

Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Юридический институт  
Кафедра теории и методики социальной работы

УТВЕРЖДАЮ  
Зав. кафедрой  
\_\_\_\_\_ Н.А. Никитина  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

## **ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

39.03.02. Социальная работа

Профилактика компьютерной зависимости молодежи

Научный руководитель \_\_\_\_\_ доцент, к. философских н. В.И. Рузанов

Выпускник \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ В.С. Балбабян

Красноярск 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1 Компьютерная зависимость как объект социальной работы.....	6
1.1 Понятие и виды компьютерной зависимости.....	6
1.2 Признаки и причины компьютерной зависимости.....	14
1.3 Последствия компьютерной зависимости.....	24
2 Содержание деятельности по профилактике компьютерной зависимости у молодежи.....	32
2.1 Профилактика аддиктивного поведения молодежи: понятие и этапы.....	32
2.2 Деятельность по профилактике компьютерной зависимости: отечественный и зарубежный опыт.....	35
3 Деятельность по профилактике компьютерной зависимости молодежи на примере Красноярского краевого наркологического диспансера №1 г. Красноярск и возможности ее совершенствования.....	47
3.1 Опыт деятельности отделения медицинской профилактики Красноярского краевого наркологического диспансера №1 г. Красноярск по профилактике компьютерной зависимости молодежи.....	47
3.2 Рекомендации, направленные на совершенствование деятельности отделения медицинской профилактики Красноярского краевого наркологического диспансера №1 по профилактике компьютерной зависимости молодежи.....	53
Заключение.....	58
Список использованных источников.....	60
Приложение А Таблица 1 – Фильтрация и блокирование интернета: мировой опыт.....	65
Приложение Б Буклет-памятка для родителей «Здоровье моего ребенка»..	66
Приложение В Диагностический тест на определение компьютерной зависимости.....	67

## ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день практически все дома и социальные учреждения нашей страны оснащены компьютерными технологиями. Данные инновации позволяют разрешать значительные вопросы в повседневной жизни: дистанционное образование, поиск информации, электронное оформление документов, различные исследования в медицине, поддержание связи с родными и близкими и многие другие проблемы людей. Тем не менее, компьютерные технологии имеют как положительные, так и отрицательные стороны. Привлекательность и, зачастую, доступность многочисленных гаджетов в виде планшетов, смартфонов, ноутбуков, компьютеров, игровых приставок сопровождается чрезмерным увлечением молодежью и как следствие зависимостью от них.

Понятие компьютерной зависимости имеет разные интерпретации. Наиболее распространенным является определение компьютерной зависимости, предложенное М.В. Жуковой: «компьютерная зависимость - это патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером» [1, с. 127]. Действительно, как и любая другая аддикция, компьютерная зависимость характеризуется привязанностью человека к фактору формирования аддикции, неспособностью наблюдать за временем, а также игнорированием иных ответственных дел. В данном случае фактором формирования КЗ выступает компьютер. Однако на сегодняшний день, данное понятие является узким, и не раскрывает всех средств, способствующих развитию компьютерной зависимости. Речь идет не только о компьютерах (ноутбуках), имеющих доступ в интернет, а также являющихся средством для всевозможных компьютерных игр, но и разнообразные планшеты, смартфоны, телефоны, приставки и т.д.

Если сегодня не заняться профилактикой компьютерной зависимости молодежи, то в ближайшем будущем страна может лишиться здоровых детей,

полноценных семей, сильной армии, а также квалифицированных специалистов в духовной, экономической, политической, культурной сферах жизни. В России, согласно результатам опроса 2017 года фонда «Общественное мнение» среди населения в целом в компьютерные игры играют 34% мужчин и 23% женщин. Среди молодых людей в возрасте от 18 до 30 лет в компьютерные игры играет каждый второй (49%). В более старшей возрастной группе (от 31 до 45 лет) — каждый третий (35%). Что касается факта о пользовани интернетом, то именно молодежь в возрасте от 18 до 29 лет является преобладающей группой (79%) интернет-пользователей, использующих данный ресурс несколько раз в день не для работы или учебы, а для себя, для собственных нужд, интереса [2]. Современная молодежь тяжело поддается контролю и всё меньше удается оберегать молодых людей от чрезмерной компьютеризации их жизни. На каждом шагу общественные пункты имеют свободный доступ в интернет (wi-fi), что не всегда благоприятно влияет на молодежь. Несомненно, имея малую долю возможности войти в сеть, молодые люди несомненно пользуются ею. На сегодняшний день популярностью пользуются социальные сети и различные мессенджеры. Данные сайты не требуют с человека каких-либо знаний и обладаний навыками. Достаточно чтобы человек периодически заходил, листал красивые картинки и подписывался на всевозможные страницы. Только меры профилактики помогут контролировать разумную периодичность посещения социальных сетей, времяпровождение в играх, чтобы избежать формирования нехимической аддикции.

**Объектом** выпускной работы является компьютерная зависимость молодежи.

**Предмет** – профилактика компьютерной зависимости молодежи.

**Цель:** разработка рекомендаций, направленных на совершенствование деятельности отделения медицинской профилактики Красноярского краевого наркологического диспансера №1 по профилактике аддиктивных форм поведения.

Поставленная цель предполагает решение следующих **задач**:

- рассмотреть понятие и виды компьютерной зависимости;
- изучить возможные признаки и причины компьютерной зависимости;
- описать последствия компьютерной зависимости;
- выявить меры профилактики компьютерной зависимости у молодежи в России и за рубежом;
- изучить деятельность отделения медицинской профилактики Красноярского краевого наркологического диспансера №1 по профилактике компьютерной зависимости молодежи;
- предложить рекомендации, направленные на совершенствование деятельности отделения медицинской профилактики Красноярского краевого наркологического диспансера №1.

Применяемые **методы**: сравнительного анализа, реферирование, интервьюирование, анализ документов.

# **1 Компьютерная зависимость как объект социальной работы**

## **1.1 Понятие и виды компьютерной зависимости**

В настоящее время, как отмечается в научной и публицистической литературе, многие молодые люди обращаются к компьютерной технике с разными целями:

- поискать полезную информацию, для всестороннего развития;
- поиграть в интересные, увлекательные игры;
- общаться с друзьями.

Но порой, многие забывают о допустимой мере использования компьютеров и сталкиваются с такой проблемой как компьютерная зависимость. Для того чтобы понять насколько это явление опасно, перейдем к более подробному рассмотрению данного вопроса. Первое, с чего мы начнем, это понятие компьютерной зависимости.

Ученые до сих пор не могут прийти к общему определению понятия компьютерной зависимости. Однако многие авторы выдвигают свои варианты трактовки данного понятия. Так, например, К. Ян предлагает свой вариант: «компьютерная зависимость – это патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером» [3, с. 25]. Зачастую, используя компьютерные технологии в своих целях, многие молодые люди забывают об угрозе зависимости от неё. Предложенный вариант интерпретации компьютерной зависимости данного автора заставляет задумываться о мере и времени проведения за компьютером в целях предупреждения зависимости.

Чтобы иметь некое представление о понятии компьютерной зависимости, обратимся к автору А.Е. Войскунскому, который компьютерную зависимость (как и любую другую) представляет формой ухода от реальности. Реальности, которая травмирует и которую сложно предсказать, где приходится строить

отношения с разными людьми – и с симпатичными нам, и не очень. Реальность чревата конфликтами и разочарованиями, болезненными провалами и горькими потерями. Поэтому еще не научившемуся существовать во взрослом жестком мире подростку и кажется, что компьютер, виртуальная жизнь – идеальный выход [4]. Действительно, многие подростки не пытаются искать поддержки от окружающих в случае переживаний, разочарований, возникновения каких-либо проблем, конфликтов в семье, школе, с друзьями. Им проще уединиться и найти поддержку и помощь в ином, компьютерном пространстве, где, возможно, можно найти таких же, как они сами.

Толковый словарь В.И. Даля дает нам иную интерпретацию данного понятия: «Компьютерная зависимость является одной из форм аддиктивного поведения. Аддикция (в разговорном английском addiction) – пагубная привычка, страсть (от лат. Addictus) – слепо преданный, полностью, пристрастившийся к чему-либо, обреченный, порабощенный, целиком подчинившийся кому-либо. В русском языке синонимично слову пристрастие (сильная склонность к чему-либо, страсть к чему-либо, сильная склонность, привязанность, слепое безотчетное предпочтенье чего-либо) [5, с. 375]. Нельзя не согласиться с В.И. Далем о том, что компьютерная зависимость является одной из форм аддиктивного поведения. Понятие аддикция более точно передает всю сущность данного явления. Погружаясь в компьютерный мир, подростки, не подозревая того, становятся частью виртуального мира и не различают реальности.

Отметив то, что компьютерная зависимость является одной из форм аддиктивного поведения, обратимся к И.Л. Первой, которая по-своему представляет аддиктивное поведение. Данный автор отмечает то, что история слова, обозначающего понятие «аддикция», берет свое начало из латинского языка, и вплоть до конца XIX в. как в латинском, так и в английском имело значение легальной принадлежности кому-то (раб), или, в более широком смысле, посвящения себя кому-то или чему-то без остатка [6, с. 10]. Итак, И.Л. Перова отмечает то, что понятие «аддикция» обозначает полное

посвящение себя чему-либо или кому-либо. Трактуя проблему компьютерной зависимости, можно говорить о принадлежности подростка компьютерной технологии, о его полном погружении в этот мир без остатка.

В словаре под редакцией А.Л. Венгера термин «компьютерная зависимость» определяется как пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми [7, с. 123]. Молодежь имеет возможность вовлекаться в развивающие, интеллектуальные, духовные, и т.д. мероприятия, которые смогут положительно отразиться на будущем каждого молодого человека. Кто-то предпочитает карьеру в спорте, кто-то в музыке, многие видят себя в политической сфере. Но уже в раннем возрасте увлекшись компьютерной техникой, подростки подвергают себя опасности быть зависимыми и уделять основную часть времени играм, социальным сетям и прочим увлечениям, посредником которых является компьютер.

Таким образом, как видно, многие авторы уделяют внимание проблеме компьютерной зависимости. Проанализировав несколько вариантов определений понятия компьютерной зависимости, отметим, что наиболее адекватно отражающим суть данного явления выступает понятие, приведенное А.Е. Войскунским.

Далее перейдем к рассмотрению видов компьютерной зависимости. Автор В.С. Прокурова предлагает нам познакомиться с основными видами компьютерной зависимости. Так, по мнению автора, компьютерную зависимость можно условно разделить на два вида: интернет-зависимость и игровую зависимость. Чаще всего в раннем возрасте распространена именно игровая зависимость, в более взрослом – интернет-зависимость [8, с. 227]. Нельзя не согласиться с автором в том, что подростки зачастую увлечены играми, нежели возможностями интернета. Поддерживая связь со сверстниками, дети начинают соперничать в прохождении уровней той или иной игры и тем самым вовлекать в эту среду и тех, кто ранее был менее



увлечен компьютерными играми. Переходя границу детства, многие индивиды компьютерную игровую зависимость меняют на зависимость от интернета.

Итак, сначала рассмотрим проблему игровой зависимости. Как отмечает Ю.В. Минякина, игроманией, игровой зависимостью или патологическим гэмблингом называют психическое расстройство, в основе которого лежит патологическое влечение к азартным играм. При этом наблюдается чёткая картина формирующейся зависимости, при которой индивид не может самостоятельно справиться с этим [9, с. 52]. Компьютерные игры влекут за собой психическое расстройство многих детей. Если не контролировать времяпровождение ребенка за компьютером, в планшете, увлекшегося играми, то есть большая вероятность того, что у подростка сформируется игровая зависимость.

Многие компьютерные игры имеют агрессивные названия и содержание игры. Так С.В. Фадеева приводит пример некоторых названий новых компьютерных игр, предлагаемых журналом «Мир ПК»: «Мир боевых искусств», «Counter-Strike: Контрнаступление», «WarhammerOnline: Время возмездия», «Магия крови», «Дьявол», «Прекрасный лик смерти», «Тотальное истребление», «Кровавый восход». Как видим, уже сами названия указывают на их агрессивный потенциал. А анализ содержания данных игр позволяет раскрыть психологические схемы, которые стимулируют работу рефлексов и обеспечивают процесс игры положительным подкреплением [10, с. 251]. Обращая внимание на предложенный автором перечень названий компьютерных игр, можно убедиться в том, что они оставляют не самые лучшие впечатления: наводят страх, подразумевают сцены с кровью, насилием. В таком случае нельзя не заинтересоваться их содержанием, в целях предотвращения негативного влияния на детей.

Для некоего представления именно об игровой компьютерной зависимости, обратимся к А.Г. Асмолову, который выделил несколько стадий развития увлечения компьютерными играми:

- Стадия влечения. Игра на этой стадии носит ситуационный характер, потребность в ней не сформирована, она не представляет ценности для подростка. Вместе с тем в процессе игры подросток начинает испытывать удовлетворение, у него появляется стремление повторить действия. Стремление к игровой деятельности постепенно приобретает целенаправленный характер. В процессе неоднократного проигрывания компьютерной игры у подростка появляется интерес к факту имитации реальной жизни, либо фантастических сюжетов;

- Стадия легкой увлечённости. На этой стадии игра приобретает для подростка системный характер, появляются признаки увлеченности, ухода от реальности. Увлеченность может появляться в социализированной или индивидуализированной форме. Социализированная форма характеризуется тем, что подростки играют друг с другом, игра носит соревновательный характер. Индивидуализированная форма выступает крайней формой увлечения, появлением зависимости, сокращением взаимодействия с окружающим миром;

- Стадия принятия роли. Для этой стадии характерно то, что подросток принимает на себя роли компьютерных персонажей, что позволяет ему удовлетворить его потребности по каким-либо причинам, не осуществленным в реальной жизни. При этом чем больше он начинает играть, тем больше проявляется притяжение к ролевой компьютерной игре, тем больше он отстраняется от реальной жизни. Тем самым игра превращается в средство компенсации жизненных проблем, подросток начинает реализовываться в виртуальном, а не в реальном мире, что может привести к серьезным проблемам в развитии личности, в формировании её ценностной сферы, самосознания и самооценки [11]. Как и любая другая аддикция, игровая зависимость имеет свои стадии развития. В данном случае предложенная А.Г. Асмоловым первая стадия носит незначительный характер для формирования зависимости. Здесь индивид, не имея определенного увлечения игрой, включается в процесс и чувствует определенное удовлетворение, которое ему

хотелось бы повторить. Эта стадия лучше всего подходит для преждевременной профилактики зависимости у ребенка. Стадия лёгкой увлеченности, как показывает автор, несет более серьезные последствия. Подросток играет в компании, которая несет соревновательный характер, и зачастую затягивает в «увлекательный» процесс игры. Время проведения за компьютером увеличивается, что может негативно повлиять на здоровье ребенка. И, наконец, стадия принятия роли: в большинстве случаев дети быстро достигают данной стадии ввиду наличия проблем в реальной жизни. На данной стадии, как отмечает А.Г. Асмолов, ребенок чувствует себя на месте персонажа и осуществляет все те неудовлетворенные потребности, которые ему не удавалось и не удастся реализовать в настоящей жизни.

