

УДК 37.01

## Роль педагога в профилактике компьютерной зависимости в школе

### The role of a teacher in preventing computer addiction in school

**Николаева А.А.**, Московский государственный психолого-педагогический университет, nikolaevaaa@mgppu.ru

**Павлова Т.С.**, Московский государственный психолого-педагогический университет, tanya.pavlova19@yandex.ru

**Nikolaeva A.**, Moscow state University of psychology and education, nikolaevaaa@mgppu.ru

**Pavlova T.**, Moscow state University of psychology and education, tanya.pavlova19@yandex.ru

DOI: 10.34772/KPJ.2020.140.3.028

**Ключевые слова:** компьютер, зависимость, школьник, профилактика, интернет, соцсети, компьютерные игры, педагогическая работа.

**Keywords:** computer, addiction, school student, prevention, Internet, social networks, computer games, pedagogical work.

**Аннотация.** Актуальность статьи обусловлена проблемой постоянно развивающихся компьютерных технологий и их влияния на еще несформировавшуюся психику детей и подростков. Статья посвящена проблеме профилактики такого вида аддиктивного поведения, как компьютерная зависимость у детей и подростков. Рассмотрены причины и направления деятельности педагога по профилактике формирования зависимости от виртуальной реальности компьютера. В статье представлено описание проведенного научного эксперимента, основная цель которого была доказать эффективность описанных рекомендаций для профилактики компьютерной зависимости у детей и подростков. Приведенные в статье методики и результаты исследования в дальнейшем можно будет использовать педагогам для профилактики компьютерной зависимости у обучающихся в школах, а также проводить просветительные мероприятия для родителей учащихся, что поможет бороться с проблемой на более широком уровне.

**Abstract.** The relevance of the article is due to the problem of constantly developing computer technologies and their impact on the still unformed psyche of children and adolescents. The article is devoted to the problem of prevention of such type of an addictive behavior as computer addiction in children and adolescents. The reasons and directions of the teacher's activity to prevent the formation of dependence on virtual reality of the computer are considered. The article describes a scientific experiment, the main purpose of which was to prove the effectiveness of the described recommendations for the prevention of computer addiction in children and adolescents. In the future, the methods and results of the research presented in the article can be used by teachers to prevent computer addiction in students in schools, as well as to conduct educational activities for parents of students, which will help to combat the problem on a broader level.

**Введение.** В настоящее время компьютеризация захватила все без исключения области человеческой деятельности. Появляется вопрос, возможно ли, что современные технические средства – ПК, смартфон и установленный софт – тем или другим способом представляют опасность для нынешнего школьника? Мы отвечаем: «Безусловно, да».

Сегодня проблема воздействия интернет-контента, средств массовой информации, компьютерных игр, в частности, присутствующих там сцен насилия и жестокости, находится под

пристальным вниманием педагогов-психологов, методистов и социологов. Популярно мнение, что вышеуказанные факторы приводят к необратимым результатам в нервной системе и поведении школьников, увеличению уровня их враждебности и склонности к неадекватным действиям [11]. Одной из таких проблем становится формирование компьютерной зависимости.

Особенно актуален данный вопрос в связи с тем, что школьный возраст характеризуется как период активного формирования психики и

является наиболее важным периодом становления человека как индивидуума, в том числе потому, что этот возраст является этапом усвоения правил и норм общения [7]. В этот период, в связи с вышеперечисленными факторами, нередко наблюдается феномен аддиктивного поведения, мешающего процессу социализации ребенка, его коммуникативному развитию.

В связи с этим особую актуальность имеют педагогические исследования по профилактике компьютерной зависимости в образовательных учреждениях.

*Материалы и методы исследования.* Достаточно многочисленны работы в области причин и способов преодоления компьютерной зависимости. Они изучались такими авторами, как В. Абраменкова, А.Е. Войскунский, В.А. Бурова, А.Ю. Егоров, С.В. Лободина, А.Н. Ивлева, К. Янг и др. [1]. Несмотря на это, педагогические методы профилактики компьютерной зависимости остаются наиболее востребованными по причине остроты данной проблемы в современном мире.

В то же время, семья как ведущий институт социализации, формирующий личность ребенка, часто не в состоянии оптимально реализовать свои функции и воспитать у школьника устойчивое отношение к вредным влияниям микро- и макросоциума. В этой связи особая роль отводится основному педагогическому субъекту школы – учителю.

Исходя из всего вышеперечисленного, цель данной статьи – охарактеризовать роль преподавателя в профилактике компьютерной зависимости в школе.

