесь вне сети?		
9.	Находясь вне сети, Вы испытываете подавленность или беспокойство?		
10.	Вы рискуете лишиться важных взаимоотношений, потерять место работы или учебы из-за Интернета?		

#### Обработка результатов:

Если опрошиваемый ответил «да» более чем на 4 вопроса и его увлечение длится более года, то рекомендуется обратиться за помощью к специалисту.

## Тест для диагностики Интернет-зависимости у старшеклассников (по С. А. Кулакову)

1. Как часто вы обнаруживаете, что задержались в Сети дольше, чем задумывали?
2. Как часто вы забрасываете свои домашние обязанности для того, чтобы провести больше времени в Сети?
3. Как часто вы предпочитаете развлечения Интернета близости с вашим партнером?
4. Как часто вы строите новые отношения с друзьями по Сети?
5. Как часто ваши знакомые жалуются по поводу количества времени, которое вы проводите в Сети?
6. Как часто от времени, проведенного в Сети, страдает ваше образование и работа?
7. Как часто вы проверяете свою электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
8. Как часто страдает ваша эффективность или продуктивность в работе из-за использования вами Интернета?
9. Как часто вы сопротивляетесь и секретничаете, когда вас спрашивают о том, что вы делаете в Сети?
10. Как часто вы отодвигаете на второй план неприятные мысли о своей жизни, заменяя их успокаивающими мыслями об Интернете?
11. Как часто вы обнаруживаете у себя предвкушение следующего выхода в Сеть?
12. Как часто вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безынтесной?
13. Как часто вы огрызаетесь, кричите или действуете раздраженно, если что-то беспокоит вас, когда вы находитесь в Сети?
14. Как часто вы теряете сон из-за поздних ночных сеансов в Сети?
15. Как часто вы чувствуете, что поглощены Интернетом, когда не находитесь в Сети, или воображаете, что вы там?
16. Как часто вы замечаете свои слова «еще пару минут...», когда находитесь в Сети?
17. Как часто вы пытаетесь урезать свое время пребывания в Сети и терпите неудачу?
18. Как часто вы пытаетесь скрыть количество времени, проведенного вами в Сети?
19. Как часто вы выбираете провести больше времени в Сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?
20. Как часто вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нерв-

ничаете, когда вы не в Сети, что вскоре исчезаете, стоит вам выйти в Интернет снова?

Ответы даются по 5-балльной шкале:

- 1 – очень редко;
- 2 – иногда;
- 3 – часто;
- 4 – очень часто;
- 5 – всегда.

Сумма 50–79 баллов говорит о серьезном влиянии Сети на его жизнь. Если сумма 80 баллов и выше, необходима помощь психолога.

### **Опросник С. А. Котовой (2008), обращенный к младшему школьнику 9–11 лет**

Текст:

Отметь цифрами порядок предпочтения видов деятельности, которые ты выбираешь после уроков:

- прогулка, игры на улице; – рисование, моделирование;
- хозяйственную помощь по дому; – занятия спортом;
- просмотр фильмов и др. передач по телевидению; – чтение книг;
- непосредственное общение с друзьями; – участие в кружках;
- *другое. – занятия с компьютером;*

В течение дня за компьютером я провожу:

- a) *очень много времени;*
- b) *более часа;*
- c) *более 30 минут;*
- d) *не более 30 минут;*

В неделю я использую компьютер:

- a) *7 дней;*
- b) *более 3 дней;*
- c) *меньше 3 дней;*
- d) *не каждую неделю;*

Я играю в компьютерные игры:

- a) *всегда;*
- b) *часто;*
- c) *редко;*
- d) *никогда;*

Меня сильно раздражает, когда меня отвлекают, в то время как я играю в компьютерную игру:

- a) *да, очень сильно;*

- b) *да, но не слишком;*
- c) *нет, только изредка;*
- d) *нет, не раздражает;*

Мне кажется, что компьютерные игры сильно мешают мне в учёбе, отнимают много времени от других дел:

- a) *да, наверняка;*
- b) *да, но не сильно;*
- c) *совсем не мешают;*
- d) *не задумывался над этим;*

Я легко покидаю компьютер, когда родители просят меня об этом:

- a) *долго спорю;*
- b) *с большим трудом;*
- c) *сразу, но расстраиваюсь, что пришлось закончить;*
- d) *сразу и легко;*

Бывает, что я провожу за компьютером целый день:

- a) *часто;*
- b) *редко;*
- c) *постоянно;*
- d) *никогда;*

Я забываю о всех неприятностях, об уроках, домашних делах, когда играю в компьютерные игры:

- a) *да, это так;*
- b) *частенько это происходит;*
- c) *иногда;*
- d) *нет, никогда;*

Я могу целый день есть одни бутерброды, сидя за компьютером, лишь бы не отвлекаться на еду на долгое время:

- a) *да, я часто так делаю;*
- b) *да, если бы разрешали родители;*
- c) *иногда такое бывает;*
- d) *нет, я предпочту плотно пообедать, а потом продолжить игру;*

Я с удовольствием обсуждаю с друзьями компьютерные игры и всё, что с ними связано (новинки, коды, свои успехи в прохождении уровней...)

- a) *постоянно;*
- b) *да, очень часто;*
- c) *да, иногда;*
- d) *нет;*

Мне не нравится, когда взрослые говорят мне, что я слишком много времени играю в компьютерные игры:

- a) *да, не нравится;*
- b) *мне всё равно;*
- c) *мне так никогда не говорят;*
- d) *меня это сильно раздражает;*

Кто чаще из взрослых контролирует меня за компьютером:

- a) *мать;*
- b) *отец;*
- c) *брат;*
- d) *сестра;*
- e) *бабушка, дедушка*

Я провожу время за компьютером для:

- a) *Чтобы снять усталость и утомление после школы;*
- b) *занять свободное время;*
- c) *научиться хорошо владеть компьютером;*
- d) *не знаю;*

Когда я играю в компьютер, мне кажется, что всё происходит на самом деле:

- a) *да, всегда;*
- b) *да, иногда;*
- c) *возможно;*
- d) *нет, это всего лишь игра.*

16) Ходишь ли ты в Интернет?

- a) *Нет;*
- b) *Да, самостоятельно, но редко;*
- c) *Только с помощью старших;*
- d) *Да, самостоятельно, часто.*

17) Приемы работы с компьютером я узнаю от:

- a) *Учителя;*
- b) *Сверстников;*
- c) *Родителей;*
- d) *Старших братьев и сестер;*
- e) *Учусь самостоятельно.*

Ключ: 2) a). b); 3) a). b); 4) a). b); 5) a). b); 6) a). b); 7) a). b); 8) a). b). c); 9) a). b); 10) a). b); 11) a). b); 12) a). b); 14) a). b); 15) a). b); 16) b).. d); 17) e). Каждое совпадение с ключом оценивается как 1 балл. Сумма выше 7 баллов позволяет отнести результат в “зону риска”.

## Санитарно-гигиенические нормативы и правила

Предлагаемая САНПиНом 2.4.2.2821–10 (Постановление от 29.06.11)<sup>36</sup> система гигиенических требований, обеспечивающая безопасные для нормального роста и развития условия реализации основных общеобразовательных программ в начальной школе сфокусирована на создание безопасных, комфортных условий обучения детей, а также устранения причин, вызывающих школьно-обусловленную патологию.

«Среди современных технических средств (ТСО) обучения все более значимое место занимают компьютеры. Их использование в начальной школе требует большой осторожности. Модернизация образования предполагает формирование информационно-коммуникативной компетентности учащихся уже в начальной школе. Не умаляя многочисленных достоинств использования компьютерной техники в обучении детей, хотим обратить внимание на те требования, соблюдение которых позволит избежать негативных последствий для здоровья детей.

Для занятий детей начальной школы с использованием компьютеров с целью предотвращения неблагоприятного влияния на детей компьютера, необходимо выделять специальное помещение, которое должно быть оборудовано в соответствии с требованиями СанПиН 2.2.2/2.4.1.340–03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы»

Ввод в эксплуатацию помещения для занятий детей с компьютерами должен осуществляться только при наличии санитарно-эпидемиологического заключения о его соответствии СанПиН 2.2.2/2.4.1.340–03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы».

Площадь на 1 ребенка в кабинете должна быть не менее 6 м<sup>2</sup> на 1 человека.

Рассматривание информации на достаточно близком расстоянии со светящегося экрана более утомительно, чем чтение книг или просмотр телепередач. Утомление глаз вызывает мерцание экрана, блики, неоптимальное сочетание размеров отображаемой информации и ее цветовой решение. Подтверждением этому служат и данные о большей утомительности учебных занятий с использованием компьютеров по сравнению с традиционными (Глушкова Е.К., Степанова М.И., Сазанюк З.И., Гумер П.И., Шумкова Т.В., Кучма В.Р. и др.). Сейчас, когда пользовате-

<sup>36</sup> <https://rg.ru/2011/03/16/sanpin-dok.html>

лями компьютеров становятся не только школьники, но и 5–6-летние дети, процесс формирования зрительного анализатора у которых не закончен, еще более актуально, чтобы обучение с использованием компьютеров соответствовало возрастным возможностям детей. Это в полной мере относится и к самому компьютеру, который в комплексе с рабочим местом должен соответствовать всем требованиям безопасности. Утомительность занятий с компьютером во многом зависит от их содержания, навыков общения, увлеченности, самочувствия и др. Увлеченность, положительный настрой способствуют активизации работоспособности, отодвигают утомление. Нередко дети, особенно младшего возраста, еще не могут объективно оценить свое самочувствие. Так, например, только 20 % детей отметили утомление после занятий с компьютером, в то время как результаты объективных исследований выявили, что таких детей было гораздо больше. Доказано, что длительное застывшее сидение за компьютером может привести к перенапряжению нервной системы, нарушению сна, ухудшению самочувствия, утомлению глаз. Несомненно, что утомление во многом зависит от характера компьютерных занятий. Наиболее утомительны для детей компьютерные игры, рассчитанные главным образом на быстроту реакции.

Для того чтобы определить оптимальную продолжительность занятий за дисплеем для конкретного ребенка или взрослого с учетом его самочувствия в данный момент, разработан специальный компьютерный тест (Гуменер П. И., Степанова М. И., Сазанюк З. И., Глушкова Е. К., Шумкова Т. И., Клюкин А. П.). Его использование в практике обучения позволяет индивидуально регламентировать продолжительность занятий за компьютером в каждом конкретном случае в зависимости от самочувствия ребенка (пользователя) и особенностей выполняемой учебной работы. Для снятия зрительного утомления разработаны специальные комплексы физических упражнений – гимнастика для глаз.

Гигиенические регламенты оптимальной продолжительности непрерывных занятий с компьютером на уроках таковы:

- для детей 5–6 лет это время составляет 10–15 минут;
- для детей в возрасте 7–12 лет – 20 минут.

С осторожностью следует решать вопрос о компьютерных занятиях, если у ребенка имеются невротические расстройства, судорожные реакции, нарушения зрения, поскольку компьютер может усилить все эти отклонения в состоянии здоровья.

Очень важна правильная организация рабочего места. Компьютер лучше разместить так, чтобы свет на экран падал слева. Несмотря на то, что экран светится, занятия должны проходить не в темной, а в хорошо освещенной комнате.

щенной комнате (освещенность клавиатуры – не менее 300лк). Стол и стул должны соответствовать росту ребенка. Убедиться в этом можно следующим образом: ноги и спина (а еще лучше и предплечья) имеют опору, а линия зора приходится примерно на центр экрана или немного выше. Необходимо позаботиться о том, чтобы изображение на экране было четким, контрастным, не имело бликов и отражений рядом стоящих предметов. Расстояние от глаз до экрана компьютера должно быть не менее 50см. Одновременно за компьютером должен заниматься один ребенок, так как для сидящего сбоку условия рассматривания изображения на экране резко ухудшаются.

При использовании других аудиовизуальных ТСО длительность их непрерывного применения в учебном процессе устанавливается согласно таблице 1.

*Таблица 1*

**Длительность применения на уроках различных технических средств обучения**

Классы	Длительность просмотра (мин.)		
	Диафильмов, Диапозитивов	Кинофильмов	Телепередач
1–2	7–15	15–20	15
3–4	15–20	15–20	20

Весьма утомительно для младших школьников длительное сохранение рабочей позы, выносливость к статическим нагрузкам у них еще невелика. Для поддержания оптимального функционального состояния детей важно, чтобы в ходе урока проводились динамические паузы, обеспечивающие достаточную двигательную активность учащихся.

**Компьютерные средства обучения (КСО)**

В последние годы большое внимание уделяют внедрению в образовательный процесс новых информационных технологий, в том числе компьютерных средств обучения (КСО).

Исследования показали, что зрительное утомление, развивающееся при чтении с экрана дисплея по сравнению с чтением с листа при равных объемах зрительной нагрузки, увеличивается на 65–100 % у учащихся младших классов.

Все факторы, определяющие удобочитаемость текстов на бумажном носителе, остаются значимыми для экрана (размер шрифта, его рисунок, длина строки). При этом необходимо учитывать и дополнительные специ-

фические факторы, влияющие на удобочитаемость: яркостные характеристики экрана и цветовое сочетание «экран-знак».

Удобочитаемость текстов на электронных страницах КСО обеспечивается за счет:

- увеличение размера шрифта по сравнению с традиционными учебниками;
- ограничения объемов текста единовременного прочтения в пределах пороговых величин времени развития утомления школьников различного возраста;
- регламентации яркостных характеристик экрана и цветового сочетания фона экрана и знака.

Соблюдение гигиенических нормативов к оформлению электронных страниц КСО снижает перенапряжение зрительной системы, а также негативные сдвиги в нервно-эмоциональном статусе организма учащегося при чтении с экрана дисплея.

### **Гигиенические требования к оформлению электронных страниц КСО**

1. Яркостные характеристики электронных страниц должны соответствовать следующим параметрам

- яркость – не менее  $35 \text{ кд/м}^2$  и не более  $120 \text{ кд/м}^2$ ;
- отрицательная и положительная неравномерность распределения яркости – не более  $\pm 20\%$ .

2. Соотношение яркостей знаков и фона должно быть не менее 1:3 для позитивного изображения и 3:1 для негативного изображения (выворотки).

3. Для уменьшения негативного влияния на орган зрения учащегося пульсации дисплея на электронно-лучевой трубке следует применять негативное изображение (светлые знаки полужирного начертания на темном фоне). Наиболее благоприятными цветовыми сочетаниями являются белые или желтые знаки на синем фоне.

При использовании жидкокристаллического дисплея следует применять позитивное изображение (темные знаки на светлом фоне). Наиболее благоприятными цветовыми сочетаниями являются синие знаки на желтом фоне и черные знаки на зеленом фоне.

Цветовое сочетание красные знаки на зеленом фоне является благоприятным для любых типов дисплеев.

В зависимости от возраста учащегося (возрастного адресата) в соответствии с возрастными физиологическими особенностями органа зрения

учащихся и принятой в гигиене детей и подростков возрастной периодизацией развития детского организма КСО подразделяются на следующие группы:

для младшего школьного возраста (7–10 лет)	1–4 классы
для среднего школьного возраста (11–14 лет)	5–9 классы
для старшего школьного возраста (15–17 лет)	10–11 классы

5. Параметры шрифтового оформления текстовой и/или знаковой информации на электронных страницах КСО для учащихся 1–4 классов в зависимости от объема текста одновременного прочтения должны соответствовать требованиям, изложенным в таблице 2

Таблица 2

Объем текста одновременного прочтения, количество знаков, не более	Кегль шрифта, пункты, не менее	Высота прописной буквы, мм, не менее	Группа шрифтов (примеры гарнитур)*
50	14	3,50	рубленые (Arial, Verdana, Helvetica и т.п.)
100	16	4,00	
*	Следует применять гарнитуры, разработанные или адаптированные к использованию для предъявления информации на экране дисплея		

6. Длина строки в текстовой информации на электронной странице не должна быть менее:

- 100 мм для младшего и среднего школьного возраста;
- 50 мм для старшего школьного возраста.

7. Кегль шрифта вспомогательных элементов буквенных и числовых формул должен быть не менее 9 пунктов, при этом высота прописной буквы – не менее 2,3 мм.

8. Кегль шрифта в таблицах должен быть не менее 10 пунктов, при этом высота прописной буквы – не менее 2,5 мм, с возможным выводом одной или нескольких ячеек таблицы на отдельные электронные страницы. На отдельных электронных страницах кегль шрифта в ячейках должен быть не менее 12 пунктов, при этом высота прописной буквы – не менее 3 мм.

Расстояние между колонками в таблице должно быть не менее 12 мм.

9. Шрифтовое оформление словарной части КСО должно соответствовать параметрам, изложенным в п. 5.

10. Для текстовой и/или знаковой информации в КСО не следует изменять:

- узкое и/или курсивное начертание гарнитуры шрифта;
- более четырех различных цветов на одной электронной странице;
- красный фон;
- «движущиеся» строки по горизонтали и вертикали.

В рамках КСО следует применять только одну гарнитуру шрифта различных начертаний, кроме узкого и курсивного.

Шрифтовое оформление заголовков не регламентируется.

12. Объем электронных страниц с текстовой и/или знаковой информацией от общего объема электронных страниц КСО (без учета динамических видеоматериалов) не должен превышать 20 %.

13. Не рекомендуется применение текстовых КСО в качестве учебных пособий развивающего обучения для подготовки детей к школе (4–6 лет).

## Методические материалы для работы с родителями

### Рекомендации родителям по профилактике Интернет-зависимости<sup>37</sup>.

Прежде всего, следует обратить внимание на особенности поведения вашего ребенка. Из-за чрезмерных требований, больших нагрузок или в силу иных внешних причин может нарушаться так называемая адаптация ребенка в обществе. А социально дезадаптированные дети более склонны к Интернет-зависимости. Дело в том, что в сети можно не бояться быть осужденным, даже оступившись, можно начать все сначала. Виртуальный мир более богат возможностями для общения, чем реальный, где часто приходится идти на компромисс. В сети же можно выстроить свой собственный мир, где не нужно будет приспособливаться и который будет максимально интересен конкретному ребенку. **Для застенчивых детей это может стать мостом на пути повышения их самооценки, раскрепощения.** Поэтому, если ваш ребенок замкнут, плохо идет на контакт с другими людьми, меланхоличен, то следует внимательно следить за «дозировкой» Интернета, чтобы последний из средства становления и развития личности не превратился в манию.

Симптомы Интернет-зависимости проявляются в том, что ребенок ведет себя тихо в ожидании подключения к сети, его тяжело заставить отойти от компьютера, он раздражается, если в связи с какими-либо причинами подключиться к Интернету нельзя, даже может впасть по этому поводу в депрессию. Для таких детей, в отличие от Интернет-независимых, стираются границы реального и виртуального миров, при чем последний становится более важным. Дети, не страдающие Интернет-зависимостью, легко могут отвлекаться на другие дела или по просьбе отойти от экрана монитора.

Все познается в сравнении. Поэтому задайтесь такими вопросами, как время, проведенное в Интернете, влияет на успехи в учебе, взаимоотношения со сверстниками и родными, сколько времени ребенок тратит на Сеть. При появлении подозрений, обратитесь к специалистам, например, можно проконсультироваться с педагогом или психологом. Ведь навязчивое желание использовать Интернет для общения или иной самореализации, может быть отголоском других проблем: заниженная самооценка, депрессия. Разобравшись с причинами, вызывающими зависимость и решив их, сама зависимость может сойти на нет.

<sup>37</sup> По материалам сайта <http://www.internet-kontrol.ru>

Запрещать пользоваться Интернетом не стоит. Запретный плод – сладок. Интернет настолько прочно вошел в нашу жизнь, что является неотъемлемой и важной частью как нашей общественной жизни, так и ребенка. Зато можно и нужно установить «Внутрисемейные правила использования Интернета», куда включить такие ограничения, как количество времени, затраченное на Сеть, табу на подключение до выполнения работы по дому, ограничения на посещение подозрительных ресурсов или ресурсов, устанавливающих возрастную ценз.

Главное – это равновесие. Поощряйте ребенка на общение с другими детьми на улице, принимайте участие в организации его досуга. Даже если у ребенка возникают трудности в общении со сверстниками, никто не мешает провести специальный тренинг. Предложите посещать кружки и секции. Там собираются дети с одинаковыми интересами и им легче находить общий язык.

Попробуйте и такой вариант, как альтернатива. Например, если ваших детей интересуют онлайн-игры на определенную тематику, предложите им их аналог. Таким аналогом может стать чтение книг на ту же тему.

Осуществляйте негласный контроль за своими детьми. Есть, конечно, специальные программы, которые ограничивают доступ к сети Интернет. Но сообразительный ребенок может и догадаться, как отключить эту службу. Поэтому лучше всего развивать в ребенке чувство ответственности, самоконтроль, дисциплину. Пусть это станет вашей конечной целью. Тем более, что подобные качества часто выступают серьезными помощниками во взрослой жизни.

***Следите за соблюдением баланса между временем, проводимым в сети и вне ее.***

### **Родительский практикум по З. и Н. Некрасовым<sup>38</sup>:**

#### **I. Тест: Умеете ли вы строить отношения с ребенком?**

Уважаемые родители!

Внимательно прочитайте описанные ниже ситуации, представьте как если бы они происходили у вас дома и выберите вариант ответа А, Б или В.

№ 1. *Около киоска с играми ребенок просит деньги на очередную развлекалочку. Вы твердо решили не давать, так как позавчера (или на прошлой неделе) уже субсидировали его по тому же поводу. Что вы говорите?*

А. «Нет значит нет».

---

<sup>38</sup> Некрасова З., Некрасова Н. Как оттащить ребенка от компьютера и что с ним потом делать. — М., ООО «София», 2007.

Б. Выслушиваете доводы, и, если эти аргументы вам покажутся вескими, вздыхаете и покупаете.

В. Сочувственно выслушиваете доводы, но – не покупаете.

№ 2. *Ребенок все-таки раздобыл новую игру и все утро выходного дня провел за компьютером. Что вы скажете ему, желая извлечь его из розетки?*

А. Выключи сейчас же, сколько можно играть!

Б. Еще пять минут, и ты заканчиваешь, ладно?

В. Закругляйся, дружок, отдохнешь, побегаешь, а вечером, если хочешь, сможешь поиграть еще.

№ 3. *Ваш ребенок раздобыл новенькую «игрушку» и так заигрался, что забыл обо всем, что вы попросили его сделать. После вашего внушения он таки навел в комнате порядок, сходил в магазин и вот, доложив вам об этом, просит отпустить его погулять. Вы:*

А. Напоминаете, что так безответственно вести себя нельзя ни в коем случае, и оставляете его дома.

Б. Говорите: «дай слово, что больше не будешь...» – слово получено, и вы отпускаете детку на прогулку.

В. Хвалите за то, что быстро и хорошо выполнил все ваши поручения, и выражаете надежду, что такая забывчивость больше не повторится.

№ 4. *Вы считаете, что в выходной день куда полезнее погулять на улице, чем смотреть телевизор, тем более что погода чудесная. Наследник другого мнения: по телеку идет «та самая передача», и он ни в какую не желает пропускать ее... Что делать?*

А. Да что она, в последний раз, что ли? Можно один раз и пропустить...

Б. Смотришь только эту передачу, потом сразу выключаем телевизор – и гулять.

В. Запиши на видик, после прогулки посмотрим вместе.

№ 5. *Не успели вы оглянуться, как ребенок «просочился» в комнату и снова засел за игру. Вы думаете, что пора:*

А. Отчитать и отогнать.

Б. Попробуй отгони, скандала не оберешься!

В. Проинформировать: «хорошо, играешь сейчас, но на неделю все компьютерные игры отменяются».

№ 6. *А как вы думаете, почему он сделал так (пренебрег вашими внушениями и запретами)?*

А. Распустился, сладу нет...

Б. Ребенок есть ребенок, что с него взять...

В. Надо подумать... сгоряча рубить не стоит.

№ 7. *Опять просит денег, чтобы купить новую фенечку для мобильного. Ноет, что очень надо и очень срочно. Говорите:*

А. Имей совесть, сколько можно тебя субсидировать.

Б. Предлагаете болтать по телефону пореже, а на сэкономленные деньги покупать любые аксессуары к мобильному, которые хочется.

В. Даете, но предупреждаете. Что тогда не покупаете ему журнал, который обещали. Пусть выбирает сам.

### **Интерпретация результатов теста:**

Подсчитайте количество видов ответов.

*Если большинство ответов А.* Вы не слишком умело стимулируете ребенка, скорее всего сама форма подачи уже вызывает у ребенка внутренний протест. Скорее вы, конечно, можете добиться, но если юный человек и подчиняется вам, то слепо. Переполненный негодованием. А это мешает ему самому разобраться и понять, что всегда можно найти компромиссное решение. Возможно, в какой-то момент разыграет дух противоречия – и он тянется в дурную компанию или к телевизору – компьютеру просто затем, чтобы сделать «поперек», настоять на своем. Это своего рода вызов вам: «Ах так, тогда я...», «Ничего-то эти предки не понимают...» И чем старше ребенок, тем больше вероятность такого «бархатного» неповиновения.

*Если большинство ответов Б.* У вас все идет с переменным успехом. Иногда вы попадаете в точку: ставите ребенка в такие условия, что ему хочется прислушаться к вам, иногда вдруг «насыпаетесь» на него... давите, вызывая внутренний протест. По сути, вы балансируете на грани. Чуть больше понимания, чуть меньше расшаркивания – и все будет в порядке...

Если большинство ответов В. Да, вы действуете верно. А это значит, что вы умеете проявлять свою родительскую власть и взрослую мудрость именно там. Где надо, и именно в той дозе, что надо. Вы помните, что авторитарность – это на крайний случай. Чем старше ребенок, тем разумнее должно быть его подчинение. Прекрасно, что вы умеете:

- устанавливать границы дозволенного;
- создавать приятную перспективу;

- делать замечания в позитивном ключе без ненужных запретов;
- не задевать самолюбия ребенка;
- отмечать все хорошее;
- хвалить, но не перехвалять;
- делать маленькие («попутные») подарки за успехи и правильно принятые решения.

## II. Уважаемые родители!

1. Перед вами таблица. Закройте не глядя правый столбик. Теперь прочтите то, что написано слева. А теперь перестройте каждую фразу так, чтобы смысл оставался тот же, но она звучала доброжелательно. Запишите получившиеся фразы в средний столбик.

2. А теперь откройте правую колонку и прочтите вслух все написанное. Обратите внимание, какая у вас интонация. Мы часто реагируем даже не на слова, а на тон, которым к нам обращаются.

Если чувствуете. Что с вашим тоном проблемы, запишите свой голос на магнитофон и прослушайте. Только перед записью воспроизведите мысленно картинку: ваш ребенок – вы входите – вы говорите. Тогда вы услышите интонации, с которыми обычно обращаетесь к сыну или дочке, когда недовольны их поведением.

Как обычно говорим	Как лучше сказать (Var.1)	Как лучше сказать (Var.2)
Ты опять уселся за компьютер?! Немедленно прекращай, тебе еще уроки делать.		Выключи компьютер, ладно? Сначала – уроки, потом прогулка, потом – игра.
Не сиди крючком.		Сядь, пожалуйста, ровно (правильно)
Нет, я не разрешаю... Нельзя...		Извини, но отложим на завтра.
Безобразия, сколько можно играть?!		Ты играешь полчаса, заканчивай.
Ты играл целых полтора часа!		Сегодня ты играл на полчаса меньше, чем вчера, молодец.
И не забудь про зрение, да-да, не забудь про упражнения для глаз!		И сделай упражнения для глаз, им будет приятно (и мне тоже).
Наконец-то обошлось без напоминаний, сам додумался		Вот это да! За целый день – ни одного замечания: все помнишь сам!