Перейдем к рассмотрению одной из узких трактовок компьютерной зависимости – интернет-зависимость, которая также является разновидностью аддиктивного поведения несовершеннолетних. Для подтверждения данного явления обратимся к Ю.В. Калининой, которая интерпретирует интернет-зависимость как психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета [12, с. 132]. Интернет действительно является опасной сетевой паутиной, которая затягивает социально уязвимую молодежь, не видящую меры в использовании интернета. Нельзя не согласиться с Ю.В. Калининой в том, что интернет вызывает желание погрузиться в виртуальный мир, который имеет ответы на все требуемые вопросы, заменяет реальную поддержку семьи, друзей на виртуальное общение. Главная опасность заключается в том, как отметила автор, что данное расстройство преследуется болезненной неспособностью вовремя отключиться от интернета, а это может повлечь за собой такие нарушения как, эмоциональную нестабильность, раздражительность, неуспеваемость в учёбе.

В.О. Мельник, из результата интервьюирования Интернет-аддиктов в исследовании, показывает ведущие разновидности компьютерной зависимости,

которые занимают разные уровни на иерархической лестнице когнитивной насыщенности деятельности личности, а именно:

- компьютерная игра разного уровня сложности и содержания (чаще ролевая, стратегическая), когда зависимый реализует собственные желания и особенности на пути к виртуальным достижениям, выступая под маской героя, стратега или любого другого персонажа;

- пребывание в чатах, форумах, социальных сетях, где зависимый является собой, но корректирует собственные данные, стремясь продемонстрировать исключительно собственные сильные стороны;

- поиск разной информации, ограничивающейся одной тематикой или являющейся политематической, на многочисленных сайтах и серверах [13, с. 100]. Бесспорно, затягивающие компьютерные игры, являются одним из видов компьютерной аддикции. Разнообразные сайты, социальные сети, чаты, форумы отвлекают подростка при работе с какой-либо статьей интригующими рекламами и фактами и, увлекаясь этим, ребенок может быть подвержен зависимости.

Продолжая анализировать виды компьютерной зависимости, рассмотрим следующий ряд видов, предложенный В.О. Мельником:

- просмотр фильмов, рисунков, прослушивание музыки, чтение литературы по тем направлениям, которые интересуют больного;

- удовлетворение собственной потребности в сексуальных переживаниях, часто патологического характера, например садомазохизм, фетишизм и другие перверсии;

- поиск в Интернете разных программ, их инсталляция, бесконечное улучшение своего компьютера без насущной (рабочей) на то необходимости;

- поиск и перекачивание на свой компьютер разных информационных материалов (фильмы, книги, аудиотреки и другое) для последующего предоставления доступа к созданной библиотеке другим пользователям, чтобы завоевать авторитет представленным информационным богатством [13, с. 100].

Иногда проведение свободного времени за компьютером может перерасти в

привычку, а далее последует аддикция. Как отмечает автор, просмотр фильмов, прослушивание музыки, поиск программ являются возможными видами компьютерной зависимости, хотя, казалось бы, что данные действия обычные и совершаются несовершеннолетними неосознанно повторяемо в целях интересного времяпровождения.

Л.Н. Юрьева, в свою очередь, выделяет 5 видов компьютерной зависимости:

- навязчивый серфинг (путешествие в сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам);

- страсть к онлайн-биржевым торгам и азартным играм;

- виртуальные знакомства;

- киберсекс (увлечение порносайтами);

- компьютерные игры [14, с. 96]. Нельзя не согласиться с автором в том, что вышеуказанные виды компьютерной зависимости имеют место быть на сегодняшний день. Многие авторы также используют в своих работах такие виды компьютерной аддикции, как виртуальные знакомства, киберсекс и компьютерные игры, однако каждый автор называет их иначе, например, киберсекс у В.О. Мельника это удовлетворение собственной потребности в сексуальных переживаниях, Ю.В. Менякина трактует страсть к азартным играм как патологический гэмблинг. Сегодня все эти виды компьютерной зависимости распространены и имеют заразительный характер.

Итак, подводя итог данного параграфа, отметим, что многие авторы по-своему интерпретируют понятие «компьютерная зависимость». В одном случае это форма ухода от реальности, в другом это патологическое пристрастие ребенка к компьютеру, в третьем это один из видов аддиктивного поведения. На самом деле четкого определения данной проблемы учеными не предложено. Если проследить основные моменты из определений, предложенных данными авторами, то компьютерная зависимость включает в себя следующие моменты:

- наличие индивида, ставшего непосредственно жертвой зависимости;

– компьютер, телефон, планшет и иной гаджет, служащий средством для достижения данной компьютерной аддикции.

– подавляющее большинство негативных последствий.

Проанализировав некоторые виды компьютерной зависимости, отметим, что некоторые авторы разделяют компьютерную зависимость на интернет-зависимость и игровую зависимость. Каждая из них имеет свои стадии развития. Перечень видов компьютерной зависимости существует нескончаемое множество. Так как каждый несовершеннолетний имеет свои интересы и потребности он в соответствии с этим становится жертвой определенного вида компьютерной зависимости. Как интернет, так и компьютерные игры – многими авторами признаются опасными увлечениями, заинтересовавшись которыми, нужно быть крайне осторожными для предупреждения наступления зависимости.

## **1.2 Признаки и причины компьютерной зависимости**

Молодежь часто не чувствует границы времяпровождения за компьютерной техникой, увлекаясь играми или социальными сетями. Такое поведение может сопровождаться негативными последствиями: пренебрежением здоровья, сокращением общения с родными, потерей коммуникативного навыка и многое другое. Конечным итогом может стать формирование компьютерной зависимости.

Чтобы предотвратить вышеперечисленные последствия необходимо обращать внимания на интересы ребёнка, одноклассника, однокурсника, соседа, друга, товарища по работе и т.д. – человека, с кем имеешь постоянную связь, интересоваться его увлечениями и в случае обнаружения признаков компьютерной зависимости постараться предупредить о них. Чтобы более конкретно рассмотреть признаки компьютерной зависимости, обратимся к Ц.П. Короленко и Н.В. Дмитриевой. Данные авторы выделяют следующие психологические признаки КЗ:

– ютимия (несколько повышенное настроение) во время использования компьютера;

– неудержимое влечение к выходу в интернет;

– увеличение количества времени нахождения за компьютером;

– трудности в прекращении использования компьютера;

– нарастающие отрицательные эмоции (раздражительность, апатия, сниженное настроение, чувство пустоты, чувство скуки) вне общения с компьютером;

– потеря интереса к семье, учебе, прежним увлечениям;

– невыполнение обязанностей в школе и дома [15, с. 44]. При обнаружении у представителя молодежи признаков компьютерной зависимости, предложенных Ц.П. Короленко и Н.В. Дмитриевой, необходимо немедленно предпринимать меры предотвращения формирования аддикции. Так, например, отвлечь молодого человека от компьютера походом в театр, кино или предложить сходить в гости к друзьям, привлечь к прогулке, заинтересовав увлекательными мероприятиями, которые будут проходить в том или ином месте.

С.В. Дремов с соавторами выделяет гэмблинг как особую форму аддикций и приводит ряд признаков, характерных для азартных игр как одного из видов аддиктивного поведения:

– постоянная вовлеченность, увеличение времени, проводимого в ситуации игры;

– постоянные мысли об игре;

– потеря контроля, выражающаяся в неспособности прекратить игру;

– состояния психологического дискомфорта, раздражения, беспокойства, развивающиеся в период между играми;

– нарастающее снижение способности сопротивляться соблазну [16].

Данные признаки, при наблюдении за игроком, не могут быть незаметными. Даже при разговоре с человеком, можно уловить моменты речи, говорящие о

признаках формирующейся компьютерной зависимости. Необходимо быть бдительным и осторожным по отношению к аддикту, не провоцировать на негативные эмоции, стараться уводить от темы или процесса игры путем разделения с ним его интересов.

Рассмотрев перечень признаков, характерных для игровой зависимости, обратимся к Э.Л. Быдтаевой и А.М. Зураевой, которые предлагают изучить признаки второго основного вида компьютерной зависимости – сетеголизма. Итак, отличительными признаками сетеголизма, или иначе говоря интернет-зависимости, являются:

- излишний интерес к проблемам сети Интернет;
- при отключении интернета, человек испытывает недовольство, полную подавленность;
- постепенно увеличивается время пребывания в интернете;
- использование интернета как метода избегания проблем [17, с. 222].

Многие признаки предложенные авторами совпадают и имеют общие характеристики. Так например, и при игровой зависимости и при сетеголизме наблюдается повышенный интерес к фактору риска, ухудшенное эмоциональное состояние в случае отсутствия интернета либо игр. Таким образом, компьютерная зависимость имеет множество признаков, необходимых специалистам для выявления формирования аддикции.

Изучив компьютерной зависимости, перейдем к рассмотрению причин данной проблемы. Ни для кого не секрет, что та или иная проблема имеет свои корни, причины. О.Н. Большакова предлагает свой перечень причин компьютерной аддикции: «Основными причинами, способствующими развитию зависимости от компьютера и Интернета, являются следующие:

- избыток свободного времени;
- поиск новых ощущений, новых идентификаций;
- снятие эмоционального напряжения и тревоги;
- желание уйти от проблем, переключиться, забыться;



– поиск друзей, поддержки, общения, особенно одинокими людьми и теми, кто имеет сложности в установлении контактов» [18, с. 88]. Часто именно предложенные автором О.Н. Большаковой варианты действительно являются причинами компьютерной зависимости. Многие подростки прибегают к виртуальной жизни из-за недостатка разнообразия в своей жизни, в целях избегания стресса, волнений. Уходя от данных проблем в виртуальный мир, подросток подвергает себя серьезной опасности – стать зависимым от компьютера.

Есть также иные точки зрения по поводу причин компьютерной зависимости. Многие авторы связывают причину данного рода аддикции именно с такими личностными особенностями, как скрытость, стыдливость, замкнутость, отсутствие коммуникабельности.

Так, например, А.М. Обжорин отмечает, что за кажущейся компьютерной зависимостью могут скрываться совсем другие проблемы. Это неуспешность ребенка в реальной жизни, неумение общаться, так называемая социальная дезадаптация. Такой ребенок комфортно чувствует себя именно в виртуальной реальности. И тогда в первую очередь нужно обращать внимание именно на психологические проблемы ребенка [19, с. 80]. Действительно, на сегодняшний день перечень, приведенный А.М. Обжориным, является одним из важнейших причин компьютерной аддикции. Мы видим, что автор берет за основу причины компьютерной зависимости такие психологические проблемы ребенка, как неуверенность в себе, отсутствие возможности самовыражения, неумение общаться – в общем такие явления, которые во многих случаях возникают из-за недостаточного внимания родителей к детям, отсутствия должного воспитания.

А.Е. Айвазова, в свою очередь, акцентирует внимание на том, что компьютерная зависимость свойственна детям, в семье которых нарушены детско-родительские отношения. Это выражается в недостатке общения, отсутствии тесных эмоциональных связей и взаимопонимания между ребёнком и родителем. Поэтому дети пытаются компенсировать ласку, заботу, внимание

родителей за счёт игр, которые помогают им получать эмоции, позволяющие им чувствовать себя кому-то нужными [20, с. 11]. Безусловно, причиной компьютерной зависимости может послужить нарушение норм в семейных отношениях. Такие показатели, как отсутствие внимания, общения, ласки, дружбы, любви, заботы со стороны родителей, способствуют той ситуации, когда ребенок ищет поддержки, желает уйти из реального мира и создать свой, идеальный мир в виртуальном пространстве.

Ещё варианты причин, вызывающих компьютерную зависимость, предлагают Ц.П. Короленко и Т.А. Донских и среди них: неправильное воспитание в семье, включая его различные варианты: недостаточную опеку, непостоянство и непрогнозируемость отношений, чрезмерную требовательность, сочетаемую с жестокостью, установки на престижность. Большое значение имеют участие в играх родителей, знакомых, частые игры в домашней обстановке на глазах у ребенка или подростка. Также считается, что благоприятную почву для развития игровой аддикции создает «вещизм», переоценка значения материальных благ, фиксирование внимания в семье на финансовых возможностях и затруднениях [21, с. 56]. Предложенный авторами ряд причин действительно являются основаниями для возникновения компьютерной аддикции у несовершеннолетних. Нельзя не согласиться с Ц.П. Короленко и Т.А. Донских в том, что определенное взаимоотношение в семье, а именно, пренебрежение нуждами ребенка, жестокое обращение, регулярное присутствие окружающих людей, играющих в игры, влияет на формирование у ребенка компьютерной зависимости.

Следующие причины будут связаны с образом жизни несовершеннолетнего и его личностными факторами. Причины формирования компьютерной зависимости предлагает нам А.В. Гришина. Наиболее распространенными автор считает следующие:

- 1) Индивидуально-личностные факторы: умственные способности; самооценка; коммуникативные способности; склонность к риску; субъектность; тревожность; волевой потенциал; пол.