Для того, чтобы предупредить формирование аддиктивного поведения, следует понять причины появления компьютерной зависимости.

Так, по мнению О.Ю. Калиниченко, В.Л. Мальгина, в формировании зависимого поведения главную роль играет психический инфантилизм, сопровождаемый незрелостью суждений, эмоциональной неустойчивостью, слабостью противостояния влияния извне [3].

С другой стороны, формирование зависимости может быть обусловлено и иными причинами. В работах Гурылёвой Л.В., Нагорновой А.Ю., Переведенцевой Л.А., Резниченко О.С., Шиловой И.С. показано, что поведение зависимых детерминировано потребностью избегания одиночества [11].

Следует признать, что для детей школьного возраста это не только сверстники. Здесь можно указать и нарушение детско-родительских отношений [10]. Так, зачастую родители никак не могут понять собственных детей, бранят,

попрекают, наказывают, по этой причине школьник разочаровывается в значимых взрослых и приступает к поискам для себя новых примеров для подражания из числа героев кино, компьютерных игр или звезд соцсетей. Действия «героя» влияют на поведение ребенка. Но поскольку школьник постоянно нуждается в руководстве, взрослом «ориентире», такое подражание не становится ситуативным, а перерастает в зависимость от «советов» идеала. К сожалению, чаще всего кумирами становятся негативные герои.

Авторы полагают, что механизмом такого поведения служит внутриличностный конфликт [2]. Неспособность разрешить данный вид конфликта ведет к нарушению общения, что отражается на социальной адаптации.

Ещё одна причина формирования зависимого от компьютера поведения объясняется возрастными особенностями ребенка: тем, что ещё недавно, например, для младшего школьника основной деятельностью была игра. В ней он осваивал разнообразные модели поведения и роли, способ коммуникации с различными Другими и т.д. [6]. Соответственно, компьютерная игра сохраняет свою привлекательность для детей.

Толчком к компьютерной зависимости может стать стресс, неудовлетворенность собственной жизнью, сложности в учёбе и т.п. Поскольку такое состояние не может продолжаться слишком долго, в силу своей травматизации, в психике ребенка начинают формироваться защитные реакции и копинг-стратегии, приводящие к ложным потребностям [3]. Выбор компьютерных игр, общения в соцсетях и т.д. в качестве копинга – один из самых опасных и разрушительных для ребенка с точки зрения вероятности формирования зависимости [9].

Зная причины формирования зависимого от компьютера поведения, представляется, что именно профилактика является важнейшим средством предупреждения развития указанных негативных процессов, предупреждения компьютерной зависимости на ранних стадиях.

Роль преподавателя в профилактике компьютерной зависимости в школе, на наш взгляд, заключается, в первую очередь, в информационно-просветительской деятельности. Ребенку в образовательной организации должны быть объяснены все признаки сформировавшейся зависимости и ее последствия.

Практика показывает, что эту сторону знаний об аддиктивном поведении подростки упускают, так как им слишком сложно, безэмоционально или неинтересно представляют данную

информацию, дают недостаточно объяснений и т.д. В связи с этим, основная задача педагог-практика – доступно и эффективно подать соответствующий материал.

Необходимо объяснить школьникам, что следует ограничивать свое нахождение в сети или в компьютерной игре. Например, для учащихся младших классов, допускается пользование компьютером всего до 30 минут в день. Для подростков 8-9-х классов - до 1,5 часов и т.д. Сознательное превышение временных норм может являться признаком полноценной зависимости [8].

Однако многие школьники не осознают или отрицают данный факт. Поэтому учителю следует формировать у ребенка соответствующие объективные знания и ценности для того, чтобы он адекватно и осознанно оценивал свое поведение в отношении ПК и других гаджетов. Здесь важно подчеркнуть, что именно школьник должен следить за временем, проведенным за компьютером, а не родители, учителя и т.д. [5].

Следующим направлением деятельности преподавателя в профилактике компьютерной зависимости в школе, на наш взгляд, является здоровьесберегающая работа. Несмотря на то, что этот пункт прорабатывается в системе образования наиболее полно, остроты проблем он не снимает.

Важным направлением деятельности педагога также может стать формирование личностных ресурсов, обеспечивающих развитие у детей социально-приемлемого жизненного стиля с доминированием ценностей здорового образа жизни. Так, по мнению Гатальского В.Д. [2], для предотвращения приобщения подростков к аддиктивному поведению следует сократить «зоны риска» зависимостей путем занятости их в культурно – образовательной деятельности, а Капустина Т.И. пишет, что несовершеннолетних нужно защищать от «стихийных мотиваций», имеющих аддиктивную направленность, следить за психологическим здоровьем школьников [4].