III. Дети не отдают себе отчета, сколько энергии и сил у них уходит на игру. И ни за что не признаются, что их выматывает игра, а не мама, например, или плохая погода. Снимите ребенка за игрой, когда он вошел в азарт и перевоплотился в своего храброго героя. Это то случай,

когда ребенку будет полезно посмотреть на себя со стороны. Просто достаньте камеру и снимите его за игрой. Крупным планом—руки, сцепившиеся в джойстик или мышку; глаза, напряженно вглядывающиеся в экран, мимику. Зафиксируйте, сколько он играет: просто покажите циферблат часов—в начале съемок (и игры), в середине, в конце. И параллельно, как выглядит ребенок—в начале игры, в середине, в конце. (Пожалуйста, делайте все это с юмором и по некоему поводу, как например, съемка для бабушки и дедушки.)

А потом предложите посмотреть видеозапись. Впечатляет. Юный геймер сам увидит, как нарастает напряжение, и тогда на вопрос «отчего так устал» он сам найдет правильный ответ.

Если у вас нет видеокамеры—ее вполне заменит фотоаппарат. Сделайте, например, фотосессию «Как мое счастье играет и что из этого получается».

Методические материалы для педагогов

**ПРОГРАММА ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ПЕРВИЧНОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ И ИГРОВОЙ  
ЗАВИСИМОСТИ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ<sup>39</sup>**

Программа создана на основе реализации принципов психологической реабилитации: партнёрства, разносторонности воздействий, ступенчатости, единства психосоциальных методов, принцип защищенности.

**Принцип партнёрства основан на** фасилитации активности ребёнка в процессе его развития. Это комплекс психолого-педагогических мер, направленных на решение проблемы выравнивания позиций учителя и взрослого.

**Принцип разносторонности воздействий** основан не только на психолого-педагогической коррекции учебной деятельности и досуга несовершеннолетнего, но и на включении его в общественную деятельность, коррекцию взаимоотношений в семье.

**Принцип ступенчатости** основан на психопрофилактических методах, позволяющих ребёнку выстроить жизненную перспективу и «образ потребного будущего», исходя из самосознания своих потенциальных возможностей и ценностных ориентаций.

**Принцип единства психосоциальных методов** основан на решении профилактических и коррекционных задач преимущественно психолого-педагогическими средствами (специфическими психолого-педагогическими технологиями, формами и методами работы) с учетом индивидуальных физиологических особенностей как условий социального – по сути – развития.

**Принцип защищенности** основан на создании условий для успешной социализации в направлении смыслообразующих ценностей. Психологически защитить ребенка – значит обеспечить ему возможность беспрепятственного прогрессивного присвоения культурно-исторических ценностей.

---

<sup>39</sup> Кобылина И. А. Программа первичной профилактики компьютерной и игровой зависимости как необходимое условие психологической безопасности несовершеннолетних. Электронный ресурс: <http://av.disus.ru/programma/1761405-1-programma-pervichnoy-profilaktiki-kompyuternoy-igrovoy-zavisimosti-kak-neobhodimoe>

Таблица 1

**ОБОСНОВАНИЕ СТРУКТУРЫ ПРОГРАММЫ  
(логика и последовательность проведения профилактической работы)**

Направление	Целевая подгруппа	Виды профилактической деятельности
1. Психологическое просвещение	Учащиеся Педагоги Психологи Социальные педагоги Родители	Психодиагностика Тренинги, беседы, консультации Информирование Повышение психологической грамотности
2. Формирование умения выходить на конструктивные уровни общения	Учащиеся Педагоги Психологи Социальные педагоги Родители	Обучение эффективным методам противодействия манипулированию
3. Формирование социально-значимых притязаний	Учащиеся Педагоги Психологи Социальные педагоги Родители	Помощь в преодолении барьеров социализации
4. Формирование ценностно-смыслового образа мира	Учащиеся Педагоги Психологи Социальные педагоги Родители	Всемерная фасилитация созидательных способностей Культивация позитивных ценностей в ученической среде

Таблица 2

**КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ПО ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКЕ  
КОМПЬЮТЕРНОЙ И ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ**

№ п/п	Сроки проведения	Содержание мероприятий	Примечания
1	Сентябрь-октябрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>Психологическое исследование. Диагностика по выявлению наличия признаков компьютерной и игровой зависимости. Методики Леонгарда, Янга, Кулакова, Никитина, Такера.</li> <li>Организация работы родительского клуба. Тематическое выступление на родительском собрании «Ребёнок и компьютер. Опасная грань».</li> <li>Тематическое выступление на педагогическом совете школы (методическом совете школы) «Причины возникновения аддиктивного поведения у несовершеннолетних».</li> </ul>	

№ п/п	Сроки проведения	Содержание мероприятий	Примечания
		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Психологические тренинги для учащихся «Живое общение». «Давайте общаться».</li> <li>● Тематический классный час для учащихся «Компьютер: за и против».</li> <li>● организация индивидуального консультирования педагогом-психологом детей, попавших в «группу риска» по результатам обследования.</li> </ul>	
2.	Ноябрь-декабрь	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Практический семинар для педагогов ОУ «Компьютер и здоровый образ жизни»</li> <li>● Работа родительского клуба. Беседы на темы «Влияние компьютера на здоровье ребёнка», «Значение игры в жизни ребёнка»</li> <li>● Тренинг для учащихся «Живое общение». Давайте наблюдать. Хорошо ли я знаю одноклассников.</li> </ul>	
3.	Январь-февраль	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Тематическое выступление на педагогическом совете по теме: «Компьютерная зависимость. Психологический аспект».</li> <li>● Работа родительского клуба. Беседа на тему появление и развития одиночества у детей</li> <li>● Тематический тренинг для учащихся: « Давайте наблюдать, давайте говорить», «Позитивная виртуальность и девиртуализация»</li> </ul>	
4.	Март-апрель	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Повторная диагностика и анализ мониторинга полученных данных (Такер, Никитин, Кулаков)</li> <li>● Конкурс плакатов, рисунков, слоганов учащихся «Жизнь в реале».</li> <li>● Доклад на педагогическом совете школы (или методическом совете ОУ) о результатах программы по первичной профилактике компьютерной и игровой зависимости среди несовершеннолетних.</li> <li>● Работа родительского клуба. Психологический тренинг для детей и родителей «Связующая нить»</li> </ul>	

### **Проектирование программы с подростками с признаками интернет-зависимого поведения по В.Л. Малыгину<sup>40</sup>**

Очевидно, что профилактика и психотерапия интернет-зависимого поведения в основе своей должна учитывать как особенности личностно-дезадаптивных черт, способствующих формированию зависимости, так и микросоциальную среду, в частности семью, оказывающую значи-

<sup>40</sup> Малыгин В.Л. Интернет-зависимое поведение. Клиника, проблемы диагностики. Подходы к профилактике и психологической коррекции // Аддиктивное поведение: профилактика и реабилитация. – С. 143–147.

тельное влияние на те или иные свойства характера подростка. В процессе проводимого исследования нами разработана программа профилактики и психологической коррекции интернет зависимого поведения, в которую вошли следующие блоки:

**1. Родительская компетентность в области интернет-зависимого поведения.** Понятие о стилях воспитания, формирующие зависимое поведение. Интернет-зависимое поведение, как нарушение адаптации-неспособность (невозможность) подростку приспособиться к социальной среде в силу особенностей своего характера или вследствие болезни (в частности, депрессии). Стили поведения при злоупотреблении интернетом. *Чего делать нельзя:* наказывать, отключать интернет, лишать других удовольствий. Все эти действия не только бесполезны, но и вредны, так как подталкивают подростка к бегству из дома. *Что надо делать:* поддерживать подростка в преодолении возникающих жизненных трудностей, обучать новым способам преодоления кризисных ситуаций, обучать умению регулировать свои эмоции, строить отношения со сверстниками, управлять своим временем. *К кому обращаться:* требуются обязательная консультация врача-психотерапевта (выявление возможных депрессивных расстройств); совместная психокоррекционная работа врача-психотерапевта и клинического психолога, в том числе по разрешению семейных конфликтов; помощь школьного психолога по адаптации подростка в школе.

**2. Групповая и индивидуальная психокоррекция эмоциональной сферы.** Подростки, страдающие интернет-зависимостью, имеют нарушения в эмоциональной сфере, которые выражаются в неосознавании своих эмоций, в неумении их выразить, в сдержанности, подавлении эмоций. Подросток, который испытывает сложности в выражении своих эмоций, будет избегать ситуаций, где может чувствовать дискомфорт, трудности в контактах, и искать более безопасный, опосредованный способ взаимодействия со средой, – например, через интернет. Все эти проявления требуют психологической коррекции, как в индивидуальном режиме, так и в групповой форме.

*Теоретическая часть.* Общие понятия об эмоциональной сфере: эмоциональные состояние, настроение, аффективное состояние и аффект, стресс, фрустрация. *Практическая часть.* Цель предлагаемых упражнений – стимулирование пробуждения и развития желаемых чувств, освобождение от нежелательных. Важно ничего не навязывать человеку, а опираться на его желания, актуальные на данном эта-

пе развития. Предлагается использование следующих упражнений. 1. Определение чувства. 2. Карта желаемых чувств. 3. Ласковые слова. 4. Вспомнить эмоции 5. «Суд над эмоциями»

**3. Развитие коммуникативных навыков.** Для подростка большое значение имеет социальная жизнь, оценка окружающих, принадлежность к группе, авторитет среди ровесников и взрослых. Подростков, склонных к интернет-зависимости, у которых отмечаются сложности в установлении и поддержании контактов, необходимо обучать новым для них формам взаимодействия с окружающими, помогать в формировании отношений в реальном мире. С этой целью проводятся психокоррекционная групповая работа, тренинг коммуникативных навыков. *Практическая часть.* Упражнение «Кто «Я»», «Три фразы», «Комплименты». Упражнение на навыки вербального и невербального общения-«Спина к спине», «Сидящий и стоящий».

**4. Тренинги по развитию телесности** Современный человек часто не целостен, имеет слабый доступ к своему телу, не чувствует его, а порой и отвергает и, соответственно, не может получать удовольствие от своего тела. В тоже время особое значение в формировании зрелой личности является гармоничность образа собственного «Я», в том числе телесный опыт, принятие собственного тела и чувств, эмоций, связанных с ним. К тому же в нашей культуре традиционно тело табуируется, а ум поощряется. Подавляющее большинство психотерапевтических техник очень рассудочны. Так, в традиционном психоанализе неприемлемым является не только физический, но и визуальный контакт. Телесно-ориентированная психотерапия исходит из единства тела и психики, преодолевая барьеры между «духовным» и «низменным», запретным и осознанным. *Практическая часть.* Упражнения: «Бережный контакт»; «Медуза»; «Опорные пробы»; «Глубокое дыхание».

### **Пример разработки родительского собрания на тему: «#блогеры или life современных children» (2 класс)<sup>41</sup>**

Цель: повышение компетентности родителей в воспитании культуры ведения блогов младшими школьниками.

Задачи:

- определение уровня осведомлённости родителей о создаваемом детьми контентом;
- расширение воспитательных методов и приемов;

---

<sup>41</sup> Подготовлено магистрами Н.Ю. Куренковой И Е.В.Окаевой под нашим руководством

- определение путей решения проблемы, связанной с выпускаемым и просматриваемым детьми контентом.

#### **Подготовительная работа:**

- составление индивидуального письма, написание приглашения;
- выдача приглашений родителям;
- обработка результатов диагностики детей по проблеме блоггинга в жизни младшего школьника;
- подготовка памяток для родителей.

#### **Ход родительского собрания:**

- Вступительное слово

Добрый вечер, уважаемые родители!

Спасибо Вам за присутствие на нашей встрече. Тема нашего родительского «#блогеры или life современных children». Наше собрание будет разделено на 2 части. Во время первой части мы ознакомим вас с результатами опроса детей в нашем классе на предмет ведения детьми блогов и просматриваемого ими контента. Вторая часть собрания будет посвящена обсуждению данных результатов исследования и путей решения выявленных проблем.

- Вступление

Вспомните своё детство: какие главные развлечения были у вас в детстве, как организовывали свободное время. Современные дети совсем по-другому смотрят на организацию досуга. Сегодня главное развлечение для ребёнка – компьютер. Компьютер нередко заменяет живое общение со сверстниками, перенося детей от «реальных друзей» к «виртуальным». Если раньше дети в социальных сетях «просто переписывались», то сейчас появился новый способ общения – блоги, т.е. регулярно добавляемые записи на определённый сайт, содержащие текст, изображения или видео.

- Беседа с родителями (цель: определение уровня осведомлённости родителей о блогах)

Уважаемые родители, есть ли среди вас тот, кто ведёт свой блог? Как много времени вы ему уделяете? Создает ли регулярное ведение блога проблемы в вашей жизни? Расскажите, пожалуйста, о своём блоге.

- Беседа с родителями (цель: определение уровня осведомлённости родителей о просматриваемом и создаваемом детьми контентом, подведение к обсуждению проблемы)

Ранее нами было проведено диагностическое исследование детей по теме: «Блоггинг в жизни младшего школьника», целью которого было определение места блоггинга в жизни ребенка и особенностей этой практики.

### Вопросы для интервью детей:

1. Имеешь ли ты свободный доступ в интернет?
2. Сколько времени ты проводишь в интернете?
3. Какие сайты ты посещаешь чаще всего?
4. Чем эти сайты тебя привлекают?
5. Ведёшь ли ты свой блог? *(если ответ «нет»- пропустить вопросы № 5–16)*
6. На какой интернет-платформе ты ведёшь блог?
7. Сколько времени ты уделяешь блогу?
8. С какой целью ты ведёшь блог?
9. Есть ли у тебя пример для подражания в сфере ведения блога? Кто? Почему этот человек является для тебя примером?
10. Каково содержание твоих публикаций в блоге?
11. Как часто ты их публикуешь?
12. Планируешь ли ты заранее, что будешь публиковать? На чём твоё решение основывается?
13. Интересуются ли родители твоим блогом?
14. Что думают родители о твоём блоге? Поддерживают ли они твоё увлечение блогом?
15. Опубликовал(а) ли ты в своём блоге контент, о котором позднее пожалел(а)?
16. С какими проблемами ты сталкивался(лась) при ведении блога?
17. Интересуешься ли ты блогами других людей? *(если ответ отрицательный – пропустить вопросы № 17–20)*
18. Чему эти блоги посвящены?
19. Чем они тебе интересны?
20. Назови своих любимых блогеров.

Уважаемые родители, как вы думаете, какие у нас получились результаты? Как вы думаете, ведёт ли ваш ребёнок блог? Какое у него содержание? Как вы думаете, интересуется ли ваш ребёнок блогами других людей? Каково содержание этих блогов?

- Представление результатов исследования (цель: повышение информированности родителей, подготовка к обсуждению проблемы)

В ходе нашего исследования было выяснено, что:

- блоггинг занимает значительное место в жизни младших школьников (время работы над блогом варьируется от 30 минут до 4 часов в день);
- наиболее популярными сайтами у младших школьников являются социальные сети, видео и фотохостинговые сайты. Именно на этих

- сайтах дети ведут свои блоги;
- 58 % участвовавших в исследовании детей пожалели об опубликованной ранее записи;
- некоторые из младших школьников столкнулись с агрессивным поведением подписчиков, а также с плагиатом записей;
- все принимавшие участие в интервью школьники интересуются блогами других людей;
- проанализировав контент, который смотрят дети, можно сказать, что не всегда его можно назвать приемлемым для ребёнка младшего школьного возраста из-за наличия ненормативной лексики, откровенных кадров и шуток.
- Дискуссия с родителями (цель: нахождение путей решения проблемы, связанной с выпускаемым и просматриваемым детьми контентом)

В этом случае встаёт вопрос. Как сделать так, чтобы увлечение вашего ребёнка оставалось безопасным? Хотелось бы услышать ваши предложения.

Что мы можем предложить ребёнку?

Как повысить культуру ведения блога у самого ребёнка?

- Раздача памяток родителям:

#### **Памятка родителям**

1. Дайте образец. Предложите ребёнку посмотреть популярный блог с высоким уровнем культуры поведения и речи.
2. Включите в конкурсное движение. Предложите ребёнку принять участие в конкурсе юных блогеров, где он будет вынужден ориентироваться на определенные требования.
3. Включитесь в общение. Попробуйте войти в диалог с популярным блогером (совместно с ребёнком задайте вопрос).
4. Будьте ближе. Найдите время для совместного просмотра блогов, которые интересны ребёнку. Обсудите с ним плюсы и минусы просмотренного.
5. Предложите ребёнку продуктивную идею для публикации в блоге.
6. Запишите ребёнка в кружок «Юный журналист».
7. Составьте правила блогерства и заключите с ребёнком на их основе контракт.
8. Используйте программы-фильтры для обеспечения безопасности ребёнка в Интернет-среде.
- Подведение итогов

Подводя итоги, хочется подчеркнуть, что из-за глобализации интернета и возросшей популярности блогов, невозможно полностью изолировать

детей от них, однако мы можем контролировать просматриваемый детьми контент путём показа и совместного просмотра блогеров с высокой культурой поведения и речи. Это будет являться не только способом контроля просматриваемого контента, но и способом совместной деятельности. Спасибо Вам за участие в собрании и активное обсуждение вопроса.

### **Методическая разработка родительского собрания «Игровая воронка – что делать?» (для родителей обучающихся 3–4 класса)<sup>42</sup>**

*Цель:* профилактика риска развития компьютерной игровой зависимости у детей.

*Задачи:*

- выявить степень пользы и вреда компьютерных игр для младших школьников;
- познакомить родителей с результатами исследования уровня и специфики компьютерной игровой активности;
- дать родителям понятие о компьютерной игровой зависимости;
- информировать родителей о способах профилактики компьютерной игровой зависимости

*Оборудование (оснащение):* компьютер, проектор, раздаточный материал, буклеты.

*Ожидаемые результаты.* Родители:

- познакомятся с влиянием компьютерных игр на психику, физическое и интеллектуальное развитие ребенка;
- узнают информацию о результатах внутришкольного исследования специфики игровой компьютерной активности младших школьников;
- познакомятся с жанрами компьютерных игр и признаками игровой аддикции;
- научатся безопасно организовывать игровую компьютерную деятельность ребенка.

#### **План-конспект родительского собрания**

1. Организационный момент	Парты расставлены группами (3 группы). Каждая группа имеет свой цвет (красный, синий, зелёный, жёлтый). Родители заходят в класс, вытягивают цветной листочек, который определяет, в какой группе они будут работать.
---------------------------	---

<sup>42</sup> Разработка подготовлена магистрами А. Выручаевой и Л. Ланотте под нашим руководством.

<p>2.Объективизация проблемы</p>	<p>А) Блиц-опрос          Как вы относитесь к компьютерным играм?          А) положительно; Б) негативно; В) не имею определенной позиции.          Как, на ваш взгляд, компьютерные игры влияют на вашего ребенка? (возможен выбор нескольких вариантов ответов):          А) они помогают в учебе;          Б) они дают возможность переключиться с учебы на другой вид деятельности;          В) игры развивают ребенка интеллектуально;          Г) игры позволяют отдохнуть, развлечься;          Д) игры делают ребенка зависимым от компьютера;          Е) они отрицательно влияют на психику, делая ребенка более агрессивным, раздражительным.          Нужно ли влиять на выбор игр вашим ребенком?          А) да, нужно; Б) нет, не нужно;          В) иногда, когда ребенок затрудняется в выборе игры;          Г) не имею определенной позиции.  <i>(Родители участвуют в онлайн опросе)</i></p>
<p>Обсуждение результатов анкетирования</p>	<p>Б) Просмотр видеоролика про компьютерную зависимость.          Формулировка проблемы: «Профилактика риска компьютерной зависимости у детей младшего школьного возраста»</p> <p>Анкетирование родителей обучающихся показало, что:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– треть родителей оказывают влияние на выбор их детьми компьютерных игр, причем более половины из них ориентируют сыновей и дочерей на развивающие компьютерные игры;</li> <li>– половина родителей плохо знакома с видами и жанрами компьютерных игр, что, на наш взгляд, не позволяет им эффективно влиять на выбор безопасного контента;</li> <li>– около половины опрошенных контролируют время, проводимое их детьми за компьютером, примерно столько же стараются обеспечить своим детям безопасный контент;</li> <li>– только треть детей постоянно прислушивается к советам родителей по взаимодействию с компьютером; родители отмечают, что далеко не всегда дети по первому требованию заканчивают игру, они раздражаются и тянут время. Треть родителей готова идти на компромисс и ждать, когда ребенок сам закончит игру.</li> </ul> <p>Почему сегодня компьютерные игры занимают такое место в жизни детей?          Обсуждение в группах</p> <p>Какова степень опасности для физического и психического здоровья младших школьников? <i>Обсуждение в группах</i>  <i>Просмотр видеоролика с экспертным мнением врача.</i></p>
	<p>Насколько важно родителям влиять на тот выбор, который делают их дети в отношении компьютерных игр?  <i>Обсуждение в группах</i>  <i>Просмотр видеоролика с экспертным мнением учителя информатики.</i></p>

3.Знакомство с признаками развития компьютерной зависимости	<p>А) Какие признаки должны насторожить вас, родителей, в ребенке и его поведении?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Настороженность должно вызвать игнорирование альтернативных способов получения информации, общения, обучения и проведения досуга, кроме как за экраном.</li> <li>– Ребенок не чувствует границ времени, отведенного для пользования компьютером или планшетом.</li> <li>– Абсолютно всё, начиная с приёма пищи, выполнения уроков ребенок делает при включенном экране.</li> <li>– Ребенок прекращает живое общение.</li> <li>– Забывает про все, ничего не успевает. Это касается выполнения домашних поручений, подготовки к урокам, личной гигиены.</li> </ul> <p>Б) Анонимное онлайн голосование родителей <i>Проявление каких из перечисленных признаков Вы наблюдаете у своего ребенка?</i></p>																																
4Тренинг	<p>А) Правильный выбор компьютерных игр Выяснение того, что родители знают о компьютерных играх относительно их возможности влияния на детей? Группам дан перечень игр, которые надо разделить по признакам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– допустимые для младших школьников;</li> <li>– недопустимые;</li> <li>– незнакомые.</li> </ul> <p><i>(Обсуждение результатов. Выводы)</i> Педагог предлагает альтернативные компьютерные игры и настольные игры, в которые можно играть и самим детям, и взрослым членам семьи.</p> <p>Б) Как реагировать на эмоциональные реакции ребенка? Разбор кейсов. Что делать если ребенок агрессивно реагирует на предложение закончить игру/ ограничения по времени? Что делать если ребенок не хочет выполнять домашнее задание, а хочет играть в компьютерные игры? Что делать если ребенок заменяет полноценный прием пищи перекусом, чтобы не отрываться от игры?</p> <p>В) Дневник контроля Предложить родителям вести дневник контроля за игровой активностью ребенка. (Выдаются бланки, обсуждаются правила ведения дневника)</p> <table border="1" data-bbox="306 1110 960 1386"> <thead> <tr> <th></th> <th>Время игры</th> <th>Название игры</th> <th>Реакция на предложение закончить игру</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Понедельник</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Вторник</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Среда</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Четверг</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Пятница</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Суббота</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Воскресенье</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>		Время игры	Название игры	Реакция на предложение закончить игру	Понедельник				Вторник				Среда				Четверг				Пятница				Суббота				Воскресенье			
	Время игры	Название игры	Реакция на предложение закончить игру																														
Понедельник																																	
Вторник																																	
Среда																																	
Четверг																																	
Пятница																																	
Суббота																																	
Воскресенье																																	

5. Подведение итогов	Подведение итогов по проблематике собрания. Обратная связь от родителей о проведенном родительском собрании (что понравилось, что было интересно, чем будут пользоваться, что хотели бы обсудить в следующий раз) <i>Родителям выдаются памятки и буклеты.</i>
6. Последующие мероприятия	1) Повторное родительское собрание по результатам ведения дневника контроля за компьютерной игрой. 2) Работа с психологом (для родителей детей группы риска)

### **Методическая разработка досугового мероприятия для детей старшего дошкольного возраста на тему: «Почему Котёнок Шмяк стал на всех злиться?»<sup>43</sup>**

Возраст детей: 5–7 лет. Количество участников: 6–8 человек

Продолжительность: 20–25 минут

Цель: профилактика сенсорной перегрузки, вызываемой увлечением гаджетами.

*Задачи:*

*Образовательные:* формировать базовые навыки саморегуляции;

*Развивающие:* способствовать развитию восприятия и распознавания эмоциональных состояний;

*Воспитательные:* формировать ценностное отношение к эмоциональной сфере человека; воспитать адекватное отношение к цифровым устройствам.

*Материалы для занятия:* подушки, изображение/игрушка главного героя – Котенка Шмяка, изображения смартфона, планшета, ноутбука, оберточная бумага, ленты, карточки-пазлы с эмоциями, плакат с эмоциями, бумага для рисования, карандаши, компьютер, колонка, стулья, столы.

Методические приемы: беседа, обсуждение, рассматривание, показ, объяснение, подвижные и дидактические игры, практическая деятельность детей.

*Подготовительная работа:*

Подготовка педагогами пространства, пособий и материалов;

Предварительная диагностика. *Анкета для родителей:*

- Использует ли ребенок цифровые устройства?
- Какие цифровые устройства использует ребенок?

---

<sup>43</sup> Разработка подготовлена магистрами П. Антоновой и Т. Прогацкой под нашим руководством.

- Чем занимается ребенок в процессе взаимодействия с цифровыми устройствами?
- Бывают ли ситуации, когда ребенок становится вялым, непослушным, грустным или агрессивным после использования цифровых устройств?
- Сообщал ли вам ребенок, что ему стало грустно, страшно или неприятно в процессе использования цифрового устройства?
- Если сообщал, расскажите, что вы делали в этой ситуации?

– *Диагностика для детей:*

- Методика «Паровозик» (Велиева С. В.) – позволяет определить особенности эмоционального состояния ребёнка;
- Тест «Руки Вагнера» – позволяет определить склонность к агрессивному поведению (психолог);

Подготовка рекомендаций родителям для закрепления материала дома.

Ожидаемые результаты: дети ознакомлены со спектром эмоций, которые может вызывать продолжительное неконтролируемое взаимодействие с гаджетами, умеют распознавать собственные эмоции и называть их, определять их причину, сопротивляться развитию негативных эмоций.

Последующее мероприятие: досуговое мероприятие Занятие № 2 «Как помочь Котенку Шмяку перестать злиться?», посвящённое ознакомлению способами саморегуляции в случае возникновения негативных эмоций и умению их использовать. После занятия возможно родительское собрание и занятие ИЗО «Подбери эмоцию героям сюжетной картинки».

