

**Шкрябко Ирина Павловна**

канд. психол. наук, доцент, преподаватель  
ФГБОУ ВО «Армавирский государственный  
педагогический университет»  
г. Армавир, Краснодарский край

## **РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНЫХ РЕСУРСОВ КАК ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ ПОДРОСТКОВ**

*Аннотация: в статье рассматривается проблема компьютерной зависимости подростков, которая является актуальной на сегодняшний день. Выделены стадии развития зависимости и методы профилактики компьютерной зависимости.*

*Ключевые слова: личностные ресурсы, компьютерная зависимость, информационный метод, метод поведенческих навыков, метод развития личностных ресурсов.*

Проблема профилактики компьютерной зависимости среди подростков является актуальной на сегодняшний день. Это связано с тем, что компьютеры вошли в нашу жизнь и стали необходимым атрибутом. На сегодняшний день компьютер является незаменимой составляющей в жизни каждого человека. Компьютер значительно облегчил жизнь, но человечество столкнулось с такой глобальной проблемой, как формирование компьютерной зависимости.

Компьютерная зависимость – это пристрастие человека к проведению времени за компьютером. В первую очередь наибольший вред наносится подростку в процессе его формирования. При использовании компьютером часто замечаются ухудшения в состоянии здоровья, нарушения психики. Важным показателем того, что зависимость от компьютера действительно есть, является тот факт, что подросток стремится все свободное время проводить за ним, а при лишении становится тревожным, злым, раздражительным.

Обычно вид зависимости выдает слабые стороны человека. Например, неуверенный в себе человек, который не умеет общаться, становится зависим от

коммуникации в социальных сетях, то есть у него возникает компьютерная аддикция отношений.

Зависимые от компьютера чаще испытывают дистресс как минимум в одном из пяти сфер жизни: социальной, финансовой, физической, учебной и профессиональной. Проблемы всегда возникают как следствие данной аддикции и пренебрежение различными аспектами жизни взамен на виртуальную жизнь.

Формирование компьютерной зависимости у подростков проходит постепенное развитие. Можно выделить следующие стадии формирования:

1. Стадия легкой увлеченности – ребенку начинает нравится и графика, и картинки, в общем, все то, что связано с компьютером. При сравнении реального и виртуального миров, подросток чаще выбирает последний. На данной стадии развития компьютерной зависимости у ребенка еще нет потребности возвращаться снова и снова к данной деятельности. Подросток может вовремя остановиться и не отстраняется от желания учиться.

2. Стадия увлеченности – у ребенка постепенно появляется потребность в компьютере. Здесь подросток бежит от реальности, и, ставя цель, к примеру, пойти поиграть, или посидеть в социальной сети, добивается любыми способами, чтобы удовлетворить свою потребность.

3. Стадия зависимости – подросток готов сидеть целыми сутками, лишь бы его никто не трогал. Компьютер полностью «забирает» ребенка в свой виртуальный мир, выталкивая реальный.

4. Стадия привязанности – происходит постепенное угасание активности подростка в реальной жизни, он от персонального компьютера отвыкнуть уже никак не может. Поэтому стадия привязанности является последней в формировании компьютерной зависимости.

Зависимость может возникнуть в любом возрасте, но в основном в группу риска для развития компьютерной зависимости составляют подростки в возрасте от 11 до 15 лет. Данному проявлению способствуют в первую очередь домашние компьютеры, их широкое распространение, легкое подключение к интернету, доступ к различным мультимедийным сайтам, играм. Чаще всего компьютерной

зависимости подвержены мальчики, так как у них лучше развиты: соревновательные мотивы, стремление быть первым, конкуренция.

Основной причиной зависимости, по мнению К. Янг, является поиск социальной поддержки. Подростки, чувствующие себя защищенными в своих семьях и довольные своим окружением, не прибегают к виртуальному общению, а используют его лишь по необходимости.

Уверенность в себе, умение открыто выражать свои чувства и мысли являются важными факторами. Если у ребенка нет такой возможности или способности, он пытается реализоваться через компьютерную среду. Также доказано, что риск стать зависимыми от компьютера намного выше у подростков, испытывающих чувство одиночества и ненужности.

Негативное влияние компьютера на психику ребенка можно сократить, если у ребенка будет больше возможностей общаться со сверстниками и родными. Также родителям необходимо развивать в ребенке чувство уверенности в себе. Ни в коем случае не нужно поощрять ребенка компьютером, к примеру, за успехи в учебе.

В модели профилактики компьютерной зависимости выделяют такие методы работы как:

– информационный. К главной задаче относится процесс обеспечения необходимой информацией по проблемам аддикций от компьютера и Интернета у детей подросткового возраста;

– метод поведенческих навыков. Главными задачами являются анализ и проигрывание конкретных жизненных ситуаций, которые способствуют развитию знаний с помощью анализа проблем и обсуждения, которые связаны с компьютерной аддикцией;

– метод развития личностных ресурсов. В данном методе существуют такие задачи, как: организация и проведение тренингов и игр, которые направлены на эмоционально-волевую, мотивационную и коммуникативную сферы личности.

Личностные ресурсы – это «сильные стороны» личности, которые увеличивают вероятность преодоления трудностей и реализацию поставленных целей.

Развитие личностных ресурсов, способствует формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения, таких как, Я- концепция (отношение к себе, своим возможностям), собственная система ценностей и установок, умение общаться с окружающими. Способность делать самостоятельный выбор, решать жизненные проблемы, уметь оценивать ситуацию, свои возможности в данной ситуации и умение контролировать ее.

Психолого-педагогическая работа с подростками, имеющими компьютерную зависимость, должна быть направлена на развитие личностных ресурсов; формирование позитивного представления о себе; развитие активной жизненной позиции; формирование качеств социальной компетентности, навыков общения, эмпатии, умения оказывать поддержку другим. А также формирование у детей подросткового возраста способов организации условий для успешного приспособления в группе, приемов противостояния отрицательному давлению общества, а также на развитие коммуникативных навыков. На сегодняшний день профилактика компьютерной зависимости является сложной многоаспектной проблемой, обусловленной семейными, социальными и личностными факторами.

### ***Список литературы***

1. Акопов А.Ю. Лечение игровой зависимости. Психотерапевтический метод контрадиктивной стимуляции. – СПб., 2014. – 203 с.
2. Менделевич В.Д. Руководство по аддиктологии. – СПб.: Речь, 2014. – 768 с.
3. Современный педагог: психология самопознания: Учебно-методическое пособие / С.В. Недбаева, А.В. Качалова., И.А. Твелова. – Армавир: РИО АГПА, 2014. – 108 с.