2) Факторы социального окружения: детско-родительские отношения; отношения с одноклассниками (статус и место в группе); круг общения вне школы» [22, с. 78]. А.В. Гришина отмечает тот факт, что причиной компьютерной зависимости являются и внешние факторы, негативно влияющие на подростка, и его психологические особенности. Данные качества и взаимодействие зависимого с окружающими, перечисленные автором, являются наиболее распространенными причинами на сегодняшний день, ведь не один автор отмечает именно данные аспекты формирования компьютерной аддикции.

Т.А. Ахрямкина считает, что ребенка, как будущего аддикта, может привлекать в компьютере следующее:

наличие собственного мира, в который нет доступа никому, кроме него самого;

– отсутствие ответственности;

– реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира;

– возможность исправить любую ошибку путем многократных попыток;

– возможность самостоятельно принимать любые (в рамках игры) решения, вне зависимости к чему они могут привести [23, с. 20]. Многие факторы, которые упоминает Т.А. Ахрямкина, бесспорно являются наиболее привлекательными и манящими для молодых людей. Именно в подростковом возрасте детям хочется быстрее повзрослеть, иметь собственное пространство, иметь собственное независимое мнение, к которому прислушаются, самостоятельно решать и строить свои действия. И находя этот самый виртуальный мир, который исполняет все желания подростков, дети чувствуют себя уверенными и более взрослыми, и в их мире теперь уже диктуют правила они сами. Отсюда вытекает нежелание возвращаться в реальный мир, где есть родители, которые постоянно диктуют им как и что делать, что будет лучше, а что не стоит и пробовать.

Проблемой формирования компьютерной зависимости озадачены не только авторы статей и журналов, но и образовательные учреждения. Так,

например, одна из российских школ Свердловской области предлагает свой перечень причин возникновения компьютерной аддикции:

1) Стиль воспитания в семье построен на давлении, указаниях, воспитании ведомой личности, которая в результате все равно не умеет подчиняться и слушаться.

2) Взрослые не работают над развитием волевого потенциала ребенка.

3) Задумывались ли родители, есть ли у их ребенка способность преодолевать жизненные трудности? Умеет ли он справиться с простой жизненной задачей? Как устанавливает контакты для общения? Как они обучают его решать жизненные задачи? Вместе с ним? Или он воспитывается на готовых рецептах? [24]. Большинство из вышеуказанных причин формирования аддиктивного поведения, содержат в себе проблему взаимодействия родителей и детей. Ведь действительно, не уделяя ребенку достаточного внимания, игнорируя увлечения подростка, часто возникает ситуация, в которой поздно предотвращать аддиктивное поведение. В таком случае большинство мам и пап прибегают к такому методу «лечения» зависимости, как полное лишение ребенка компьютера и зачастую винят ребенка в том, что он не может найти себе реальных друзей, не может определиться с увлечениями, которые были бы ему интересны в реальном мире, не справляется с домашними заданиями.

Далее рассматривая список причин компьютерной зависимости, предложенный МКОУ "СОШ № 29", можно заметить, что он содержит в себе не только отсутствие родительского контроля, но и личностные позывы:

1) Не уверенный в себе ребенок, с низкой самооценкой, нецелеустремленный, зависимый от мнения окружающих, легко теряющий уверенность в себе.

2) Замкнутый, малообщительный ребенок, попавший (в силу индивидуальных особенностей или обстоятельств) в коммуникативный вакуум, не принимаемый сверстниками.

3) Сильный рефлекс подражания, уход в нереальность вслед за «застрывшим» товарищем [24]. Таким образом, причиной вовлечения в виртуальную жизнь могут быть разные. Основываясь на вышеуказанных причинах и, объединив их в один блок, можно выделить наиболее выраженную проблему - не уверенность ребенка в своих способностях, с низкой самооценкой, вследствие чего и отсутствие друзей. А с помощью виртуального мира, в котором есть не один такой подросток, ребенок сможет найти общие интересы, темы с новыми друзьями. В некоторых случаях подросток становится потенциальной жертвой увлечений его реального друга. Играя в захватывающие компьютерные игры на выживание, соревнование, один компьютерный аддикт может завлечь другого и тем самым увеличить круг подростков, увлекающихся компьютерными играми.

В жизни также встречаются случаи, когда подростка привлекает не только игра с интересным сюжетом или какая-либо социальная сеть с интересными собеседниками – многих увлекает чувство власти над техникой. Английский психолог М. Шоттон, о котором упоминает в своей статье А.Е. Войскунский, говорит о том, что человек воспринимает компьютер в роли некого «конкурента» – последовательного, умного, многофункционального. Суть конкуренции человека с машиной состоит в том, что подростки и взрослые пытаются осуществить «контроль» над этим высокотехнологичным устройством, особенно если получить контроль в других сферах деятельности у них не получается [25, с. 23]. Достаточно часто можно наблюдать за такими случаями конкуренции людей с компьютером, о которых говорит английский психолог М. Шоттон. Попытки овладеть компьютерной техникой не всегда заканчиваются положительно. Многие подростки, потерпев повторное поражение, перестают контролировать время, проведенное за компьютером. Несовершеннолетние будут пытаться вновь и вновь выиграть, чтобы не «ущемить» чувство собственного достоинства. А в случае победы, во многих ситуациях, может охватить азарт снова повторить свой успех.

С.А. Катмарчиева считает, что причинами возникновения компьютерной зависимости у детей и подростков являются:

- избыток свободного времени, незанятость, отсутствие возможностей или желания заниматься чем-либо не связанным его с компьютером;

- робость, замкнутость, недостаток коммуникативных навыков, неспособность ребёнка общаться с окружающими, отсутствие друзей;

- поощрение к работе на компьютере и в интернете со стороны родителей, которые считают такое времяпровождение ребенка предпочтительным. Взрослых пугает мысль, что их дочь или сын будут «болтаться» по улицам;

- склонность и желание детей подросткового возраста мгновенно «впитывать» все новое и интересное;

- стремление подростка быть «как все», желание быть в «тренде», иметь возможность в разговоре со сверстниками показать свою компетентность и продвинутость. [26, с. 60]. Как и многие авторы, С.А. Катмарчиева выделяет те причины, вызывающие компьютерную аддикцию, которые связаны с психолого-педагогическими особенностями подростков. Вследствие разных личностных факторов, а именно внешности, неумения находить общий язык со сверстниками, стеснительности, многие дети обращаются к одному и тому же решению вопроса собственных комплексов. Так, например, погружению в виртуальный мир, где никто не знает о тебе настоящем, где можно найти товарища «по несчастью», а также представить себя в социальных сетях перед собеседниками в том виде, в котором не удастся предстать перед людьми в реальной жизни. Нередко также встречаются родители, как отмечает автор, которые устанавливают отношения с детьми посредством компьютерной техники, используя её в качестве поощрения, занятия ребенка на время. Совершая такие непродуманные действия, родители сами не замечают того, как погружают ребенка в виртуальный мир.

Следующий автор, Д.А. Чернов, интерпретирует причины компьютерной зависимости в двух вариантах:

Во-первых, это связано с ростом информационной грамотности среди детей, поскольку в настоящий момент увеличивается количество детей и подростков умеющих работать с компьютерными программами, в том числе и играть в компьютерные игры.

Во-вторых, причиной игровой компьютерной зависимости является нервная система детей, поскольку она еще слишком неустойчива, нестабильна и легко поддается влиянию» [27, с. 467]. Прогресс и развитие технологий не стоит на месте и наиболее близкая и быстро осваиваемая категория населения к новейшим компьютерам являются подростки. Нельзя не согласиться с Д.А. Черновым в том, что информационная грамотность, а также неустойчивая, развиваемая в данном возрасте (14-18 лет) психика являются причиной игровой компьютерной зависимости.

Причин компьютерной зависимости в научной и публицистической литературе отмечено множество. Авторы статей и журналов связывают компьютерную зависимость большинства несовершеннолетних с некоторыми факторами из их жизни: неуспеваемость в образовании, неумение находить общий язык со сверстниками, запущенность детско-родительских отношений и т.д. Перечень причин, предлагаемый вышеуказанными авторами, например, С.А. Катмарчиевой, О.Н. Большаковой, А.М. Обжориным, разнообразный, но все приводимые причины КЗ схожи и как таковых противоречий между собой не имеют.

Подводя итог данному параграфу, можно сказать, что в настоящее время, когда общество старается идти в ногу со временем, в различных семьях приобретают всевозможные гаджеты, планшеты, компьютеры, которым быстро привыкают дети с малых лет и неконтролирование родителями чрезмерного их использования приводит детей к привыканию, а в запущенных случаях, компьютерной аддикции. Причинами компьютерной зависимости, исходя из предложенных авторами вариантов, служат недостаточная занятость ребенка, отсутствие возможных бесед с родителями для избегания и решения тех или иных проблем, которые заставляют уйти в иной, виртуальный мир. Также

можно увидеть такие проявления ребенка, например, неспособность находить общий язык со сверстниками, которые можно было подкорректировать работой социального педагога или психолога.

### **1.3 Последствия компьютерной зависимости**

Проанализировав причины компьютерной зависимости, приступим к рассмотрению тех случаев, которые появляются в связи с отсутствием профилактических работ со склонными к компьютерным играм подростками.

Примерами негативных последствий влияния компьютера на ребенка могут быть, по мнению Е.И. Петровой, следующими:

– детская агрессивность и жестокость, возникающие в результате чрезмерного увлечения аркадными или военизированными играми – «стрелялками», «догонялками», «убивалками»;

– неправильное восприятие картины мира. Было проведено исследование под названием «Рисунок всего мира». Дети, не зависевшие от компьютера, изобразили яркий и красочный мир с солнцем, людьми, деревьями. В рисунках же детей, которые днями просиживали возле монитора, четко прослеживались признаки повышенного беспокойства, жестокости и страха. На их рисунках присутствовали оружие и даже мертвецы;

– трудности в общении с другими людьми. Если раньше ребенку, который имел определенные трудности в общении, необходимо было как-то менять себя и предпринимать какие-либо шаги для поисков сближения, то сегодня ситуация другая. Можно просто с головой уйти в компьютер, найти себе друзей в Интернете и спокойно с ними общаться на условиях анонимности. Нет необходимости подстраиваться под окружающих людей, можно вести себя так, как хочется [28, с. 137-138]. Длительное прохождение времени за компьютером приводит к неблагоприятным последствиям. Нельзя не согласиться с Е.И. Петровой в том, что после посещения интернета, компьютерных игр, у подростка формируется своё воображение и



выдуманный мир, который он с трудом, а порой и вовсе не может отличить от реального мира.

А.Р. Дроздикова-Зарипова акцентирует внимание на том, что наиболее сильно от компьютерной зависимости страдают социальные качества человека: дружелюбие, открытость, активность, эмпатия, умение сочувствовать. При высоком уровне зависимости наблюдается разрушение социальных связей человека, что приводит к социальной дезадаптации. Это явление очень ярко проявляется у детей, проводящих много времени за компьютерными играми и в интернете. Рука об руку с социальной дезадаптацией и углублением в виртуальный мир приходят агрессивность и различные виды асоциального поведения [29, с. 24]. Действительно, как отмечает данный автор, от компьютерной зависимости подвергаются разрушению социальные устои и нормы, которые были присвоены ребенку семьей или обществом. Соответственно за компьютерной зависимостью последует отвыкание от общения, будет вестись пассивный образ жизни.

Также о последствиях компьютерной зависимости говорит и А.Г. Асмолова. Автор замечает, что в интернете редко можно увидеть страницы, где текст – основной источник информации. Чаще всего короткий текст служит обрамлением всевозможным иллюстрациям, анимации и видеороликам. Такая структура подачи материала ведет к еще большей деформации смысловой структуры деятельности: текст перестает нести основной смысл и лишь дополняет картинку. Однако иллюстраций недостаточно для понимания и усвоения содержания вербальной информации. При создании иллюстраций учитываются комичность, игровое или гиперболизированное содержание для стимулирования интереса пользователя в качестве противовеса содержанию текста. На практике это приводит к смысловому кризису и аутизации [30, с. 192]. Большую роль играют интернет-страницы, которые посещает несовершеннолетний ребенок. Как отмечает А.Г. Асмолов, всевозможные анимации и картинки, присутствующие на просторах интернета, занимают первичное место во внимании в отличие от

текста. Текст не несет смысловой нагрузки, часто не является полезным источником информации, текст является лишь неким дополнением к иллюстрациям.

Помимо психологического влияния, компьютерная зависимость может привести к более серьезным последствиям. Для их обозначения обратимся к С.В. Фадеевой, которая в свою очередь отмечает, что сегодня Россия переживает бум преступлений, совершаемых компьютерозависимыми тинэйджерами. Как отмечает данный автор, в полицейских сводках можно прочитать следующее:

- вымогая деньги на игру, подросток завсегда компьютерных клубов совершил убийство своего друга;

- тринадцатилетний подросток ограбил родных бабушку и дедушку, чтобы разжиться «стольничком» для похода в Интернет-кафе;

- старшеклассник, после того как поиграл в компьютерную игру «Diablo» (по-испански это означает «Дьявол»), жестоко избил попавшихся на его пути соседей – второклассников;

- подросток, несколько дней просидевший за игрой, вышел из компьютерного клуба и ограбил прохожего (именно эти действия он проделывал много раз в компьютерной игре) [10, с. 254]. Компьютерная зависимость способствует социальной деградации. Соглашаясь с данным автором, в современном обществе можно наблюдать учащение преступлений и суицидов, совершенных компьютерозависимыми подростками. Вовремя не предупредив у подростков компьютерную зависимость, можно столкнуться с такими случаями, когда представители молодежи вымогают деньги на игру, грабят родственников или избивают детей.

Большинство родителей, бабушек и дедушек, старших братьев и сестер, возможно, не думают о дальнейших последствиях от тех игр и компьютеров, которыми они балуют своих детей. Основываясь на вышеприведенных примерах последствий компьютерной зависимости разных авторов, можно

сказать о том, что данного вида аддикция негативно влияет на психическое, физическое и умственное развитие ребенка:

- сокращение общения с родными и близкими;
- неумение адаптироваться в новых жизненных обстоятельствах;
- тяжелое восприятие большой информации, текста;
- возможное проявление галлюцинаций у ребенка;
- увеличение количества комплексов.