### *Ход мероприятия:*

Время	Раздел занятия	Название упражнения	Ход игры (упражнения)	Пособия и материалы
3 мин	Приветствие	Приветствие в кругу и обсуждение темы занятия.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Педагог садится в круг с детьми на ковре (можно использовать подушки), здоровается с каждым, называя его по имени.</li> <li>2. Педагог показывает детям изображение/игрушку главного героя – Котенка Шмяка – и представляет его.</li> <li>3. Педагог рассказывает, что недавно у главного героя был день рождения и ему подарили много подарков: показывает картинки смартфона, планшета, ноутбука завернутые в бумагу и перевязанные ленточкой. Дети помогают распаковать подарки и называют их.</li> </ol>	Подушки Изображение/ игрушка главного героя – Котенка Шмяка Изображения смартфона, планшета, ноутбука Оберточная бумага, ленты

Время	Раздел занятия	Название упражнения	Ход игры (упражнения)	Пособия и материалы
			4. Педагог спрашивает, есть ли у детей эти гаджеты дома? Умеют ли они ими пользоваться? Как они ими пользуются? (если играют в игры, то в какие?).	
3 мин	Подвижная игра	«Компьютерные герои» – замри-отомри	«Вот и наш главный герой очень обрадовался новым подаркам! Взял планшет и начал играть! Давайте и мы с вами поиграем!»	Компьютер, колонка, музыка
6 мин	Дидактическая игра	Игра «Паровозик эмоций» – история по картинкам	<p>1. Педагог приглашает ребят снова сесть на коврик и рассказывает историю, сопровождая каждую названную эмоцию соответствующей картинкой.</p> <p>2. Детям предлагается повторить такую же эмоцию, как на картинках и соединить пазлы один за другим в ходе рассказа, которые показывает специалист.</p> <p>«Наш герой очень долго играл в разные компьютерные игры. Сначала ему было весело, ведь игра была такая интересная! Он очень увлекся, с каждым новым уровнем Шмяк чувствовал всё большее и более возбуждение и никак не мог остановиться, хотя мама говорила ему, что пора заканчивать, но он её совсем не слышал, так увлекся игрой.</p> <p>Уровни становились всё сложнее, а у Шмяка проходить их получалось всё хуже и хуже, он чувствовал напряжение во всем теле и усталость в глазах и пальцах. Котенок злился, что у него совсем не получается, нажимал на экран всё сильнее и к тому же стал кричать и рычать при неудачах.</p> <p>А тут ещё и мама подошла к нему и строго сказала: «Шмяк, выключай игру! Пора идти обедать». И нажала на паузу на самом важном моменте! «- Мама, что ты наделала!» – закричал Шмяк и заплакал. Он был так обижен на маму.</p>	<p>Карточки-пазлы с эмоциями: Радость Возбуждение Напряжение Усталость Раздражение Злость Обида Плач Спокойствие Карточки-смайлики</p>
			Шмяк долго плакал. Мама села рядом и обняла его. «Дорогой мой Шмяк, ты долго играл в игру и очень устал, я прервала тебя, когда ты был очень увлечен игрой, возбужден, и никак не мог остановиться, хотя очень устал, потому что компьютерные игры очень увлекательные. Из-за того, что ты долго играл и устал, у тебя стало хуже получаться, ты стал злиться и раздражаться, а когда я поставила твою игру на паузу тебе стало	

Время	Раздел занятия	Название упражнения	Ход игры (упражнения)	Пособия и материалы
			<p>очень обидно и ты заплакал. Так бывает, когда долго играешь в игру и не можешь сдержать свои эмоции.» – объяснила мама, поглаживая Котенка по шерстке.</p> <p>Наконец Шмяк успокоился, перестал плакать, и они с мамой пошли обедать.</p> <p>3. После прослушивания рассказа, педагог задает ребятам вопросы: Почему Котенок Шмяк разозлился и обиделся? Почему Котенок Шмяк заплакал? Приятные или неприятные эти эмоции? В какой момент истории приятные эмоции сменились на неприятные? Что можно было сделать Котенку Шмяку, чтобы избежать неприятных эмоций?</p>	
6 мин	Дидактическая игра	Игра «Я злость, когда, ...» / «Мне грустно, когда» / «Я боюсь, когда ...»	<p>1. Педагог показывает детям иллюстрации из книги, комментируя их: «Котенок Шмяк испытывал все эти эмоции, пока играл в компьютерные игры. Но и в обычной жизни мы их тоже можем испытать. Друг котенка кролик рассказал ему, что он боится, когда...»</p> <p>2. Педагог предлагает детям выстроиться в линию и передавать друг другу игрушку/изображение героя и рассказывать ему «Я боюсь, когда...», «Я злость, когда...».</p> <p>«Ребята, давайте каждый попробует рассказать Котенку Шмяку, когда он испытывал страх».</p>	Книги К. Спилман «Когда я злость» и «Когда я боюсь» Карточки-смайлики
6 мин	Публичное выступление	Игра «Покажи и угадай эмоцию»	<p>1. Все дети садятся по кругу в «зрительный зал», а один ребенок выходит перед ними на «сцену».</p> <p>2. Педагог шепотом загадывает ребенку эмоцию, задача ребенка её показать без слов, а другие дети отгадывают. Тот, кто угадал первый, выходит на сцену. Педагог или ребенок, который показывал до этого, шепотом загадывает новую эмоцию. (Для того, чтобы детям было проще за спинами зрителей можно повесить плакат с эмоциями).</p>	Плакат с эмоциями Сцена Стулья
2 мин	Завершение занятия	Подведение итогов мероприятия	<p>Педагог садится в круг с детьми на ковре и подводит итог: «Котенок Шмяк сегодня испытал много разных эмоций: и злость, и страх, и усталость... Но сейчас он испытывает радость – Шмяку было очень приятно поиграть с нами. И теперь он решил, что долго использовать цифровые устройства он больше не будет. Намного приятнее порисовать и поиграть с друзьями». Детям предлагается погладить Котенка.</p>	

## Занятие № 2

### Ход мероприятия:

Раздел занятия	Название упражнения	Ход игры (упражнения)	Пособия и материалы
Приветствие	Приветствие в кругу и обсуждение темы занятия.	<p>1. Специалист садится в круг с детьми на ковре (можно использовать подушки), здоровается с каждым, называя его по имени.</p> <p>2. Специалист показывает детям изображение/игрушку главного героя – Котенка Шмяка – напоминает детям его имя.</p> <p>3. Специалист рассказывает, что герой старался играть меньше в игры на планшете. Но на выходных к родителям Котёнка пришли гости и мама решила поиграть Шмяку в планшет, пока они принимали гостей. Котёнок Шмяк с радостью убежал в свою комнату играть и не заметил, как пролетело время, и все гости разошлись по домам. Мама попросила Шмяка заканчивать игру, но у Шмяка был сложный уровень, который он очень хотел пройти и у него не получалось. Шмяк начал сердиться на игру и на маму.</p> <p>Когда мама захотела забрать планшет, он так разозлился, что даже поцарапал её. Шмяк заплакал и сказал: «Я очень разозлился и не смог сдержаться. Прости меня, мамочка!» Мама обняла Котёнка Шмяка и напомнила ему, что злиться – нормально. И даже хотеть закричать или поцарапать – нормально. Но между желанием и поступком есть разница. Наши чувства не причиняют окружающим вред, а поступки могут. Важно научиться злиться так, чтобы не навредить себе и окружающим.</p> <p>После прослушивания рассказа, специалист задает детям вопросы: Почему Котенок Шмяк так сильно разозлился, что даже поцарапал маму? Что мог бы сделать Котенок Шмяк, чтобы не царапать маму?</p>	<p>Подушки</p> <p>Изображение/игрушка главного героя – Котенка Шмяка</p> <p>Изображения смартфона, планшета, ноутбука</p> <p>Изображения героев из игр.</p>
Дидактическая игра	Игра «Когда я злюсь, я не дерусь»	<p>1. Специалист показывает детям иллюстрации из книги, комментируя их: «Котенок Шмяк так разозлился из-за того, что мама забрала планшет, что даже поцарапал маму. Но и в обычной жизни мы тоже иногда так сильно злимся, что готовы навредить себе или другим. Друг котенка кролик рассказал ему, что он делает, когда ему очень хочется кого-нибудь ударить или накричать...»</p> <p>2. Специалист предлагает детям выстроиться в круг и передавать друг другу игрушку/изображение Котенка Шмяка и рассказать ему, как они переживают свою злость «Чтобы успокоиться, когда я злюсь, я...»</p>	<p>Книга К. Спилман «Когда я злюсь»</p>

Раздел занятия	Название упражнения	Ход игры (упражнения)	Пособия и материалы
Подвижная игра	«Маски»	<p>А теперь, давайте узнаем, какую игру придумала мама Котенка Шмяка, чтобы помочь ему утихомирить злость.</p> <p>Чтобы успокоиться и больше никого не царапать, мама придумала для Шмяка игру «Маски».</p> <p>Специалист рассказывает об игре, а затем вместе с детьми рисует «страшные» маски на заранее подготовленных шаблонах. И каждый участник примеряет себе одну из них, остается в ней какое-то время.</p> <p>Специалист предлагает детям потанцевать «дикие» танцы, Затем происходит ритуал снятия масок, все берутся за руки, улыбаются друг другу, можно плавно потанцевать.</p>	Шаблоны масок, краски, резиночки для масок, музыка (колонка)
Игровое упражнение	«Кулачок»	<p>Котёнку Шмяку очень понравилось играть в «Маски» с мамой и ребятами, и он уже почти перестал злиться.</p> <p>Давайте покажем Шмяку еще одну игру, с помощью которой он сможет успокаивать свой гнев самостоятельно.</p> <p>Специалист, показывает детям упражнение «Кулачок»</p> <p>Нужно зажать пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох медленно с усилием сжимают кулак. Затем делают вдох, ослабляя сжатие кулака. Повторять следует 5 раз.</p> <p>Специалист предлагает детям представить, что так они выдавливают сок из лимона. И мимикой показать насколько кислый этот лимон.</p> <p>А затем представить, что это сладкий апельсин и тоже показать это мимикой лица.</p>	
Завершение занятия	Подведение итогов мероприятия	<p>Специалист садится, на подушки, в круг с детьми на ковре и подводит итог: «Котенок Шмяк сегодня научился управлять своей злостью...»</p> <p>Сейчас Шмяк испытывает радость –ему было очень приятно поиграть с нами.</p> <p>Сегодня, он понял, что даже когда очень сильно разозлился, он может справиться с этими эмоциями разными способами.</p> <p>Специалист задает детям вопрос: Давайте вспомним, какие способы узнал сегодня Котенок Шмяк?</p>	

## Методическая разработка классного часа для начальной школы «Как стать хозяином «Умной машины»?»<sup>44</sup>

*Возраст:* 9–10 лет (3 класс).

*Цель:* формирование ценностного отношения обучающихся к культуре использования гаджетов и сохранению личного здоровья.

*Задачи:*

- информировать младших школьников о вреде и пользе компьютера;
- научить тому, как организовать безопасное взаимодействие с «умной машиной»;
- познакомить с мерами профилактики вредного воздействия компьютера на человека;
- мотивировать к уходу за гаджетами;
- формировать коммуникативные навыки: работа в группах, умение слушать товарища, выражать и аргументировать свою точку зрения.

*Оборудование (оснащение):* компьютер, проектор, раздаточный материал, фишки, кукла Степка-растрепка.

*Ожидаемые результаты:*

- обучающиеся информированы о вреде и пользе компьютера;
- младшие школьники обладают навыками безопасного взаимодействия с компьютером;
- обучающиеся знакомы с мерами профилактики вредного воздействия компьютера на человека;
- осознают значимость здорового образа жизни;
- применяют правила делового сотрудничества: умеют работать в группах, сравнивают разные точки зрения, считаются с мнением другого человека.
- овладеют приемами сбережения здоровья при работе за компьютером.

### *План-конспект классного часа*

<b>1. Организационный момент</b>	Дети заходят в класс, вытягивают цветной листочек, который определяет, в какой группе они будут работать. Парты расставлены группами (4 группы). Каждая группа имеет свой цвет (красный, синий, зелёный, жёлтый).
----------------------------------	---

<sup>44</sup> Разработка подготовлена магистрами А. Выручаевой и Л. Ланотте под нашим руководством.

## 2. Объективизация проблемы

На слайде появляются 4 изображения, на которых присутствуют гаджеты (компьютеры, ноутбуки, планшеты, смартфоны).



Просим детей подумать, что объединяет все изображения (Гаджеты или «Умные машины»).

Затем просим детей достать свои гаджеты, обращаем внимание на то, как хранятся гаджеты, на их состояние.

На партах у каждой группы лежат салфетки для чистки экранов.

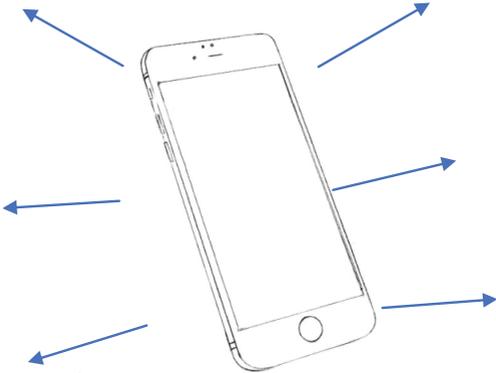
Просим ребят обработать поверхность и показать их друг другу, дети убедились на собственном примере, что гаджеты нуждаются в уходе.

*Как Вы относитесь к своим гаджетам? Ухаживаете ли за ними?*

*Как регулярно? Знаете ли правила, которые необходимо соблюдать, когда Вы используете гаджеты?*

Подводим детей к выводу, что в современном мире невозможно представить человека без какого-либо гаджета, однако не все знакомы с правилами ухода за гаджетами, не знакомы и с культурой пользования гаджетами.

<p><b>3. Обсуждение вариантов решения проблемы</b></p>	<p><b>А) Знакомство с героем Степкой-Растрепкой</b>, у которого все гаджеты находятся в ненадлежащем состоянии: телефон с разбитым экраном, в ненадлежащем состоянии; клавиатура ноутбука залита кофе; экран планшета в пыли, загрязнен; компьютер захламлен и т. д. Предлагаем ребятам подумать, какие советы мы можем дать Степке и друг другу, чтобы наши смартфоны служили дольше.</p> <p><b>Б) Работа в группах</b></p> <p>Каждая группа на листе составляет правила работы с гаджетами (компьютер, ноутбук, планшет, смартфон) и затем представляют результаты своей работы.</p> <p><b>В) Просмотр видео</b> «20 советов, чтобы телефон прослужил дольше». Электронный ресурс: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=_1KvF1Vej90">https://www.youtube.com/watch?v=_1KvF1Vej90</a></p> <p>Дети внимательно смотрят видео и называют те советы, которые еще не было.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Используйте только оригинальное зарядное устройство.</li> <li>• Правильно заряжайте смартфон: не разряжайте гаджет ниже 15 %, но и не позволяйте заряду переваливать за 70–80 %.</li> <li>• Лучше подзаряжать устройство часто и понемногу, чем один раз и долго.</li> <li>• Не допускайте перегрева и переохлаждения гаджета.</li> <li>• Не храните его под подушкой и не оставляйте под прямыми солнечными лучами.</li> <li>• В особенно жаркие дни уменьшите нагрузку на смартфон – отключите Bluetooth, LTE, Wi-Fi и GPS, старайтесь не запускать тяжелые игры и видео.</li> <li>• Не используйте плотные чехлы, которые препятствуют охлаждению мобильного устройства.</li> <li>• Если смартфон не используется длительное время, его все равно нужно подзаряжать.</li> <li>• Желательно поддерживать заряд аккумулятора на постоянном уровне в районе 40–50 %.</li> </ul>
<p><b>4. Тренинг</b></p>	<p><b>А) Знакомство с аксессуарами для гаджетов и средствами для ухода:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• защитная пленка для экрана,</li> <li>• противоударные чехлы,</li> <li>• подставки для техники,</li> <li>• салфетки для электроники,</li> <li>• салфетки из микрофибры,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• наборы для очистки сенсорных панелей портативных гаджетов или оптики (очищающий спрей, губка для протирки поверхности после нанесения средства).</li> <li>• высокоскоростные зарядные блоки питания со смарт-чипом, которые защитят девайсы от перезарядки, перегрева и перенапряжения.</li> </ul> <p>Предлагаем детям во время работы заполнить следующий рабочий лист:</p> <p style="text-align: center;"><b>«Что поможет тебе защитить твой смартфон?»</b></p>  <p><b>В)«Наша безопасность»</b> Разучиваем с ребятами комплекс занятий для глаз и для шейно-плечевого комплекса. Беседа о необходимости соблюдать правильную посадку.</p>
<p><b>5. Принятие группового решения</b></p>	<p>После тренинга приходим к выводу, что каждому из нас необходимо отслеживать, выполняем ли мы мероприятия по уходу за своими гаджетами.</p> <p><i>Как нам удобнее всего будет организовать такой контроль?</i></p> <p>Выслушиваем мнения детей и предлагаем создать график ухода за гаджетами.</p> <p>Обсуждаем, как должен выглядеть такой график, какие должны быть строки и т.д.</p>
<p><b>6. Организационное завершение</b></p>	<p>Подводим итоги нашего классного часа: вспоминаем правила, которые мы должны соблюдать при работе с гаджетами, как нам необходимо обращаться с гаджетами, чтобы они служили нам дольше, как нам сберечь свое здоровье.</p>

<b>7. Рефлексия</b>	Обратная связь с использованием фишек: <b>зеленый цвет</b> – вы были активны, вам было интересно; <b>желтый цвет</b> – вы испытывали затруднения; <b>красный цвет</b> – мне многое было непонятно, есть необходимость повторить материал еще раз.
<b>8. Последующие мероприятия</b>	Проведение родительского собрания, посвященного правильному использованию детьми гаджетов. Обсуждение во внеурочное время через неделю результатов по уходу за гаджетом.

Раздаточный дневниковый лист:

	Утро	Вечер
Понедельник		
Вторник		
Среда		
Четверг		
Пятница		
Суббота		
Воскресенье		

## Методическая разработка индивидуальной психолого-педагогической консультации родителя<sup>45</sup>

**Проблема:** Безопасное использование гаджетов в младшем дошкольном возрасте.

**Кто обратился:** Мама дошкольника

**Возраст и пол дошкольника:** Девочка, 3 года 9 мес.

**Состав семьи:** полная (мама, папа, сиблинги – 7 и 12 лет)

**Ситуация:** Девочка – младший ребенок в семье, Мама говорит, что девочка слишком много проводит времени с гаджетом. Иногда берет телефон у родителей (И у папы, и у мамы девочки установлены детские игры на телефонах), иногда смотрит, как играют со своими гаджетами ее старшие брат и сестра. Смотрит мультфильмы на Youtube. В связи с пандемией, дети стали больше времени проводить дома. В последнее время мама заметила, что у девочки повысилась утомляемость и появились немотивированные истерики. Девочка начала требовать покупку личного телефона, объясняет тем, что у всех в семье есть гаджеты и только у нее нет.

**Запрос со слов мамы:** Что делать в этой ситуации? Стоит ли покупать собственный телефон/планшет? Или может наоборот запретить пользоваться гаджетами? Как вернуть ребенка в спокойное состояние?

Предварительная работа педагога-психолога в данной ситуации будет содержать:

Работа с мамой и воспитателем:

- Очная беседа с мамой для прояснения запроса и заполнение онлайн-опросника «Дети и гаджеты». Опросник о стиле родительского воспитания.
- Беседа с воспитателем о поведении ребенка во время пребывания в ДС (взаимодействие с другими детьми, взаимодействие со взрослыми, умение следовать режимным моментам), проявляет ли самостоятельность, как развита речь.

Диагностика ребенка:

- Проективный тест «Нарисуй свою семью»
- Беседа с ребенком о гаджетах
- Наблюдение за ребенком во время взаимодействия с гаджетом

---

<sup>45</sup> Разработка подготовлена магистром М. Исаченковой под нашим руководством.

## План-конспект первичной консультации

Задачи консультации:

- повысить компетентность родителя в области взаимодействия детей и гаджетов;
- создать условия для более эффективного использования гаджетов ребенком;
- сформировать более качественное взаимодействие между членами семьи;
- вернуть ребенка в продуктивные виды деятельности.

Ожидаемые результаты:

- повышение компетентности родителя
- коррекция внутрисемейных отношений
- освоение более эффективных способов взаимодействия с гаджетами
- повышение уровня развития сюжетно-ролевой игры у ребенка

### Ход первичной консультации с мамой

1. Установление контакта и знакомство.	– Давайте познакомимся. Как мне к вам обращаться? После этого представиться самой.
2. Выявление запроса и беседа.	– Вы говорите о том, что ребенок много времени проводит с гаджетом, а какие еще занятия выбирает ребенок?
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Контролируете ли вы процесс взаимодействия ребенка с гаджетом? Каким образом? Как ребенок реагирует на это?</li> <li>– Играете ли вы в игры вместе с ребенком? Если да, то в какие игры? Играет ли ребенок совместно с сиблингами в какие-либо игры, кроме гаджетов?</li> <li>– Пробовали ли вы совместно с ребенком пользоваться гаджетом?</li> <li>– Используете ли вы методы поощрения и наказания гаджетом по отношению к ребенку? Может быть по отношению к старшим сиблингам?</li> </ul>
3 Основное содержание и первичные рекомендации	<p>Обсудить с мамой ребенка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– важность сюжетно-ролевой игры в младшем дошкольном возрасте и особенности развития детей этого возраста</li> <li>– важность безопасного использования гаджетов (нормы ВОЗ по экранному времени)</li> <li>– важность развития эмоционального интеллекта у детей и умения проживать «сложные» эмоциональные состояния</li> </ul> <p>Дать первичные рекомендации по использованию гаджетов, исходя из данных, полученных в разговоре:</p> <p>Правильно выбирать контент. Выбирать игры соответствующего уровня сложности. Использование расширенных приложений. Ввести родительский контроль.</p> <p>5. Повышение цифровых компетенций</p>

4. Озвучивание плана дальнейшей работы	<p>Рассказ о необходимости поговорить и провести несколько методик с ребенком, а также провести наблюдение за ребенком, во время того, как он взаимодействует с гаджетом. Сообщить, что будет проведена беседа с воспитателем группы, которую посещает ребенок.</p> <p>Попросить маму заполнить онлайн-опросник «Дети и гаджеты».</p>
5. Завершение работы	<p>Предложить маме самостоятельно внедрить новые правила и понаблюдать за изменениями в поведении ребенка. После чего прийти на повторную консультацию, на которой мы рассмотрим, что получилось, что нет. Почему что-то не получилось. И сможем составить подробный план коррекции сложившейся ситуации.</p>

**Методическая разработка  
индивидуальной психолого-педагогической консультации  
родителя<sup>46</sup>**

**Проблема:** Безопасность ребенка дошкольного возраста в интернет-среде

**Кто обратился:** Мама девочки 5 лет

**Ситуация:** «У дочери есть собственный планшет, она смотрит на нем YouTube и играет в игры. Как-то раз пришла ко мне в слезах, сказала, что боится какого-то Сиреноголового. Мы с ней поговорили, она рассказала, что посмотрела про него мультик. После разговора успокоилась. Потом ситуация повторилась, и я запретила ей брать планшет. Теперь она периодически рыдает и требует планшет. Но и монстра этого перед сном вспоминает, может поплакать на этот счет».

**Запрос:** «Избавить ребенка от страха и прекратить истерики по поводу планшета. Я боюсь ей отдавать его, вдруг она там еще что-то такое увидит».

***Предварительная работа:***

- Диагностика тревожности (проективный «Тест тревожности» В. Амен и др., «Нарисуй свой страх»),
- Наблюдение за ребенком в группе (за общением, поведением и игрой),
- Опрос экспертного мнения воспитателя (признаки тревоги у детей, изменения в поведении воспитанников, обсуждение пугающего интернет-героя среди детей).

Задачи консультации:

- Познакомить родителя с результатами диагностики уровня тревожности у ребенка,
- Сформировать план действий по устранению психологических последствий от просмотра неподходящего по возрасту контента,
- Создать условия для снижения тревожности ребенка,
- Повысить компетентность родителя в области укрепления психического здоровья ребенка, а также средств и способов родительской медиации.

***Ожидаемые результаты:***

- Снижение тревожности ребенка,

---

<sup>46</sup> Разработка подготовлена магистром Т. Прогацкой под нашим руководством.

- Ограничение ребенка от неподходящего по возрасту контента со стороны родителя (техническими средствами),
- Повышение компетентности родителей по обеспечению безопасности ребенка в цифровой среде.

### *План-конспект консультации*

Этапы консультации	Содержание
Установление контакта	Знакомство и рассказ о запланированном ходе консультации
Уточнение запроса	<p>Вопросы родителю:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Какими цифровыми устройствами, кроме планшета, пользуется ребенок?</li> <li>– Как долго ребенок использует цифровые устройства в течение дня?</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Как ребенок использует цифровые устройства? (играет, просматривает видео, общается, в образовательных целях и т.д)</li> <li>– Пользуется ли ребенок гаджетами совместно с родителями или самостоятельно?</li> <li>– Как вы участвуете в отборе контента для ребенка? (совместное использование, программы мониторинга, специальные детские приложения и т.д.)</li> <li>– В какое время дня и как продолжительно ребенок использует гаджеты?</li> <li>– Какие технические средства для ограничения нежелательного контента вам знакомы?</li> <li>– Тревожность ребенка проявляется только при взаимодействии с гаджетами или в других ситуациях тоже?</li> </ul> <p>Представление результатов диагностики родителю.</p>
Беседа по поводу обращения	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Отличие страха и состояния тревожности</li> <li>– Почему девочку так сильно напугал несуществующий персонаж: особенности реакции ребенка дошкольного возраста на опасные объекты</li> <li>– Значимость доверительных отношений с ребенком и негативное влияние запретов со стороны родителя на них</li> <li>– Обсуждение способов защиты ребенка от неподходящего по возрасту контента при использовании цифровых устройств               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Демонстрация приложения YouTube Детям (<a href="http://www.youtubekids.com">www.youtubekids.com</a>),</li> <li>• Приложения для родительского контроля (Kaspersky SafeKids, Kidslox, Kids Place и др.),</li> <li>• Необходимость совместного использования цифровых устройств с ребенком.</li> </ul> </li> <li>– Обсуждение способов укрепления психического здоровья ребенка               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Музыкальная релаксация и медитативные сказки</li> <li>• Дыхательная релаксация</li> <li>• Арт-техники</li> <li>• Телесные способы снятия тревожности (массаж, питье)</li> <li>• Игрушка как помощник в снижении тревожности ребенка</li> </ul> </li> </ul>

Составление плана дальнейшей работы	Работа с тревожными детьми проводится в трех направлениях: 1. Повышение самооценки. 2. Снятие мышечного напряжения. 3. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.
Рекомендации	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Старайтесь повышать и укреплять самооценку ребенка, хвалить его так, чтобы он четко понимал, за что именно получает похвалу;</li> <li>– Объективно учитывайте возможности ребенка и не предъявляйте завышенных требований к нему;</li> <li>– Рекомендуемая стратегия организации взаимодействия ребенка с гаджетами – это активная медиация пользования интернетом, когда мы вместе с ребенком разбираемся, почему это можно, а это нельзя;</li> </ul>
	– Ознакомьтесь с книгами: «Детские истерики, гнев, обиды. Как научить ребенка справляться с сильными эмоциями» М. Хили, «Добавьте в друзья своих детей. Путеводитель по воспитанию детей в цифровую эпоху» Я. Улс, «Зайчишка-трусишка» Н. Шишова.
Завершение консультации	<p>Подведение итогов беседы, назначение следующей встречи при необходимости.</p> <p>При высоком уровне подверженности ребенка страхам родителю рекомендуется начать корректирующую арт-терапию (сказкотерапию, куклотерапию) или игровую терапию. При низком уровне подверженности страхам или невыраженном страхе интернет-легенды Сиреноголового родителю рекомендуется серия корректирующих занятий с психологом (игровые упражнения «Приручи свой страх», «Напугаем страх», «Выкидываем страх», «Волшебная палочка» и др.)</p>

## **Методическая разработка индивидуальной консультации родителя младшего школьника<sup>47</sup>**

Проблема: «Отсутствие мотивации ребенка к обучению в следствии увлеченности компьютерными играми жанра «шутер».

*Успеваемость:* средний балл 3,7 (русский язык-3, математика-3)

*Кто обратился:* Мама Демьяна П. (обучается в 3 классе).

*Состав семьи:* полная (мама, папа, сестра)

*Краткое описание ситуации:*

Мама предъявляет жалобы на то, что Демьян с неохотой идет в школу, мотивация к учебе отсутствует. Всё свободное время он хочет проводить за игрой в компьютерные игры. Мама обеспокоена, что Демьян отдает предпочтение играм жанра «шутер». По мнению мамы, всё это привело к тому, что у мальчика наблюдается повышенная утомляемость, снижение работоспособности, он стал более агрессивным.

Запрос:

- повысить мотивацию к учебе
- сократить время игры в «шутеры»

Работа педагога-психолога в данной ситуации будет содержать:

- Беседу с мамой для уточнения подробностей запроса;
- Беседу с ребенком, проведение диагностики;
- Беседу с педагогом об успеваемости ребенка

Диагностика проблем ребенка:

- Диагностическая методика «Ранжирование интересов».

