**Коррекция компьютерной зависимости личности как фактор благополучного психического развития в младшем школьном возрасте**

**Алексеенкова Л. Н.**

**Оренбургский государственный институт менеджмента, Россия**

Информатизация и компьютеризация в современном обществе приобретает все большее распространение. Широкое внедрение информационных технологий в нашу жизнь имеет определенные психологические последствия, как позитивные, так и негативные. Компьютерные игры выполняют функцию психологической разгрузки. Кроме того, компьютеры позволяют увеличить доступ к информации, экономят время. Существует много развивающих компьютерных игр, которые способствуют развитию познавательных психических процессов у детей.

**Отрицательными последствиями длительного использования информационных технологий являются** сужение круга интересов, **уход от реальности в виртуальный мир, формирование синдрома зависимости от компьютера.** Наиболее увлеченные компьютерами – дети и подростки.

Компьютер предоставляет возможность перенестись в другой мир, который можно увидеть, с которым можно поиграть. Ребенок начинает все больше отвергать мир реальный, где ему грозят ошибки, неуспех, негативные оценки сверстников и взрослых и необходимость что–то менять в себе. Чрезмерное увлечение компьютером приводит к тому, что многие дети уходят в себя, замыкаются, начинают испытывать трудности в общении со сверстниками.

Дмитриева У. отмечает, что «общение с компьютером (вместо живого общения, в процессе которого примеряются различные роли, вырабатывается модель поведения) учит отдавать команды, приказания и проверять их исполнение, так как машина безропотно выполняет команды человека. Личность при этом не развивается. Создается иллюзия общения» [4]. Автор указывает на то, что любой эмоциональный дискомфорт начинает устраняться путем погружения в компьютерные игры, сайты, Интернет, ребенок не учится другим способам решения проблем.

Существует еще одна опасность, на которую указывают Кравцова М. М., Шевнина М. М. Она заключается в уходе от реальных законов в условности «жизни и смерти» компьютерного героя – того, с кем ребенок по ходу игры начинает себя отождествлять. Отсутствие логической связи, причинно – следственных отношений, ощущение обратимости смерти также влияет на сознание и подсознание ребенка.

Исследователи проблемы влияния компьютера на психику детей отмечают, что увеличивается количество популярных в нашей стране компьютерных игр, которые учат детей убивать, провоцируя их на агрессивное поведение, создают культ насилия. Согласно данным исследования В. В. Федорова, дети отдают предпочтение играм с элементами насилия (так называемые «стрелялки»). Зарубежные и отечественные исследователи проблемы влияния компьютерных игр на формирование агрессивного поведения у детей указывают на то, что компьютерные игры способствуют развитию агрессивности (Лэмсон С. Р., Гедэйтус Дж. М., Сидорова А., Федоров А.В.) [16].

Таким образом, можно сделать вывод, что уход ребенка в виртуальный мир деформирует его психику. Следовательно, ф**еномен массового увлечения детьми компьютерами требует глубокого психологического осмысления и анализа.** Необходимо исследовать эту проблему для выработки методов профилактики и коррекции компьютерной зависимости личности.

 Следует на ранних стадиях развития компьютерной зависимости выявлять детей, имеющих эту зависимость, с целью оказания своевременной психологической помощи.

По данным А. В. Федорова, 1,31 % детей 7 лет имеют компьютерную зависимость, а в конце младшего школьного возраста численность детей с компьютерной зависимостью увеличивается до 12 %.

Что же такое компьютерная зависимость личности? **Под компьютерной зависимостью младшего школьника мы будем понимать состояние непреодолимого влечения к компьютеру, которое является последствием стремления ребенка искусственным путем изменить свое психическое состояние с целью получения удовольствия или устранения дискомфорта и достижения эмоционального благополучия и психологического комфорта.**

В младшем школьном возрасте возникает повышенный риск формирования компьютерной зависимости. К семи годам меняется социальная ситуация развития, характеризующая переход к младшему школьному возрасту. Школа определяет переход к новому образу жизни, положению в обществе, условиям деятельности и общению. С первых дней пребывания в роли ученика младший школьник встречается с многочисленными трудностями, которые он должен преодолевать: освоение нового школьного пространства, изменяется режим дня, вхождение в новый коллектив сверстников, принятие и соблюдение множества ограничений, правил, указаний учителя, регламентирующих поведение, установление взаимоотношений с учителем.

