

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОДРОСТКОВ, ИМЕЮЩИХ КОМПЬЮТЕРНУЮ ЗАВИСИМОСТЬ

Введение. В современном обществе с увеличением использования социальных сетей наряду с положительными аспектами ее применения наметилась и тенденция, позволяющая с тревогой констатировать возрастающую динамику негативного влияния современных компьютерных технологий на сознание современного человека. Социально-культурные и экономические преобразования, происходящие в современном мировом сообществе, интенсивно влияют на различные сферы жизнедеятельности личности. В этой связи приобретают новую актуальность проблемы социализации человека. Социализация представляет собой некий многоаспектный процесс, в ходе которого осуществляется приобщение человека к «всеобщему социальному» и постоянное открытие, утверждение себя как субъекта социальной мировой культуры. Как отмечалось ранее, в настоящее время активно используются во всех сферах жизнедеятельности человека компьютерные технологии. Чрезвычайно актуальным и острым, на наш взгляд, становится вопрос киберсоциализации (виртуальной компьютерной социализации), а именно специфика представленности и влияния факторов киберпространства на процесс социализации личности. Из-за высоких темпов роста Интернета, он стал не только современным, но и удобным способом удовлетворения разнообразных потребностей человека. Другими словами, это новое «жизненное пространство» со своими «обитателями» и специфическими особенностями коммуникативного процесса [1, с. 16].

В настоящее время основное внимание исследователей при изучении различных аспектов компьютерной зависимости сосредоточено на поисках причин игровой компьютерной зависимости [2], факторов личностной предрасположенности к игровой компьютерной зависимости [3], а также психологических последствий игровой компьютерной зависимости для индивида.

Основная часть. По мнению А. Е. Войсунского, «компьютерная зависимость занимает не последнее место в списке поведенческих видов зависимости, наряду с телеманией, трудоголизмом, увлеченным коллекционированием, страстью к азартным играм, привычкой к посещению магазинов и т. п.». Он отмечает, что почти любое человеческое увлечение в своих крайних формах позволяет говорить о развитии психологической зависимости [3, с. 40]. Причины интернет-зависимости, в первую очередь, связаны с воздействием медиареальности. Подросток, погруженный в информационную среду, созданную средствами массовой коммуникации, строит свое поведение, исходя из стереотипов и моделей поведения, не являющихся продуктом его собственных ценностных, интеллектуальных решений. Кимберли Янг приводит следующие симптомы, способствующие интернет-зависимости современных подростков: навязчивое желание проверить емейл; постоянное ожидание следующего выхода в Интернет; жалобы окружающих на то, что человек проводит значительное количество времени в Интернете или тратит слишком много денег на него. Целью экспериментального исследования являлось изучение уровня компьютерной зависимости в подростковом возрасте, а также разработка и проведение коррекционно-развивающей программы по снижению компьютерной зависимости подростков «Из виртуальности в реальность». Работа проводилась на базе муниципального общеобразовательного автономного учреждения «Гимназия № 1 г. Новотроицка Оренбургской области». В ней приняли участие 70 обучающихся подросткового возраста. Методики и методы, используемые в исследовании: анкетирование; тест-опросник В. Д. Менделевича «Склонность к зависимому поведению»; тест на выявление компьютерной зависимости А. Р. Дроздикова-Зарипова, А. Р. Шакурова. Исследование проводилось в три этапа: констатирующий, формирующий и контрольный.

Констатирующий этап позволил выявить особенности и уровень компьютерной зависимости у обучающихся подросткового возраста. Так, результаты анкеты показали следующее: 23 % респондентов считают, что основная функция, которую выполняет для них компьютер, — «просто поиграть»; для 18 % — это возможность поиска нужной информации; 44 % использует Интернет для общения, что свойственно современным подросткам; 3 % обучающихся, используя компьютер, «могут позволить себе расслабиться и ни о чем не думать». Благодаря анализу полученных ответов на данный вопрос, мы определили дневную продолжительность нахождения подростков за компьютером. Выяснилось, что 3 % обучающихся находятся за компьютером до 1 ч в день (в нашем исследовании это минимальное время пребывания подростка за компьютером); 24 % испытуемых ответили, что проводят за компьютером 6—7 ч в день (среднее значение в данном исследовании); 63 % обучающихся ответили, что проводят за компьютером 8 ч и более, уточняя, что