Ребенку предлагается проранжировать (расставить по степени значимости для себя) учебные дисциплины, которые изучаются в третьем классе, и обосновать значимость предметов одним – двумя словами. Например, математика – интересно и т.д. это исследование позволит выявить учебные интересы ребёнка, определить, чем объясняются учебные приоритеты.

- Методика «Составь расписание уроков на неделю»
- Анкета для обучающихся 3–4-х классов для выявления их предпочтений в компьютерных играх

### **План-конспект первой консультации**

Задачи консультации:

- повысить компетентность мамы в области:
  - формирования мотивации ребёнка к обучению

---

<sup>47</sup> Разработка подготовлена магистром Л. Ланотте под нашим руководством.

- специфики игровой компьютерной активности детей
- создать условия для формирования мотивации к обучению у ребенка

Ожидаемые результаты:

- повышение компетентности мамы в проблемах воспитания;
- повышение мотивации ребенка к обучению;
- снижение игровой компьютерной активности;
- улучшение учебной успеваемости

### **Ход консультации**

*Установление контакта и знакомство.*

*Уточнение запроса.*

– *Как Демьян объясняет свое нежелание идти в школу? Говорит ли, что конкретно ему там не нравится? Что его беспокоит?*

– *Какие трудности испытывает Демьян при выполнении домашних заданий? Приходится ли Вам напоминать ему о необходимости выполнения домашнего задания, или Демьян сам приступает к его выполнению. Контролируете ли Вы процесс?*

– *Предпочтение каким компьютерным играм отдает Демьян? Как Вы думаете, что его в них привлекает? Обеспокоены ли Вы таким выбором игр (если да, почему)?*

*Содержание консультации*

– *Развитие мотивации у ребенка. (у Демьяна доминирует игровая мотивация над учебной)*

– *При каких условиях развивается учебная мотивация из игровой.*

– *Какими средствами можно повысить мотивацию к учебе*

– *Использование ЭОР игрового типа как средство повышения мотивации к учебе.*

*Озвучивание плана дальнейшей работы.*

*Обозначить необходимость разговора и проведения методик с ребенком.*

### **Первичные рекомендации маме исходя из данных, полученных в разговоре:**

Больше интересуйтесь жизнью ребенка (его успехами, взаимоотношениями со сверстниками в школе).

*Чаще хвалите Демьяна, обращайтесь внимание даже на самые незначительные (на Ваш взгляд) успехи ребенка в учебе.*

Контролируйте выполнение домашнего задания.

Обратите внимание на возможность использования ЭОР игрового

типа для закрепления пройденного материала.

*Ограничьте времяпровождения ребенка за играми жанра «шутер» и познакомьте его с играми других жанров (см. буклет)*

*Познакомьтесь с книгой «Как говорить с детьми, чтобы они учились»*

Адель Фабер и Элейн Мазлиш.

*Завершение работы*

Суммирование жалоб и подведение итогов консультации. Передача буклета. Приглашение на повторную консультацию через 1,5–2 месяца.

### **Рекомендации для родителей: ЭОР игрового типа по учебным предметам**

Предмет	Ссылка на ЭОР	Характеристика
Русский язык	<a href="http://igraemsami.ru/">http://igraemsami.ru/</a>	С помощью этого ресурса можно легко учить русские слова, расширять словарный запас, запоминать правописание слов.
Математика	<a href="http://www.topglobus.ru/matematika-online">http://www.topglobus.ru/matematika-online</a>	Ресурс поможет ребенку лучше усвоить и закрепить знания по математике. «Математика онлайн» состоит из 5 уровней сложности. Задачи включают в себя счет до 100, таблицу умножения и деления, задачи с картинками и основы действий с дробями. После практики решения задач и примеров, можно проверить свои знания посетив раздел тестов.
Окружающий мир	<a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>	На сайте ребенок получает возможность самостоятельно изучить курс по основным учебным предметам в комфортном для себя темпе с необходимым именно для него количеством повторений и отработок вне зависимости от уровня подготовки, социальных и географических условий.

## **Методическая разработка индивидуальной психолого-педагогической консультации родителя подростка<sup>48</sup>**

*Проблема:* Риски неконтролируемого общения в Интернете.

*Кто обратился:* мама подростка 14 лет

*Состав семьи:* полная семья (мама, папа)

*Содержание запроса:* родители обеспокоены тем, что подросток много времени проводит в социальных сетях. Для того чтобы посмотреть общается ли он со знакомыми семье людьми (одноклассники, родственники, друзья), мама в тайне от сына, взяла телефон мальчика и просмотрела переписки. Выяснилось, что мальчик активно общается с незнакомцем, информации о котором нет даже в его профиле.

*Запрос:* оградить сына от рисков, связанных с общением в соц. сетях и сформировать ценность живого общения.

*Предварительная работа:*

- Беседа с мамой для уточнения подробностей запроса;
- Определение социометрического статуса и круга общения ученика;
- Беседа с учеником.

*Диагностики для обследования ребенка:*

Опросник акцентуации характера Леонгарда-Шмишека

Методика Т. Ю. Андриященко «Мой круг общения»

*Диагностика для опроса родителей:*

Опросник “Анализ семейных взаимоотношений” Э. Г. Эйдемиллер

### **План-конспект консультации**

**Задачи:**

Повысить компетентность родителя в области:

- общения с ребенком;
- возрастных особенностей подросткового периода;
- знания рисков Интернет-общения;
- знания правил безопасного поведения в Интернете.

Создать условия для формирования ценности семьи и живого общения у ребенка;

Создать условия для повышения уровня коммуникативных компетенций у ребенка, в том числе -Цифровой;

Сформировать адекватные ожидания у родителя в отношении прогресса ребенка;

---

<sup>48</sup> Разработка подготовлена магистром М. Сафоновой под нашим руководством.

### Ожидаемые результаты:

Обогащение педагогической культуры родительства;

Качественное взаимодействие всех членов семьи;

Повышение уровня коммуникативных компетенций ребенка, в том числе – Цифровой.

### **Ход консультации педагога-психолога с мамой**

1. Установление контакта и знакомство.	<ul style="list-style-type: none"><li>– Добрый день! Как я могу к Вам обращаться?</li><li>После этого представиться самой.</li></ul>
2. Уточнение деталей ситуации	<ul style="list-style-type: none"><li>– Как много времени ребенок проводит в Интернете?</li><li>– Заметили ли Вы изменение в поведении ребенка в отношении его к Вам? Как это проявляется?</li><li>– Предпринимали ли Вы какие-либо меры по решению данной проблемы? Если да, то какие? Как на них реагировал ребенок?</li><li>– Опишите его поведение дома: чем он обычно занимается в свободное от учебы время. Чем он интересуется?</li><li>– Насколько теплые взаимоотношения в семье?</li><li>– Какие ресурсы воспитания Вы используете или могли бы применять: общение с родственниками, с друзьями семьи и т.п.?</li><li>– Есть ли у мальчика друзья, с которыми он гуляет, ходит в гости?</li><li>– Как часто вы всей семьей проводите время вместе? Как вы его проводите?</li></ul>
Основное содержание	<p>«Существует важная психологическая истина о том, что семья с подростком – это семья, живущая на вулкане». Объяснить маме, что подростковый возраст – это сложный период физических и психологических изменений человека, которые, безусловно, отражаются во внешних проявлениях его поведения.</p> <p>Повышение уровня знаний рисков Интернет-отношений: секстинг, кибербулинг, разочарование в партнере, легкомысленные сексуальные связи. Для того чтобы не столкнуться с неприятностями, необходимо дать подростку исчерпывающую информацию о рисках общения с незнакомцами;</p> <p>Повышение уровня знаний программ, повышающих безопасность ребенка в Интернете;</p>
3. Рекомендации	<p>Принятие профилактических мер: установление доверия с ребенком, беседы с примерами из личного опыта, привитие высокой ценности семьи, уважения, духовности путем совместного времяпрепровождения;</p> <p>Необходимо научить ребенка заводить друзей и лучше сделать это как можно раньше, поощряя приход детей в дом, а не выгоняя их из квартиры. Когда дети собираются у вас дома, вы можете руководить их играми и помогать. Если подростки собираются в каком-то другом месте, возможности взрослых управлять процессом детского общения резко снижаются;</p> <p>Найти сферу, в которой подростку будет интересно развиваться, ведь дети, посещающие музыкальные школы, спортивные секции или разнообразные детские кружки, имеют друзей, разделяющих те же задачи и ценности в жизни.</p>

	<p>Чтобы подросток не поддавался чужому влиянию, он должен иметь высокую самооценку и открыто обсуждать с родителями все темы, которые могут возникать в подростковой среде.</p> <p>Чтобы ребенок сохранял теплые отношения с родителями даже в подростковом возрасте, необходимо учить его ждать, преодолевать трудности, извиняться и прощать. При этом родители сами должны демонстрировать подобное поведение;</p> <p>Необходимо формировать уверенность детей в себе, в своих силах, в том, что даже при определенных недостатках (которые есть у каждого) они обладают индивидуальными достоинствами.</p> <p>Обратите внимание на школьные дела ребенка. Если подросток справляется со школьной программой, если у него есть интересы вне школы, то он не будет тратить жизнь, просиживая в Интернете. Но если в школе существуют проблемы, трудности в общении и нет цели, тогда Интернет становится единственным «другом».</p> <p>Родителям детей любого возраста важно понимать, что «если вы хотите, чтобы ребенок чем-то увлеченно занимался – занимайтесь этим увлеченно сами». Если родители, придя с работы, не могут продемонстрировать никаких других способов отдыха, кроме компьютерных игр и Интернета, то ребенок будет вести себя так же. Никакие угрозы не изменят ситуацию.</p> <p>Установление на домашнюю технику программ, направленных на повышение безопасности детей при использовании Интернета.</p> <p>Посоветовать к прочтению книгу Ю. Б. Гиппенрейтер «Самая важная книга для родителей» (Трилогия книг: «Общаться с ребенком. Как?», «Продолжаем общаться с ребенком. Так?», «Родителям: как быть ребенком»), в которой описаны основные принципы общения с детьми, в том числе с подростками и описаны возрастные особенности этого периода.</p> <p>Посоветовать сайт с играми, направленными на взаимодействие всей семьи: <a href="https://www.b17.ru/article/264444/">https://www.b17.ru/article/264444/</a></p>
4. Завершение работы	<p>Подведение итогов консультации.</p> <p>Настрой на положительную продуктивную работу:</p> <p>«Я уверена, что Ваша семья справиться со всеми трудностями и все наладится. Обязательно обращайтесь, если возникнут вопросы. Буду рада помочь!»</p> <p>Приглашение на повторную консультацию через месяц.</p>

## Гимнастика для глаз по методике Э. С. Аветисова<sup>49</sup>

**Методика Э. С. Аветисова** пригодна как для профилактики зрительных расстройств, так и для восстановления утраченного зрения. Очень полезна для детей школьного возраста. Она состоит из трех групп упражнений.

Группа первая (для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости)

*Упражнение 1.* Сомкните веки обоих глаз на 3–5 секунд, затем откройте их на 3–5 секунд; повторите 6–8 раз.

*Упражнение 2.* Быстро моргайте обоими глазами в течение 10–15 секунд, затем повторите то же самое 3–4 раза с интервалами 7–10 секунд.

*Упражнение 3.* Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение одной минуты.

*Упражнение 4.* Сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в течение 1–3 секунд; повторите 3–4 раза. *Упражнение 5.* Прижмите указательными пальцами каждой руки кожу соответствующей надбровной дуге и закройте глаза, при этом пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба; повторите 6–8 раз.

Группа вторая (для укрепления мышц)

*Упражнение 1.* Медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы; повторите 8–12 раз.

*Упражнение 2.* Медленно переводите взгляд вправо, влево и обратно; повторите 8–10 раз.

*Упражнение 3.* Медленно переводите взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно, после этого переводите взгляд по другой диагонали – влево-вверх, вправо-вниз и обратно; и так – 8–10 раз.

*Упражнение 4.* Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении; повторите 4–6 раз.

Группа третья (для улучшения аккомодации)

В этой группе упражнения выполняются из положения стоя.

*Упражнение 1.* Смотрите обоими глазами вперед в течение 2–3 се-

---

<sup>49</sup> Материал сайта Клиники микрохирургии глаза. Электронный ресурс: <https://glazalazer.ru/dlya-patsientov/uprazhneniya-dlya-glaz/gimnastika-dlya-glaz-po-metodike-esavetisova/>

кунд, затем переводите взгляд на палец правой руки, поставив его перед лицом до уровня носа на расстоянии 25–30 сантиметров, и через 3–5 секунд руку опустите; повторите так 10–12 раз.

*Упражнение 2.* Обои глазами смотрите 3–5 секунд на указательный палец левой руки, вытянутый перед лицом, затем, сгибая руку, приближайте палец к носу до тех пор, пока палец не начнет двоиться; и так – 6–8 раз.

*Упражнение 3.* В течение 3–5 секунд смотрите обоими глазами на указательный палец вытянутой правой руки, после чего прикройте левой ладонью левый глаз на 3–5 секунд, а правую руку в это время сгибайте и разгибайте. То же самое делайте, закрывая правой рукой правый глаз; повторите 6–8 раз.

*Упражнение 4.* Его называют «Метка на стекле». Находясь в 30–35 сантиметрах от оконного стекла, прикрепите к нему на уровне глаз круглую цветную метку диаметром 3–5 миллиметров, затем вдали от линии взора, проходящего через метку, наметьте для зрительной фиксации какой-либо объект. Смотрите, не снимая очков, обоими глазами на эту метку 1–2 секунды, затем переведите взор на намеченный объект в течение 1–2 секунд, после чего поочередно переводите взор то на метку, то на объект. В первые два дня – 5 минут, в остальные дни – 7 минут. Повторяйте систематически с перерывами в 10–15 дней. Упражнение можно выполнять не только двумя, но и одним глазом 2–3 раза в день.

### ***Пиктограммы для работы с детьми***



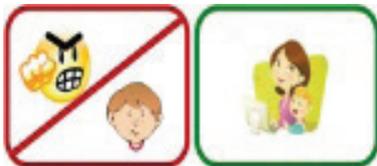
**Правило 1.** *Не указывай настоящее имя и фамилию.  
Придумай себе НИК*



**Правило 2.** *Не размещай на сайтах свои фотографии.  
Пользуйся аватаркой или картинками*



**Правило 3. Не говори никому свой адрес и номер телефона.  
Общайся только в Интернете.**



**Правило 4. Не встречайся с людьми, которых ты знаешь только по Интернету.  
Если кто-то приглашает тебя встретиться или оскорбляет тебя – срочно расскажи  
об этом родителям**

## Мини-хрестоматия

Текст 1

**Из книги Керделлан К., Грезийон Г. Дети процессора:  
Как Интернет и видеонгры формируют завтрашних взрослых<sup>50</sup>**

В Исси-ле-Мулино в парижском регионе дети могут приходиться побаловаться с мышкой каждый вечер после уроков. Преподаватели, руководящие этими занятиями, предлагают поиграть в интернет-ралли: ученики должны как можно быстрее обнаружить сайты на заданную тему – от Древнего Египта до Гарри Поттера... Примеры можно было бы припалить бесконечно – им несть числа.

Французская школа, вечно отстающая на информационных дорогах, вдруг изменила скорость? До сих пор по сравнению со своими американскими или североевропейскими аналогами она выглядела бедной родственницей. Французы всегда обладали репутацией отстающих в области информатики, несмотря на несколько полюсов превосходства в видеоиграх или в программировании. Многие американцы даже считают, что мы не пользуемся компьютерами. Им стоило бы совершить экскурсию по нашим теперешним классам, ибо с конца 90-х годов ситуация действительно изменилась. Пусть даже Франция движется черепашим шагом! «В дискуссиях с нашими европейскими коллегами мы считаемся страной, которая раздумывает дольше всех, – объясняет Клара Данон, заместитель директора по информатике и коммуникациям в образовании. – Разумеется, не может быть и речи о том, чтобы очертя голову бросаться в электронное обучение. Мы не спеша стараемся проводить эксперименты, консультации. Но в отличие от других, которые урезают бюджет, когда мода на Интернет проходит, мы продолжаем двигаться вперед». Почти через двадцать лет после первого большого национального эксперимента по информатике РИТ (Plan informatique pour tous – Информатика для всех) сможет ли мультимедиа (и нужно ли это) внести глубокие изменения в школу Жюлья Ферри (Ж. Ферри министр народного образования в 1879–1883 гг. ввел законы, которые положили начало коренным переменам в области организации школьного обучения во Франции)?

«Цифровой портфель» не везде означает одно и то же

---

<sup>50</sup> Керделлан К., Грезийон Г. Дети процессора: Как Интернет и видеонгры формируют завтрашних взрослых / пер. с фр.- Екатеринбург: У-Фактория, 2006, С. 116-132.

«Компьютеризировать школу» не означает одно и то же для всех и каждого, и это порождает споры и питает страхи. На уроках, связанных с наукой и технологиями, компьютер прежде всего является инструментом, которым нужно научиться владеть. Всякий ученик, получивший неполное среднее образование, бойко стучит по клавиатуре. Но РС суть еще и инструмент педагогического свойства: снабженный сидиромом (или подключенный к Интернету), он заменяет учебник, тетрадь, диапозитивы, энциклопедию. Третья возможность заключается в том, что коми – это прекрасная замена учителя, например, в изучении языков: в лаборатории эта машина играет роль репетитора. И эта ситуация более удобна для ученика, поскольку машина не «судит» и повторяет столько раз, сколько нужно, приспособливаясь к ритму человека.

К такому применению компьютера все давно привыкли. В остальном речь идет лишь об опытах, вроде цифровой таблицы – мы к ней еще вернемся – и «электронного портфеля». Часто приходится слышать, что все ученики завтрашнего дня будут экипированы «цифровым портфелем», как это происходит сегодня с несколькими тысячами детей. Загвоздка в том, что этот портфель кардинально отличается в зависимости от того, где ходят в школу эти дети – в Ландах, на севере Франции или в Пуату! Широкой публике известен лишь электронный портфель Vivendi или, скорее, двух его прежних филиалов Nathan и Bordas. Этот опыт, запущенный в августе 2000 года во время летнего университета по коммуникациям в Уртене, был широко разрекламирован, хотя и не стал самым убедительным. Изначально этот электронный портфель, протестированный главным образом в коллеже Жолио-Кюри в Вивонне, близ Пуатьс, представлял собой простую информационную таблетку, снабженную стилусом. Она содержала два электронных учебника и несколько программ. Но этот школьный кит страдал от отсутствия клавиатуры и на второй фазе эксперимента был заменен настоящим ноутбуком. Энтузиазм детей, абсолютный в первом триместре, несколько поугас во втором; в третьем большинство жаловались на вес устройства, который добавлялся к тяжести классических учебников. Не говоря уже о технических проблемах: количество возвратов ноутбуков, выданных ученикам, колебалось от 30 до 40 %, согласно информации министра школьного образования Ксавье Даркоса. Добрый старый учебник, он редко выходит из строя...

Откровенно говоря, проблему представляет именно сам принцип отсутствия экрана на письменном столе в классе. Поскольку лекция трансформируется в мастер-класс, что вовсе не подходит каждой дисциплине. Один из специалистов, которым было поручено наблюдать за экспериментом, признался в своей настороженности: «Ученик вынужден болтаться

между преподавателем и экраном. Он не знает, куда смотреть, что слушать, куда девать руки. Как если бы его на постоянной основе нагрузили еще одним курсом, параллельным тому, что читает учитель». Другое неудобство заключается в том, что электронный портфель отнюдь не благоприятствует развитию детской памяти. «Экран амнезичен: когда вы читаете что-то на книжных страницах, вы вспоминаете о том, что читали, а также и о месте, в котором вы это читали. Тогда как в компьютере информация просто проходит, ее без конца сменяет другая и все это в одном и том же месте». На деле ребенок В гораздо большей степени учится владеть компьютером, нежели воспринимает предмет школьной программы! Вплоть до того, что некоторые ученики не замедлили снабдить свои компьютеры игровыми программами и тихонько предавались любимому развлечению прямо под носом учителя. Заключение эксперта: «Электронный портфель менее эффективен, чем книга. Он затрудняет отношения между учеником и преподавателем вместо того, чтобы облегчить их. Технически это движение вперед, но в педагогическом смысле налицо явное отставание».

Министр национального образования Люк Ферри, который приоритет в своей работе отдает борьбе с неграмотностью, разумеется, держит в памяти этот опыт, когда говорит о новых технологиях в школе, нимало не колеблясь в выборе слов: «Очень соблазнительно, но абсолютно непригодно в педагогическом плане»<sup>7</sup>. Один из его предшественников, Джек Ланг, которому мы также задавали вопросы по этому поводу, был менее категоричен: «Я отношусь к поколению, которое считает, что человеческие отношения первостепенны и что никакая машина не сможет заменить учителя. Именно он придает смысл вещам. Тем не менее компьютер может принести свою пользу в школе: давно известно, что он чрезвычайно эффективен в изучении языков — его система автоматического исправления ошибок помогает избавить ребенка от чувства вины; Интернет также представляет собой очень практичный источник дополнительной информации; не говоря уже об открытости духа, которую он делает возможной, ибо подключение к Сети позволяет отправиться на открытие новых миров, установить связи с учениками из других стран». 2. Самому «продвинутому» из министров оставалось только напомнить нам, что именно в его времена в школе, в коллеже и теперь в лицее был введен «диплом по информатике и Интернету» (B2i), нечто вроде диплома навигатора, который представляет собой некий стимул к использованию новых технологий в учебных классах. «Он предназначен для того, чтобы научить детей

цивилизированному использованию Интернета, – объясняет Клара Дانون, – мы должны научить их проявлять свою независимость и критическое отношение к машине и содержанию Интернета». Иначе говоря, защищаться от его опасностей. А также этике работы в Сети: родители учеников из Булонь-Бий-анкур еще помнят о скандале, разразившемся в 1999 году, когда шайка лицеистов-компьютерщиков создала сайт, чтобы открыто издеваться над одним из своих товарищей и своей преподавательницей...

Существуют и другие опыты «электронного портфеля», причем некоторые были запущены еще в начале 90-х. (В частности, в 1999 году университет Савойи был у истоков проекта платформы для коллективной работы и зарегистрировал марку «электронного портфеля»). Их определения очень различны, даже противоречивы. Но речь неизменно идет либо о вспомогательном мобильном материале, которым снабжен и ученик и учитель (портативный компьютер, электронная доска, интерактивный учебник), либо о концепции, не связанной с физическим носителем, о некоем цифровом пространстве, содержащем программы, пространства для их хранения, инструментарий для коллективной работы, доступный преподавателям, ученикам и родителям в классе или вне его. Единственное общее место: электронный портфель устанавливает связь между школой и домом, поскольку им можно пользоваться в обоих местах. Другое основное общее место: «виртуальный портфель» позволяет переходить от коллективного пользования компьютером к индивидуальному. Конкретно? Завтра больной ученик сможет поддерживать связь с классом. Ученик с проблемами в учебе сможет воспользоваться опекой на расстоянии настоящего преподавателя либо виртуального репетитора. Электронный портфель, который представляет собой не что иное, как интернет-сайт, которым каждый может воспользоваться, станет поддержкой в подготовке домашних заданий и практических работ, а также доской объявлений образовательного учреждения и местом переписки. Семья сможет следить за расписанием занятий, обновляющимся в реальном режиме, или заглядывать в школьный дневник, ученик сможет консультироваться с учителем, так же как и со своими товарищами, и делать домашние задания вместе с ними. Словом, хотя компьютер и индивидуализирует отношения с образованием, он благоприятствует командной работе.

Общаться, вот лейтмотив всех экспериментов. В экспериментальной школе в Дарнеталс, недалеко от Руана, у всех учеников есть электронные почтовые ящики с собственным электронным адресом, выданным почтой. «80 учеников из 180 переписываются с членами своих семей и с другой

школой, – объясняет Ален Роббес, преподаватель в пятых классах – Преимущество компьютера в том, что он может заставить писать тех детей, которым это необходимо. Дело в том, что с появлением новых технологий они больше не испытывают надобности в письме».

Но как обобщить несколько сотен пилотных экспериментов для 52 000 школ, 5000 коллегей и 2500 лицеев Франции, не ломая дух инициативы и не повторяя ошибок P1T? Самые «продвинутые преподады» и специалисты без обиняков указывают на три основных условия: располагать достаточным количеством машин, работающим оборудованием и людьми, которые умеют его использовать!

### Пришествие педагогики «через плечо»

(Через плечо – аналог русского выражения – “спустя рукава”)

Согласно европейскому исследованию «Евробарометра», во Франции пока только 20 % преподавателей, использующих компьютер для подготовки к урокам и обмена информацией с коллегами, изменили свою методику преподавания, против 40 % в Швеции. Северные страны и в самом деле намного продвинулись вперед в области освоения технологий, идет ли и речь об использовании компьютера, Интернета, мобильного телефона или SMS. Но осторожность преподавателей понятна: генерализация цифровых устройств рискует повлечь за собой глубокие изменения в педагогике, и их использование требует от учителей существенных личных инвестиций. Для наиболее оптимистичных они несут только преимущества: «Преподаватель будет стоять за учениками и никогда перед ними. Это меняет все. Они больше никогда не сойдутся лицом к лицу в лобовом столкновении». Это мнение «педагогики через плечо», как говорят в Квебеке.

Некоторые, наоборот, видят здесь неминуемую опасность, к которой добавляются полуиронические наблюдения, сделанные по поводу эксперимента с электронным портфелем по версии Vivendi. Серж Пу-Лажю из Европейского наблюдательного комитета, контролирующего применение технологии в образовании, так представляет себе класс завтрашнего дня: «Каждый ученик поставил свой ноутбук на стол. Открытый экран притягивает взгляд, и это все. Преподаватель напрасно беспокоится, требуя, чтобы на него посмотрели, в столкновении с этим цифровым противником он уже проиграл. И нужно еще доказать, что это свидание с новым „патроном» компенсирует ученикам все то, что они могут потерять, расставшись с учителем...».

Если эта версия окажется точной, она может стать похоронным звоном коллективному обучению. Уже сегодня преподаватели, которые использу-

ют Интернет, прежде всего упоминают возможность применять, благодаря Сети, дифференцированную систему обучения, это означает, что они могут дать каждому ученику упражнение, адаптированное к его уровню. «В короткий срок развитие электронного обучения может фундаментально изменить роль преподавателя, который все больше и больше будет выполнять функцию посредника и опекуна во время урока», – подтверждает Даниель Каплан, автор обзорного доклада о группе электронного обучения, при фонде, который ратует за развитие Интернета, FING (Этот доклад, названный “Электронные, виртуальные, цифровые: ученик, преподаватель и их портфель в завтрашней школе”, был опубликован в феврале 2002 года. (FING – foundation Internet nouvelle generation – Фонд Интернет нового поколения). Но на самом деле слишком большая степень индивидуализации обучения посредством компьютера (EAO – enseignement assisté par l’ordinateur), если оно происходит в классе, где учатся дети разных уровней, будет неудобной для учителя, который не может заглядывать через плечо каждого ученика и одновременно следовать за продвижением каждого из них на своем компьютере. И потом, какой смысл в таком случае имеет понятие класса, если для каждого из учеников применяется своя методика обучения?

«Наше общество всегда считало, что приобретение знаний должно происходить в коллективе, ими нужно делиться с другими. При этом для получения знаний необходимы порядок и соревновательный дух, – замечает Ксавье Даркос. – Теперь все это уходит. Каждый изолирован в своей ячейке. Эта изоляция становится генератором непосредственного удовольствия, но впоследствии порождает разочарования, поскольку тот факт, что перед своим экраном ты всегда один и при этом можешь все, является ложным»<sup>5</sup>. По мнению министра. Интернет в самом деле дает иллюзию сверхмогущества – на экране может появиться вес, что тебе заблагорассудится, – но эта иллюзия будет жестоко развенчана реальностью.