Встречались случаи, когда дети, увлеченные игрой, меняли поведение на схожее поведение их любимых персонажей. Многие зависимые даже предпочитали в реальной жизни иметь себе псевдоним в точности как в социальной сети или в компьютерной игре, изменять внешность и походить на героя той или иной игры. Данный перечень последствий является открытым и пополняется каждый раз новыми негативными примерами.

На сегодняшний день совершается немалое количество преступлений, убийств и суицидов по причине компьютерной зависимости. Данные происшествия наблюдаются не только в России, но и за рубежом. Однако причины совершения преступлений схожи:

- сформированная агрессивность, которая перерастает в семейные конфликты;
- нехватка денег на реализацию игрового персонажа и совершение в связи с этим грабежей, продажи имущества и многое другое;
- идентификация себя с персонажем из компьютерной игры и совершение различных незаконных действий, например, гонки, перестрелки, ограбление магазинов – все те действия, которые применяются в играх.

Далее перейдем к более конкретным последствиям компьютерной зависимости, в результате которого были жертвы среди родственников зависимого. И так, данное последствие, как сообщает информационное агентство города Байкал, произошло следующим образом: «Как рассказали в пресс-службе СУ СК России по Алтайскому краю, молодой человек нигде не

работал и не учился, а все его свободное время занимали компьютерные игры. Сразу же после задержания он стал утверждать, что преступление совершил один из героев его компьютерной игры. Трагедия произошла вечером 23 августа. Юноша поругался с родителями и пришел в гости к своим бабушке и дедушке. Ночью он нанес не менее 20 ножевых ранений бабушке и более 10 проникающих ранений по телу и шее своего 79-летнего деда. Мужчина скончался на месте, а 83-летняя женщина в тяжелом состоянии была доставлена в городскую больницу, где медики буквально вытащили ее с того света» [31]. Действительно, чрезмерное времяпровождение в виртуальном мире может привести к трагическим последствиям. Можно отметить, насколько игры, чаты, социальные сети, прочие веб-сайты интернета влияют на психику компьютерных игроков. Идентичные последствия несут предупреждающий характер для родителей подрастающего поколения. Необходимо во время заниматься профилактикой данного рода аддикции в целях предотвращения смерти невинных людей.

Следующий факт является ярким примером детской агрессии и жестокости, которые выработались впоследствии развлечения компьютерными играми: В поселке Тургояк (Челябинская область) 15-летний подросток зарезал всю свою семью после того, как родители запретили ему играть в компьютерную игру World of Warcraft. Парня нашли позже всего в крови, гуляющим по берегу озера. По предварительной информации, в тот день Антон Ш. пришел из школы, получив двойку по одному из предметов. И когда родители в воспитательных целях ограничили ему доступ к компьютеру, молодой человек взял в руки кухонный нож и отправился в спальню к родителям, где убил свою мать, а потом нанес несколько ножевых ранений отцу, как только он вернулся с работы. После содеянного подросток хотел утопиться в озере. Отметим, что подросток до этого отличался примерным поведением и был отличником в школе [32]. Основываясь на вышесказанном, нельзя не согласиться с такими авторами, как А.Р. Дроздикова-Зарипова, А.Г. Асмолова в том, что долгое времяпровождение за компьютером,

чрезмерное увлечение компьютерными играми с жестокими сценами влияют на личностные качества ребенка. В данном случае, в результате ограничения времени за компьютером для подростка дело дошло до убийства и что самое важное – тот факт, что подросток был отличником в школе, не является показателем положительного психического состояния, на что должны обратить внимание специалисты по профилактике компьютерной зависимости.

Ещё одно последствие было зафиксировано пресс-службой в декабре прошлого 2015 года в республике Башкортостане: «Трагический инцидент произошел в Башкирии: 17-летний подросток скончался после 22 дней практически непрерывного нахождения за компьютером. Пока родителей не было дома, он непрерывно играл в компьютерные онлайн-игры, отрываясь от экрана, только чтобы поспать. В общей сложности с 2014 года житель Башкирии провел за игрой более двух тысяч часов. Причины смерти подростка будут установлены позже, уже назначена судебно-медицинская экспертиза. По поводу инцидента высказался детский омбудсмен Павел Астахов. Он призвал тщательно проверить все обстоятельства смерти и обратился к родителям с просьбой следить за своими детьми» [33]. Как отмечает пресс-служба республики Башкортостана, ребенок был настолько увлечен компьютерной игрой, что в течение большого промежутка времени игнорировал свои естественные потребности и нужды, вследствие чего произошла смерть. Также, произошедший инцидент говорит о том, что несовершеннолетнему не хватало родительского надзора. В первую очередь за образ жизни ребенка отвечают родители, и даже один раз пренебрегая данной ответственностью можно столкнуться с довольно трагическим случаем.

Многие подростки осознают свою зависимость от компьютерных игр или социальных сетей, но далеко не каждый может признаться в этом и попросить о помощи у взрослых. Некоторые в связи с этим продолжают погружение в виртуальный мир, а некоторые пытаются справиться с этим самостоятельно. Так, например, в городе Нантонг китайской провинции Цзянсу 19-летний китаец по имени Ван, отрезал себе руку, чтобы избавиться от игромании. Об

этом сообщает The Telegraph. Ван взял дома кухонный нож, вышел на улицу, сел на ближайшую скамейку и отрезал себе левую руку до запястья. После этого он вызвал такси и уехал в больницу. Как сообщает издание, отрезанная конечность так и осталась лежать на скамейке. «Мы не можем смириться со случившимся. Это было совершенно неожиданно. Он всегда был умным мальчиком», - рассказала мать подростка. Женщина сообщила, что она вошла в спальню около 11 часов утра и обнаружила на кровати сына записку, оставленную им перед уходом: «Мама, я поехал в больницу. Не волнуйся. Вечером вернусь». После того как полицейские обнаружили конечность, врачи пришили руку молодому человеку. Подросток объяснил, что хотел перестать играть в компьютерные игры. [34]. Как отмечают некоторые авторы, например Е.И. Петрова, компьютерные игры оказывают негативное влияние на людей, что может в дальнейшем привести к катастрофическим случаям. Из вышеуказанного факта нельзя не заметить, что родительница 19-летнего Вана отзывается о сыне, как об умном мальчике, но столкнувшись с данным инцидентом ей сложно было поверить в происходящее – здесь можно сказать о недостаточном внимании родителей по отношению к детям.

Братья Уилл и Джош Бакнеры пятнадцати и тринадцати лет, решив поиграть со снайперской винтовкой, убили одного автомобилиста и ранили другого, а когда их задержала полиция, объяснили, что всего лишь хотели применить свой виртуальный опыт из компьютерной игры «Grand Theft Auto 3». Суть этой компьютерной мультипликационной игры состоит в том, что играющий должен почувствовать себя в роли закоренелого преступника, выполняя определенные задания, такие как: заказное убийство, ограбление и другие [35]. Данный факт один из многих случаев, когда подростки ставят себя в роли персонажа игры и не контролируют своё поведение и всю серьезность происходящего. Это именно то, о чем отмечал А.Г. Асмолов: стадия принятия роли. Братья Уилл и Джош Бакнеры, в данном случае, не понимали разницы виртуальной и реальной жизни и то, что их поступок приведет к серьезным плачевным последствиям.

Подытожив данную главу, отметим следующее: рассмотрев различные интерпретации понятия «компьютерная зависимость», которые давали некоторые авторы, можно сказать, что данного рода зависимость является одной из разновидностей аддиктивного поведения. Это явление имеет множество видов и стадий, которым подвержены большинство несовершеннолетних детей. Как игровая, так и интернет зависимости имеют разные количества уязвимых жертв. Каждый ребенок по определенному поводу, субъективным причинам проникает в виртуальный мир. Причины компьютерной зависимости многообразны и не являются закрытым перечнем. Так, например, причинами могут служить окружение подростка, его психологические особенности, отношение родителей, проблемы, с которыми ребенок не может справиться самостоятельно, а помощи он не в силах попросить. Особую отрицательную картину имеют последствия данной проблемы. Ведь вовремя не выйдя из интернета, не выключив компьютерную игру, подросток рискует стать зависимым от компьютера и принести большие потери обществу.

Разнообразие вышеуказанных последствий свидетельствует о неэффективности существующих профилактических мер компьютерной зависимости. Действительно, отслеживание за каждым игроманом и зависимым от социальных сетей невозможно, но в таком случае нельзя мириться с происходящим в мире. Вышеуказанные случаи с подростками не должны оставаться незамеченными специалистами в этой области. Каждое новое преступление несовершеннолетних в связи с компьютерной зависимостью является неким призывом к созданию эффективного мониторинга. Наличие в мире подобных проблем злободневности должно способствовать созданию системе профилактики, рекомендаций для родителей в целях предупреждения зависимости у своих детей и т.д.

## **2 Содержание деятельности по профилактике компьютерной зависимости у молодежи**

### **2.1 Профилактика аддиктивного поведения молодежи: понятие и этапы**

Для того чтобы предотвратить негативные последствия компьютерной зависимости, необходимо заняться устранением факторов её формирования. Ведь не всегда причиной развития компьютерной зависимости является наличие компьютера, смартфона или иного гаджета у индивида. Зачастую причиной формирования данной аддикции является атмосфера в семье, которую необходимо поддерживать для нормального психического и физического развития ребенка. Так, чтобы понять, как работать с факторами, формирующими зависимость, рассмотрим понятие и этапы профилактики аддиктивного поведения, играющую значимую роль в предупреждении и борьбе факторов развития аддикции.

Понятие профилактики рассматривает Н.В. Николаева, которая интерпретирует её как систему комплексных государственных и общественных, социально-экономических и медико-санитарных, психолого-педагогических и психогигиенических мероприятий, направленных на предупреждение заболеваний, на всемерное укрепление здоровья [36, с. 8]. Для более эффективного предупреждения аддикции путем вовлечения молодежь в здоровый образ жизни (ЗОЖ), необходима реализация мероприятий, касающихся всех сфер жизни общества. Это может быть организованная студенческая занятость, выдача профсоюзом бесплатных билетов в культурные учреждения, лекции и семинары, посвященные теме ЗОЖ.

Н.В. Агопова а также Н.В. Быхтина считают, что профилактика компьютерной аддикции подразумевает создание благоприятных условий



семейной жизни и семейного воспитания для детей. Создание благоприятной семейной обстановки для ребенка предполагает:

- знание родителями возрастных особенностей ребенка;
- создание родителями благоприятной нравственной обстановки в семье и во внутрисемейных взаимоотношениях. Обстановка в семье служит средой, где формируется мировоззрение ребенка;

- формирование у ребенка твердых нравственных ориентиров, нравственной позиции;

- побуждение ребенка к самовоспитанию и обучение его методике работы над собой [37]. Семья является главным институтом общества, в котором рождается и воспитывается личность. Семья является первым нравственным учителем, который объясняет ребенку, что хорошо, а что плохо, прививает любовь к окружающей среде, придает уверенность себе, поддерживает в трудные минуты, а также является образцом подражания. Во многих случаях именно дефекты в воспитании являются факторами развития аддиктивного поведения. Нельзя не согласиться с Н.В. Агоповой и Н.В. Быхтиной в том, что при соблюдении определенных правил воспитания, создании теплой и любящей атмосферы в семье, достаточном обращении внимания ребенку и разделении с ним его интересов, ситуация будет способствовать профилактике компьютерной аддикции.

Применительно к процессу формирования аддикций, как подчеркивает М.С. Матусевич, профилактика понимается как комплекс социальных, медико-биологических и образовательных мероприятий, направленных на выявление причин и условий, способствующих возникновению аддикции, на предупреждение развития и ликвидацию негативных личностных, социальных и медицинских последствий аддикции [38]. Профилактика играет значимую роль в жизни общества. Зачастую всевозможные способы и формы профилактики преждевременно предупреждают развитие аддикции, которая могла сформироваться у того или иного индивида. Чтобы выявить или устранить причины факторов возникновения аддикции, необходимо

осуществлять именно комплекс мероприятий, как подчеркивает это М.С. Матусевич, рассматривающих социальную проблему со всех сторон и сфер жизни.

Рассмотрим несколько этапов первичной профилактической деятельности.

Первый этап – диагностический, который включает диагностику личностных особенностей. Они могут влиять на формирование аддиктивного поведения, а также на получение информации о положении подростка в семье, о характере семейных взаимоотношений, о составе семьи, о его увлечениях и способностях, о его друзьях и другие возможности референтной группы [38]. Диагностика имеет большое значение во многих социальных деятельности. Этап выявления и изучения факторов, способствующих формированию аддиктивного поведения, помогает заранее предупредить о возможных осложнениях компьютерной зависимости.

Второй этап, о котором пишет М.С. Матусевич, информационно-просветительский этап, представляет расширение компетенции подростка в таких областях, как психо-сексуальное развитие, культура межличностных отношений, технология общения, способы преодоления стрессовых ситуаций, конфликтов и актуальных проблем аддиктивного поведения. Рассматриваются основные механизмы развития аддиктивного процесса и последствия [38]. Информационно-просветительский этап, который предлагает М.С. Матусевич, направлен на развитие коммуникативных компетенций молодежи, а также преодоление личностного барьера в отношениях с близкими. Многие авторы, например, О.Н. Большакова и А.М. Обжорин, отмечают такие причины компьютерной зависимости, как неумение общаться со сверстниками, сложности в нахождении общего языка с другими ребятами, излишняя напряженность. И данный этап необходим для преодоления вышеперечисленных факторов, отягощающих и способствующих аддиктивному поведению.

Третий этап – тренинги личностного роста с элементами коррекции отдельных личностных особенностей и форм поведения. Включающие формирование и развитие навыков работы над собой [38]. Не менее важным этапом, который отмечает М.С. Матусевич, является третий этап, заключающийся в работе над личностными качествами, возможно даже не в комплексе, а именно над теми, которые объективно нуждаются в исправлении. Основываясь на изучении научных материалов по данной теме, наряду с тренингами, многие психологи и педагоги также используют метод коррекции через труд, интеллектуальные настольные игры и т.д.