Школа предъявляет новые требования к ребенку. В отличие от дошкольника, который имеет возможность действовать под влиянием собственных интересов и склонностей, желаний, выбирая привлекательный для себя вид деятельности, младший школьник должен внимательно слушать учителя, выполнять все его указания, что создает у многих детей трудности из–за несформированности произвольности.

Выготский Л. С., Божович Л. И., Осипова А. А. отмечают, что возраст семи лет является кризисным. Источником кризиса является несоответствие позиции школьника старой системе отношений, характерной для более раннего периода детства. Ребенок еще не владеет своими эмоциями, не умеет их сдерживать и ими управлять. Многие дети приходят в школу социально, эмоционально и личностно незрелыми, неготовыми к обучению. Поскольку во время кризиса возникает сильное эмоциональное напряжение, которое является дискомфортным для ребенка, возникает острая потребность снижения дискомфортного состояния, снижения стресса. Временно уменьшить эмоциональное напряжение позволяют компьютерные игры. Осипова А. А. указывает на то, что со временем такой способ может стать привычным средством снятия стресса.

Дети, которые не смогли адаптироваться к школе, ориентированы на игровую деятельность.

Характерной особенностью младшего школьного возраста является отзывчивость ребенка на все яркое, необычное, красочное. Все компьютерные игры яркие, красочные, со звуковым эффектом.

Кроме того, исследователи **(**Короленко Ц. П., Донских Т. А., **Гусева Н. А., Семикин Г. И., Киселев А. И., Мысина Г. А., Овчарова Р.В.,** Шапкин С. А., Решетникова О., Ахрямкина Т.) выделяют ряд факторов, способствующих становлению компьютерной зависимости в младшем школьном возрасте:

- **семейные факторы: неправильный стиль семейного воспитания (**гипероопека, гипоопека, противоречивое воспитание, попустительский стиль семейного воспитания или, наоборот, завышенные требования родителей к ребенку, авторитарный стиль семейного воспитания), воспитание одним родителем в неполной семье, конфликты в семье, развод родителей, постоянная занятость родителей, отсутствие родительского внимания, тепла и общения с ребенком, эмоциональной поддержки со стороны родителей;

- психологический климат в школе: авторитарный стиль общения учителя, конфликтные отношения с педагогами, отчуждение или конфликтные отношения со сверстниками;

- особенности личности младшего школьника: низкая стрессоустойчивость, высокий уровень тревожности, неадекватная самооценка (завышенная или заниженная), неуверенность в себе, низкий уровень развития самоконтроля, отсутствие самодисциплины, **незрелость эмоционально - волевой сферы, агрессивность;**

**- отсутствие коммуникативных навыков;**

**- неумение справляться со стрессами и психотравмирующими ситуациями.**

**Изучением психологических условий коррекции компьютерной зависимости личности занимались зарубежные и отечественные исследователи: К. Хорни, К. Роджерс, В. Дереча, Р. В. Овчарова, Б. Д. Карвасарский, Н. А. Гусева, О. Решетникова. По мнению Карен Хорни, важным условием для коррекции компьютерной зависимости является эмоциональная поддержка ребенка со стороны родителей, создание в семье атмосферы теплоты, любви и безопасности. Метод К. Роджерса направлен на формирование у человека чувства психологической защищенности и безопасности. В соответствии с подходом гуманистической психологии обязательным условием обучения является изначальное одобрение личности ученика в обстановке эмпатии – стремление педагога понять волнующие детей трудности и проблемы. По мнению К. Роджерса, создание такой межличностной атмосферы устраняет преграды на пути подлинно продуктивного учения. К. Роджерс пишет: «Эмпатия дает ученику ощущение, что он не один, что его понимают и принимают таким, какой он есть. В результате безусловно позитивного отношения со стороны педагога и активного эмоционального проявления этого отношения происходит повышение самооценки ребенка, а это способствует раскрытию его творческого потенциала». Таким образом, по мнению К. Роджерса, психологическими условиями коррекции психологической зависимости является:**