Один ученик на один компьютер – мы в любом случае еще очень далеки от этого. «Изменения будут происходить гораздо медленнее, чем кажется, – считает Ксавье Даркос. – Понадобится по меньшей мере двенадцать лет, чтобы компьютер стал центральным инструментом образования». Говоря техническим языком, программы еще далеки от совершенства. «Чтобы попытаться сделать обмен с машиной настолько близким, насколько это возможно, исследовательская наука мобилизовала все свои самые могущественные средства: моделирование личности ученика, воспроизведение процесса познания, искусственный интеллект, экспертные системы, распознавание голоса и письменного почерка, – объясняет Мари-эль Рише-Манье. преподаватель и автор, совместно с Сержем Пу-Лажю, книги

«Школа в час Интернета». – Эти усилия автоматически и постоянно натываются на технические препятствия, из которых самым серьезным является естественный язык: никакая программа по информатике, какой бы изощренной она ни была, не в состоянии ухватить смысл ответа ученика, если только смысл этот перестает быть замкнутым в ограниченном количестве предлагаемых вариантов. Компьютерам никак не удается правильно вести свободный диалог с учеником». Сказать, что первые попытки обучения посредством компьютера, особенно в области профессиональной ориентации, провалились, означает не сказать ничего. Диалог «электронный учитель – ученик» прямолинеен, то есть скучен, и компьютерное обучение теперь сводится к статусу дополнительного средства, которым пользуются время от времени, например, чтобы подтянуть ученика до общему уровня.

«Почему мы рассматриваем только крайние меры? Уже сегодня существует огромная разница между фронтальной педагогикой с использованием электронных средств обучения и фронтальной же педагогикой вчерашнего дня», – заключает Даниель Валантен, преподаватель французского языка и администратор сети в Бюро технологий в школьном обучении. Только преподаватель может мотивировать, поощрять, вести посреди потоков информации. Его роль жизненно необходима, какой бы предмет он ни преподавал. Опасение, что его заменит машина, всегда будет отдавать фантастикой.

Тем более что мультимедиа в школе не ограничивается компьютером или электронным портфелем. Видеопроектор, сменивший старый добрый эпидиаскоп, позволяет, например, сфокусировать внимание учеников на общем экране, придавая теме дополнительную иллюстративность («Можете ли вы идентифицировать группу аномальных клеток на этом срезе?», «Почему фотография справа более удачна, чем левая, хотя они обе воспроизводят одну и ту же сцену?», «Какой эпохой датируется кольчуга, которую носит этот персонаж?»). Это позволяет привлечь все взгляды к одной и той же картинке.

Мультимедиа может быть еще более базовым. В группе мадам Лебле в детском саду Альбер-Тома в Шампиньи-сюр-Марн в парижском регионе используется маленькая видеокамера, чтобы снять отдельные страницы книги и спроецировать их прямо на экран телевизора для того, чтобы все дети могли одновременно смотреть на картинку, слушая рассказ учительницы. Просто и эффективно, как мы сами смогли убедиться: четырехлетняя девочка была так увлечена сказкой «Жак и волшебная фасолинка», что довольно жестко и совершенно безотчетно терзала мочку уха своего соседа, а тот, блондинчик этого же возраста, и не думал протестовать, настолько он был сосредоточен на картинках и словах учительницы...

Гораздо более изощренными являются эксперименты с «цифровой доской». Это гигантский интерактивный экран, который объединяет достоинства традиционной белой доски и компьютера: доска одновременно служит экраном для видеопроектора и уловителем, который передаст информацию на компьютер. Системы графических досок предоставляют ученикам возможность помещать свою работу прямо на экран. Здесь также компьютер не вступает в конкуренцию с преподавателем, поскольку экран общий.

Преподаватели в восхищении: благодаря корректору орфографии им приходится исправлять гораздо меньше ошибок», – радуется Клод Аллегр. То же самое и с языками, компьютер оказывает реальную помощь в их изучении, без которой отныне трудно обойтись. А кроме этого? Поскольку нововведение нуждалось в оценке, в течение десяти с лишним лет пытались измерить положительное влияние компьютера на «учащихся». Итоги скорее позитивны, даже если корреляцию между улучшением результатов учебы и использованием новых технологий иногда трудно установить. «Специалисты показали, что некоторые процессы приобретения знания происходили быстрее с использованием компьютерных программ, особенно там, где дело касалось логики или технических навыков, – подчеркивает исследование FING. – Но поскольку приходится иметь дело с не особенно точными или фрагментарными результатами, как можно не задаться вопросом о том, что полученный и отмеченный эффект мог в большей степени стать результатом повышенного внимания ученика во время эксперимента, нарушения школьной рутины, нежели самой педагогики?»

«Технологии в школе могут быть, как эзопов язык, лучшей и худшей из вещей, – считает Филипп Мерье, исследователь в области педагогических наук, сегодня занимающий пост директора института повышения квалификации преподавателей в Лионе. – Они пагубны, если функционируют лишь в качестве соблазна: дети приклеены к экрану и не в состоянии критически дистанцироваться от того, что они на нем видят. Но технологии представляют собой лучший из инструментов, если они вписываются в самую миссию школы, то есть позволяют детям нащупывать, сопоставлять информацию либо осмысливать ее критически. В противоположность преподавателю, который подчас может выйти из себя, всплыв из-за нерадивости на ученика, делающего ошибку за ошибкой, компьютер терпит ошибки и предлагает лекарства. Он соблюдает эту процедуру нащупывания, в которой у преподавателя есть соблазн проявить свое превосходство».

Новые средства позволяют также оказать помощь в «борьбе против скуки», над которой школа все больше и больше размышляет. Большин-

ство учителей и в самом деле сталкиваются с недостаточным интересом учащихся, ставшим одной из причин школьного насилия. Конечно, школьная скука вовсе не новый феномен: министр национального образования признается, что «смертельно скучал в школе», считая, что 80 % его товарищей по лицу-интернату, откуда он ушел, чтобы закончить школу заочно, «скучали, как сонные мухи». Но эта всегда существовавшая скука сше больше возросла у детей поколения телевидения и видеоигр и приняла более тревожные формы. «Ученики научились скучать вежливо. Перемена состоит в том, что сегодня они выражают отсутствие интереса далеко не на том языке, который мог бы быть принят в школе; он стал вызывающим», – объясняет Филипп Мерье. Они слушают плеер, красятся, листают журналы посреди урока. В чем же причина этого отсутствия интереса? «Мы столкнулись лицом к лицу с детьми дистанционного управления, мыши и джойстика. Они терпеть не могут бездействия». Таким образом, школа становится местом, где нужно согласиться с тем, что ты теряешь время, чтобы понимать и узнавать. «Школа – это медленное время, в противоположность заппингу, и это делает скуку неизбежной», – утверждает философ Жиль Липовецки, член Национального совета по школьным программам. Для него школьная культура, которая исторически сложилась в оппозиции семье и религии, сегодня должна выступить против другого противника, еще более опасного – медиакультуры, основанной на скорости и развлечениях.

Мультимедийные средства в школе, конечно, не решат проблему ее строгости, и старый спор, тот, что долгое время сталкивает сторонников педагогики упражнения и педагогики интереса – по выражению Филиппа Мерье, еще не скоро будет решен (хорошим учителем может считаться тот, кто работает в двух режимах: с одной стороны, интерес учеников, с другой – строгость и концентрация). Тем не менее когда они не используются как «гаджет, который портит послание», новые технологии могут способствовать тому, чтобы привить некоторым ученикам вкус к учебе, благодаря более живым занятиям, обладая дополнительным смыслом благодаря столкновению точек зрения и открытию мира, которое они делают возможным.

Школьное использование компьютера и Интернета также имеет своей целью заполнить новый «социальный разрыв», спровоцированный неравномерным поступлением электронного оборудования в семьи и на предприятия. Но удастся ли это? «Каждый раз, как появляется какая-то новинка, – отвечает Тьерри Пио, лектор по педагогике в университете Каена, – она сначала поступает к тем, у кого нет в ней необходимости. У хороших учеников уже есть дома персональный компьютер. Отставание грозит

лишь тем, кто пользуется компьютером только в школе». И что же, школа должна опустить руки? Конечно нет. Владение цифровой информацией не может оставаться привилегией элиты, какими были когда-то письмо и чтение: школа должна способствовать тому, чтобы уравнивать шансы, предлагая тем, у кого никогда не будет дома компьютера, легкий доступ к новым устройствам и близкое знакомство с информационной реальностью, с которой они столкнутся во взрослой жизни.

Национальное образование выполняет свое предназначение, если оно готовит учеников к овладению инструментами завтрашнего дня, предостерегая их от связанных с ними опасностей. Даже если некоторые преподаватели до сих пор считают, что, давая детям компьютеры, мы не учим их ни мыслить, ни подвергать общество критическому взгляду, но превращаем их в покорных работников, интегрированных в экономический порядок.

Но если разрыв между учениками в доступе к новым устройствам неизбежно будет понемногу сокращаться, использование Интернета в школе может привести к появлению другой пропасти, о которой упоминают гораздо реже: к «разрыву поколений» – детей, которые управляют с компьютером как с телевизором, и их родителей, которые никогда в жизни не пользовались РС. Как смогут они следить за прогрессом домашних заданий своих отпрысков, помогать им в их исследованиях на экранах или просто-напросто проверять дневники или расписание он-лайн? Единственное решение заключается в том, что они сами должны изучить основы информатики с помощью собственных детей. Впрочем, именно на это парадоксальное опекуновство и рассчитывает сегодняшнее общество. Возможно, воображая, что этот обмен ролями обойдется без последствий для психики завтрашних взрослых.

#### Детский государственный переворот

Могут ли новые технологии стать причиной свержения авторитетов?

Его родители расстались, но, что в доме отца, что в квартире матери, именно тринадцатилетний Максим управляет компьютером. Как, впрочем, и большинством другой техники, кроме той, что стирает белье и моет посуду. Чаще всего он пользуется всеми устройствами одновременно, что сильно раздражает его родителей. Он занят видеоиграми, слушая музыку на B41 стереосистеме, а телевизор в это время работает у него за спиной. Но отличает его именно работа на компьютере: это он печатает поздравительные открытки, посылает бабушке с дедушкой фотографии семейства с лыжного курорта, устанавливает для своей сестры последнюю компьютерную программу побухгалтерии или сопровождает своего отца на сайте

министерства финансов. Такое положение позволяет ему обращаться со всеми остальными членами семьи с некоторой долей снисходительности: «Спокуха, папа, я щас тебе объясню... Мама, да ты никто... Сибель, хочешь записаться па курсы для отстающих?» Этот случай банален до невозможности: сегодня дома, где нет детей, можно вычислить по мерцанию часов на видеомагнитофоне, на которых не установлено время! И тем не менее: родители страдают!

Преподаватели тоже. Брижит А. – специалист по подбору документации в лицее Иль-де-Франс. Эта профессия претерпевает настоящую революцию, Интернет обяывает: поиск информации в Сети сетей невозможен без подготовки. Преподаватели часто обращаются к Брижит, чтобы она помогла им в их коллективных сеансах в Интернете, которые часто заканчиваются катастрофой. «Сразу после президентских выборов в Соединенных Штатах, – рассказывает Брижит, – одна молодая учительница решила рассказать своему классу о распределении голосов на американских выборах. Поскольку в прессе она не смогла найти нужной информации, то решила организовать сеанс выхода в Интернет прямо в классе. Ей не повезло: сначала возникли технические проблемы. Пока их решали, ученики начали отвлекаться. Все еще больше усложнилось во время самих поисков. Эту информацию оказалось очень трудно найти. Ученики почувствовали, что их преподаватель ничего не понимает в Интернете, и ринулись в эту брешь. Класс было невозможно контролировать. Галдеж учеников стал причиной того, что она сдалась на середине сеанса».

Свидетельство Брижит – единичный случай? Едва ли. Он лишь раскрывает смятение части преподавательского состава, чей авторитет, кажется, подвергнут сомнению. Мартина Жюльен, преподаватель литературы в одном известном лицее юго-востока Франции, также настроена скептически: «Как-то раз в одном из классов я велела ученикам приготовить доклад о жизни Сенеки прежде, чем начать изучать его тексты в классе. Было позволено пользоваться любыми источниками – от энциклопедий до Интернета. Я попросила одного из мальчиков рассказать классу о том, что он нашел. Ответ: „Что вы от меня хотите? Я же не буду вам читать всю страницу...» Эта страница с небольшим текстом о Сенеке была на 100% сделана в Интернете: найдена, извлечена, напечатана... но едва ли просмотрена учеником и еще меньше усвоена. Он был просто-напросто неспособен рассказать своим товарищам о чем бы то ни было».

Отсюда мораль: оставлять детей наедине с Интернетом означает позволить им тратить время попусту. Это означает передавать информацию из Сети прямо в папку со школьными бумагами минуя мозг. Как же быть в том случае, если ты сам не способен пользоваться Интернетом? Капи-

тулировать? Таков выбор некоторых преподавателей, которые предпочитают не касаться мира, в котором молодое поколение всегда опередит их. Нет ничего менее приятного, чем признаться в собственной некомпетентности перед своими учениками, которые будут только рады обнаружить ваше слабое место! «Самые юные столь же свободно владеют мышью, как старшее поколение управляется с рулем машины, – констатирует один учитель. – Они чувствуют, что способны устанавливать свои законы». Как в школе, так и дома.

Другое огорченное свидетельство, принадлежащее тридцатидвухлетней матери, появилось в марте 2001 года на форуме родителей сайта kaziba0: «Моя дочь ... ползает по Интернету двадцать четыре часа в сутки – мы подарили ей неограниченный абонемент. Это нормально, что она не вылезает из Сети вместо того, чтобы делать уроки? Или смотреть телевизор?» На деле, когда ребенок самостоятельно справляется с компьютером, родители оказываются неспособными понять ни то, что он делает, ни даже какое удовольствие он получает от этого занятия. На том же дискуссионном форуме можно найти множество родительских вопросов по поводу чата. «Но что они говорят друг другу целый день? Что может быть такого интересного в этих разговорах?» И заключительная, неизбежная фраза: «Как вы считаете, я должен запретить ему Интернет?».

Текст 2

### **Ершов Д. Информационная безопасность личности как цель социально-педагогической деятельности<sup>51</sup>**

**Дмитрии Ершов**, доцент кафедры педагогики и психологии Михайловского филиала Волгоградского государственного педагогического университета, кандидат педагогических наук

Мир стремительно меняется и, переходя в стадию информационного общества, изменяет все стороны жизни современного человека, независимо от того, ребёнок это или взрослый. Практически ежесекундно человек подвергается воздействию разнообразной информации, характер которой меняется от полезного и необходимого до откровенно агрессивного, манипулятивного.

Каждая единица информации, каждое слово, знак, текст несёт смысловую нагрузку, воздействующую на ценности человека, его привычки, мотивацию. Устное или печатное слово влияет на психику, зачастую подавляя личность, манипулируя ею. Переход общества на новый информаци-

---

<sup>51</sup> Электронный ресурс: <https://predu.livejournal.com/1219362.html>

онный уровень развития обуславливает актуализацию проблемы информационной безопасности.

Вообще проблема информационной безопасности чрезвычайно многогранна. В ней можно выделить несколько важных аспектов. Во-первых, собственно информационный аспект, связанный с защитой непосредственно информации и информационных ресурсов. К сожалению, большинство существующих нормативных документов рассматривают информационную безопасность именно в этом контексте, оставляя за гранью проблемы личности.

Необходимо отметить, что в нашей стране отсутствует разработанная нормативная база, обеспечивающая информационную безопасность личности и государства. Мы можем назвать лишь два документа: Доктрина информационной безопасности Российской Федерации (утв. Президентом РФ от 9 сентября 2000 г. № Пр-1895) и Указ Президента РФ от 12 мая 2004 г. № 611 с дополнениями в 2004 и 2005 гг. «О мерах по обеспечению» информационной безопасности Российской Федерации в сфере международного информационного обмена».

Доктрина информационной безопасности РФ трактует понятие «информационная безопасность» как «состояние защищённости её национальных интересов в информационной сфере, определяющихся совокупностью сбалансированных интересов личности, общества и государства». Авторы доктрины вполне закономерно связали информационную безопасность личности с её интересами в области информации, но трактуют данные интересы, по нашему мнению, достаточно узко:

«Интересы личности в информационной сфере заключаются в реализации конституционных прав человека и гражданина на доступ к информации, на использование информации в интересах осуществления не запрещённой законом деятельности, физического, духовного и интеллектуального развития, а также в защите информации, обеспечивающей личную безопасность».

То есть каждый гражданин должен иметь доступ к легальной информации, может использовать информацию в целях своего всестороннего развития и защищать информацию, связанную с личной безопасностью гражданина. Таким образом, полностью игнорируется проблема, связанная с разнообразным информационным воздействием на психику человека, и те негативные последствия, которые могут за этим воздействием последовать.

В специальной литературе описаны случаи тяжёлых форм зависимости, связанные с взаимодействием человека с глобальными информационными сетями (интернет), разнообразные формы игромании, правонарушения, обусловленные воздействием информации на личность под-

ростка. Например, в одном из номеров журнала «Народное образование» в рубрике «Информационный иммунитет» описан случай, когда, прочитав одну из книг о Гарри Поттере, учащиеся 8-го класса составили «эликсир для невидимости», одним из компонентов которого был медный купорос, и «угостили» этим снадобьем третьеклассника. В результате ребёнок оказался в реанимации. Вот пример разрушительного информационного воздействия на недостаточно зрелое сознание.

Таким образом, складывается ситуация, когда ни органы власти, ни система образования, ни какие-либо другие социальные институты не в силах контролировать поток информации, обрушивающийся на ребёнка. В этих условиях проблема информационной безопасности личности ребёнка приобретает ярко выраженный социально-педагогический смысл.

Социально-психологический аспект информационной безопасности личности связан с обеспечением психологической безопасности личности от информационного воздействия.

Анализируя понятие «безопасность», можно делать это на основе определений, даваемых в толковых словарях различных стран.

В процессе изучения академических толковых словарей русского, английского, французского и немецкого языков было выявлено, что в народном (общественном) сознании понятие «безопасность» связывается не столько с отсутствием угрозы, сколько с состоянием, чувствами и переживаниями человека.

Так, например, английский Словарь Чэмберса, расшифровывая понятие «безопасность», на первом месте указывает состояние, чувство или средства пребывания в безопасности. С этим же понятием в нём связывается отсутствие тревожности или озабоченности, уверенность, стабильность.

Английский Оксфордский словарь говорит о состоянии «более, чем уверенности».

Словарь современного американского языка, помимо указания на свободу от опасности, риска выделяет свободу от озабоченности, сомнений.

Французский «Ларусс» также подчёркивает состояние уверенности и отсутствие беспокойства; немецкий словарь включает в понятие безопасности надёжность, уверенность, возможность рассчитывать на что-либо.

Можно сделать вывод, что в разных культурах сформировались примерно одинаковые представления о безопасности, акцент в которых делается на чувствах и переживаниях человека, связанных с его положением в настоящем и перспективами на будущее. Иными словами, для человека безопасность переживается в первую очередь как чувство защищённости от действия различного рода опасностей.

Исходя из результатов проведённого анализа, можно сформулировать определение психологической безопасности как состояния общественного сознания, при котором общество в целом и каждая отдельная личность воспринимают существующее качество жизни как адекватное и надёжное, поскольку оно создаёт реальные возможности для удовлетворения естественных и социальных потребностей граждан в настоящем и даёт им основания для уверенности в будущем.

Существует также понятие «информационно-психологическая безопасность», которое некоторые исследователи определяют как состояние защищённости индивидуальной, групповой и общественной психологии и, соответственно, социальных субъектов различных уровней общности, масштаба, системно-структурной и функциональной организации от воздействия информационных факторов, вызывающих дисфункциональные социальные процессы.

В социально-психологическом контексте информационная безопасность связывается с разнообразными информационными воздействиями на психику человека (в данном случае рассматриваются опасности, связанные с воздействием на психику отдельного человека, и соответствующие механизмы защиты от такого воздействия).

Также можно выделить социологические, социально-политические и другие аспекты данной проблемы. Попытаемся определить, что же входит в социально-педагогический контекст понятия «информационная безопасность личности ребёнка».

Объём и влияние информации, предлагаемой человеку, возросли настолько, что правомерным становится говорить об информационной социализации личности, а сама информация, таким образом, превращается в один из ведущих факторов социализации, такой же мощный, как семья, школа или референтная группа.

Особенность информации как фактора социализации заключается в том, что он практически неуправляем. Влияние наличием макро-или мезофакторов социализации всегда опосредовано, оно преломляется через деятельность социальных институтов (таких, как школа, семья и др.), которые поддаются целенаправленному воздействию, управлению.

Информационный поток всегда воздействует непосредственно на личность реципиента. Опросы, проведённые нами, показывают, что большинство респондентов характеризуют свою информационную среду как «агрессивную», «недружественную», «вредную». Причём данные характеристики не изменяются у респондентов, принадлежащих к разным социальным слоям и группам. И студенты, и рабочие, и предприниматели, представители интеллигенции проявляют полное единодушие по данному вопросу.

В таких условиях наиболее незащищёнными являются дети и подростки, молодёжь, ещё не выработавшая строгого мировоззрения, чёткую жизненную позицию. Поэтому проблема информационной безопасности личности приобретает особую значимость в контексте социально-педагогической деятельности.

Целью практической социально-педагогической деятельности является гармонизация взаимодействия (отношений) личности и социума. Но в условиях, когда не учитывается информационный аспект, построить гармоничное взаимодействие личности и социума вряд ли удастся.

По нашему мнению, решение проблемы обеспечения информационной безопасности личности школьников должно носить комплексный системный характер и осуществляться на разных уровнях.

Первый уровень – нормативный. На данном уровне органы государственной власти должны создать непротиворечивую нормативную базу, учитывающую все аспекты проблемы информационной безопасности.

Второй уровень – институциональный – включает в себя согласованную деятельность различных социальных институтов, связанную с воспитанием и социализацией, по обеспечению информационной безопасности личности ребёнка и подростка. В первую очередь к таким институтам относятся семья, школа, церковь.

Третий уровень – личностный. Этот уровень прежде всего, связан с самовоспитанием, самообразованием, формированием высокого уровня информационной культуры личности как части общей культуры человека. На данном уровне происходит формирование необходимых личностных качеств для обеспечения информационной самозащиты личности.

Первый уровень находится вне компетенции социального педагога образовательного учреждения, но на двух оставшихся уровнях он становится ключевой фигурой, практически единственным специалистом, способным оказать помощь и поддержку в обеспечении информационной безопасности личности школьников.

Можно выделить следующие направления профессиональной социально-педагогической деятельности на институциональном и личностном уровнях.

На институциональном уровне мы рассмотрим деятельность социального педагога в системе образования и при работе с семьёй. В системе образования направления работы могут быть следующими:

- работа с социумом и окружением;
- разработка и реализация целевых социально-педагогических программ;
- профилактическая деятельность;

- обучение персонала и педагогического коллектива;
- пропагандистская деятельность;
- организация взаимодействия специалистов и социальных институтов и др.

Работа с семьёй предполагает следующие направления:

- профилактическая деятельность;
- организация просвещения в области информационной безопасности;
- повышение общего уровня культуры семьи;
- оказание помощи и поддержки в организации семейного воспитания;
- консультирование семьи в области информационной самозащиты и др.

Личностный уровень предполагает индивидуальную работу социального педагога с клиентом и включает в себя следующие направления:

- оказание социально-педагогической и психологической помощи и поддержки;
- разработка индивидуальных программ работы с клиентом, пострадавшим от информационного воздействия, например, от деятельности деструктивных организаций, религиозных культов, недобросовестной информации и т. д.
- работа по формированию у клиента информационной культуры личности;
- стимулирование клиента к деятельности по самосовершенствованию и саморазвитию с целью повышения «информационного иммунитета» личности.

Для того чтобы на высоком профессиональном уровне осуществлять деятельность в области обеспечения информационной безопасности личности, социальный педагог должен иметь специальную подготовку.

К сожалению, существующие программы профессиональной подготовки не учитывают либо недостаточно учитывают данный аспект социально-педагогической деятельности. Поэтому существует необходимость в изменении целей и задач и, соответственно, содержания подготовки социальных педагогов в колледжах и вузах.

## НОВЫЙ ВИД НАРКОМАНИИ?<sup>52</sup>

Компьютер – заветная мечта каждого современного мальчишки. Да и многие родители считают «умный ящик» неотъемлемой составляющей достойного качества жизни, а потому покупают его ребенку и дают деньги на игры в компьютерных клубах, которых в последние годы стали очень популярны. Но в среде врачей и психологов все чаще раздаются голоса тревоги, предупреждающие о негативных последствиях этого модного увлечения и даже приравнивающие его к наркомании. Об этом наша беседа с доктором медицинских наук, заведующим кафедрой детской и подростковой психиатрии, психотерапии и клинической психологии Российской Медицинской Академии Постдипломного Образования, президентом Фонда социальной и психической помощи семье и детям Юрием Степановичем Шевченко, заведующим отделением Центра охраны психического здоровья детей и подростков Анатолием Григорьевичем Мазуром и врачом-психиатром, работающим в этом отделении Русланом Марсельевичем Гусмановым.

А Г. Мазур: В острое отделение 6-й психиатрической детской больницы, в перестройку переименованной в Центр охраны психического здоровья, попадают дети с трудностями поведения. В основном, родителей беспокоит то, что дети отказываются посещать школу, прогуливают уроки. Когда мы начинаем разбираться, выясняется, что многие из них вместо школы с утра до вечера просиживают в компьютерных клубах. Естественно, на это нужны деньги, так как клубы платные. Следовательно, начинается воровство. Куда дети тратят деньги, родителей обычно волнует мало. Для них важен сам факт воровства и то, что ребенок не ходит в школу, связался с какой-то непонятной компанией, не ночует дома. С такими жалобами детей кладут именно в острое отделение больницы, вот почему они оказываются у нас. А в основе расстройства поведения сейчас все чаще лежит чрезмерное увлечение компьютерными играми в салонах.

Корр.: А как же прошлогоднее постановление правительства Москвы о том, что после девяти часов вечера подросткам не разрешается находиться вне дома без родителей?

А М.: Оно абсолютно не работает. Ведь если удалить подростков из компьютерных клубов, кто там останется? Взрослый человек там сидеть не будет, а подростки просиживают сутками. В последнее же время у этих игр появился и криминальный оттенок.

<sup>52</sup> Из книги И.Медведевой, Т.Шишовой Ребенок и компьютер.- Клин: Христианская жизнь, 2009. С. 35 – 46.

Корр.: В каком смысле?

Р. М. Гусманов: Некоторые завсегда и компьютерных клубов превращают игру в средство заработка. Недавно наша отечественная команда, состоящая из молодых людей, заняла второе место в мире по сетевым компьютерным играм. То есть у нас уже появились профессиональные игроки. Делаются ставки, причем немалые. Соответственно, данная сфера начинает криминализироваться. Деньги делаются практически из воздуха. Можно сказать, появился новый вид бизнеса, основанный на эксплуатации незрелой психики ребенка.

Корр.: Дети какого возраста особенно легко «подсаживаются» на компьютер?

Р. Г.: Подростки двенадцати-пятнадцати лет.

Корр.: Когда в Вашей врачебной практике впервые появились дети-жертвы компьютерных клубов?

А. М.: Пару лет назад ко мне обратился мой коллега, восемнадцатилетний сын которого, «зависнув» на какой-то военной стратегической игре, впал в психотическое состояние. В течение двух недель мы это состояние купировали, пришлось его лечить как настоящего больного. Так что проблема «проклюнулась» где-то два года назад, а в последнем году стала более отчетливо выраженной. Патология явно нарастает. Можно констатировать, что большая часть детей, поступающих к нам, в основе своих поведенческих отклонений имеет чрезмерное увлечение компьютерными играми. Наше отделение рассчитано на шестьдесят коек. Из них более трети пациентов – жертвы компьютерных игр. Они играют дни и ночи напролет, пропадают в клубах сутками, тратят на это все деньги. То есть, компьютерные игры становятся мощнейшим дезадаптирующим фактором. Ребенок уже не может без них жить, формируется так называемое влечение, с которым сам он уже не способен справиться. Необходимо участие психологов, социальных работников, педагогов, а подчас и врачей, которые помогли бы ребенку выйти из этого состояния. Можно ли назвать это болезнью, я пока не знаю, вопрос требует специального изучения. Но факт тот, что состояние компьютерной зависимости ребенка дезадаптирует, вышибает из жизни. Притом вышибает полностью, поскольку у ребенка не остается других интересов, кроме игры. Она становится доминантой, как наркотик у наркомана. Поэтому можно сказать, что компьютерная зависимость – вид наркомании.