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод о том, что профилактика аддиктивного поведения, а именно компьютерной зависимости, включает в себя различные социально-экономические и медико-санитарные, психолого-педагогические и психогигиенические мероприятия, способствующие устранению причин и условий аддиктивного поведения. Не исключением является и семья - как один из главных профилактических мер в жизни человека.

Этапы первичной профилактики, которые раскрывает М.С. Матусевич, являются важнейшими элементами в профилактической деятельности, так как без выявления причин и условий аддикции, получения, переработки, а также распространения информации о правильном образе жизни, способах преодоления конфликтных ситуаций, правильном построении общения со сверстниками первичная профилактика потеряет свою сущность.

## **2.2 Деятельность по профилактике компьютерной зависимости: отечественный и зарубежный опыт**

Наблюдая за тяжкими последствиями компьютерной зависимости несовершеннолетних, которые происходят каждый день в мире, можно говорить о деградации молодежи нашего века. Однако хочется отметить и то, что многие специалисты работают над предотвращением формирования

компьютерной зависимости у подростков с целью сохранения здорового поколения, развивающейся нации и предотвращения деградации молодежи. Эта задача актуальна, и при подключении максимального количества педагогов, врачей, психологов и разных специалистов можно достигнуть скорого распространения данной деятельности. Ведь на сегодняшний день изучена большая часть причин и факторов, формирующих и создающих благоприятную почву для развития компьютерной зависимости.

Для начала рассмотрим предложения и рекомендации педагогам, родителям детей-аддиктов по профилактике компьютерной зависимости в России. Чтобы подробнее изучить технологии профилактики компьютерной зависимости молодежи обратимся к А.М. Обжорину: «Задача педагога и родителей – организовать досуг ребенка таким образом, чтобы оградить его от негативного воздействия информационных технологий, в том числе и компьютера. Для профилактики компьютерной зависимости взрослому (учителям и родителям) необходимо:

- постараться регламентировать время, проводимое ребенком за компьютером, объяснив, что компьютер не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя. Если ребенок склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером два часа в будний день и три – в выходной. Обязательно с перерывами.

- показывать личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть не более часа в день, то сам не должен играть по три-четыре.

- воспользоваться позитивными возможностями компьютера – может быть, ребенок начнет овладевать программированием, вебдизайном (делать сайты в Интернете), займется компьютерной графикой, анимацией – будет делать мультфильмы... Но для этого желательна помощь заинтересованного взрослого, не просто критикующего и запрещающего, а помогающего [39,с. 81]. Нельзя не согласиться с автором в том, что ребенка нельзя резко ограничивать в

использовании компьютера в целях профилактики компьютерной зависимости. Для данной профилактики необходим рациональный алгоритм действий, чтобы не провоцировать ребенка на раздражительность и агрессию. Как отмечает А.М. Обжорин, для сокращения времяпровождения детей за компьютером, родителям необходимо показывать личный положительный пример, и выполнять те же нормы, которые требуются от ребенка. Также не является исключением вариант пользования позитивными возможностями компьютера, предложенный А.М. Обжориным. Не всегда подросток имеет полную информированность о свойствах компьютера и тогда, нужно прийти на помощь и подсказать, как именно во благо можно использовать данную технику, например, создание сайтов, разработка обучающих программ, головоломки, логические игры.

А.М. Обжорин продолжает перечень возможных профилактических мер:

- предложить другие возможности времяпрепровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия, например, походы в кино, на природу, игра в шахматы;

- использовать компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения, например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры;

- обращать внимание на игры, в которые играют дети, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов;

- обсуждать игры вместе с ребенком, отдавая предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения [39, с. 82]. Действительно, организовав последовательный рациональный график дня, у подростка не останется свободного времени на проведение времени за компьютером. Как отмечает А.М. Обжорин, к компьютеру

несовершеннолетнего можно допускать лишь при совершении хороших поступков, выполнении домашних заданий то есть, использовать компьютерную технику в качестве поощрения. Также нельзя упускать из-под контроля деятельность ребенка за компьютером, а именно виды игр, которыми он увлекается. Зачастую именно содержание игр, а именно агрессивного характера, побуждают детей к совершению трагических последствий. Поэтому, как правило, следует совместно с ребенком обсуждать игры, наталкивать его на то, чтобы отдавал предпочтение логическим или интеллектуальным играм.

Итак, несколько правил, которых родителям стоит обязательно придерживаться, чтобы их дети не стали зависимыми от компьютерных игр, предлагает И.Г. Чумпурова:

не разрешайте ребенку играть более двух часов в день;

– проверяйте игры, в которые играют ваши дети, запрещайте им играть в игры, в которых есть жестокие сцены;

– обратите внимание на возрастное ограничение игр, покупайте только те игры, которые подходят для вашего ребенка;

– играйте вместе с вашим ребенком, помогайте ему в выполнении сложных заданий [40, с. 135]. Многие авторы зачастую заостряют внимание на время, проведенное ребенком за компьютером, разновидность игр, которыми он увлекается. Так и данный автор, И.Г. Чумпурова, предлагает родителям детей-аддиктов быть осторожными и внимательными, когда их ребенок проводит время за компьютером.

Рассмотрим точку зрения образовательных учреждений по отношению к данной профилактике. Так, И.В. Харченко акцентирует внимание на том, что единственным на настоящий момент проверенным способом не дать подростку оказаться в зависимости от компьютерных игр – это привлечь его в процессы, не связанные с компьютерами, чтобы электронные игры и процессы не стали заменой реальности. Показать растущему человеку, что существует масса интересных способов свободного времяпровождения помимо компьютера. Задача школы – организовать досуг ребенка таким образом, чтобы оградить его

от негативного воздействия информационных технологий, в том числе и компьютер [41, с. 69]. Действительно, нельзя не согласиться с И.В. Харченко в том, что ребенку с самого раннего детства нужно приучать к развивающим и интересным играм, в которые нужно играть компанией и не за компьютером в виртуальном мире, а в реальности. Школа также несет ответственность за интересы и развитие подрастающего поколения, поэтому должны быть максимально вовлечены в программу обучения развивающие игры и интересные задачи, в которые дети с удовольствием играли и выполняли бы.

Таким образом, И.В. Харченко представляет нашему вниманию один из способов отвлечения подростков от компьютеров, предложенный образовательным учреждением. Настольные игры имеют свои уникальные особенности:

- подавляющее большинство настольных игр рассчитаны на двух и более участников. Игра, таким образом, является прекрасным средством общения и совместного переживания ярких эмоций;

- настольные игры – это одна из немногих форм досуга, способных за одним столом собрать и детей, и взрослых, и представителей самого старшего поколения;

- настольные игры универсальны с точки зрения места и времени игры (можно играть дома после ужина, в поезде и т.п.). И к тому же для этих игр нет ограничений для участников по состоянию здоровья;

- большинство игр в значительной степени содержат механики, развивающие те или иные навыки (логическое или абстрактное мышление, коммуникативные навыки, концентрацию и т.д.) [41, с. 70]. Как отмечает И.В. Харченко, настольные игры являются достойной альтернативой компьютерным играм. Здесь совмещены сразу несколько положительных воздействий на ребенка при его взаимодействии с настольной игрой:

- во-первых, это некоторое количество участников, что является прекрасной возможностью расширить круг своих знакомых и друзей.

– во-вторых, данная игра проходит весело, познавательно и интересно, так как на пути могут встречаться всевозможные преграды и бонусы. К тому же, данная игра собирает вокруг участников неограниченное количество зрителей разных возрастных категорий, желающих посмотреть.

– в-третьих, данная игра удобна своим форматом: её можно переносить, играть, где удобно, когда удобно и с кем удобно, а что самое практичное данной игры, то, что можно играть, когда нет никакого доступа в интернет.

Перейдем к рассмотрению профилактических и психокоррекционных программ, которые необходимо разрабатывать и включать в практическую деятельность инспекторов отделов по делам несовершеннолетних, школьных психологов и социальных работников с целью профилактики компьютерной зависимости несовершеннолетних в России.

Так, Т.П. Филатова подчеркивает, что с учетом психосоциальных факторов риска, при разработке психопрофилактической программы должны учитываться два основных направления. Первое нацелено на информационное просвещение не только подростков, но и всех участников педагогического процесса, которое заключается в информировании:

- о факторах риска формирования компьютерной игровой аддикции;
- о способах воздействия на психику человека компьютерных игр в зависимости от жанровых предпочтений;
- о процессе формирования компьютерной игровой аддикции и ее последствий, как на психологическом, так и на физическом уровне. Информационное просвещение реализуется за счет лекционных занятий, просмотра научно-популярных и художественных фильмов по данной тематике с последующим дискуссионным разбором на основе полученной информации из курса лекций, практикумов направленных на закрепление пройденного материала, выступлений специалистов в области психологии, медицины и программировании [42, с. 38]. Одна из осуществляемых на сегодняшний день направлений профилактики КЗ является информационное просвещение. Как отмечает автор, главными аспектами, которые должны упоминаться при



реализации данного направления, это симптомы КЗ, признаки, причины возникновения и формирования и трагические последствия компьютерной аддикции. Просвещая молодое поколение о данном роде аддикции, число зависимых может значительно сократиться. Дети будут заранее предупреждены о возможных формированиях зависимости, которые могли возникнуть при взаимодействии с компьютером.

Во втором этапе Т.П. Филатова акцентирует внимание на формировании ценностно-смыслового образа мира у подростков, которое заключается в формировании социальных навыков и стратегий поведения, направленных на:

- раскрытие личностного потенциала подростка;
- создание условий для дальнейшего развития потенциальных возможностей подростка, способствующих его будущей самореализации и социальному становлению за счет мобилизации личностных ресурсов, развития необходимых навыков и формировании системы целеполагания в на фоне творческой атмосферы.

Превентивное воспитание подростков, которое заключается в предварительной диагностике склонностей и последующим привлечением в зависимости от результатов проведенных методик в такие виды просоциальной деятельности:

- национально-патриотическому воспитанию (помощь МВД в поддержке ветеранов и родственников погибших сотрудников);
- общественно-полезным работам (вовлечение в волонтерские движения на базе молодежных общественных объединений);
- физическому совершенствованию и здоровому образу жизни (организация походов и спортивных соревнований и сборов).
- ориентация на жизненное самоопределение (организация мастер-классов со специалистами разных профессий) [42, с. 38]. Несомненно, для того, чтобы правильно сформировать у несовершеннолетнего поведенческие формы и социальные навыки, необходимо работать с ним в этом направлении, а именно узнать его интересы, любимый вид деятельности, раскрыть личностный

потенциал для дальнейшего его развития. Необходимо также задействовать его творческие способности для выявления новых возможностей и содействовать ему в различных сферах деятельности для создания творческой атмосферы. Не является и исключением предупреждение склонности к компьютерной зависимости подростков. И тогда, при обнаружении определенной степени склонности, как отмечает Т.П. Филатова, привлечь несовершеннолетних к различной просоциальной деятельности.

Третий этап основных направлений психопрофилактической программы представлены автором диагностикой компьютерной игровой аддикции. В рамках данного блока посредством тестирования проводится выявление эффективности профилактической работы в сочетании с выявлением подростков с сформированной компьютерной игровой аддикцией и подростков склонных к ее формированию для привлечения к следующему этапу психокоррекционных работ. Проведение программы первичной психолого-педагогической профилактики компьютерной игровой аддикции позволяет:

- информировать всех участников педагогического процесса и подростков о новом виде аддиктивного поведения, рисках и особенностях его формирования с возможными негативными последствиями для психологического и физического здоровья;

- формировать у подростков просоциальное поведение и переориентацию на перспективу развития для личностного становления;

- выявлять подростков с сформированной компьютерной игровой аддикцией и подростков склонных к ее формированию для последующего проведения психокоррекционной работы [42, с. 39]. Данный этап характеризуется следующим: при выявлении неэффективной профилактической работы, это дело не закрывают и прекращают деятельность, а наоборот, стремятся найти более эффективные методы профилактики. После того, как получают результаты о сформированной игровой аддикции, тех подростков, у которых обнаружили склонность к формированию зависимости, привлекают к следующему этапу психокоррекционных работ.

Подводя итог вышесказанному, можно отметить то, что профилактика компьютерной аддикции осуществляется по всем сферам жизни. Разрабатываются рекомендательные советы для родителей и педагогов, образовательные учреждения предлагают свои методы борьбы с игровой зависимостью, разные категории специалистов проводят профилактические работы с помощью информационного просвещения, формирования возможных ценностно-смысловых образов у подростков. Предшествующее нам поколение не подверглось компьютеризации общества, зато используя всевозможные методы профилактики, старается спасти будущее поколение от порабощения новых компьютерных техник.

Проблема компьютерной зависимости распространена не только в России, но и за рубежом. Рассмотрим подробнее меры профилактики компьютерной зависимости зарубежных стран.

РИА новости предоставляют информацию о фильтрации и блокировании интернет-ресурсов в мировом опыте (см. ПРИЛОЖЕНИЕ А). На примере некоторых стран рассмотрим не только меры профилактики компьютерной зависимости, но и предотвращения своевременного взросления, искажения психики, нанесения ущерба нравственности детей, потенциальной преступности. Так, В Соединённых Штатах Америки согласно "Акту о защите детей от интернета", принятому в 2001 году, ограничен доступ с помощью коммерческих фильтрующих программных пакетов к ряду интернет-ресурсов, содержащих информацию непристойного и порнографического содержания, материалы вредные для несовершеннолетних в общественных местах, таких как школы и публичные библиотеки.

В Германии большинство поисковых систем присоединились к соглашению "Добровольный самоконтроль для мультимедийных сервис-провайдеров". Эта организация фильтрует интернет-сайты на основе списка, который создается Федеральным департаментом по медиаресурсам, вредным для молодежи. Согласно Закону о распространении материалов вредных для молодежи в «черный список» необходимо включать материалы,

способные нанести ущерб нравственности детей и подростков. Критериями, на основании которых материал включаются в список, являются:

- пропаганда насилия, прославление войны, приуменьшение пагубного характера смерти и разрушений, нужды, бедствий,
- пропаганда нацистской идеологии, расовой ненависти, авторитаризма, милитаризма;
- дезориентация в сексуально-этическом плане, порнография.

