

УДК 159.922.73

**КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ****А. А. Николаева**  
**Т. С. Павлова***Кандидат социологических наук, доцент,  
студентка,  
e-mail: tanya.pavlova19@yandex.ru,  
ORCID 0000-0003-1589-4871,  
Московский государственный  
психолого-педагогический университет,  
г. Москва, Россия***COMPUTER ADDICTION IN CHILDREN AND ADOLESCENTS****A. A. Nikolaev**  
  
**T. S. Pavlova***Candidate of sociological Sciences,  
associate Professor  
of " Theory and practice of management",  
student,  
e-mail: tanya.pavlova19@yandex.ru,  
ORCID 0000-0003-1589-4871,  
Moscow State University  
of Psychology and Education,  
Moscow, Russia*

**Abstract.** The article deals with the problem of computer addiction in children and adolescents, describes the causes and consequences of its occurrence. The main recommendations for working with children and adolescents who have prerequisites for computer addiction are given.

**Keywords:** computer addiction; child; games; computer.

Компьютерные технологии на сегодняшний день имеют большую значимость в нашей жизни. Компьютерные игры и Интернет оказывают влияние на развитие личности ребенка. Особую роль в процессе воспитания играет непрерывный поток информации и распространение компьютерных игр. Чтобы становление личности ребенка проходило благополучно необходимо создавать воспитательное пространство во всех сферах его жизни.

Проблема компьютерной зависимости у детей и подростков обширно распространена в нынешнее время стремительного развития информационных технологий. Практически каждая семья имеет у себя дома это притягательное чудо техники – компьютер. Родители, занимаясь своими делами, часто даже не подозревают, что их ребенок имеет зависимость – они не интересуются этой стороной жизни

сына или дочери, не вникают в то, в какие игры он играет и какие сайты просматривает. Специалисты уверены: привыкание не возникает «на пустом месте», существуют предпосылки, толкающие детей их к такому состоянию [6]. В большинстве случаев в зависимость попадают подростки, которые часто остаются одни, и дети, чьи родители постоянно заняты на работе. Самое опасное время для развития компьютерной зависимости – период от 11 до 15 лет, именно тогда начинается кризис подросткового возраста: ребенок постепенно уходит в себя и все глубже погружается в виртуальный мир.

Почему ребенок проводит все свободное время возле компьютера?

Ниже представлены самые распространенные причины, которые толкают детей на уход от реального мира в виртуальный [1].

- Недостаток внимания родителей и других значимых для ребенка людей.
- Недостаточное общение с ровесниками.
- Стеснительность, неуверенность в себе, а также другие комплексы, которые мешают нормальному общению с окружающими.
- Отсутствие хобби, увлечений.
- Желание «быть в теме» и не отставать от своих сверстников в вопросах увлечения компьютерными играми и интернетом.
- Неблагоприятная семейная атмосфера. Компьютерная зависимость часто приводит к следующим последствиям [2]:
- Частое пользование компьютером заменяет подростку общение со сверстниками, и необходимость в нем со временем пропадает.
- При запрете на доступ к компьютеру ребенок начинает проявлять агрессию.
- Зависимость влияет на реальную жизнь: после постоянных побед и достижений в играх ребенок понимает, что добиться чего-либо в настоящей жизни не так уж и просто.
- Возможно ухудшение зрения, появление головных болей, бессонницы, усталости из-за длительного нахожде-

ния перед экраном, нарушение осанки из-за постоянного сидения.

- Появляются проблемы с фантазией: виртуальные образы подавляют воображение и способствуют появлению безответственности и эмоциональной незрелости.
- Зависимый подросток перестает следить за собой, наблюдается появление у него депрессивного состояния при длительном отсутствии компьютера.
- Возникают проблемы в учебном процессе.

По мнению специалистов, не все игры способствуют появлению зависимости [3]. К примеру, те из них, в которых действие происходит от первого лица, затягивают сильнее. Менее опасными считаются стратегии, а самыми безобидными – головоломки, аркады, симуляторы.

В течение 4 лет проводилось исследование, которое показывает, что уровень потребления Интернета людьми в возрасте от 12 до 25 лет растет (рис. 1). На первую половину 2018 года 92,5 % людей используют интернет чаще, чем раз в день. С 2014 года этот процент возрос на 22,8 % [7].

Использование Интернета в возрасте от 12 до 25 лет несколько раз в день, %



Рис. 1. Использование Интернета в возрасте от 12 до 25 лет несколько раз в день

Исходя из данных рисунка 1, было проведено тестирование с использованием опросника К. Янга, включающего 20 вопросов, направленных на выявление компьютерной зависимости, позволяющей установить количество людей, которые страдают от компьютерной зависимости и людей, находящихся в зоне риска [8]. В тестировании принимали участие 50 человек в возрасте от 10 до 25 лет, 80 % представителей мужского пола и 20 % представителей женского пола. Ссылка на опрос была размещена в популярной социальной сети ВКонтакте в группе с игровой тематикой.

Данный тест выделяет три группы компьютерной зависимости у человека:

- Отсутствие возникновения риска появления компьютерной зависимости;
- Наличие определенных проблем с проведением времени за компьютером, задатки компьютерной зависимости;
- Возникновение трудностей с использованием компьютера, приобретение компьютерной зависимости.