Корр.: А почему дети, увлекшиеся компьютером, становятся повышенно раздражительными?

А. М.: Когда наркомана лишают наркотика, он, естественно, дает реакцию, начинается ломка. Кроме того, длительная работа за компьютером,

как и наркомания, вызывает выраженную астенизацию психики. То есть психика уже не в состоянии переносить нагрузки, которые она могла переносить раньше. Отсюда проистекает и более легкое формирование зависимости, и, естественно, факультативные симптомы в виде раздражительности, бессонницы, колебания настроения, агрессивности, импульсивности, повышенной утомляемости.

Корр.: Вы сказали, что проблема возникла два года назад. С чем это связано?

А. М.: Не могу сказать. Может, она была и раньше, но в нашей больнице она зазвучала именно в последнее время.

Р. Г.: Дело в том, что проблема новая и пока мало изученная. Родители обычно не обращают внимания на поглощенность ребенка компьютером, если в его поведении не возникают другие ярко выраженные отклонения, такие как воровство денег, прогулы школы, бродяжничество. Кроме того, наши люди опасаются идти к психиатрам и тем более класть ребенка в психиатрическую больницу. Это делают в самом крайнем случае.

Корр.: А как обстоят дела на Западе?

Р. Г.: Судя по публикациям, там эта проблема встала тоже недавно, с 1995 года, а особую остроту приобрела к началу нового столетия. В 2000 году появились серьезные материалы в солидных журналах. При этом поначалу проблему разрабатывали психологи, а теперь уже подключились и психиатры, работающие в ведущих центрах и клиниках. Правда, на Западе, в основном, подростки страдают от интернет-зависимости. В наших домах интернет есть пока не у всех, и подростки идут в клубы. Компьютерные клубы стали своеобразным аналогом вокзалов, где еще недавно дети, склонные к бродяжничеству, проводили все свое время. Клуб – очень удобное место для таких детей. Во-первых, там нет милиции, которая теперь довольно строго охраняет вокзалы. Во-вторых, там интересные игры. В-третьих, можно выспаться и отогреться. А если повезет, и разжиться деньгами!

Корр.: В основном компьютером увлекаются мальчишки?

Р. Г.: В целом, да.

Корр.: Почему компьютер так притягивает детей?

Ю. С. Шевченко: Прежде всего он дает все те эмоции, которые может, но не всегда дает ребенку жизнь. Это широчайший спектр, от положительных эмоций до отрицательных: восторг, удовольствие, увлеченность, досада, гнев, раздражение. И все это можно испытать, не сдвигаясь с места! Есть и другой важный аспект: ребенок в игре получает власть над миром. Компьютерная мышка – как бы аналог волшебной палочки, благодаря которой, практически не прикладывая усилий, ты становишься властелином

мира. У ребенка создается иллюзия овладения этим миром. Проиграв, он может переиграть, вернуться назад, что-то переделать, заново прожить неудавшийся кусок жизни. Это особенно засасывает детей, которые болезненно ощущают свою неуспешность, детей, которым в силу тех или иных причин не удается идти в жизни по пути, так сказать, «радостного взросления».

Р. Г.: Мальчиков еще привлекает реализация их агрессивных тенденций. Что греха таить, практически все подростковые компьютерные игры построены на агрессии и убийствах. Во многих играх происходит прямо-таки тотальный гомцид, дозволенное убийство. А ведь ролевая игра – не простое развлечение. В такого рода играх быстро усваиваются модели поведения. Поэтому в ряде стран детям до 18 лет запрещено играть в некоторые особо агрессивные компьютерные игры, так как они могут сподвигнуть незрелую, неразвитую личность на реализацию агрессивных импульсов уже не в игре, а в жизни.

Корр.: А какую опасность таит в себе интернет?

Р. Г.: Остановлюсь всего на нескольких моментах. Как вы знаете, в интернете есть так называемые «чаты» – специальные сайты для общения. Можно выходить в интернет под своим именем, а можно себе все выдумать: имя, биографию, имидж. Так вот, у некоторых психически неустойчивых подростков в связи с этим возникают проблемы с самоидентификацией – происходит отчуждение «я», начинается раздвоение личности по типу компьютерной шизофрении. Приведу в пример девочку, которая выступала на таких чатах в пяти ипостасях. В конце концов, такие опыты пагубно отразились на ее психике. Вторая же патология – когда ребята начинают лихорадочно рыскать по сайтам, бессмысленно скачивая информацию. Сама по себе информация им в общем-то не нужна, для них самоцель – «сидение в интернете». Ну, а для взрослых, как и на Западе, основную опасность представляет собой киберсекс и вовлечение через интернет в азартные игры, формирующие патологическую личность игрока.

Корр.: Какие дети имеют особую предрасположенность к компьютерной зависимости?

Р. Г.: Самое главное – личностная незрелость. Здесь, конечно, есть и биологические причины задержки роста личности, и какая-то психическая неполноценность.

Ю. Ш.: Можно установить корреляцию видов зависимости с личностным преморбидом. Скажем, психически неустойчивых подростков больше привлекает возможность сиюминутного получения удовольствия, информации и т.п. Подростков эпилептоидного плана разработчики компьютерных игр подавливают на азарте, на увлечении материальной сто-

роной жизни и, конечно, на агрессивности. Шизоидам, которые плохо приспособляются к реальности, предоставляется возможность фиктивного овладения иллюзорным миром. А приманка для истероидов – это общение в сети, когда они могут примерять на себя разные роли, представлять в разных обликах и таким образом пытаться изжить свои комплексы. Но вообще-то эта проблема требует отдельного изучения.

Корр.: Какой в среднем период привыкания к компьютеру?

Р. Г.: Это опять же зависит от личности. Некоторые «зависают» сразу. Другие начинают потихоньку, с домашнего компьютера, потом попадают в клуб, и ситуация усугубляется.

Корр.: Какие игры пользуются особенной популярностью?

Р. Г.: Сетевая игра «Контр-страйк». По форме это обычная игра из серии «бродилок-стрелялок», но в ней есть реальные, живые соперники, а не машина-компьютер. Тот чемпионат, о котором я упоминал в начале беседы, был как раз по игре в «Контр-страйк». новый вид наркомании?

Корр.: Часто приходится сталкиваться с мнением, что при всех минусах в приобщении ребенка к компьютеру есть много положительного. Вы скажите, пожалуйста, Ваше мнение.

А М.: Компьютер искажает мышление ребенка, учит мыслить не творчески, а технологически. Есть задача, итог и комплекс средств, при помощи которых можно решить эту задачу. Все! Таким образом, мышление ребенка программируется, творческие способности не развиваются. Происходит роботизация мышления, уходят эмоции, сострадание, человечность – то, что раньше всегда было присуще детям. Поэтому, на мой взгляд, для развивающегося ребенка компьютер вреден. Чем позже мальчик или девочка за него сядут, тем лучше.

Корр.: В Москве есть Центр коммуникативных исследований, сотрудники которого занимаются изучением компьютерных игр. Они пришли к выводу, что современные игры преднамеренно моделируют девиантное, деструктивное поведение.

А М.: Конечно! Такие люди сразу становятся не созидательными, творческими членами общества, а наоборот, разрушителями.

Корр.: Как должно реагировать общество на угрозу компьютерной наркомании?

Ю. Ш.: Оно должно осознать, что компьютерная наркомания как, впрочем, и другие формы отклоняющегося поведения подростков, во многом связана с исчезновением общественно-государственного института инициации, с ликвидацией подростково-молодежных организаций типа пионерской или комсомольской. Я сейчас говорю не о содержании их работы,

а О форме. По форме такие организации естественны для любого традиционного общества. Неслучайно слова «пионер» и «скаут» переводятся одинаково – «разведчик». Разведчик во взрослой жизни. И когда никто эту разведку не организывает, она организуется стихийно. Но хотя бы в данном случае не в виде подростковой банды, а в виде некоей параллельной жизни, дезадаптирующей ребенка, уводящей его от реальности.

А. М.: Насчет банды позвольте с Вами не согласиться, Юрий Степанович. В случае материальных затруднений подростки вполне могут объединиться в небольшую стайку и ограбить какого-нибудь сверстника: отобрать у него сотовый телефон или деньги и на них продолжить игру. У нас таких случаев сколько угодно.

Ю. Ш.: Необходимо, конечно, и детально, комплексно изучить проблему компьютерной зависимости. Здесь есть материал для очень многих специалистов: социологов, педагогов, психологов, медиков. Либо какое-то учреждение должно взять на себя проведение такой научной государственной программы, либо этим может быть неформальное объединение разных организаций, энтузиастов, государственных и негосударственных структур.

Корр.: Например, Ваш Фонд социальной и психической помощи семье и детям?

Ю. Ш.: Да, или же Ассоциация детских психиатров и психологов. В любом случае, без интегративного подхода изучение проблемы будет однобоким и малопродуктивным. К сожалению, в ближайшее время рассчитывать на то, что государство будет финансировать подобные исследования, не приходится. Поэтому если появятся какие-то внебюджетные источники финансирования, это было бы очень кстати. Кстати, для объединения нам вполне может пригодиться тот же самый интернет. Наверное, имеет смысл создать сайт для всех заинтересованных лиц и организаций, чтобы мы могли делиться информацией, создавать и реализовывать совместные научно-практические программы.

Р. Г.: Да, к сожалению, проблема компьютерной зависимости вошла в нашу жизнь всерьез и надолго. Надеяться, что все как-то само собой рассосется, не приходится.

Корр.: Ну, а пока суд да дело, как врачи реабилитируют подростков, «подсевших» на компьютер?

Р. Г.: Пока мы в самом начале пути и лечим таких ребят как обычных больных: и медикаментозно, и психотерапевтически. Но всех проблем это не решает.

Ю. Ш.: Конечно! Предположим, мы избавили ребенка от его патологического влечения, дезактуализировали проблему. Но все равно остается

проблема инициации, поиска групповой подростковой среды, выстраивания взаимоотношений со сверстниками, обретения смысла жизни. Мы должны предложить альтернативы, эмоционально не менее привлекательные, но более социально приемлемые и не угрожающие потерей психического и физического здоровья.

Корр.: А что Вы можете сказать о случаях рецидивов? Насколько они часты?

Р. Г.: Как и у других больных с девиант-ным поведением. Мы в психиатрической больнице решаем сугубо медицинскую проблему, но социальная реабилитация, реадaptация детей затем повисает в воздухе и, конечно, вероятность рецидивов весьма высока. Если семья не меняет своих установок, не идет на решение внутрисемейных проблем, то ребенок, возвращаясь домой, вновь погружается в травмирующую среду.

Беседу вела Т. Л. Шишова.

Текст 4

### **М. Н. Миронова. Ребенок и компьютер.**

**(по материалам доклада XIV Рождественских образовательных чтений. 2006 г.)<sup>53</sup>**

Для России начала третьего тысячелетия характерны стремительные перемены в различных сферах жизни. Новые социальные явления нельзя воспринимать однозначно. Так, в пользу и необходимости компьютера и интернета фактически никто не сомневается: они обеспечили широкий и быстрый доступ к различным видам информации. Однако информационное пространство наполнено и реальными угрозами. Эти угрозы не менее, а иногда и более реальны, чем пожары, наводнения, терроризм и радиоактивное заражение: чем менее опасность очевидна, тем более она велика. Прежде всего, эта неочевидная, скрытая опасность угрожает нашим детям.

Особую угрозу представляют некоторые компьютерные игры. В последние годы нередкими стали случаи обращения к специалистам (психологам, врачам, психотерапевтам) по поводу злоупотребления детей играми. Более того, число этих обращений приобретает характер устойчиво растущей тенденции.

И в науке сейчас появилось описание новых видов зависимостей, в том числе зависимости от компьютера и телеэкрана, которые, по мнению некоторых психологов, так же как любые иные (алкогольная, наркотическая и т. д.), крайне отрицательно сказываются, прежде всего, на лич-

<sup>53</sup> Из книги И.Медведевой, Т.Шишовой Ребенок и компьютер.- Клин: Христианская жизнь, 2009. С. 47 – 79.

ности человека, вызывают нарушения социального взаимодействия и деградацию нравственной сферы. Вместе с тем, в настоящее время скудны эмпирические исследования, показывающие воздействие компьютера на физическое и личностное развитие ребенка. Гораздо больше выступлений публицистического характера. Среди них встречаются и такие, в которых утверждается, что в многочасовом погружении в мир компьютерных игр «ничего страшного нет», что «это с возрастом пройдет», «весь мир осваивает компьютер—и ничего», и что это занятие весьма полезное—так как «язык компьютерных игр—язык новой культуры».

Для начала необходимо познакомить взрослых (которые по иронии судьбы оказались в несвойственной им роли наиболее наивной, непросвещенной части человечества) с современными компьютерными играми.

\* \* \*

С технической точки зрения компьютерные игры—это верх совершенства. Например, игры с видом «из глаз» компьютерного героя. Все, происходящее на экране, как бы происходит и с играющим. Поэтому стремительно и неумолимо осуществляется идентификация с героем, полное вхождение в роль, погружение в виртуальную реальность игры. Если герой агрессивный, отрицательный, то происходит идентификация со злом. К таким играм необходимо отнести: Postal, Postal-2, Diablo, Diablo-2, Counter-Strike, Алиса и некоторые др. Особый тип игр этого класса—Дум-образные игры (Doom Ultimate, Doom И, Qvake, Qvake И, Ш, Hexen, Unreal, и др.), которые сразу после своего появления в 1994 году стали невероятно популярными. По сообщению психолога И. В. Бур-лакова, в Дум-образных играх используются сценарии, активирующие так называемые архетипы бессознательного. Причем, именно данным обстоятельством объясняется их особая привлекательность: все, что содержится в глубинах нашей психики, для нас чрезвычайно притягательно.

С точки зрения известнейшего швейцарского психоаналитика Карла Густава Юнга, психика состоит из сознательного и бессознательного, а бессознательное, в свою очередь,—из коллективного и индивидуального. Коллективное бессознательное—это схемы инстинктивного поведения, передаваемые каким-то неведомым образом по наследству. А упомянутые «архетипы» (тоже, кстати, термин К. Юнга)—это регуляторы поведения, подчас срабатывающие в психике человека прежде, чем он успеет свою реакцию осознать. И если что-то активировало архетип, он начинает управлять человеческим поведением вопреки воле и разуму. Создатели же Дум-игр пошли по пути эксплуатации наиболее темных и мрачных из архетипов: «агрессивного лабиринта», «ада», «смерти», «чудовища».

Об «агрессивном лабиринте» рассказывает греческий миф о Тезее и Минотавре. На острове Крит был построен лабиринт для Минотавра – чудовища с телом человека и головой быка. В лабиринте Минотавр мог жить, но не мог найти из него выход. Любой человек, войдя в этот лабиринт, не мог так же найти выход и блуждал в нем до тех пор, пока не встречал голодное чудовище. Создатели игр предлагают игроку стать героем Тезеем, войти в лабиринт и победить Минотавра.

Но практика показывает, что игрок-Тезей и есть жертва, которая, не найдя выхода, отдана на растерзание Минотавру. Теперь уже в реальной жизни он будет попадать в ситуации, из которых нет выхода, так как теперь лабиринт стал активной, а не потенциальной, частью его собственной психики.

Игры, эксплуатирующие сценарий архетипа «чудовище», населяют ожившие мертвецы, демоны, механические упыри, человек-танк. Одни исследователи считают, что архетип чудовища стимулирует создание некоего нового человека, которого еще не было на земле. Другие – что таким образом формируются любовь к безобразному, демонизация сознания (В. В. Абраменкова, В. И. Слободчиков). В реальной жизни уже появились эти новые люди – «киборги», модифицирующие свое тело, чтобы оно стало похожим на тела чудовищ из игр. Они вставляют в него металлические шайбы, пробивают «дырки» в своем черепе (то есть собственноручно производят трепанацию без каких-либо медицинских показаний), разрезают язык на две половинки, вшивают под кожу компьютерные «чипы». А некоторые из них – «подвешиваются», становясь похожими па туши свиней, висящих на продовольственном складе, потому что и туши, и тела подобных киборгов «поддеваются» с помощью металлических крюков и висят на веревках или канатах. Но для этих киберлюдей «состояние туши» – высшее наслаждение. Их показали в телепередаче «Профессия – репортер» за 13 августа 2005 года по каналу НТВ. Ведущий сообщил интересные в нашем контексте сведения о ее героях – в детстве они играли в компьютерные игры, а сейчас многие работают в компьютерной индустрии. Все они чужаются общества обычных людей; одна из героинь с детства ненавидит свое имя; другой, потерявший вкус к обычной жизни, бросил квалифицированную работу, семью, живет в квартире, заваленной хламом, и демонстрирует свое нынешнее счастливое состояние. Но, как замечает ведущий, счастливый человек вряд ли сможет жить в таком доме, да и глаза у него уж очень грустные. (Когда я рассказала о передаче своим коллегам, упомянув, что эти самые «киборги» «водятся» не только за границей, но и в Москве, меня тут же поправили: оказывается, они есть и в Калуге, по выходным ездят в московский клуб, а одна девочка уже два раза «подвешивалась»).

Архетип «смерть» так же часто эксплуатируется создателями игр. Они почему-то считают, что люди любого возраста, в том числе и дети, любят разглядывать чужую смерть. Мое первое личное знакомство с играми, в которых используется архетип «смерть», произошло случайно. Я попросила восьмилетнего мальчика принести из дома несколько любимых компьютерных игр. Просмотр дал богатую пищу и уму, и сердцу: после него я стала радикальным противником подобных игр. Первая игра предназначалась для детей от 5 до 7 лет. По экрану разгуливали шикарные рыже-полосатые кошки. На заднем плане—стена какого-то заброшенного здания, зияющая пустыми оконными проемами. Нажатие кнопки—и одна из кошек летит на стену. Если она попадает в оконный проем, то исчезает, а если на стену—место кошки. На стене появляется густое пятно крови. Вторая игра предназначалась подросткам старше 14 лет. Она очень натурально продемонстрировала то, что на бандитском жаргоне называется «замочить». А умудренный игровым опытом мальчонка объяснил мне, что такие игры и называются соответственно—«мочилками». И «стрелялки», и «мочилки» «распечатывают» архетип «смерть»; смерть становится явлением обыденным и заурядным; психологи назвали этот феномен танатизацией детского сознания (В. И. Слободчиков, В. В. Абраменнова; от греческого *tanatos*—смерть).

Еще один деструктивный архетип—архетип «ада»—в сознании игрока активируется с помощью определенных символов, выполняющих роль ключей и отпирающих «входы» в глубокие подземелья психики, которые хранят память о временах самого темного язычества, временах ведовства и сатанинского поклонения Тьме. К таким символам относится, например, голова осла, так как она была когда-то обязательным атрибутом сатанинских действий. Другим символом, раскрывающим архетип «ада», является перевернутый христианский крест. Еще один пример подобного символа—«падший ангел»: обнаженная женщина с крыльями за спиной и с рогами на голове. Все эти символы вы найдете во многих играх.

Как пишет И. В. Бурлаков, Doom-образные игры изначально спроектированы для работы с подсознанием, сознание для игры вообще не требуется. А с точки зрения Карла Юнга, бессознательное вообще выполняет по отношению к сознанию компенсаторную функцию, и если имеется некая односторонность, некий перекосяк в сторону сознания, бессознательное как бы такой перекосяк выравнивает. С этой точки зрения Doom-образная игра может служить инструментом для поддержания душевного баланса, похожим на алкоголь, никотин, лекарства и наркотики. И не стоит забывать, что все перечисленные средства—отнюдь не детские забавы, они изменяют уровень сознания, причем вектор изменения направлен в сторону

регрессии, снижения этого уровня. Кроме того, постоянное обращение к бессознательному может стать самоцелью, что, в свою очередь, можно считать главным признаком зависимости.

Как правило, люди достаточно высокой душевной культуры в подобных средствах не нуждаются. Они ищут и находят адекватное приложение своим рациональным и иррациональным импульсам в реальном мире и считают все вышеперечисленные средства достижения «баланса» злом, разрушающим сознание. Ссылаясь на авторитет В. И. Слободчикова, скажем, что содержимым коллективного бессознательного является «законсервированная» история человечества, которая не нуждается в активизации». В ходе истории растет нравственное сознание, архетипы же «закупориваются» и постепенно вытесняются в сферу бессознательного.

\* \* \*

Если Вы спросите, почему все это «игровое» безобразие не запретят, то ответа не услышите. Во-первых, нет никакой инстанции, которая бы осуществляла надзор над содержанием игр. Разве что так называемый рейтинг ESRB (Entertainment Software Rating Board), разработанный в США для классификации игр в зависимости от возрастных групп. Именно в соответствии с ним игра, в которой играющий ребенок убивает кошек, рекомендуется детям, начиная с 5 лет. Вероятно потому, что пятилетний уже в состоянии нажимать на кнопку. Этическая же сторона создателей рейтинга вряд ли интересовала. А игра, в которой герой и играющий совместно «замочили» врага, рекомендуется – цитируем В. Маяковского, – «юношам, обдумывающим, делать жизнь с кого», от 14 лет. Кстати, недавно я слышала сообщение по одному из TV-каналов: американские психологи пришли к выводу, что компьютерные игры вредно влияют на играющих, и в связи с этим предлагается начать с пересмотра рейтинга. Присоединяясь к ним, все же хочется заметить, что несовершенство рейтинга – далеко не главная причина вредного влияния компьютерных игр, есть и другие, куда более серьезные. Но и это сообщение радует, хотя речь идет пока что только о благих пожеланиях...

Вообще же компьютерные игры обладают высоким дидактическим потенциалом. Но беда в том, что учат некоторые из них явно чему-то «не тому». Вот одна из, фактически, «обучающих» игр. Сначала герой шагает по улице со спрятанным в кармане пистолетом, в конце улицы стоит полицейский. Когда он поравняется с полицейским, тот обыщет его и конфискует пистолет. Так играющий получает информацию о том, что сделал неверный ход. Тогда играющий делает другой ход, как оказывается после – верный. Теперь он идет по улице уже не с пистолетом, а с гаечным

ключом (или молотком). Полицейский не имеет ничего против рабочих инструментов, поэтому препятствие пройдено благополучно. А дальше герой встречает старушку, вынимает инструмент из кармана и бьет ее по голове, та падает, а из нее – сыпятся монеты. Кроме того, из «энциклопедии юного налетчика» можно узнать, что нападать лучше на старушку, а не на рабочего, и еще массу «полезных» сведений.

Существуют, правда, и другие игры, – например, «стратегические». Их воздействие, по оценкам специалистов, спорно. Одни исследователи пишут, что подобные игры развивают системное мышление, другие считают, что играющие реализуют потребность в доминировании и власти, поэтому такие игры могут способствовать формированию властных черт характера. Есть, однако, игры, к которым претензий, кажется, нет: симуляторы, квесты и пасьянсы. Есть и такие, которые характеризуются весьма положительно: они способствуют развитию творческого начала ребенка; например, это игры, в которых он оживляет героев любимых мультфильмов и создает свои сказки.

Итак, мы – семь взрослых людей, весьма обеспокоенных тем, что в настоящее время очень мало экспериментальных научных данных, которые могли бы объективно показать результаты воздействия деструктивных компьютерных игр, – решили провести собственные исследования. Мы – это психологи М. Н. Миронова, Т. П. Войтенко, Н. Б. Романушкина, педагоги Н. Н. Котуранова, Т. В. Анохина, С. И. Абрамов и врач М. В. Муравьева. Вначале мы провели анкетный опрос, в котором участвовали дети из Калуги, Боровска, районного центра Перемышль, а также отдыхающие детского лагеря санаторного типа в Анапе. И вот некоторые результаты.

\* \* \*

Обычно время, проводимое ежедневно ребенком у экрана, является критерием зависимости от компьютерных игр. Так как более 23 % юных респондентов указали в анкете, что они проводят у компьютера ежедневно 2 или более часов, то уже формально (таково, по крайней мере, мнение целого ряда исследователей) можно говорить о массовом злоупотреблении компьютерными играми. Но мы решили, что не само по себе время игры имеет решающее значение, а то, какие именно игры предпочитают игроки. И далее обследовали с помощью психологических тестов именно тех из «долгоиграющих», кто указал на приведенные в начале статьи выражено деструктивные игры как на любимые и наиболее предпочитаемые. Таких игроков мы и причислили к группе так называемых «кибераддиктов» (addict по-английски – зависимость). Их оказалось 37 человек или около 9%. Результаты, полученные с помощью тестов, подтверждают предпо-

ложение о том, что компьютерные игры – крайне опасное занятие, так как практически у всех игроков из нашей группы были обнаружены те или иные отклонения в состоянии психологического здоровья.

Например, результаты теста «Личностный рост ребенка» могут быть представлены с помощью понятных для всех слов, а не научных терминов. Так, например, здесь изучается отношение к Отечеству, которое в данной группе игроков характеризуется как социально иждивенческое. Или отношение к культуре, которое у игроков-кибераддиктов может интерпретироваться как «бескультурие, хамство и вандализм»; отношение к миру может характеризоваться как «милитаризм»; отношение к человеку – как «жестокость»; отношение к человеку, как к другому, можно охарактеризовать как «эгоизм». Результаты свидетельствуют о том, что воздействие компьютерных игр блокирует процесс позитивного личностного развития, делает ребенка безнравственным, черствым, жестоким и эгоистичным.

Результаты, полученные с помощью других методик, хорошо согласуются с подобными выводами. Так, проективная методика «HAND-тест» (то есть тест «Руки») свидетельствует не только о высокой готовности к открыто-агрессивному поведению, но и о недоразвитии социальных установок – способности к социальной кооперации, умения учитывать чувства, права и намерения других людей, желания сотрудничать с ними, иметь искренние эмоциональные отношения.

Наиболее обоснован, по мнению авторов методики, прогноз относительно внешнего проявления агрессии. В группе кибераддиктов средние показатели по шкале агрессии превышают величину, указанную автором методики для выборки заключенных (!). То есть, можно предполагать чрезвычайно высокую вероятность агрессивного поведения кибераддиктов и, соответственно, их большую социальную опасность.

Кроме того, при помощи этой методики обнаружен высокий уровень автоматических, нерегулируемых сознанием действий, что может быть интерпретировано не только как социальная незрелость личности, но и как «роботизация» внутреннего мира. Таким образом, результаты «НА>Ш-теста» показывают, что злоупотребление компьютерными играми увеличивает склонность к проявлению агрессии, снижает возможности социальной кооперации и способствует превращению играющего в механического исполнителя чужой воли.

Обследование по методике «Рисунок всего мира» показало, что рисунки игроков кибераддиктов статистически значимо отличались от рисунков детей, не страдающих компьютерной зависимостью, по представленности традиционных, ключевых образов-символов мироустройства, особенно таких, как «Дом», «Дерево», «Человек». Эти традиционные символы ми-

роустройства из сознания кибераддиктов как бы вытесняются символами деструкции. К последним относятся: пистолеты, капли крови, черепа, когти, взрывы, разломы земной коры, рваные края, шприцы, ножи, шпаги, колючки, кандалы, цепи, голые деревья, изображение процесса умирания живого, убийств, изображение хаоса через беспорядочное штрихование или «клубок» перепутанных линий. Можно обоснованно утверждать, что сознание детей-кибераддиктов переполнено символами деструкции в результате воздействия игр. Или, ссылаясь на выдающегося психоаналитика Эриха Фромма, можно говорить о деструктивных тенденциях личностного развития у этих подростков.

