

### **Проблема компьютерной зависимости современных подростков**

С момента изобретения компьютера прошло не так много лет, однако, сегодня он стал неотъемлемой частью нашей повседневной жизни. Так, за последние 10–15 лет компьютерами были оснащены не только офисы организаций, они теперь есть практически в каждом доме, а с появлением ноутбуков, планшетов и других переносных электронных устройств информация, которую можно получать с их помощью, стала доступной в любое время. Кроме того, открылись новые возможности общения. Особенно восприимчивыми к этому оказались подростки, о чем свидетельствует множество проведенных исследований. Причем большинство исследователей указывают на то, что риск формирования компьютерной аддикции повышен именно в подростковом возрасте [1; 2].

Проблему компьютерной зависимости начали исследовать сравнительно недавно: впервые этим занялись М. Шоттон, Ш. Текл, Т. Больбот в 80-х гг. XX в. Они установили, что желание уйти из реального мира в виртуальный, возникает у людей, обладающих определенными личностными особенностями. Зачастую они испытывают трудности коммуникативного характера, которые мешают им адаптироваться среди сверстников. С. А. Хазова по результатам исследования с участием подростков с признаками компьютерной аддикции обращает внимание на то, что у них проявляются негативная направленность на межличностное взаимодействие, враждебные установки и негативные окрашенные эмоции в общении, низкий уровень эмпатии и общительности» [2, с. 73]. Было доказано, что подростки, проводящие много времени за компьютерной игрой, склонны к повышенной агрессии (в том числе, аутоагрессии), негативным эмоциям, интровертированности; как правило, они оказываются аутсайдерами в классе, а также больше половины исследуемых предпочитают компьютер общению с близкими.

Благодаря развитию современных технологий подростки имеют возможность удовлетворять свою потребность в общении, используя для этого новые формы, например, Интернет-общение. Подростки все больше времени проводят в виртуальном мире, поскольку он гибок для них, в нем возможны любые манипуляции. Непосредственное общение требует усилий для установления и поддержания контактов. Оно невозможно без формирования некоторых личностных качеств: общительности, искренности, чувства юмора и др. Если подросток ими не обладает, он неизбежно будет терпеть неудачи, накапливая негативный опыт общения, и, как следствие, дистанцируется от взаимодействия с людьми, перемещаясь в виртуальный мир [2].

С одной стороны, подросток ответственен за такую модель своего поведения: он способен давать себе отчет в действиях и контролировать их. С другой стороны, рефлексия, волевая регуляция не вполне сформированы в подростковом возрасте. Молодому человеку необходима поддержка со стороны взрослых. Однако родители, учителя в процессе воспитания нередко проявляют психологическую и педагогическую некомпетентность, допуская рукоприкладство, оскорбления, категорические запреты, или наоборот, пренебрежительно относясь к своим детям, не проявляя интереса к их личности, вплоть до того, что родитель и подросток могут практически не общаться. Не находя общего языка ни со сверстниками, ни с родителями, подросток чувствует себя одиноко как в школе, так и дома. Недостаток доверительного общения со сверстниками и значимыми взрослыми является одной из основных предпосылок к возникновению компьютерной аддикции. Компьютер предоставляет практически неограниченные возможности для получения информации, общения и другого времяпрепровождения, при этом у пользователя нет риска быть отвергнутым.

Ответственность за профилактику компьютерной зависимости лежит на взрослых, которые в процессе ежедневного общения с детьми должны доказывать им, что мы живем в мире реальном, который никогда не сможет быть заменен виртуальным, и, конечно, что реальность интереснее и насыщеннее.

## Литература

1. Жукова М. В. Компьютерная зависимость как один из видов аддиктивной реализации // Вестник Челябинского Государственного педагогического университета. 2013. № 11. С. 120–129.
2. Хазова С. А. Коммуникативные трудности подростков с признаками игровой компьютерной аддикции // Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова. 2013. № 3. Том 19. С. 70–73.