Блокирование интернет-ресурсов с непристойным материалом, а также контента, противоречащего политике государства по цензуре в интернете осуществляется и в Китае. Технически блокирование интернет-ресурсов в Китае осуществляется на базе конфигурирования маршрутизаторов на шлюзах международного уровня и блокирования доступа к определенным IP-адресам и доменным именам.

Идентичные интернет-ресурсы, а также сайты, отстаивающие права женщин блокируются в Иране. В 2004 году был принят "Закон о наказании за преступления в сфере Интернета", в соответствии с которым ответственность за мониторинг контента, к которому предоставляется доступ, возлагается на интернет-провайдеров, контент-провайдеров и провайдеров хостинга. Каждый коммерческий провайдер в Иране внедряет собственную систему фильтрации интернет-контента [43]. Проанализировав способы и предметы фильтрации интернет-сайтов в зарубежных странах, можно заметить, что многие государства борются с интернет-ресурсами, содержащими непристойные информации, способные повлиять на психику и нравственность детей. Каждая рассмотренная страна имеет свой способ блокировки и фильтрации, что может послужить разнообразным примером, а также заимствованием метода другими странами. Данная форма профилактики компьютерной зависимости послужит положительным примером для тех стран, где это в настоящее время не практикуется, а данные сайты имеют место быть.

Итак, пример профилактики компьютерной зависимости, который применял крестный отец цифровой революции Стив Джобс по отношению к

своим детям. Как отмечает Я. Коробатов, Стивом Джобсом были применены следующие профилактические меры: «Стив Джобс вписал свое имя в историю как человек, подаривший миру айфон и целый ряд других революционных изобретений. Но собственным детям он был больше известен, как человек... отбиравший у них эти айфоны. В это сложно поверить, но крестный отец цифровой революции запрещал своим чадам проводить много времени с планшетами и смартфонами. Один из биографов Джобса утверждал, что он ввел для детей запрет на использование гаджетов в ночное время и в выходные. Кроме того, мобильники были вне закона, когда вечером семья (у Джобса было три дочери и один сын) собиралась на ужин. Правда, Стив был настолько интересным человеком, что, когда он начинал разговаривать с детьми о политике, истории, книгах или новых фильмах, ни у кого из его отпрысков никогда не возникало желания уткнуться в экран планшета» [44]. Кто более проинформирован во вреде всех гаджетов, как не один из их создателей. Как отмечает Я. Коробатов, Стив Джобс разработал свою маленькую, но очень эффективную профилактическую работу по отношению к своим детям. Рациональный режим потребления телефонов, планшетов, компьютеров, предоставление большего внимания членам семьи, познавательные и интересные истории вечером в семейном кругу без каких-либо компьютерных технологий – вот основные аспекты профилактики компьютерной зависимости, которые применял крестный отец цифровой революции.

Подводя итог можно выделить основные меры профилактики отечественного и зарубежного опыта:

- В России основные целевые группы, к которым применяются меры профилактики, это родители, специалисты и педагоги в области профилактики и представители молодежи. Для каждой группы предлагаются соответствующие меры профилактики, например, родителям даются рекомендации по проведению и организации времени с ребенком, специалистам и педагогам проводить диагностику с целью выявления детей группы риска а также факторов, способствующих развитию аддикции. А

молодежи – проводить больше времени с друзьями, работать над волевыми качествами, создавать условия для развития личностного потенциала и т.д.

Зарубежный опыт представлен блокированием интернет-ресурсов, в большинстве случаев, являющейся причиной компьютерной зависимости, а также радикальными мерами Стива Джобса, которые подойдут и будут действенны не в каждой семье.

Приведенные примеры профилактических мер требуют комплексного подхода для эффективной профилактики, а также новых разработок для решения проблемы зависимости. Показателем эффективности мер по профилактике КЗ будет являться снижение числа отрицательных последствий: преступности, жестокости, смерти геймеров.

### **3 Деятельность по профилактике компьютерной зависимости молодежи на примере Красноярского краевого наркологического диспансера №1 г. Красноярска и возможности ее совершенствования**

#### **3.1 Опыт деятельности отделения медицинской профилактики Красноярского краевого наркологического диспансера №1 г. Красноярск по профилактике компьютерной зависимости молодежи**

В России существует не так много учреждений и организаций, деятельность которых направлена на профилактику компьютерной зависимости молодежи. Примеры данной деятельности, хотя пока и не очень развитые, можно встретить в центрах и учреждениях, специализирующихся на работе с лицами с алкогольной и наркотической зависимостью. Одним из таких учреждений является Красноярский крайовой наркологический диспансер №1 города Красноярск.

Согласно информации, размещенной на сайте учреждения, Краевой наркологический диспансер в г. Красноярске был открыт в 1976 году, и располагал стационаром на 120 коек, где работали 11 врачей наркологов. На протяжении нескольких лет учреждение претерпело несколько изменений и в структуре и в руководстве, а также в оснащении необходимым оборудованием и на сегодняшний день диспансер в своем составе имеет:

- круглосуточный стационар на 240 коек (в головном учреждении в г. Красноярске - 200 коек и в структурном подразделении в г. Ачинске - 40 коек);
- амбулаторно-поликлиническое отделение на 220 посещений в смену;
- отделение медицинской профилактики;
- экспертный отдел;
- физиотерапевтическое отделение;
- 2 кабинета медицинского освидетельствования;

- организационно-методический отдел;
- параклинические подразделения [45].

Как видим, структура Красноярского краевого наркологического диспансера разнообразна, включает разные отделы и отделения. Учреждение функционирует уже более двадцати лет и имеет достаточный опыт работы с той частью населения, которую хоть как-то затрагивает проблема алкоголизма или наркомании.

Вместе с тем, как было показано в предыдущих главах, в последние десятилетия все настойчивее и острее встают проблемы, связанные с новыми формами аддиктивных форм поведения, одним из которых является компьютерная зависимость молодежи. Данное направление входит в деятельность отделения медицинской профилактики краевого диспансера. Кабинет медицинской профилактики функционирует с момента открытия данного учреждения и до 2005 года был укомплектован одной ставкой врача психиатра-нарколога. На сегодняшний день для организации системной и целенаправленной профилактической работы при краевом наркологическом диспансере функционирует отделение медицинской профилактики, укомплектованное врачом психиатром-наркологом, психологами и специалистом по социальной работе [45]. Профилактическая деятельность является неотъемлемой частью учреждений занимающихся лечением аддиктивного поведения. Профилактика кабинета направлена на предупреждение, выявление и преодоление причин и условий, вызывающих зависимость.

Как следует из информационно-методических разработок отделения профилактики, его деятельность ориентирована на:

- несовершеннолетних и молодежь 14-18 лет, учащихся общеобразовательных школ и учреждений начального и среднего профессионального образования г. Красноярска и Красноярского края;
- родителей учащихся;



- специалистов, работающих с несовершеннолетними (завучи по учебно-воспитательной работе, педагоги, психологи, социальные педагоги, школьные врачи, врачи-наркологи, инспектора ОДН, коменданты студенческих общежитий, специалисты молодежных центров и заинтересованные лица) [46]. Как можно заметить, целевая группа, на которую направлена деятельность данного отделения, достаточно разнообразна и включает не только непосредственно самих молодых людей, имеющих компьютерную зависимость и их родителей, но и те субъекты, которые по своим профессиональным обязанностям работают с ними. Действительно, в профилактике должны быть задействованы не только молодежь, которую может коснуться проблема употребления ПАВ, использование нехимических факторов аддикции, но и их близкие и родные, а также, непосредственно, специалисты которые также связаны с профилактической деятельностью. Такой подход способствует более эффективному предупреждению аддиктивного поведения, так как молодые люди, столкнувшись с проблемой данного рода, смогут обратиться и к родным за советом или помощью, и к квалифицированным специалистам, работающим с молодежью.

Основными направлениями работы отделения медицинской профилактики, как отмечается на сайте, являются:

1. Информационно методическая работа:

– разработка и проведение семинаров и тренингов для специалистов, работающих в сфере профилактики;

– разработка информационных и методических материалов для несовершеннолетних, родителей, специалистов, работающих в сфере профилактики.

2. Работа с целевыми группами, разработка и внедрение пилотных профилактических проектов [45]. Взаимодействие специалистов по профилактике осуществляется путем разработок и проведения информационно методических работ, которые являются примером интересной и запоминающегося формой проведения мероприятий. Как можно заметить, для

каждой целевой группы предусмотрено свое направление работы и средства проведения профилактики. Однако профилактика, проводимая в форме семинаров и тренингов недостаточно разнообразна. Профилактика, направленная на вовлечение молодежи в здоровый образ жизни, требует более активных форм проведения мероприятий: походов, экскурсий и т.д.

В рамках данной работы было проведено интервью с врачом психиатром-наркологом высшей категории, заведующей отделением медицинской профилактики Харитоновой Людмилой Петровной. Заведующая отделением была рада предоставить информацию о профилактической деятельности и ответила на все вопросы, заданные ей.

На первый вопрос о том, как давно функционирует отделение медицинской профилактики, Людмила Петровна отметила, что отделение медицинской профилактики работает с момента основания диспансера, одной из главных направлений которого является профилактическая деятельность. Главными задачами работы являются повышение психологической грамотности среди участников профилактического процесса, разоблачение мифов о ПАВ, алкогольных традиций, бытующих среди несовершеннолетних и взрослого населения, пропаганда позитивных моделей поведения, информирование о деятельности доступной медицинской профилактики наркологического диспансера.

Таким образом, деятельность данного отделения существует на протяжении многих лет, а именно с 1976 года, что говорит о многолетнем опыте работы специалистов Красноярского краевого наркологического диспансера № 1 в области профилактики аддиктивного поведения, а также существовании проблемы аддиктивных форм поведения. Задачи, которые ставит перед собой отделение профилактики, актуальны на сегодняшний день. Не многие представители молодежи имеют правильное представление о здоровом образе жизни, рациональном использовании своего свободного времени, а также, при необходимости, о деятельности доступной медицинской профилактики.

Следующий вопрос затронул целевую группу, на которую направлена медицинская профилактика отделения Красноярского краевого наркологического диспансера и респондент отметила, что целевыми группами являются среди взрослого населения это родители, а также просто взрослое население без акцента на то, что они родители, а в рамках образовательного процесса, педагоги, родители и несовершеннолетние.

В профилактическую деятельность, исходя из ответа Л.П. Харитоновой, вовлечены лишь взрослое население, в том числе родители детей, обращающихся к факторам аддикции, а также объекты образовательного процесса. Что касается молодежи, не считая несовершеннолетних образовательных учреждений, например студенты, то они не задействованы в рамках профилактических мероприятий данного отдела.

На вопрос о том, как узнают, находят и обращаются данные целевые группы за помощью в отделение медицинской профилактики, врач психиатр-нарколог ответила, что у них это годами отработанная система. При взаимодействии с определенными образовательными учреждениями на протяжении многих лет, участники которых являются целевой группой профилактики, выработались партнерские и даже дружеские отношения и связи, являющиеся основой проведения профилактических мероприятий, позволяющих из года в год возобновлять данную деятельность по этим связям.

Данная практика приемлема, но недостаточно эффективна для предотвращения причин и условий формирования зависимого поведения. Профилактическая деятельность данного отделения из года в год проводится в одних и тех же образовательных учреждениях без расширения аудитории своей деятельности. Этот факт свидетельствует о неэффективном проведении медицинской профилактики специалистами.

Также была затронута тема о формах и методах профилактики, которые используются с несовершеннолетними и их родителями, а также педагогами. На данный вопрос, Людмила Петровна, ответила следующим образом: «Мы проводим выездные мероприятия в школах. Для родителей это родительские

собрания, для педагогов совещания, обучающие семинары, а также семинары с несовершеннолетними в рамках первичной вторичной третичной профилактики».

Действительно, одним из наиболее важных элементов профилактики является информационно-просветительская деятельность, несущая смысловую часть первичной профилактики, а также призывающая детей следовать здоровому образу жизни. Однако без социальной диагностики, которая направлена на изучение объекта аддикции, выявить действительно нуждающихся в данных мероприятиях не удастся.

На следующий вопрос о том обращаются ли лица с компьютерной зависимостью за помощью, заведующая отделением медицинской профилактики отметила, что случаи обращения были единичны и обращались к психотерапевтам, но помощи, кроме как психологической, оказать не удастся. Если клиент с таким заболеванием, как наркомания или алкоголизм, то сразу можно проследить симптомы, стадии и синдромы заболевания, которые можно купировать с помощью медикаментов и плюс, конечно же, психотерапевтическое воздействие. В случае с компьютерной зависимостью всё это можно конечно скомпоновать, но всё это очень размыто очень нечетко и всё это неконтролируемо и не подвластно твоему глазу. Из-за таких сложностей многие специалисты не любят данный вид аддикции.

Проблема низкой «обращаемости» людей с компьютерной зависимостью может иметь несколько причин. Во-первых, преградой обращения к квалифицированным специалистам может стать психологическая неграмотность, как молодежи, так и родителей несовершеннолетних, которая проявляется в простом незнании, непонимании своего состояния, которое не оценивается как зависимость от интернета, гаджетов и подобной техники, а считается простым увлечением. Во-вторых, неосведомленность о существующей доступной помощи.

Таким образом, познакомившись с деятельностью отделения профилактики Красноярского краевого наркологического диспансера №1

г. Красноярск, можно сделать вывод о том, что отделением медицинской профилактики реализует мероприятия, направленных на профилактику аддиктивных форм поведения молодежи. Немаловажно, что деятельность по профилактике направлена не только на молодых людей, но и на родителей, педагогов, специалистов, часто находящихся во взаимодействии с молодежью. Однако проблема нехимической зависимости молодежи, а именно компьютерной, которая включает в себя зависимость от компьютерных игр и интернет-ресурсов, в настоящее время является актуальной и слабо решаемой, а опыт деятельности в данном направлении не слишком развитым и распространенным.