Нами обнаружен также рисуемый символ, ранее не отмечавшийся авторами, которые работали с данной методикой, – символ «Экран» (прежде всего, это экран компьютера). Появление такого нового символа, заменяющего все символы мироустройства, – на наш взгляд, один из наиболее радикальных параметров, свидетельствующих о «трансформации» в картине мира игрока.

Таким образом, наши исследования позволяют говорить о типичных изменениях в восприятии мира детьми, злоупотребляющими компьютерными играми. Для таких детей характерны: неавтономность (ощущение себя частью компьютера), снижение процесса социализации, а также наличие предпосылок для развития аномалий и деструкции личности в будущем.

При одинаковых временных характеристиках (число игровых часов в неделю и игровой стаж) мальчики-игроки более склонны к деструктивным играм, чем игроки-девочки. Однако, склонность к проявлению открытой агрессии у девочек (их было 10 среди обследованных) и мальчиков статистически значимо не различается, – по этим параметрам девочки психологически сходны с мальчиками. Они, как и мальчики, не ориентированы на другого человека, и их сознание в такой же степени насыщено символами деструкции. Из этого следует вывод: даже не столь агрессивное «меню» оказывается вполне достаточным, чтобы исказить чувствительную душу девочки.

Далее, результаты диагностики по методике БОС («Биологическая обратная связь»), которая проводилась в группе юношей и девушек 17–18 лет, выявили ряд патологических особенностей в энцефаллограммах кибераддиктов.

Первая особенность: у игроков показатели так называемого тета-ритма значительно выше нормы. Это может говорить о снижении активации коры головного мозга, приближенному к такому его состоянию, которое принято называть «сонный мозг». Допустима и несколько иная интер-

претация: человек будто «застрял в детстве»; у него включены в работу подкорковые структуры, отвечающие за инстинкты, тогда как активность коры, которая связана с мышлением, снижена. Высокий те-та-ритм свидетельствует о вовлеченности глубоких отделов головного мозга, участвующих в формировании, организации и хранении информации. Вероятно, на подобном нейрофизиологическом фоне «распечатаются» архетипы бессознательной сферы.

Таким образом, наши экспериментальные исследования подтвердили теоретические предположения И. В. Бурлакова об эксплуатации создателями компьютерных игр архетипов бессознательного.

Вторая особенность испытуемых этой группы – практически у всех обнаруживаются повышенные цифры так называемого дельта-ритма, которые могут указывать на неврозоподобные состояния человека (мигательные, двигательные тики), на невротические симптомы в поведении (например, гиперактивность).

И третья особенность – низкие цифры так называемого альфа-ритма, который отражает баланс возбуждения и торможения в коре головного мозга. Мощность альфа-ритма менее 60 % (что и наблюдается в данном случае) может указывать и на снижение активности коры, и на ослабление её контроля над функцией подкорковых структур. Таким образом, в результате негативного воздействия компьютерных игр психологические отклонения переходят в нарушения психофизиологических функций головного мозга.

Возрастной аспект компьютерной зависимости был для нас важен в связи с широко распространенным мнением, что со временем, дескать, тяга к играм и, соответственно, все негативные последствия «проходят сами по себе». Полученные нами результаты показывают полную безосновательность и безответственность такого мнения. А именно: в группе 17–18-летних кибераддиктов мы не только не обнаружили улучшений по какому-либо из исследованных параметров, но напротив – углубление деструктивных тенденций. Особенно явно они прослеживаются по дополнительным данным методики «Рисунок всего мира», а также – по методике БОС. Можно смело говорить о том, что с увеличением игрового стажа, несмотря на то, что подростковый возраст миновал, не наблюдается положительной динамики развития, а напротив – усугубляется, нарастает личностная регрессия.

И, наконец, данные, полученные нами по методике «Робинзон», хорошо согласуются с выводами В. В. Абраменковой о том, что для современных детей, среди которых очень много игроков, «Экран» более значим, чем «Родители».

Проанализировав полученные результаты, мы сделали вывод:

В современном социуме, характерном для России, имеются факторы, деструктивно влияющие на процесс развития ребенка. Среди них особое место принадлежит «Экрану». (Говоря об «Экране», мы сейчас имеем в виду обобщенный образ многих информационных устройств: экран телевизора, компьютера, киноэкран, рекламный щит-экран и т.д.). Значение «Экрана» нельзя недооценивать: он представляет серьезную опасность для подрастающего поколения России.

Мы считаем, что в настоящее время необходимо принять меры по широкому оповещению общественности о деструктивности «Экрана», разработать отечественный рейтинг компьютерных игр, реально учитывающий особенности детской психики, всю степень опасности и стандарты на подобную продукцию, принять меры по созданию компьютерных игр иного содержания, таких, которые могли бы способствовать развитию личности.

Необходима профилактика киберзависимости, которая помогала бы предотвратить деструктивные изменения личности и патологические процессы в коре головного мозга у представителей юного поколения; особую роль тут следовало бы отвести образовательным программам, адресованным как непосредственно детям и подросткам, так и их родителям.

Главное право ребенка – это право на детство. Раннее «равноправие», ранняя «свобода» в выборе игр и развлечений не только не подготавливает его к самостоятельной жизни, но исключает всякую свободу в будущем.

Причины, по которым некоторые взрослые уродуют личность, физическую и духовную жизнь детей, их будущее, на первый взгляд, различны. Это и жажда наживы, которая толкает алчных людей на реализацию принципа «человек для бизнеса» и принципа «разового стаканчика». Это и стремление некоторых взрослых извращенцев изуродовать вокруг себя как можно больше детей, чтобы в будущем не чувствовать себя «белыми воронами». Это и оккультный фашизм, готовящий для «нового мирового порядка» управляемых биороботов. Это и новая волна контркультуры. Это и стремление к мировому господству, сконцентрированное в явлении глобализма. Это и реализация на практике теории «хаоса» западного ученого русского происхождения Ильи Пригожина, воспринятой некоторыми специалистами в области управления, экономики, образования как истина с большой буквы: якобы двигателем развития является разрушение.

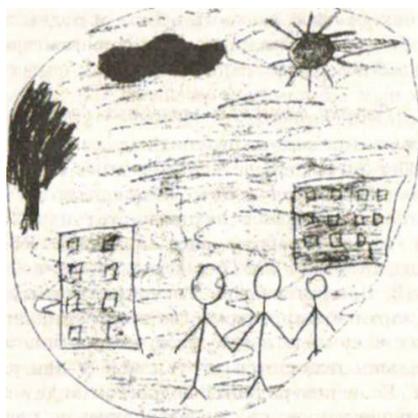
Но все перечисленные явления имеют один источник: говоря словами святителя Игнатия Брянчанинова, это «...злехитрость врага нашего, стяжавшего в борьбе с немощным человеком необыкновенные опытность

и искусство от долговременного упражнения в борьбе».

Поэтому не будем беспомощно разводиться руками, говоря, что не наше это дело, а властей, и что сделать ничего невозможно, так как здесь замешаны большие деньги, «за все заплачено» и «все схвачено». Не будем проявлять псевдогуманность, стараясь «не портить людям настроение»; не будем бояться, что кто-то припечатает нам клеймо маргиналов. Разожжем свою ревность о Боге и будем противостоять современным злохитростям врага: каждый на своем месте и по своим силам.

### Рисунки интернет-зависимых детей

Ниже приводим результаты диагностики подростков (11–13 лет) по методике «Рисунок всего мира», полученные исследовательской группой во главе с автором статьи в 2005 году в ходе работы над проектом РГНФ (грант № 05–06–59622 а/Ц), а также в 2007 году В. Бриллиантовой. Рисунки показывают, что картина мироустройства в сознании играющих в компьютерные игры подростков значительно отличается от таковой у неиграющих. Если неиграющий подросток видит мир примерно таким, как он изображен на рисунке 1 (здесь изображены так называемые традиционные символы мироустройства – земной шар, дом, дерево, люди), то в рисунках игроков (все последующие рисунки) отмечается значительное снижение количества традиционных символов. Вместо них – сцены насилия, гибели, самоубийств, расчлененные трупы, кровь, оружие, чудовища и прочая нечисть и нежить. Есть здесь и объект их зависимости – экран компьютера, который заменил ребенку весь мир. Рисунки говорят о наличии очень серьезных нарушений развития личности играющих подростков...



*Рис. 1. Испытуемый, не увлекающийся деструктивными компьютерными играми. Исследование 2007 г.*

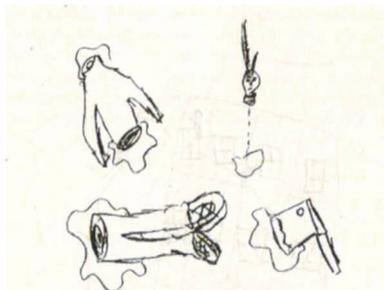


Рис. 2. Испытуемый с 4-летним «игровым стажем». Исследование 2007 г.



Рис. 3. Испытуемый с 7-летним «игровым стажем\*». Исследование 2007 г.

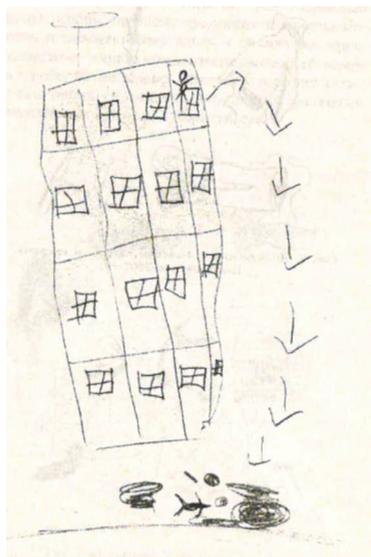


Рис. 4. Испытуемый с 8-летним «игровым стажем». Исследование 2007 г.

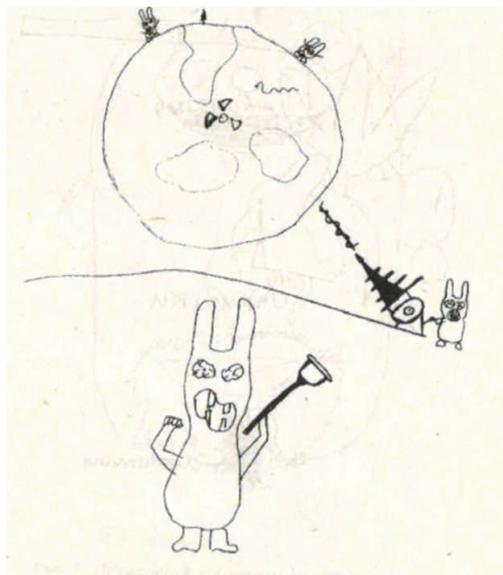


Рис. 5. Испытуемый с 9-летним «игровым стажем». Исследование 2007 г.

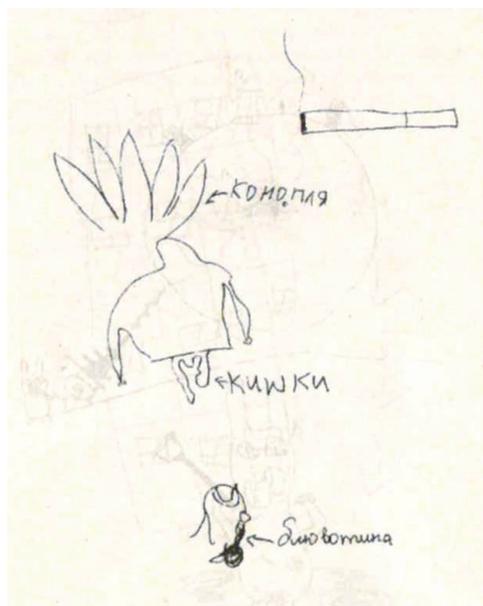


Рис. 6. Испытуемый с 4-летним «игровым стажем». Исследование 2007 г.

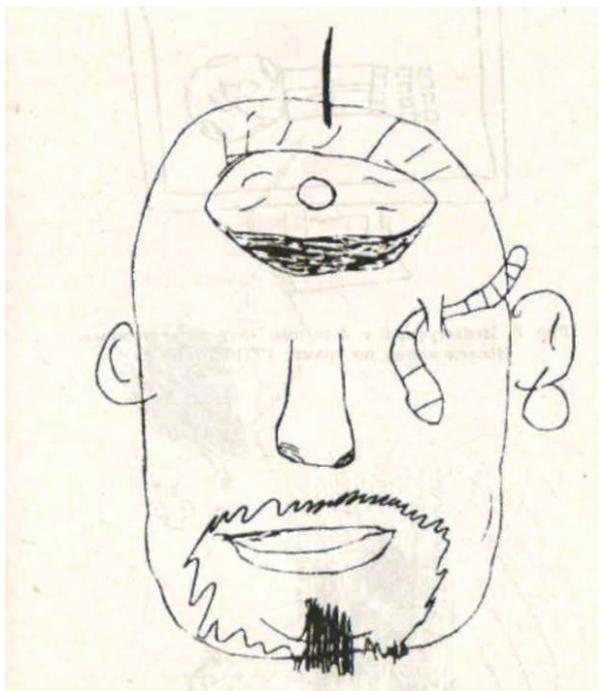


Рис. 7. Испытуемый с 4-летним «игровым стажем». Исследование 2007 г.

Текст 5

### Гордеева А. В. Персонафикация компьютера у детей старшего дошкольного возраста<sup>54</sup>

“Персонафицировать” в переводе с латинского означает “делать личность”. О “личности компьютера” впервые заговорил Э. Беркли, один из первых создателей ЭВМ. Наделение компьютера личностными качествами и формирование субъект-субъектных отношений с ним составляет феномен персонафикации. Исследованию процесса персонафикации посвящено ряд работ [2,3,5,7,8]. В них рассматривались вопросы типологической классификации этого феномена. А. М. Ходошем разработана специальная методика изучения объект-субъектного образа компьютера “Компьютер: кто он?”. Решение проблемы атрибуции субъектности и, в частности, персонафикация программ представляется еще более важным при переходе к обучающим диалоговым системам и к пользователю – ребенку.

<sup>54</sup> Киберпсихология. Электронный журнал. <http://cyberpsy.ru/2011/05/>

Целью нашей работы было проведение экспериментального исследования структуры образа компьютера у детей старшего дошкольного возраста. Предполагалось, что на персонификацию компьютера оказывают влияние личностно-коммуникативные качества, опыт взаимодействия с компьютером, мотивационная направленность детей. Для исследования данной проблемы был разработан комплекс психодиагностических процедур, в который вошли как известные методики, так и новые авторские. В него вошли методики исследования структуры образа компьютера, мотивационной значимости компьютера для детей, личностно-коммуникативных, умственных, волевых качеств детей-дошкольников, опыта взаимодействия с компьютером.

Существующая методика “Компьютер: кто он?” не рассчитана для использования данной категорией испытуемых, поэтому нами разработан и стандартизирован новый тест-опросник открытого типа, ориентированный на детей 5–9-летнего возраста под тем же названием “Компьютер: кто он?”. В методике А. М. Ходоша испытуемый должен дать не менее 20 свободных ассоциаций о компьютере. Ребенку младше 10 лет в силу его возрастных особенностей еще сложно самостоятельно придумать столько характеристик компьютеру. Поэтому его ассоциации фиксируются при ответах на ряд вопросов, которые задаются экспериментатором. Методика включает в себя процедуру проведения опроса, непосредственно опросник, категориальную систему для классификации полученных ответов. Вопросы могут иметь несколько вариантов ответов, оценивается их общее количество. Примеры некоторых вопросов: “Компьютер—это игрушка, машина, учитель или...”; “Он все умеет или не все?”; “С ним легко играть или трудно?”; “Он взрослый или ребенок?” и другие. Полученные ответы подвергаются классификации посредством системы следующих категорий.

**Категория 1**—оценка субъектности. В ней объединены ответы, либо непосредственно относящие компьютер к классу субъектов или объектов, либо отмечающие присутствие (отсутствие) у него черт, необходимых для признания его субъектом. Примеры ответов, определяющих его субъектность,— “человек”, “живой”, “учитель”, “помощник”, “соперник”, “друг”, а объектность—это “машина”, “автомат”, “механика”, “он неживой”, “игрушка”, “вещь”.

**Категория 2**—оценка лидерства. Ответы этой категории определяют, кто в диалоге “человек-компьютер” является лидером: ребенок или компьютер.

**Категория 3**—оценка активности диалога. Примерами ответов этой категории являются: “Для меня лучше играть с компьютером”, “Он инте-

ресный”, “Мне нравится играть в игры с компьютером”, “Мне нравится выигрывать у него”.

**Категория 4** – оценка коммуникативности. Здесь оценивается роль компьютера как коммуникатора или реципиента.

**Категория 5** – эмоциональная сторона общения. Ответы этой категории могут быть представлены следующими примерами: “интересный” (+), “полезный” (+), “добрый” (+), “грустный” (–), “плохой” (–), “мучитель” (–).

Для изучения коммуникативных качеств личности ребенка-дошкольника использовалась методика-опросник “Каков ребенок во взаимоотношениях с окружающими людьми?”. Межличностные отношения или функционально связанные с ними коммуникативные качества личности ребенка в данном случае определяются небольшой группой независимых взрослых людей, хорошо знающих данного ребенка. Это его родители, воспитатели и другие педагогические работники дошкольных учебно-воспитательных учреждений. Желательно, чтобы такие оценки одновременно давали ребенку не менее двух-трех человек при условии, что хотя бы один из них не входит в число родственников ребенка и относится к нему более или менее эмоционально нейтрально. Оцениваются следующие коммуникативные качества и виды отношений ребенка с людьми: доброта, внимательность к людям, правдивость, честность, вежливость, общительность, щедрость, отзывчивость, готовность прийти на помощь, справедливость, жизнерадостность и ответственность.

С целью изучения и оценки межличностных отношений в группе детей дошкольного возраста использовалась методика “Выбор в действии”, которая является одним из детских вариантов социометрической методики.

С помощью методики обследования детей подготовительной группы Т. Д. Кондратенко, В. К. Котырло, С. А. Ладывир были определены объем и качество знаний детей в соответствии с требованиями программы данной группы, уровень умений и навыков, особенности познавательного-волевой активности детей.

Авторская методика исследования мотивационной значимости компьютера для детей дошкольного возраста “Ситуации” для оценки интереса, мотивации, значимости компьютера среди всего, что окружает ребенка-дошкольника (значимость компьютера по отношению к самому себе и к другу). Методика включает две ситуации, на решение каждой из них можно дать несколько вариантов ответов.

**Ситуация 1.** “К тебе в детский сад пришел твой друг, который не ходит в этот детский сад. Ты можешь его повести в своем саду, куда захочешь и показать все, что бы ты хотел ему показать. Куда бы ты повел друга и что бы ты показал ему в первую очередь?”

**Ситуация 2.** “Представь, что ты в детском саду один. Кроме тебя больше никого нет, ни детей, ни взрослых. Но все комнаты, кабинеты, залы, группы открыты, и все везде работает. Тебе можно пойти, куда угодно. Куда бы ты пошел в первую очередь?”. Значимыми ответами являются те, в которых присутствует компьютер.

Исследование проводилось в детском комбинате “Чарівниця” (г. Харцызк). В нем принимали участие дети подготовительной к школе группы в количестве 22 человек. Возраст: 6–7 лет. С 1991 года в детском саду работает компьютерно-игровой комплекс (КИК) “Электроник”. Занятия проходят в специально оборудованном компьютерном зале под руководством опытного специалиста-воспитателя. Четко определена структура деятельности ребенка в условиях КИК: подготовительный этап, основной этап, этап выхода на другие виды деятельности. Каждый этап имеет свои конкретные психолого-педагогические цели и методики.

Остановимся на обсуждении результатов, полученных по авторским методикам “Ситуации” и “Компьютер: кто он?”. Сравнение данных по методикам “Выбор в действии” и “Ситуации” позволили сделать некоторые выводы. Значимым компьютер оказался для 50 % детей. Среди детей, которые бы пошли в компьютерный класс сами, но не повели бы туда друга (около 38 %), преобладают дети имеющие низкий социометрический статус или дети, имеющие компьютер дома. Дети, которые повели бы на компьютер только друга, а сами не пошли бы (9,1 %) – это добрые, внимательные, отзывчивые ребята.

Ответы на вопросы методики “Компьютер: кто он?” классифицировались по следующей системе категорий: субъектность, активность, эмоции, коммуникативность, лидерство. В процессе опроса выяснилось, что все испытуемые видят в компьютере субъекта. Это подтверждают их ответы, в которых говорится, что он живой, у него есть душа, компьютер – это “тот, с кем играют в игры”, он все знает, умеет и всему учит. Испытуемые хотят видеть компьютер веселым, сильным, добрым, умным, не балованным, чтобы был разговаривающим, умел читать и знал английский язык. Почти все испытуемые 19 человек (86,4 %) считают компьютер субъектом мужского рода. Есть ответ: “Компьютер бывает и мужского и женского рода”. И только один ребенок сказал, что ПК – это “механика, она никакого рода не бывает”. Очень любопытными являются данные относительно воз-

растных особенностей компьютера. 6 человек (27,3 %) отнесли его только к взрослой категории. Ребенком его назвали 10 человек (45,5%), причем 6 из них охарактеризовали его младше себя, а двое – старше себя, “так как ума больше у него”. Пять человек считают, что компьютер бывает и ребенком, и взрослым (“Когда он все знает, то он взрослый, а с играми – для детей”). Оценивая орудийные функции, которые непосредственно выполняет компьютер, 50 % детей дают субъективную характеристику, называя его “учителем”. Другая половина детей считает его либо машиной, либо игрушкой. Что касается социальных ролей, то в основном все испытываемые называют его своим “другом” и “помощником”, “партнером по игре”. “Профессиональные” роли компьютера видны из высказываний: “учитель, он учит детей играть с компьютером”, “игратель, в игры с детьми играет”, “художник”, “сказочник”, “инструктор”, “рабочий”, “спортсмен”. Соотношение субъектных и объектных характеристик позволило разбить детей на три группы: в первой дети отдали предпочтение субъективным характеристикам при оценке компьютера (45,5 %), во второй – они больше описывали компьютер как объект (36,4 %), и в третьей – одинаково видят в компьютере субъективные и объективные характеристики (18,2 %).

Эмоциональная сторона общения проявилась в следующих высказываниях: “он добрый, веселый, хороший”, “добрая штука”, “лапочка”, “прелесть” или “зануда”, “грустный”, “мучитель”, “он рычит, когда нажимаешь неправильно кнопку”. В целом же у всех детей старшего дошкольного возраста отмечалось яркое, эмоциональное, положительное отношение к компьютеру.

Анализ предпочтений ребенка видеть в компьютере коммуникатора или реципиента во время диалога с ним позволили изучить “коммуникативность-реципиентность” в качестве одной из категорий структуры образа компьютера. А составляющая “лидерство” характеризует, кто из двух сторон коммуникативного акта “ребенок-компьютер” берет на себя ведущую роль.

С помощью корреляционного анализа были выявлены следующие закономерности:

- 1) установлены значимые коэффициенты корреляции ( $a \geq 0,05$ ) или имеют тенденцию достоверных связей между категорией “субъектность” и категориями “коммуникативность” (ребенок видит в компьютере коммуникатора), “активность”, “лидерство” (в процессе общения “человек-компьютер” лидер компьютер). Коэффициенты корреляции соответственно равны 0.36, 0.54 и 0.37. И, наоборот, чем он меньше наделяет компьютер этими свойствами, тем он больше видит в компьютере объект.
- 2) лидерство ребенка в общении с компьютером обусловлено сле-

дующими факторами: компьютер выступает в качестве объекта; ребенок видит в нем больше реципиента, чем коммуникатора; высокая степень активности общения; возможность общения с компьютером дома (соответственно коэффициенты корреляции равны 0.35, 0.48, 0.5, 0.32). В общении ребенок отдает лидерство компьютеру, если он видит в компьютере субъект; коммуникатора; если ребенок имеет низкие показатели коммуникативно-личностных качеств (соответственно коэффициенты корреляции равны 0.37, 0.48, -0.45).

Таким образом, на примере детей старшего дошкольного возраста при исследовании компонент, составляющих образ компьютера, получены значимые связи с личностно-коммуникативными качествами, мотивационной направленностью и опытом взаимодействия с ПК.

Текст 6

### **Прихожан А. М. Влияние электронной информационной среды на развитие личности детей младшего школьного возраста<sup>55</sup>**

#### ***Компьютеры и Интернет***

Влияние на развитие и социализацию ребенка младшего школьного возраста современных коммуникационных средств, таких как настольные и карманные компьютеры, мобильные телефоны, электронные игровые системы и т.п., пока мало изучено. Авторы практически единодушны в том, что современный ребенок свободно владеет этими техническими средствами и легко овладевает новыми.

Сравнительно более изученным является влияние образовательных и развлекательных компьютерных и других форм видеоигр, однако получаемые в ходе исследований данные, а главное, делаемые на их основе выводы и в этом отношении достаточно противоречивы. Диапазон мнений о влиянии огромен—от констатации безусловного вреда этих средств до неоспоримой пользы и использования игр для новых вариантов игровой терапии. Представим выделяемые авторами позитивные и негативные стороны этого влияния.

#### ***Позитивные стороны***

1. Мультимедийные игры имеют позитивный развивающий и обучающий эффект, повышают результаты тестов интеллекта [Керделлан, Грезийон, 2006; Малева, интернет-ресурс, Шмелев, 1990, и др.]. По данным

<sup>55</sup> Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2010. N 1(9). URL: <http://psystudy.ru>

П. Гринфилд (Greenfield P. M.), существует устойчивая взаимосвязь между игровой практикой и тестовым интеллектом, причем рост происходит в основном за счет показателей невербального интеллекта. Напомним, что согласно данным, полученным в школе Б.Г. Ананьева, показатели невербального интеллекта являются предикторами творческих способностей, умения подходить к ситуации с различных точек зрения и т.п. Вместе с тем отмечается, что этот результат может быть обусловлен тем, что тестовые задания требуют тех же качеств, которые тренируются в играх [Greenfield, 2004].

2. Компьютерные игры обучают действовать с помощью проб и ошибок, искать новые пути: «самый позитивный момент игры, скорее, имеет отношение, по мнению большинства специалистов, не к гипотетическому повышению IQ, а к развитию способности к прогрессу посредством проб и ошибок». «Игры благоприятствуют интуитивному мышлению, все более необходимому в мире, правила которого постоянно меняются, — объясняет детский психиатр Серж Тиссерон (Tisseron S.). — Раньше люди рождались и умирали в собственной деревне, в одной и той же обстановке, после того как занимались одним и тем же ремеслом всю свою жизнь. Сегодня прежние ориентиры исчезли, от людей требуется большая профессиональная, географическая и интеллектуальная мобильность». [Цит. по: Керделлан, Грезийон, 2006, с. 48].

3. Игры способствуют развитию концентрации и переключения внимания.

4. Компьютерные игры способствуют повышению интереса к чтению: «Дети, просиживающие часами за компьютером, чаще всего столь же насытны в чтении. 47% активных потребителей компьютерных игр являются большими любителями литературы» [Цит. по: Керделлан, Грезийон, 2006, с. 51].

5. Компьютерные игры развивают ловкость, усидчивость и настойчивость. К. Керделлан, Г. Грезийон (Kerdellant C., Grésillon G.) пишут по этому поводу, приводя слова психотерапевта, автора «дидактического» «Что делать с видеоиграми» Э.Э. Габриэль: «Даже в самом начале некоторым детям с трудом удается справляться с собственными пальцами на клавиатуре, раздельно действовать обеими руками, ориентироваться в пространстве, подчинять собственные рефлексии и даже понимать перипетии сценариев при всей их простоте». Чтобы преуспеть в видеоигре, необходимо «думать пальцами». Как в спортивных выступлениях, для достижения хороших результатов физическое и ментальное должны работать совместно. Сначала дети с проблемами пасуют перед прогрессирующим аспектом игры и отказываются соблюдать ее правила. Это безошибочный знак: «Ре-

бенок, который играет, на добром пути. Ребенок, у которого проблемы, не играет, он ограничивается простыми манипуляциями» [Керделлан, Грезийон, 2006, с. 41].