компьютер им заменяют смартфоны, и они постоянно находятся в онлайн-режиме. На вопрос о том, какие эмоции испытывают подростки, если не имеют возможности выхода в Интернет, были получены следующие ответы: 48 % подростков испытывают злость, что свидетельствует о наличии компьютерной зависимости; 18 % опрошенных испытывают относительное равнодушие при невозможности времяпрепровождения за компьютером, что говорит о низком уровне интернет-зависимости; 15 % учащихся испытывают подавленность и раздражение; и лишь 5 % испытывают полное равнодушие. Тест-опросник В. Д. Менделевича «Склонность к зависимому поведению», целью которого было изучение аддиктивной склонности, точнее, склонности к зависимостям различной этиологии, показал следующее: 40 % испытуемых имеют низкий уровень склонности к компьютерной зависимости. Данная категория подростков характеризуется малой вероятностью развития различных видов зависимости, отсутствием личностных качеств, способствующих формированию аддикции и отсутствием склонности к зависимому поведению; у 15 % отмечена склонности к компьютерной зависимости. Подростки, отнесенные к данной категории, имеют склонность к зависимому поведению средней выраженности. Это свидетельствует о том, что у испытуемых при определенных социальных условиях имеется риск развития зависимого поведения; 45 % испытуемых имеют признаки высокой вероятности наличия компьютерной зависимости. Данная категория подростков характеризуется высокой склонностью к зависимому поведению.

Дублирующая методика: тест на выявление компьютерной зависимости А. Р. Дроздикова-Зарипова, А. Р. Шакурова позволила сделать следующие выводы: 50 % опрошенных имеют высокий уровень компьютерной зависимости и зависимости от Интернета, что свидетельствует о серьезных изменениях в ценностно-смысловой сфере подростка, происходит изменение самосознания и самооценки. У 35 % опрошенных имеется средний уровень компьютерной зависимости; подростки, попавшие в эту категорию, могут остановиться в формировании тяги на одном из предшествующих периодов ее возникновения, таким образом, потребность исчезает быстрее. У 15 % подростков наблюдается низкий уровень компьютерной зависимости; подростки, которые попали в эту категорию, не страдают от компьютерной зависимости, при этом выбирают реальную жизнь, а не виртуальную.

На формирующем этапе была разработана коррекционно-развивающая программа по снижению компьютерной зависимости подростков «Из виртуальности в реальность». Цель программы — снижение компьютерной зависимости среди обучающихся подросткового возраста. Было выделено два основных направления для реализации программы: 1) проведение бесед, дискуссий, демонстрация фильма, тематические классные часы, участие в конкурсе плакатов; 2) проведение бесед с родителями, участие в родительских собраниях, дискуссий, психологических тренингов.

Контрольный этап исследования предполагал повторное проведение диагностики уровня компьютерной зависимости. По итогам первой методики Д. Менделевича «Склонность к зависимому поведению» в результате сравнительного анализа полученных данных двух этапов эксперимента мы можем отметить, что уменьшилось количество учащихся, имеющих признаки высокой вероятности зависимого поведения с 45 до 25 %. По второй методике А. Р. Дроздикова-Зарипова, А. Р. Шакурова на выявление уровня компьютерной зависимости произошло уменьшение количества подростков, имеющих высокий уровень компьютерной зависимости с 50 до 30 %; также произошли некоторые изменения в уровне компьютерной зависимости. Согласно повторной диагностике, 60 % подростков имеют низкий уровень зависимости, т. е. произошла положительная динамика снижения компьютерной зависимости после проведения коррекционной программы «Из виртуальности в реальность».

Заключение. В ходе проведения педагогического эксперимента была выявлена эффективность коррекционно-развивающей программы по снижению компьютерной зависимости у обучающихся подросткового возраста. Вместе с тем выполненное исследование не исчерпывает всех аспектов рассматриваемой проблемы.

Список цитируемых источников

1. *Борытко, Н. М.* Досуг в пространстве воспитания / Н. М. Борытко // Внешкольник. — 2002. — № 6. — С. 15—22.
2. *Дроздикова-Зарипова, А. Р.* Специфика компьютерной зависимости подростков в педагогической практике / А. Р. Дроздикова-Зарипова, А. Р. Шакурова // Проблемы инновационности, конкурентоспособности и саморазвития личности в условиях модернизации педагогического образования : сб. ст. Междунар. науч. конф., посвящ. 200-летию пед. образования в КФУ ; под науч. ред. В. И. Андреева. — Казань : Центр инновацион. технологий, 2009. — С. 161—166.
3. *Мантрова, М. С.* Развитие «образа Я» современных подростков / М. С. Мантрова. — Оренбург, 2013. — 261 с.