### **3.2 Рекомендации, направленные на совершенствование деятельности отделения медицинской профилактики Красноярского краевого наркологического диспансера №1 по профилактике компьютерной зависимости молодежи**

В результате исследования деятельности Красноярского краевого наркологического диспансера №1 были выявлены препятствия, которые осложняют деятельность профилактики компьютерной зависимости молодежи.

В первую очередь хочется порекомендовать *расширить деятельность профилактики*, а именно *активное включение направления профилактики компьютерной зависимости*. Для этого предлагается разработать комплексную программу профилактики компьютерной зависимости, которая бы содержала минимальный перечень мероприятий, которые должны быть обязательно осуществлены в ходе выездных профилактических мероприятиях, основные, единые для всех принципы, цели, задачи. Разработкой целей, задач, основополагающих принципов должны заняться – врач-нарколог, специалист по социальной работе, социальный педагог, психолог и иные специалисты, имеющие опыт работы в данной области. На основании разработанных специалистами положений, будет составлен минимальный перечень

мероприятий, обязательный для исполнения в каждом образовательном учреждении и сформирует комплексную программу профилактики компьютерной зависимости молодежи.

В рамках интервью, была выявлена проблема диагностики выявления молодежи с компьютерной зависимостью. *Для выявления молодых людей склонных к аддиктивному поведению необходимо использовать анкетирование, либо личностные тесты.* Применение данного метода эффективно тем, что подростки, склонные к аддиктивному поведению, или зависимые от компьютерной техники, отличаются характерными особенностями личности и поведения. Выявление таких особенностей позволит в каждом конкретном случае предполагать ту или иную степень риска зависимого поведения. Многие психологи и педагоги научных статей отмечают такие личностные качества ребенка, склонного к зависимости, как инфантильность, замкнутость, неуверенность в себе, зависимость от чужого мнения. При проведении анкетирования либо личностного теста, можно будет выстроить стратегию действий либо с молодежью в группе риска, либо уже с зависимыми.

Следующей проблемой, выделенной из личных наблюдений и исследований деятельности отделения профилактики, является проблема низкой обращаемости людей. *Чтобы минимизировать данную проблему, необходимо максимально информировать население через взаимодействие со СМИ о доступной медицинской помощи людей склонных к зависимости или зависимых людей.* Распространение информации при взаимодействии со СМИ может осуществляться путем проведения интервью врачей наркологов – психиатров об осуществляемой профилактической деятельности и освещать на популярных красноярских каналах. Также, в рамках данного аспекта, существует проблема «боязни общественной огласки», которая также является преградой обращения населения за помощью к квалифицированным специалистам. В решении данной проблемы, *необходимо популяризировать идею о том, что обращение за помощью к специалистам является верным и правильным решением для нормализации своих проблем, преодоления*

*трудностей, предупреждения зависимого поведения.* Также для повышения информированности населения о существующей доступной медицинской и психологической помощи необходимо данному учреждению, создать визитные карточки с их контактами, которые будут распространяться в образовательных и социальных учреждениях г. Красноярск.

Следующая проблема, которую можно выделить, заключается во взаимодействии отделения медицинской профилактики лишь с теми образовательными учреждениями, при взаимодействии на протяжении многих лет с которыми сложились устойчивые, зачастую личные связи. В качестве рекомендации *предлагается строить взаимодействие не только с определенными общеобразовательными учреждениями (школами), но и с колледжами, техникумами, институтами, а также молодежными центрами г. Красноярска.* Таким образом, аудитория взаимодействия увеличится и больше молодых людей будут не только осведомлены о существующей профилактической помощи, но и смогут содействовать распространению данной информации, а также получат определенное профилактическое воздействие от аддиктивного поведения.

На взгляд автора данной работы, при осуществлении профилактической помощи молодежи в преодолении той или иной аддикции, *необходимо наличие в отделении бесплатного телефона доверия,* который служил бы моральной и психологической поддержкой врачами наркологами и психотерапевтами клиентов, не способных по тем или иным причинам обратиться в центр за помощью.

Ещё одним недочетом в профилактической работе представляется отсутствие метода отслеживания динамики обращения за профилактической помощью, что способствовало бы дальнейшему анализу эффективности работы. *В данном случае рекомендуется вести электронный список обращающихся за помощью людей, оказанную им помощь, а также заочное (например, телефонное) сопровождение клиентов после оказанной помощи с*

*целью оценки эффективности данной работы и поддержания стабильного состояния здоровья людей.*

Что касается критерия эффективности, то конечно, оценить эффективность профилактической деятельности возможно спустя большое количество времени через положительную динамику пользования компьютерной техникой и интернетом в городе. *Однако можно разработать качественные и количественные критерии эффективности профилактических бесед с родителями и учащимися общеобразовательных школ и среднеспециальных образовательных учреждений.* Например, у учеников оценить уровень знаний до проведения серии бесед и после нее, изменение отношения к компьютерным играм или интернет-сайтам, изменение стремления к спортивному или творческому досугу путем проведения анонимного анкетирования. Среди родителей можно провести анкетирование или опрос, устный или письменный, на предмет того, изменили ли они свое отношение к проблеме компьютерной зависимости, осознали важность доверительных, гармоничных отношений в семье, поняли причины обращения детей к факторам аддикции.

Одним из эффективных методов профилактики аддиктивного поведения является устранение главного фактора развития зависимости – доступа к компьютерной технике. Однако речь не идет о такой ситуации, когда родители при невозможности оторвать ребенка от компьютерных игр или интернета начинают выключать и прятать компьютерную технику. *Автор данной работы предлагает оградить молодежь склонную к зависимости от источника зависимости, посредством отправления детей в летние лагеря, интереснейшие экскурсии, в которых также участвуют ребята без каких-либо склонностей к аддикции.* И при взаимодействии с ними, представители молодежи смогут на время, а то и навсегда забыть о своей проблеме. *В рамках данного мероприятия можно либо самим организовывать программу посещения лагерей, достопримечательностей, либо при сотрудничестве с*



центром «Путешественников» в рамках проекта «Лето в Красноярске» которого, осуществляются экскурсии, походы и подобные мероприятия.

9) Также от автора данной работы предлагается памятка для родителей и педагогов в виде буклета в форме планшета (ПРИЛОЖЕНИЕ Б), в котором будут представлены основные правила по предупреждению компьютерной зависимости. Данная памятка по профилактике компьютерной зависимости молодежи включает в себя несложные требования, касающиеся взаимодействия ребёнка с родителем, а также контроля работы ребенка за компьютерной техникой, например, при увлечении играми или выходом в интернет. Осуществляя и придерживаясь данных правил, не требующих какой-либо квалификации, родители и педагоги смогут предупредить развитие компьютерной зависимости, которая является непростой задачей для врачей.

Ещё одной рекомендацией для родителей и педагогов, а также специалистов взаимодействующих с молодежью, от автора выпускной работы является *диагностический тест* (ПРИЛОЖЕНИЕ В), который поможет выявить патологическое пристрастие к интернету. Тест составлен на основании приведенных многими авторами научной литературы признаков интернет зависимости и приблизительном количестве баллов для предположения состояния зависимости у человека. Он может служить инструментом для отбора тех лиц, которым нужна консультация специалиста, а тестирование в динамике можно использовать для оценки улучшения состояния зависимого в процессе лечения. Конечно, для более эффективного результата и увеличения процента совпадения с возможным состоянием человека, тест должен быть подвергнут воздействию и обработке специалистов профилактиков.

Таким образом, предложенные автором данной работы рекомендации для решения выявленных проблем могут способствовать повышению эффективности деятельности отделения медицинской профилактики и связанных с их деятельностью субъектов в целом и, в частности, положительно сказаться на реализации деятельности по профилактике аддиктивных форм поведения молодежи.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данная выпускная квалификационная работа посвящена теме профилактике компьютерной зависимости молодежи. Актуальность выбранной темы обусловлена информационно-технологическим веком, развитием разнообразной технологий, интернет-ресурсом, которые привлекают большую часть молодежи. Также актуальность подтверждается высоким уровнем обращения к интернет-ресурсам, а также непрерывным времяпровождением подростками за компьютерными играми, который остается таковым на протяжении уже многих лет. Такая тенденция несет в себе негативные социальные последствия, которые находят отражение не только на психологическом состоянии самих зависимых, но и оказывает отрицательное влияние на их окружение, социум,

Данная работа была направлена на решение следующих задач:

- рассмотреть понятие и виды компьютерной зависимости;
- изучить возможные признаки и причины компьютерной зависимости;
- описать последствия компьютерной зависимости;
- выявить меры профилактики компьютерной зависимости у молодежи в России и за рубежом;
- изучить деятельность отделения медицинской профилактики Красноярского краевого наркологического диспансера №1 по профилактике компьютерной зависимости молодежи;
- предложить рекомендации, направленные на совершенствование деятельности отделения медицинской профилактики Красноярского краевого наркологического диспансера №1.

Проанализировав предложенные авторами понятия компьютерной зависимости, мы пришли к выводу о том, что данное явление представляет собой патологическое пристрастие человека к продолжительному времяпрепровождению за компьютером. Также удалось выяснить

существующие виды компьютерной зависимости: игровую аддикцию и интернет-зависимость. Далее, чтобы разобраться с процессом возникновения данного рода аддикции, были рассмотрены причины КЗ. Наиболее часто встречающимися оказались: наличие свободного времени, скука, неразвитые способности коммуникации. Рассмотрение причин возникновения зависимости необходимо для дальнейших разработок профилактических мер, ведь каждый несовершеннолетний требует индивидуальный подход к его проблеме. Последующим шагом в выпускной квалифицированной работе было описание последствий компьютерной зависимости. Рассмотрены некоторые случаи из реальной жизни, которые произошли вследствие формирования компьютерной аддикции. Подавляющее большинство инцидентов носят отрицательный характер и в частности связаны с убийствами и смертями. Хуже сам факт того, что данные трагические последствия компьютерной зависимости наблюдаются по всему миру.

Следующее, что было рассмотрено: меры профилактики компьютерной зависимости, реализуемые в России и за рубежом. Многие специалисты прибегают к созданию перечня советов для родителей, которые имеют детей. Некоторые создают проекты, в которых рассматривают вопрос о профилактике КЗ через альтернативную замену компьютерным играм. Также специалисты осуществляют профилактические мероприятия через информационное просвещение, формирования возможных ценностно-смысловых образов и многое другое.

В рамках написания выпускной квалификационной работы, помимо вышеперечисленного, была изучена деятельность отделения медицинской профилактики Красноярского краевого наркологического диспансера №1 г. Красноярск, осуществляющего деятельность по профилактике компьютерной зависимости молодежи, и даны рекомендации по её совершенствованию. Таким образом, цель и задачи, поставленные нами при написании данной выпускной квалификационной работы, были достигнуты.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1 Жукова, М.В. Компьютерная зависимость как один из видов аддиктивной реализации/ М.В. Жукова // Вестник ЧГПУ. – 2013. – №11. – С.120-129.

2 Фонд «Общественное Мнение» (ФОМ) [Электронный ресурс]: О пользе и вреде интернета и особенностях его использования // Сайт ФОМ. – Режим доступа: <http://fom.ru/SMI-i-internet/12494>.

3 Янг, К. Диагноз - Интернет-зависимость. / К. Янг. - СПб: МирИнтернет, 2008. – С.24-29.

4 Войскунский, А.Е. Зависимость от интернета [Электронный ресурс]: актуальная проблема. – Режим доступа: <http://psynet.by.ru>.

5 Даль, В.И. Толковый словарь русского языка. Современная версия / В.И. Даль. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, Изд-во ЭКСМО-МАРКЕТ, 2000. – 736с.

6 Первова, И.Л. Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. – 2009. – № 4.– С. 38-45.

7 Психология развития. Словарь / Под. ред. А.Л. Венгера. М.: ПЕР СЭ 2005. – 176 с.

8 Прокурова, С.В. Современные проблемы науки и образования. – 2015. – №.– 22. – 566с.

9 Минякина, Ю.В. Психопрофилактика игровой зависимости (гэмблинга) у детей с умственной отсталостью/ Ю.В. Минякина, // Специальное образование.-2008. – №10. – С.52-54.

10 Фадеева, С.В. Компьютерная зависимость как фактор риска развития агрессивного поведения у подростков/ С.В. Фадеева// Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. – 2010. – №3. – С.250-257.

11 Асмолов, А.Г. Культурно-историческая психология и конструирование миров /А.Г. Асмолов. – Москва, Воронеж: Институт практической психологии, 1996.

12 Калинина, Ю.В., Заплата, Е.А., Еремина, Е.А., Лопатин, Д.В. Интернет-зависимость - болезнь нового поколения/ Ю.В. Калинина, Е.А. Заплата, Е.А. Еремина, Д.В. Лопатин // Гаудеамус . – 2012. – №20. – С.129-132.

13 Мельник, В.О. Анализ распространенности разных форм компьютерной аддикции / В.О. Мельник // Журнал ГрГМУ . – 2013. – №2 . – С.99-101.

14 Юрьева, Л.Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика/ Л.Н. Юрьева.– Днепропетровск: Пороги, 2006. – 196с.

15 Короленко, Ц.П., Дмитриева, Н.В. Психосоциальная аддиктология/ Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева. – Новосибирск, 2001. – С. 44-46.

16 Дремов, С.В., Уразаев, А.М., Мамышева, Н.Л., Малиновский, И.В. Аддиктивные состояния человека/ С.В. Дремов, А.М. Уразаев, Н.Л. Мамышева, И.В. Малиновский.– Томск: ТГПУ, 2000.

17 Быдтаева, Э.Л., Зураева, А.М. Компьютерная и Интернет зависимость у детей младшего и старшего школьного возраста как психологическая проблема современной семьи / Э.Л. Быдтаева, А.М. Зураева // СИСП. – 2017. – №6-2. – С.219-223.

18 Большакова, О.Н. Информационная безопасность и вопросы профилактики киберэкстремизма среди молодежи. Материалы внутривузовской конференции. – Под редакцией Г.Н. Чусавитиной, Е.В. Черновой, О.Л. Колобовой. – 2015. – С. 84-93.