Для профилактики компьютерной зависимости чаще всего используются такие виды деятельности, как спорт, туризм, формирование интереса к художественной самодеятельности и творческой деятельности, участие в различных школьных секциях, клубах, мероприятиях и т.п.

Находясь в этих случаях, как правило, в коллективе сверстников, школьник находит способ самовыражения, утверждает свой авторитет, повышает самооценку; у него развивается чувство товарищества, дружбы, взаимопонимания, поддержки. В результате, стремление погрузиться в вымышленный мир

игры или соцсети становится неактуальным, внимание детей перенаправляется на продуктивную и полезную деятельность, дающую школьнику базу для саморазвития и уверенность в будущем.

Большое значение имеет приобщение школьников со склонностью к зависимому поведению к искусству, в котором они могут раскрыть свою личность. Ребенку необходимо дать «поле выброса энергии» с помощью разнообразных видов деятельности – например, рисование вместо компьютерных игр для усмирения агрессии, сочинение стихов или рассказов вместо написания комментариев в соцсетях; увлечение фотографией вместо листания ленты в ВКонтакте и т.д.

Напомним, что ещё одним направлением работы учителя может стать деятельность по формированию сотрудничества между семьей и школой по вопросам предупреждения зависимого поведения.

Нами был проведен эксперимент для подтверждения данных рекомендаций. В одной из школ было объявлено о наборе учеников на курсы дебатов, которые проходили после уроков. Весь эксперимент был длинной в 5 недель, ученикам предлагалось 5 тем для дебатов, на подготовку к каждой теме давалось 4 дня. Целью данного эксперимента стало снижение уровня компьютерной зависимости у учащихся, которые приняли участие в кружке дебатов. Также было объявлено основное условие - учащиеся, которые согласились принять участие в кружке дебатов, должны были принимать участие в каждом мероприятии.

Проведение дебатов в качестве внеклассных занятий было выбрано, потому что учащимся необходимо было дополнительно готовиться к ним дома, расширяя свои знания по темам, которые были выбраны для проведения дебатов, что позволяет снизить количество времени, которое можно было потратить на компьютерные игры или социальные сети, также работа происходит в командах, что впоследствии приведет к развитию коммуникативных навыков и стратегии выхода из конфликтных ситуаций.

*Результаты исследования.* Перед началом эксперимента в набранной группе из 16 человек, где 7 девочек и 9 мальчиков из 10 классов, дали пройти авторское тестирование на выявление уровня компьютерной зависимости. Результаты исследования показали, что только у 15% учащихся (2 обучающихся) из группы отсутствует компьютерная зависимость, у основной части группы 77% - стадия увлеченности и 8% (1 ученик) имеет

развивающуюся форму компьютерной зависимости, при которой необходимо проведение профилактических программ.

На вопрос «Как часто Вы чувствуете нервозность, снижение настроения, раздражительность или пустоту, оставаясь без доступа в Интернет и к компьютерным играм?» отчет «иногда» дали 23%, «редко» – 38%, «часто» – 38%.

Отвечая на вопрос «Как часто Вы ощущаете потребность зайти в Интернет, в свои социальные сети или в компьютерную игру для улучшения настроения или ухода от жизненных проблем?» большая часть респондентов ответила «редко» – 62%, ответ «часто» выбрали 31% учащихся, «очень часто» – 8%.

На вопрос «Как часто Вы отодвигаете на второй план семейные, общественные обязанности и учебу из-за того, что сидите в социальных сетях, играете в компьютерные игры?» ответ «иногда» выбрали 46%, редко – 31%, часто – 23%.

В 85% случаев учащиеся иногда скрывают от родителей или преподавателей количество времени, проводимого в социальных сетях/компьютерными играми, редко – 8%, часто – 8%.

Результаты вопроса «Как часто вы проверяете свои социальные сети и мессенджеры, прежде чем заняться чем-то другим?», показали, что 15% редко проверяют свои социальные сети и мессенджеры, прежде чем заняться чем-то другим, часто – 62%, очень часто – 23%.

На вопрос «Как часто вы думаете о том, что жизнь без Интернета и (или) компьютерных игр станет скучной, пустой и безынтересной?» 54% учащихся ответили «иногда», редко – 31%, часто – 15%.