6. Игры обучают принципиально иному взаимодействию с техникой. Вновь процитируем С. Тиссерона: «В некоторые моменты нужно рассматривать машину как альтер эго, с которым нужно хитрить, если хочешь выиграть, а в другие моменты относиться к ней как к соединению железа и кремния. Именно видеоигры готовят молодежь к свободному переходу от одной тактики к другой и таким образом к использованию завтрашних машин без боязни угодить в западню» [Там же. С. 48].

7. Игра позволяет детям экспериментировать в различных сферах социума.

8. Компьютерные игры, как уже отмечалось, могут быть эффективно использованы для проведения игровой психотерапии, в том числе психотерапии эмоциональных и даже психомоторных проблем: «Обручи и мечи, – пишет Э. Э. Габриэль, – могут помочь выразиться лишь в физическом отношении, но с помощью видеоигр ребенок вовлекается в процесс в психическом отношении столь же полно, сколь и в физическом. Он может интерпретировать свой воображаемый мир и воплотить на экране монитора повседневную жизнь. Посредством игры можно театрализовать страх смерти или одиночества, инстинкт доминирования или соперничества» [Цит. по: Керделлан, Грезийон, 2006, с. 40].

### ***Негативные стороны***

1. Игры тормозят развитие воображения, образного мышления: картинки, движущиеся объекты, натуральное изображение препятствуют полету фантазии. К. Керделлан, Г. Грезийон приводят в этой связи высказывание специалиста по компьютерным играм Ж.–П. Канторне: «Виртуальный мир изменяет жизнь детей от 6 до 11 лет, но он также меняет их психологию. Сообразительность, поиск результата, потребность учиться и выигрывать берут верх над образной стороной, которая предлагается детям в структурированном и упакованном виде». «Иначе говоря, – резюмируют К. Керделлан, Г. Грезийон, – ребенок программируется на то, чтобы играть и выигрывать, но не мечтать!» [Цит. по: К. Керделлан, Г. Грезийон, 2006, с. 50].

2. Игры способствуют поверхностному, безответственному отношению к жизни, к поступкам.

3. Игры препятствуют исследовательской деятельности детей, они усваивают операции, которые необходимо произвести, но не задают вопроса: «почему», не рассматривают причинно-следственные связи.

4. Многие игры учат насилию и жестокости, способствуют развитию феномена десенсбилизации, о чем подробно говорилось выше, а также представлению о том, что насилие может быть единственным путем к успеху.

5. Увлечение компьютерными играми способствует развитию компьютерной зависимости, формы эскапизма, бегства от действительности. При этом современные данные опровергают бытовавшую ранее точку зрения, что компьютерная аддикция чаще всего встречается у детей, социально или личностно неблагополучных, она может возникать и у вполне благополучных детей, хотя случаи детской зависимости сравнительно редки. Необходимо отметить, что игровая зависимость встречается у мальчиков и почти никогда не встречается у девочек.

6. Компьютерные игры при их чрезмерном использовании препятствуют нормальной адаптации ребенка в реальной жизни, в частности, он хуже справляется с неожиданными ситуациями, трудностями, поскольку не учитывает необратимости последствий своих поступков.

Столь же противоречивые данные имеются и по поводу использования Интернета, хотя, по данным исследований, лишь незначительная часть младших школьников использует Интернет. Чаще всего он используется для приготовления уроков. Вместе с тем практически все исследователи подчеркивают опасность случайного попадания детей на порнографические, эротические сайты, сайты, содержащие призывы к насилию, описывающие способы изготовления бомб и т.п.

Вместе с тем исследователи единодушны в том, что и влияние компьютерных игр, и влияние Интернета, как и телевидения, всецело зависит от семейной ситуации, от той среды, в которой растет и воспитывается ребенок. Рекомендации для родителей ориентированы не столько на запрет определенных видеоигр или сайтов, сколько на общение по их поводу, на совместные «прогулки» по Интернету.

Текст 7

### **Искандирова А. С., Меркурьева Ю. А. Особенности образа тела у подростков, склонных к Интернет-зависимому поведению<sup>56</sup>.**

Экспериментальная группа (32 человека, средний возраст 15,46 лет), критерии включения: наличие доступа в интернет в течение последнего года, опыт использования интернета более 1 года, наличие минимум двух

---

<sup>56</sup> *Научные материалы V съезда Российского психологического общества. Том III.* <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-tsennostnyh-orientatsiy-u-podrostkov-s-internet-zavisimym-povedeniem>

из нижеследующих показателей: время пребывания в интернете не менее 3 часов в сутки, низкая социальная активность, наличие он-лайн игр, азартных он-лайн игр в списке предпочитаемых интернет ресурсов. Контрольная группа (32 человека), критерии включения: проведение в Интернете менее 3 часов в сутки, высокая социальная активность, отсутствие в списке предпочитаемых интернет ресурсов он-лайн игр.

Данные группы были обследованы следующими методиками: Тест на Интернет зависимость К. Янг (адаптация Буровой); тест на интернет-зависимость Чена (адаптация Феклисов К. А., Малыгин В. Л.), методика «Телесный образ я» (М. Feldenkreis, адаптация И. А. Соловьевой), методика «Рисунок человека» (К. Маховер). Корреляционный анализ результатов методик «Телесный образ я» и показателей выраженности интернет- зависимости показал наличие положительной корреляции, то есть, снижение его адекватности, связано с увеличением выраженности Интернет-зависимости.

Качественный сравнительный анализ методик «Телесный образ я» и «Рисунок человека» обнаружил следующие символические особенности образа тела:

В методике «Телесный образ Я»:

- 1) уменьшение длины стопы – недостаточная устойчивость, потребность в опоре, отсутствие внутренней и/или внешней поддержки, неуверенности
- 2) удлинение шеи – тенденция к отделению телесности от сознания, блокирование и отделение эмоций от сознания;
- 3) увеличение ширины и высоты головы – высокая значимость интеллекта в системе ценностей, гиперконтроль над телесными импульсами;
- 4) уменьшение длины руки – нарушения и проблемы общения, уход от общения или его недостаток, недостаточная коммуникативная компетентность;
- 5) преуменьшение области от талии до промежности – тревога, относящаяся к сексуальности, гендерной идентичности;

В методике «Рисунок человека» были отмечены сходные символические особенности:

- 1) Проблемы опоры (неуверенность, отсутствие стабильности) – 80 % рисунков;
- 2) Отделение чувств и эмоций от сознания – 75 % рисунков;
- 3) Нарушение общения, коммуникаций – 70 % рисунков;
- 4) Внимание к сексуальной сфере – 80 % рисунков;
- 5) Недифференцированность рисунка, наличие только границ, что говорит о нарушении контакта с телом, отсутствии знаний о нем, а также несформированном, диффузном самосознании – 30 % рисунков.

Таким образом, подытоживая эмпирическое исследование особенностей образа тела, эмоциональной сферы и их коррекции у подростков склонных к интернет-зависимому поведению, опишем основные выводы:

1. Образ тела подростков, проявляющих паттерн Интернет-зависимого поведения, искажен значимо больше чем у группы здоровых подростков (54,7%). Процент искажений определяется в основном искажениями длины (60%) и ширины (20%) шеи, длины руки (32%), ширины головы (62%), длины стопы (15%), ширины бедра (30%), высоты до развилки (15%).

2. Образ тела подростков с интернет-зависимым поведением значимо менее дифференцирован по сравнению с образом тела здоровых подростков. Особенности искажений образа тела у интернет-зависимых подростков говорят о нарушении контакта эмоций, тела и сознания, проблемах в сфере общения, отсутствии опоры и уверенности, а также нарушении контакта со своими желаниями.

Текст 8

### **Хомерики Н. С., Антоненко А. А. Особенности характерологических свойств интернет-зависимых подростков<sup>57</sup>**

С целью выявления личностных особенностей подростков, склонных к интернет-зависимому поведению, проведено исследование на московских школьниках: 100 подростков, соответствующих критериям интернет-зависимого поведения. Данные тестов (Янг, Чен) о наличии Интернет-зависимости объективированы следующими критериями: сверхпоглощенность Интернетом, вытеснение других сторон социальной жизни и личной жизни (общение с друзьями, общественная деятельность, другие увлечения), снижение успеваемости. Данные критерии отражали объективное наличие зависимого поведения на основании общепризнанных признаков зависимости: невозможность субъективного контроля за деятельностью и наличие дезадаптации.

Статистически значимые результаты получены по показателям методики МПДО Подмазина, с помощью которой исследовались акцентуации характера и личностные особенности. Так, были получены статистически более высокие баллы в группе склонных к Интернет-зависимости по показателям шкал астено-невротического, лабильного, демонстративного и неустойчивого типа. Астено-невротические характерологические черты

---

<sup>57</sup> *Научные материалы V съезда Российского психологического общества. Том III.*  
<https://cyberleninka.ru/article/n/>

проявлялись признаками психической и физической утомляемости, раздражительности, склонностью к аффективным вспышкам, связанным не с перепадами настроения, а с отчетливо прослеживаемыми нарастаниями раздражительности в моменты утомления, так же демонстрируют склонность к ипохондричности.

Группа подростков со склонностью к Интернет-зависимости демонстрирует заметную изменчивость настроения, при этом частые его смены сочетаются со значительной глубиной их переживания. На фоне колебаний настроения склонные к Интернет-зависимости подростки могут конфликтовать со сверстниками и взрослыми, что может сопровождаться аффективными вспышками и следующими за ними раскаянием и поиском путей примирения. Именно поэтому общение через Интернет, представляется для них привлекательным с точки зрения безопасности и низких рисков отвержения. На уровне тенденций можно отметить склонность к проявлению демонстративных черт в группе подростков, склонных к Интернет-зависимости, а так же проявлений характеристик неустойчивого типа. Эта потребность может быть также реализована подростками в виртуальной среде, как наиболее безопасном месте .

Подростки с чертами неустойчивого типа демонстрируют сниженную способность к волевой регуляции поведения, они, скорее, плывут по течению, примыкая к более активным сверстникам, недостаточно способны тормозить свои влечения, удерживаться от удовлетворения внезапно возникших желаний. Способность к волевой регуляции своей деятельности становится специфически важной, при планировании эффективной деятельности в Интернете и необходимости сопротивляться гипер-стимулирующей Интернет-среде.

Таким образом, личность подростка со склонностью к чрезмерному использованию Интернета представляется следующей: беспомощность, усталость и неспособность справиться с жизненными трудностями, выраженное отсутствие ответственности, уклонение от требований реальности, наличие тревожных компонентов в структуре личности. Сочетание данных особенностей хорошо укладывается в представление об использовании интернет ресурсов для бегства от давления социальной среды.

Характерно, что подростки, включенные в группу, характеризовались как импульсивные и гиперактивные, что противоречит предположениям ряда авторов об аутичных (шизоидных) чертах характера Интернет-зависимых.

**Малыгин В. Л., Смирнова Е. А. Особенности семейных отношений у подростков с интернет-зависимым поведением<sup>58</sup>**

В исследовании приняли участие 114 подростков от 13 до 17 лет (из них 74 вошли в контрольную группу, 40 – в экспериментальную), 45 родителей (из них 22 вошли в контрольную группу, 23 – в экспериментальную). Все подростки обучаются в 8–10 классах школ г. Москвы, критерий участия в исследовании: интернет-зависимость. Зависимым от компьютера считался подросток, который проводил за компьютером более 2 часов в день и получил не менее 80 баллов по тесту К. Янг и не менее 64 баллов по тесту Чена (на наличие зависимого поведения).

**Методы исследования:** семейная социограмма, опросник «Анализ семейных взаимоотношений» (АСВ), цветовой тест отношений (ЦТО), методика «Подростки о родителях» (ПОР), методика «Социальный атом», методика «Мать и дитя».

**Результаты:** И в контрольной, и в экспериментальной группе обзоры семьи у родителя и ребенка не коррелируют между собой. Однако характер несовпадений в двух группах различен: в экспериментальной группе в 80 % случаев отличия носят фрустрирующий для ребенка характер (мать в реальности строит более близкие отношения с другим siblingом или указывает на более дистантные отношения с ребенком, чем он сам), в контрольной группе подобную картину мы наблюдаем лишь в 18 % случаев, и в 82 % ребенок может получать необходимые ему поддержку со стороны матери. В экспериментальной группе – отрицательная корреляция между оценками взаимоотношений между родителями, которые дают дети и их родители.

Таким образом, ребенок неправильно интерпретирует отношения между родителями. Нарушается коммуникация внутри семьи, что ведет к ошибочному восприятию ребенком родительской пары – как в лучшую, так и в худшую стороны. Когда подросток воспринимает взаимоотношения родителей как более близкие, чем на самом деле, он испытывает фрустрацию, наблюдая конфликтные отношения родителей, которые он стремится игнорировать. Компьютерная зависимость становится одним из приемлемых вариантов избегания реальности. В обратной ситуации, когда ребенок оценивает отношения между родителями, как менее близкие, чем они есть, он испытывает ревность

<sup>58</sup> Научные материалы V съезда Российского психологического общества. Том III. <https://cyberleninka.ru/article/n/>

к одному из родителей, претендует на большую близость к нему, стремится вытеснить второго родителя. В таком случае близкие отношения между родителями приводят к фрустрации и стремлению ребенка избегать реальности, в том числе посредством Интернета.

По результатам теста АСВ ни в контрольной, ни в экспериментальной группах средние значения не выходят за границы нормы ни по одной из шкал, однако наблюдаются статистически значимые различия по шкалам Гипопротекции, Неустойчивости стиля воспитания, а также выраженные (однако статистически недостоверные) различия по шкале Расширения родительских чувств. Воспитание в таких семьях характеризуется дефицитом требований, запретов и наказаний. При стремлении одного или обоих членов диады к близости, между матерью и подростком в 75 % случаев наблюдается эмоциональная дистанция, которую они не могут преодолеть, а в 25 % – симбиотические связи между детьми и родителями. В семьях подростков с интернет-зависимостью наблюдается снижение авторитета отца, дистанция между детьми и отцами, а также тенденция к разделению семьи на две подструктуры – мать-подросток и мать-муж или мать-подросток и отдельно муж.

Таким образом, семейные отношения в семьях интернет-зависимых подростков отличаются дисфункциональностью и дисфункциональными стилями воспитания.

Текст 10

**Антоненко А. А., Вовченко Е. Особенности эмоционального и социального интеллекта у подростков, склонных к Интернет-зависимому поведению<sup>59</sup>**

С целью исследовать особенности эмоциональной и личностной сферы подростков, склонных к Интернет-зависимому поведению нами было проведено исследование на учениках московских школ. В исследовании участвовали 100 подростков.

Для достижения поставленных задачи были использованы методики: тест на Интернет-зависимость К. Янг (адаптация Буровой Л.); тест на выявление Интернет-зависимости Чен (Шкала CIAS); методика исследования социального интеллекта Гилфорда (адаптация Е. С. Михайловой); анкета участника (с целью сбора социальной информации).

<sup>59</sup> Научные материалы V съезда Российского психологического общества. Том III. <https://cyberleninka.ru/article/n/>

*Критерии включения в экспериментальную группу* следующие: Высокий балл (50–79 для склонных и 80 и выше для достоверно зависимых) по тесту К. Янг, наличие как минимум двух критериев зависимого поведения по данным специально созданной анкеты участников исследования. В экспериментальную группу с зависимым от интернета поведением вошли 32 подростка. Контрольная группа – 35 человек.

#### Результаты исследования.

Эмоциональный интеллект подростка с интернет-зависимым поведением достоверно ниже эмоционального интеллекта подростка, не злоупотребляющего интернетом. Социальный интеллект подростка с интернет-зависимым поведением характеризуется значительным общим снижением относительно социального интеллекта условно здорового подростка, а именно способностью к познанию поведения ниже среднего (65 % испытуемых экспериментальной группы). Выявлены отличия характерологических особенностей подростков в экспериментальной и контрольной группе.

Исходя из полученных результатов можно утверждать, что в качестве характерных личностных особенностей подростков, склонных к интернет-зависимому поведению, можно выделить следующие: психическая утомляемость, общая эмоциональная неустойчивость, перепады настроения, сниженная способность к эффективной волевой регуляции поведения, возбудимость, внутренняя напряженность.

Для подростков с интернет-зависимым поведением характерны следующие типы акцентуаций характера: циклоидный, лабильный, астено-невротический, сенситивный, интровертированный, возбудимый, неустойчивый, тревожно-педантический, демонстративный.

Корреляционный анализ результатов исследования по критерию Спирмена отразил несколько видов положительных корреляций характерологических свойств с социальным и эмоциональным интеллектом, а именно: интеллектуальные способности связаны со способностью эффективно управлять эмоциями; интеллектуальные способности положительно коррелируют с пониманием ситуативной обусловленности эмоций, пониманием смысла ситуации; степень принятия моральных норм коррелирует с пониманием того, какие эмоции способствуют более эффективному выполнению деятельности разного рода; степень самоконтроля – с пониманием ситуативной обусловленности эмоций, пониманием смысла ситуации; возбудимость коррелирует с умением правильно оценивать состояния, чувства, намерения людей по их невербальным признакам; степень самоконтроля коррелирует с уровнем социального интеллекта.

## Исакова И. Е. Работа с компьютером и компьютерный зрительный синдром<sup>60</sup>

В мире по статистике до 70 % пользователей персонального компьютера страдают компьютерным зрительным синдромом и проблема со зрением и дискомфортом при работе с ним очень актуальны. Так как научные сотрудники, преподаватели и лаборанты достаточно много времени проводят перед компьютером, осуществляя профессиональную деятельность, то данная проблема бывает им знакома. Это профессиональное заболевание получило название «синдром компьютерного зрения», или в английском варианте – Computer Vision Syndrome (CVS) [3]. Термин возник в конце 90-х, а сейчас имеет несколько вариантов – офисный синдром, синдром «сухого глаза».

Компьютерный синдром – напряженное состояние зрительной системы, вызванное длительной работой за компьютером на близком, фиксированном расстоянии, приводящее к зрительному утомлению, развитию привычного напряжения аккомодации, спазма аккомодации. В дальнейшем чего значительно снижается работоспособность, появляются головные боли, раздражительность, снижение остроты зрения. Уменьшение количества морганий приводит к нарушению слезной пленки (своеобразной «смазки» роговицы), развивается синдром «сухого глаза» или «офисного глаза». Появляется покраснение глаз, чувство сухости и инородного тела.

Симптомы этого синдрома условно делим на две группы:

1. зрительные – связаны с ухудшением зрения;
2. глазные – с неприятными ощущениями в глазах, синдром «сухого глаза» [1, 7].

Зрительная симптоматика:

- ухудшение зрения;
- замедление перефокусировки с ближних предметов на дальние и обратно (нарушение аккомодации);
- двоение в глазах;
- появление быстрой утомляемости при чтении;
- кроме того, при CVS возникает зрительный эффект Мак-Калаха. Если быстро перевести взгляд с экрана на черный или белый предмет, он «окрашивается» в цвет, который доминировал на экране.

Глазная симптоматика:

<sup>60</sup> Исакова Е. В. Работа с компьютером и компьютерный зрительный синдром // Вятский медицинский вестник. № 3–4, 2011. С. 32–35. Электронный ресурс: <https://cyberleninka.ru/article/n/rabota-s-kompyuterom-i-kompyuternyy-zritelnyy-sindrom/viewer>

- чувство жжения в глазах;
- «песок» под веками;
- боли в области глазниц и лба;
- боли при движении глаз;
- покраснение глаз.

Многие постоянные пользователи персональных компьютеров начинают жаловаться на дискомфорт в течение 4–6 часов работы за монитором. Необходимо помнить, что меньшую нагрузку на зрение оказывает считывание информации с экрана дисплея, большую – ее ввод. Самое сильное утомление вызывает работа в диалоговом режиме и компьютерная графика.

### Причины развития компьютерного зрительного синдрома

Видеомониторы, или дисплеи, персонального компьютера бывают разными, выполненными на электронно-лучевых трубках, с использованием жидких кристаллов, плазменными, но все они являются потенциальными источниками мягкого, рентгеновского, ультрафиолетового, инфракрасного, радиочастотного, сверх- и низкочастотного электромагнитного излучения. Опасность представляет не столько излучение, сколько зрительное напряжение, возникающее при работе с дисплейным изображением. Дело в том, что зрительная система человека, в течение миллионов лет эволюции воспринимающая предметы исключительно в отраженном свете, оказалась плохо приспособленной к считыванию информации с дисплея. Изображение на светящихся экранах телевизоров и дисплеев принципиально отличается от букв и рисунков на листе бумаги. Изображение букв, цифр и рисунков на экране дисплея составлено не из непрерывных линий, как на бумаге, а подобно мозаике из дискретных точек, светящихся и мерцающих – пикселей. Четких границ эти точки не имеют, а потому знаки и линии гораздо менее контрастны, чем в книге. Изображение на экране сильно отличается от естественных объектов, так как оно самосветящееся, а не отраженное и имеет меньшую контрастность. Особенно вредны для зрения блики на экране монитора, неправильно выбранное расстояние от глаз до экрана, неудачные цвета. При работе с видеомонитором нужно правильно организовать рабочее место [4].

Астенопия (усталость глаз) – является разновидностью компьютерного синдрома [6]. Резь и боль в глазах, слезотечение, покраснение век и глазных яблок, боль в области лба, быстрая утомляемость – все это явные признаки так называемой астенопии, нередко возникающей у пользователей компьютеров. Быстрое утомление глаз наступает во

время зрительной работы, особенно при малом расстоянии от глаза до объекта. Астенопия – это не болезнь, а пограничное состояние. Однако если на нее не обращать внимания, то астенопия может перейти в более серьезные заболевания. Именно поэтому важно вовремя заняться этой проблемой и устранить ее. Обычно астенопия появляется у людей, которым приходится долго работать на компьютере или много читать – книги, брошюры или документы. Также причиной развития астенопии могут быть различные отклонения в зрении: дальнозоркость, близорукость, астигматизм или возрастные изменения, из-за которых глаз теряет возможность сфокусироваться на близлежащих предметах. Как правило, такие изменения начинают проявляться после 40 лет. Аккомодативная астенопия развивается вследствие утомления цилиарной мышцы глаза при ее чрезмерном напряжении, при дальнозоркости, астигматизме. Ослаблению цилиарной мышцы способствуют общие заболевания организма и интоксикации. Мышечная астенопия возникает иногда при врожденной слабости внутренних прямых мышц глаза, но чаще при некорригированной близорукости. Она может сопровождаться нарушением бинокулярного зрения и развитием косоглазия.

При регулярной и длительной работе с персональным компьютером необходимо пользоваться рядом правил для уменьшения компьютерного зрительного синдрома:

1. Комфортное рабочее место. Оно должно быть достаточно освещено, световое поле равномерно распределено по всей площади рабочего пространства, лучи света не должны попадать прямо в глаза.

2. Необходим компьютер с хорошим монитором и правильными настройками. Размеры монитора по диагонали лучше выбирать от 50 см и выше. На мониторе (не LCD) необходимо установить защиту от мелькания, выбрав соответствующие параметры. В частности, выберите максимальную частоту обновления экрана (не менее 85 Гц). Для LCD достаточно 60 Гц – его система сама поддерживает оптимальную частоту. На компьютере время от времени нужно проверять сохранность настроек. Обратите внимание на расстояние между пикселями на экране, то есть шаг расположения точек – чем оно ниже, тем отчетливее видимость. Для регулировки яркости и контрастности поможет белая страница на дисплее. Если она светится, значит, цвет слишком насыщен, необходимо его убавить, если кажется тусклой и серой – наоборот.

3. Оптимальным цветовым сочетанием для чтения считается традиционное – черный текст на белом фоне (как вариант, темный на светлом). Размер шрифта установи в интервале 12–14. Необходимо поддерживать

чистоту экрана от пыли и налета – они ухудшают четкость изображения.

4. Правильно установите экран монитора (центр на 10–20 см ниже глаз пользователя).

5. Расстояние от пользователя до экрана – 60–70 сантиметров, при этом клавиатура, наоборот, должна располагаться в непосредственной близости – 30–40 сантиметров.

6. Необходимо отрегулировать настройки монитора так, чтобы яркость и контрастность были уменьшены до предела, при котором вам комфортно работать. При подборе светового режима дисплея необходимо учитывать то, что у людей после 40 лет возникают возрастные изменения в зрительной системе (сужение зрачка, пожелтение хрусталика, снижение зрительной активности и контрастной чувствительности сетчатки). Все это требует усиления яркости экрана и дополнительной освещенности рабочего места и текста на бумаге. Для более комфортного восприятия из настроек рабочего стола лучше убрать сине-фиолетовые цвета (они являются наиболее утомительными для глаз), а предпочтение отдать зеленовато-коричневой гамме.

7. Время работы за компьютером, если возможно, не более 4 часов в день.

8. Обязательные паузы во время работы на близком расстоянии через каждые 20–30 минут.

9. Полезно устраивать 2–3-минутные перерывы при работе на компьютере с применением комплекса упражнений для глаз 1 раз в час:

- каждые 2 часа делать упражнения на расслабление мышц глаз, шеи и спины. Покрутить головой, подвигать плечами, несколько раз наклониться. Это позволит сбросить накопившееся напряжение;
- пару минут расслабленно посмотреть за окном вдаль;
- с закрытыми глазами вращаем по кругу глазами яблоками по часовой и против часовой стрелки. Четыре раза в одном направлении, 4 – в другом. Веки должны быть расслабленными;
- с закрытыми глазами смотрим вверх, затем вниз. Восемь раз;
- взгляд прямо перед собой. 30 секунд быстро моргаем. Три раза;

10. Можно использовать специальные капли для глаз, гели комфортности, замещающие слезу (лакрисин, слеза натуральная, офтагель и др.) для защиты роговицы от пересыхания и уменьшения дискомфорта при длительной работе за компьютером [2, 3].

11. Если постоянно находиться в помещении, где работает кондиционер или вентилятор, необходимо воздушную струю направить в сторону, для того чтобы не увеличивать испарение влаги со слизистой глаза.

12. Посещать офтальмолога нужно регулярно, не реже чем раз в год.

Регулярная проверка зрения специалистом поможет выявить возможные проблемы на самых ранних стадиях и принять меры профилактики задолго до того, как проблемы с вашими глазами будут тяжело решаемы. Врач подскажет также возможные методы коррекции зрения [3].

При необходимости подбора очковой коррекции при наличии миопии, гиперметропии, астигматизма, пресбиопии нужно соблюдать несколько правил [5]:

- 1) подбирать очки лучше хорошо отдохнувшем, необязательно утром, но и не после суточного дежурства или 10-часовой работы за компьютером;
- 2) перед осмотром у офтальмолога нельзя принимать алкоголь, так как действие этилового спирта, действуя на нервную систему, меняет мышечный тонус глаз и восприимчивость сетчатки;
- 3) при плохом самочувствии лучше отказаться от подбора очков в этот день;
- 4) нужно взять на прием предыдущий рецепт на очки и оправу, которыми пользовались до этого момента;
- 5) необходимо указать вид работы, которая будете выполняться в очках: работать с документами или с компьютером или одновременно использовать оба вида деятельности;
- 6) примеряя пробную оправу необходимо добиться комфортности зрительных ощущений;
- 7) задавайте вопросы, описывайте свои ощущения и ожидания. Это поможет врачу учесть ваши индивидуальные особенности и выбрать те очки, которые наиболее вам подходят.

Научное издание

**Котова** Светлана Аркадьевна

**Интернет-зависимость  
у детей и подростков:  
риски, диагностика и коррекция**

Компьютерная верстка: *Котова С. А., Мещерин В. В.*

Подписано в печать 22.10.2022. Формат 60 × 84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Бумага офсетная. Гарнитура Times. Печать цифровая.  
Усл. печ. л. 12,32. Тираж 300 экз. Заказ № 1857.

---

Отпечатано в Издательстве ВВМ.  
198095, Санкт-Петербург, ул. Швецова, 41