19 Обжорин, А.М. Профилактика компьютерной и интернет-зависимости в современной школе/ А.М. Обжорин // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров . – 2011. – №1. – С.79-84.

20 Айвазова, А.Е. Психологические аспекты зависимости/ А.Е. Айвазова. – СПб.: Речь, 2003. – С.2-15.

21 Короленко, Ц.П. Семь путей к катастрофе/ Ц.П. Короленко, Т.А. Донских. – Новосибирск: Наука. – 1990. – 193с.

22 Гришина, А.В. Психологические факторы формирования игровой компьютерной зависимости в младшем подростковом возрасте/ А.В. Гришина, // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2008. – №88. – С.77-81.

23 Ахрямкина, Т.А., Матасова, И.Л. Особенности проявления и факторы формирования компьютерной зависимости различных возрастных групп: Методическое пособие для студентов психологического факультета и практикующих психологов/ Т.А. Ахрямкина, И.Л. Матасова.– Самара, 2005. – С.17-23.

24 Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №29» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.school29revda.edusite.ru/p71aa1.html>.

25 Войскунский, А.Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета/ А.Е. Войскунский. – 2004. – 25с.

26 Катмарчиева, С.А., Налбандян, А.С., Горшунова, Т.Н. Наука и образование: проблемы и стратегии развития/ С.А. Катмарчиева, А.С. Налбандян, Т.Н. Горшунова. – 2016. – № 1. – С. 58-63.

27 Чернов, Д.А. Информационная безопасность и вопросы профилактики киберэкстремизма среди молодежи/ Д.А. Чернов. – 2015. – С. 459-469.

28 Петрова, Е.И. Дети и компьютер / Е.И. Петрова // Философские проблемы информационных технологий и киберпространства . – 2012. – №1. – С.133-141.

29 Дроздикова-Зарипова, А.Р., Шакурова, А.Р. Вестник НЦБЖД.- 2012. – № 3. – С. 23-31.

30 Асмолов, А.Г., Цветкова, Н.А., Цветков, А.В. Психологическая модель Интернет - зависимости личности // Мир психологии. 2004. – № 1. – С. 179-192.

31 Байкал24 [Электронный ресурс]. Информационное агентство. – Режим доступа: [http://baikal24.ru/text/18-11-2014/v\\_barnaule/](http://baikal24.ru/text/18-11-2014/v_barnaule/).

32 Новостной портал «LifeNews» [Электронный ресурс]. Подросток зарезал свою семью из-за запрета играть в компьютерные игры. – Режим доступа: <http://lifenews.ru/news/163126> .

33 Новости в России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.newsru.com/russia/01sep2015/gamer.html>.

34 Лечение интернет-зависимости [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://lenta.ru/news/2015/02/04/hand\\_off/](https://lenta.ru/news/2015/02/04/hand_off/).

35 Сайт «Пабли». 10 самых известных преступлений, совершённых фанатами видеоигр [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.publy.ru/post/6843>.

36 Николаева, Н.В. Функции педагогов по профилактике девиаций у подростков в образовательном процессе/ Н.В. Николаева // Среднее профессиональное образование. – 2010. – № 9. – С. 8-10.

37 Агопова, Н.В., Быхтина, Н.В. Преподаватель высшей школы: педагогические основы дополнительной квалификации. Часть I. Основы общей педагогики: учебное пособие/ Н.В. Агопова, Н.В. Быхтина.– Белгород : БелЮИ МВД России, 2009. –156с.

38 Матусевич, М.С. Методические основы построения программ снижения риска наркотизации в молодежной среде на уровне муниципального образования // М.С. Матусевич, А.П. Новожилова // Молодой ученый. – 2012. – № 8. – С. 360-364.

39 Обжорин, А.М. Профилактика компьютерной и интернет-зависимости в современной школе/ А.М. Обжорин // Научное обеспечение системы повышения квалификации кадров. 2011. – №1(6) . – С.79-84.

40 Чумпурова, И.Г. Негативное влияние компьютерных игр/ И.Г. Чумпурова // Культура. Духовность. Общество. 2014. – №15. – С.134-137.

41 Харченко, И.В. Организация и проведение интерактивных игр в школе как средство профилактики компьютерной зависимости учащихся/ И.В. Харченко // Эксперимент и инновации в школе. – 2011. – №5. – С.68-70.

42 Филатова, Т.П. Особенности организации и проведения первичной психолого-педагогической профилактики компьютерной игровой аддикции среди подростков/ Т.П. Филатова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2015. – №47. – С.37-45.

43 Фильтрация и блокирование интернет-контента [Электронный ресурс].  
Мировой опыт. – Режим доступа:<https://ria.ru/spravka/20120711/697151590.html>.

44 Коробатов, Я. Комсомольская правда [Электронный ресурс] // Почему  
Стив Джобс запрещал своим детям айфоны. – Режим доступа:  
<http://www.krsk.kp.ru/daily/26297/3175415/?from=gis>.

45 Краевое государственное бюджетное учреждение здравоохранения  
«Красноярский краевой наркологический диспансер №1» [Электронный  
ресурс]. – Режим доступа: <http://kknd1.ru/profilaktika.html>.

46 Информационно-методический материал отделения медицинской  
профилактики Красноярского краевого наркологического диспансера №1  
г. Красноярск [Электронный ресурс]. – Режим доступа:  
<http://kknd1.ru/assets/files/2015-prof.ppt>.



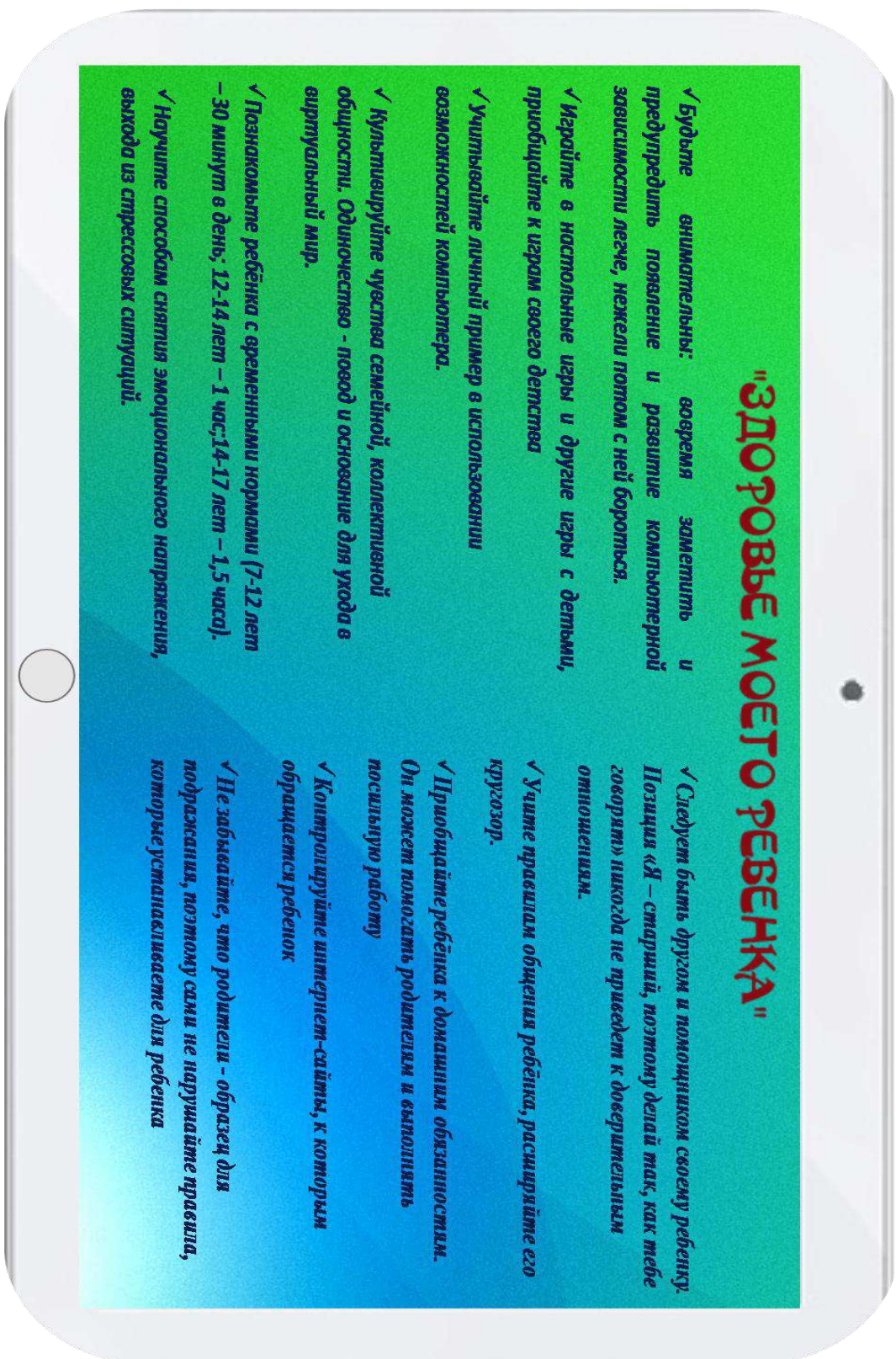
## ПРИЛОЖЕНИЕ А

Таблица 1 – Фильтрация и блокирование интернета: мировой опыт

Страна	Фильтруемые ресурсы	Законодательство	Механизм фильтрации
<b>1. США</b>	Материалы непристойного и порнографического содержания; материалы вредные для несовершеннолетних	«Акт о защите детей от интернета», 2001 «Акт о защите частной жизни несовершеннолетних» 1998	Фильтрация в школах и публичных библиотеках, университетах
<b>2. Германия</b>	«Черный список» материалов, способных нанести ущерб нравственности детей и подростков	Федеральный департамент по медиаресурсам, вредным для молодежи	Соглашение «Добровольный самоконтроль для мультимедийных сервис-провайдеров»
<b>3. Китай</b>	Контент, противоречащий политике государства по цензуре в интернете	Центр контроля за вредной информацией	Публичное поручительство самоцензуры и профессиональной этики
<b>4. Иран</b>	Политический контент, сайты гомосексуалистов, сайты, отстаивающие права женщин, ресурсы, содержащие порнографию и блоги	Комитет по цензуре в Интернете	Контентная фильтрация крупнейший ISP-провайдерами

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### Буклет-памятка для родителей «Здоровье моего ребенка»



## ПРИЛОЖЕНИЕ В

### Диагностический тест на определение компьютерной зависимости

Варианты ответов: Никогда - 1балл, Редко- 2 балла, Регулярно – 3 балла, Часто – 4 балла, Постоянно – 5 баллов.

	Никогда	Редко	Регулярно	Часто	Постоянно
1. Замечаете, что проводите в онлайн больше времени, чем намеревались?					
2. Пренебрегаете домашними делами, чтобы подольше побродить в сети?					
3. Заводите знакомства с пользователями интернета, находясь в онлайн?					
4. Раздражаетесь из-за того, что окружающие интересуются количеством времени, проводимым вами в сети?					
5. Отмечаете, что перестали делать успехи в учебе или работе, так как слишком много времени проводите в сети?					
6. Проверяете электронную почту раньше, чем сделаете что-то другое, более необходимое?					

7. Отмечаете, что снижается производительность труда из-за увлечения интернетом?					
8. Занимаете оборонительную позицию и скрываете, когда вас спрашивают, чем вы занимаетесь в сети?					
9. Блокируете беспокоящие мысли о вашей реальной жизни мыслями об интернете?					
10. Обнаруживаете себя предвкушающим очередной выход в Сеть?					
11. Ощущаете, что жизнь без интернета скучна, пуста и безрадостна?					
12. Ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь вас от пребывания в сети?					
13. Пренебрегаете сном, засиживаясь в интернете допоздна?					
14. Предвкушаете, чем займетесь в интернете, находясь в офлайне?					
15. Говорите себе: "Еще					

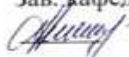
минутку", сидя в сети?					
16. Терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в онлайн?					
17. Пытаетесь скрыть количество времени, проводимое вами в сети?					
18. Вместо того, чтобы обратиться куда-либо с друзьями, выбираете интернет?					
19. Испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети и отмечаете, что это состояние проходит, как только вы оказываетесь в онлайн?					
20. Чувствуете ли Вы эйфорию, оживление, возбуждение, находясь за компьютером?					
21. Требуется ли Вам проводить всё больше времени за компьютером, чтобы получить те же ощущения?					
22. Чувствуете ли вы пустоту, депрессию, раздражение, находясь не за компьютером?					
23. Случалось ли Вам пренебрегать важными делами, в то время как Вы были заняты за компьютером, но не работой?					

24. Считаете ли Вы, что с человеком легче общаться «онлайн», нежели лично?					
25. Говорили ли Вам друзья или члены семьи, что Вы слишком много времени проводите «онлайн»?					
26. Мешает ли Вашей деловой активности количество времени, проводимое в сети?					
27. Случалось ли Вам пренебречь приёмом пищи или есть прямо за компьютером, чтобы остаться в сети?					
28. Случалось ли Вам пренебречь личной гигиеной, например, бритьём, причёсыванием и т.п., чтобы провести это время за компьютером?					
29. Появились ли у Вас нарушения сна и/или изменился ли режим сна с тех пор, как Вы стали использовать компьютер ежедневно?					

**Интерпретация:**

- 14–35 баллов — обычный пользователь Интернета
- 36–57 баллов — есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом
- 58–80 баллов — Интернет-зависимость.


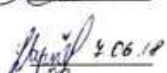
Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение  
высшего образования  
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Юридический институт  
Кафедра теории и методики социальной работы

УТВЕРЖДАЮ  
Зав. кафедрой  
 Н.А. Никитина  
« 21 » июня 2018 г.

## ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

39.03.02. Социальная работа

Профилактика компьютерной зависимости молодежи

Научный руководитель  16.06.18 канд. филос. наук, доцент В.И. Рузанов  
Выпускник  2.06.18 ЮС14-01Б, 161402934 В.С. Балбабян

Красноярск 2018