Вопрос «Как часто вы говорите, что проведёте в социальных сетях или за компьютерной игрой «ещё пару минут...»?» показал, что 46% учащихся делает это иногда, редко – 23%, часто – 15%, очень часто – 25%.

На вопрос «Как часто вы пытаетесь безуспешно сократить время пребывания в социальных сетях и (или) за компьютерными играми?» ответили «иногда» 46% учащихся, редко – 38%, часто – 15%.

Ответ на вопрос «Как часто вы предпочитаете играть в компьютерные игры или сидеть в социальных сетях вместо встреч с друзьями?» «иногда» сказали 54% обучающихся, редко – 31%, часто – 8%, очень часто – 8%.

Играли ли вы за последний год в компьютерные игры так, что не замечали времени

62% опрошенных, остальные следят за временем (38%).

В результате проведенного анкетирования было выявлено что в группе преобладает стадия увлеченности. Данная стадия характеризуется появлением новой потребности – игра в компьютерные игры или постоянное нахождение в социальных сетях. Такая потребность на этом этапе принимает систематический характер. Она проявляется в постоянном желании поиграть в компьютерные игры или посидеть в социальных сетях, а при невозможности удовлетворить данную потребность начинает появляться раздражительность.

После успешного проведения дебатов на все выбранные темы в течение 5 недель, учащимся было предложено снова пройти авторский опросник, для выявления результатов, которые были достигнуты в ходе эксперимента.

Проведенный повторно опрос показал, что количество учащихся с отсутствием зависимости увеличилось на 10%, а количество увлеченных снизилось на 8%.

На вопрос «Как часто Вы отодвигаете на второй план семейные, общественные обязанности и учебу из-за того, что сидите в социальных сетях, играете в компьютерные игры?» ответ «иногда» выбрали 54%, редко – 38%. Результаты выросли на 8 процентных пункта по каждому из вариантов. Ответ «часто» выбрали 23%.

Учащиеся стали реже скрывать от родителей и преподавателей количество времени, проведенного в социальных сетях или в компьютерных играх. Иногда скрывают 85% учащихся, а редко это делают 15%, что выше на 8%.

Также стали реже проверять свои мессенджеры и социальные сети при занятии другими делами на 23 процентных пункта. Тех, кто делал это очень часто, стало меньше на 33%, а часто - на 25%.

Учащиеся стали реже думать, что жизнь без Интернета и (или) компьютерных игр станет скучной, пустой и неинтересной, об этом говорит увеличенное количество выбранных ответов «редко» на 25%.

Количество пропущенных встреч с друзьями также уменьшилось. Учащиеся стали меньше тратить время на компьютерные игры и социальные сети - на 33%.

Результаты проведенного эксперимента убедительно доказали, что одним из эффективных способов профилактики компьютерной зависимости у учащихся является

увлечение их вовлечение во внеклассную деятельность, где они могут самовыражаться.

*Заключение.* Для успешной педагогической работы со школьниками по профилактике компьютерной зависимости необходимо создать систему психолого-педагогической защиты несовершеннолетних от негативного влияния многих социальных и технических сторон жизни, разработать охранно-защитные мероприятия, предупредив проявления отклонений в поведении и учебе. Важно заранее предвидеть и диагностировать возможное появление тех или иных зависимостей, нежели потом заниматься исправлением критической ситуации. Поэтому

главная задача современного образования – не только дать фундаментальные знания, но и предупредить формирование зависимого от компьютера поведения школьника.

Авторами был разработан опрос на выявление компьютерной зависимости у подростков, который в дальнейшем могут использовать другие исследователи, а также педагоги, для работы с учащимися и профилактики у них компьютерной зависимости. В дальнейших работах авторы продолжают изучать компьютерную зависимость, а также рассмотрят взаимосвязь компьютерной зависимости и совладающего поведения подростков.

### Литература:

1. Васильева Е.В. Компьютерная зависимость подростка как социально-педагогическая проблема / Е.В. Васильева // Психолого-педагогический журнал Гаудеамус. - 2016. - № 2. - С. 32-39.
2. Гатальский В.Д. Система педагогической профилактики девиантного поведения учащейся молодежи: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Гатальский Владимир Дмитриевич. – Санкт-Петербург, 2011. – 21 с.
3. Калининченко О.Ю., Малыгин В.Л. Аддиктивное поведение: определение, модели, факторы риска / О.Ю. Калининченко, В.Л. Малыгин // ВНМТ. – 2005. – №3-4. – С. 36-41.
4. Капустина Т.И. Профилактика виктимного поведения подростков / Т.И. Капустина // Педагогика безопасности: наука и образование / Материалы международной научной конференции, Екатеринбург, 14 ноября 2014 г.; сост. и общ. ред. А.Н. Павловой; ФГБОУ ВПО «УрГПУ». – Екатеринбург, 2014. – С. 81-85.
5. Николаева А.А., Павлова Т.С. Компьютерная зависимость у детей и подростков / А.А. Николаева, Т.С. Павлова // Социосфера. - 2019. - № 2. - С. 117-120.
6. Самудинова З.К. Психолого-педагогические особенности игровой деятельности в младшем школьном