По результатам опроса были получены следующие данные: 60 % опрошенных не имеют компьютерной зависимости (от 20 до 49 баллов). У 33 % человек, прошедших тестирование, появляются задатки компьютерной зависимости, им все сложнее правильно распределить время проведения за компьютером (от 50 до 79 баллов). Так же среди опрошенных 7 % имеют компьютерную зависимость (от 80 до 100 баллов) [7].

На 2013 год данные показатели были лучше: 64 % опрошенных на тот момент не имели компьютерной зависимости, 30 % имели слабую компьютерную зависимость, которую могут контролировать, и 6 % имеют компьютерную зависимость [3].

Исходя из результатов проведенного исследования, можно зафиксировать значительный рост частоты использования Интернета, что может привести к росту числа подростков с компьютерной зависимостью.

К рекомендациям по предотвращению компьютерной зависимости у подростков относим необходимость донесения до подростка, что компьютер это только часть жизни, а не важнейший подарок. В настоящий момент наиболее действенный способ по предупреждению компьютерной зависимости – увлечь ребенка деятельностью, которая не связана с компьютером, для того чтобы компьютерные игры не стали заменой реальности. Необходимо показать наиболее интересные занятия для ребенка в реальной жизни, которые позволяют пережить новые положительные эмоции, но также тренируют тело, выстраивает здоровое психологическое состояние.

В избавлении от зависимости необходима последовательность, своя концепция решения проблемы, которая должна учитывать сложность каждого конкретного случая.

Подводя итоги, можно сказать, что чрезмерное увлечение видеоиграми и интернетом может пагубно отразиться на дальнейшей судьбе детей: из-за длительного сидения за монитором круг общения ребенка значительно уменьшается. В результате – отсутствие опыта общения, выпадение из социума, лишение возможности иметь друзей. В плане здоровья влияние также велико, это искривление позвоночника, ухудшение зрения, нарушение психического состояния. Необходимо уделять внимание своему ребенку, правильно выбирать игры, контролировать время нахождения за компьютером, и тогда риск появления зависимости будет сведен к минимуму.

#### Библиографический список

1. Иванов М. С. Психология зависимости: хрестоматия / сост. К. В. Сельченков. – Минск : Харвест, 2004. – 345 с.
2. Коптелова Н. И., Данилова М. В. Особенности компьютерной игровой зависимости среди подростков // Молодой ученый. – 2014. – № 20. – С. 547–549.

3. Мичман А. Компьютерная игровая зависимость: симптомы, профилактика и лечение. – Litres, 2018.
4. Николаева А. А., Савченко И. А., Зиновьева Н. А. Роль учителя в обеспечении информационной безопасности современных школьников // Образовательные ресурсы и технологии. – 2018. – № 1 (22). – С. 27–32.
5. Николаева А. А., Савченко И. А., Степанова О. С. Роль учителя в профилактике конфликтов посредством информационной безопасности в образовательном учреждении // Научно-педагогическое обозрение. – 2018. – Вып. 2 (20). – С. 125–130.
6. Юрьева Л. Н., Больбот Т. Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика : монография. – Днепропетровск : Пороги, 2006. – 196 с.
7. Результаты исследования по использованию Интернета: <https://yadi.sk/i/8Gd6vYLOd7pnBQ>
8. Результаты теста К. Янг: <https://yadi.sk/i/9HBSHron6cGNiQ>
2. Koptelova N. I., Danilova M. V. Osobnosti komp'yuternoj igrovoj zavisimosti sredi podrostkov // Molodoj uchenyj. – 2014. – № 20. – S. 547–549.
3. Michman A. Komp'yuternaya igrovaya zavisimost': simptomj, profilaktika i lechenie. – Litres, 2018.
4. Nikolaeva A. A., Savchenko I. A., Zinov'eva N. A. Rol' uchitelya v obespechenii informacionnoj bezopasnosti sovremennyx shkol'nikov // Obrazovatel'ny'e resursy i tehnologii. – 2018. – № 1 (22). – S. 27–32.
5. Nikolaeva A. A., Savchenko I. A., Stepanova O. S. Rol' uchitelya v profilaktike konfliktov posredstvom informacionnoj bezopasnosti v obrazovatel'nom uchrezhdenii // Nauchno-pedagogicheskoe obozrenie. – 2018. – Vy'p. 2 (20). – S. 125–130.
6. Yur'eva L. N., Bol'bot T. Yu. Komp'yuternaya zavisimost': formirovanie, diagnostika, korrekciya i profilaktika : monografiya. – Dnepropetrovsk : Porogi, 2006. – 196 s.
7. Rezul'taty issledovaniya po ispol'zovaniyu Interneta: <https://yadi.sk/i/8Gd6vYLOd7pnBQ>
8. Rezul'taty testa K. Yang: <https://yadi.sk/i/9HBSHron6cGNiQ>

#### Bibliograficheskij spisok

1. Ivanov M. S. Psixologiya zavisimosti: xrestomatiya / sost. K. V. Sel'chenok. – Minsk : Xarvest, 2004. – 345 s.

© Николаева А. А.,  
Павлова Т. С., 2019.