возрасте / З.К. Самудинова // Проблемы Науки. – 2016. – № 10(52). – С. 151-154.

7. Савченко И.А., Саяпина А.И. Влияние образа Я на конфликтность личности / И.А. савченко, А.И. Саяпина // Образовательные ресурсы и технологии. – 2018. – № 3(24). – С. 27-32.

8. Собкина В.С. Подросток: виртуальная и социальная реальность. По материалам социологического исследования / В.С. Собкина, Ю.М. Евстигнеева // Тр. по социологии образования. – М., 2001. – Т.6. – Вып.10.

9. Туманова Е.Н. Помощь подростку в кризисной ситуации жизни: учебное пособие / Е.Н. Туманова // Саратов. – 2002. – С. 69.

10. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи [Электронный ресурс] / Э.Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис. – Режим доступа: <http://e-libra.ru/read/367661-psihiologiya-i-psihoterapiya-sem-i.html>

11. Яковлев Б.П. Психолого-педагогические факторы возникновения девиаций в поведении современных подростков / Б.П. Яковлев, Г.Д. Бабушкин, Е.Г. Бабушкин, И.Б. Тарасенко // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2019. – № 1(76). – С. 68-73.

### References:

1. Vasilieva E.V. Computer addiction of a teenager as a socio-pedagogical problem / E.V. Vasiliev // Psychological and pedagogical journal Gaudeamus. - 2016. - № 2. - S. 32-39.
2. Gatalsky V.D. The system of pedagogical propaedeutics of deviant behavior of student youth: author. diss. ... cand. ped. Sciences: 13.00.01 / Gatalsky Vladimir Dmitrievich. - St. Petersburg, 2011. - 21 p.
3. Kalinichenko O.Yu., Malygin V.L. Addictive behavior: definition, models, risk factors / O.Yu. Kalinichenko, V.L. Malygin // VNMT. - 2005. - № 3-4. - S. 36-41.
4. Kapustina T.I. Prevention of victim behavior of adolescents / T.I. Kapustina // Pedagogy of safety: science and education / Materials of the international scientific conference, Yekaterinburg, November 14, 2014; comp. and commonly. ed. A.N. Pavlova; FSBEI HPE "Ural State Pedagogical University". - Ekaterinburg, 2014. - S. 81-85.
5. Nikolaev A.A., Pavlova T.S. Computer addiction in children and adolescents / A.A. Nikolaev, T.S. Pavlova // Sociosphere. - 2019. - № 2. - P. 117-120.
6. Samudinova Z.K. Psychological and pedagogical features of game activity in primary school age / Z.K. Samudinova // Problems of Science. - 2016. - № 10 (52). - S. 151-154.
7. Savchenko I.A., Sayapina A.I. Influence of the image of I on the conflict of personality / I.A. Savchenko, A.I. Sayapina // Educational resources and technologies. - 2018. - № 3 (24). - S. 27-32.
8. Sobkina V.S. Teenager: virtual and social reality. According to the materials of a sociological study / V.S. Sobkina, Yu.M. Evstigneeva // Tr. on the sociology of education. - M., 2001. - T. 6. - Issue 10.
9. Tumanova E.N. Helping a teenager in a crisis situation of life: a training manual / E.N. Tumanova // Saratov. - 2002. - S. 69.
10. Eidemiller E.G., Justitskis V. Psychology and psychotherapy of the family [Electronic resource] / E.G. Eidemiller, V. Justitskis. - Access mode: <http://e-libra.ru/read/367661-psihiologiya-i-psihoterapiya-sem-i.html>
11. Yakovlev B.P. Psychological and pedagogical factors of the occurrence of deviations in the behavior of modern adolescents / B.P. Yakovlev, G.D. Babushkin, E.G. Babushkin, I.B. Tarasenko // Psychopedagogy in law enforcement. - 2019. - № 1 (76). - S. 68-73.