**- формирование у учащихся чувства психологической защищенности и безопасности;**

**- безусловно позитивное отношение педагога к ученику;**

**- стремление педагога понять волнующие детей трудности и проблемы [13].**

**Дереча В. полагает, что преодолению психологической зависимости будет способствовать создание близких и теплых отношений между родителями и детьми в духе искренности, дружбы, любви, заботы, взаимной поддержки и ответственности, а также неформальные, участливые и дружеские отношения между учителями и детьми.**

**Психолог Р. В. Овчарова выделяет следующие психолого-педагогические условия:**

**1) обучать учащихся умению справляться со стрессами, тревожностью, разрешать конфликты;**

**2) развивать позитивную адекватную «Я – концепцию», чувство самоуважения;**

**3) развитие эффективного взаимодействия с семьей ученика;**

**4) организация дополнительного образования [8].**

**Однако Р. В. Овчарова отмечает, что работа будет эффективна лишь в том случае, если осуществляется на основе:**

**- успешности учебной деятельности;**

**- эмоционально положительной системы взаимоотношений (со сверстниками, учителями, родителями);**

**- психологической защищенности [8].**

**Б. Д. Карвасарский называет следующие условия коррекции психологической зависимости личности:**

**- повышение самооценки;**

**- увеличение чувства ответственности за свое поведение [5].**

**По мнению Гусевой Н. А., значимыми защитными факторами выступают гармоничное всестороннее развитие личности, хорошее ролевое развитие и социальная компетентность. Защитные факторы – это условия, препятствующие формированию психологической зависимости личности [1].**

**Первую группу защитных факторов составляют условия гармонического развития личности ребенка и его успешной социализации. Уходу в этом случае противопоставляется самореализация личности в обществе, раскрытие ее потенциальных возможностей в социально – приемлемом русле.**

**Гармоничное развитие личности детей младшего школьника предполагает в первую очередь баланс развития ее эмоциональной, когнитивной и волевой сфер.**

**Социализация предполагает взаимодополняющие процессы адаптации к социокультурному окружению и проявления уникальности личности в обществе. Успешная социализация предполагает хорошее ролевое развитие и формирование социальной компетентности.**

**Ролевое развитие – умение принимать роли, различные по статусу и содержанию, избегая при этом патологических ролей. Принятие новой социальной роли – роли ученика, хорошее ролевое развитие предполагает гибкость ребенка в принятии разнообразных ролей в соответствии с требованиями ситуации.**

**Следующим важным фактором является социальная компетентность ребенка. Под социальной компетентностью Гусева Н. А. понимает состояние равновесия личности и социального окружения; развитие у человека навыков, достаточных для выполнения задач, присущих тому жизненному периоду, в котором этот человек находится. В отношении детей младшего школьного возраста, социальной компетентностью может считаться способность эффективно решать определенные возрастные задачи:**

**- умение считаться с другими – формировать суждения и планировать действия с учетом интересов других, а именно: умение задать вопрос, договориться о встрече, обратиться за помощью, не мешать другому; планировать свои действия с учетом интересов других людей, умение советоваться; иметь свое мнение, формировать суждение с учетом мнений других, поддерживать отношения;**

**- приобретение в рамках образовательного процесса умений и знаний, необходимых для функционирования в обществе, а именно: умения работать на занятии совместно с другими детьми и проявлять активность; приобретать знания, умения и навыки в начальных классах; старательно учиться, прикладывая силы, уметь учиться самостоятельно;**

**- установление и поддержание дружеских контактов со сверстниками, что проявляется в способности: находить товарища для игр среди сверстников своего и противоположного пола; поддерживать дружеские отношения, уметь считаться с мнением другого, делиться с ним своими переживаниями, сочувствовать другому; самостоятельно разрешать конфликты, иметь постоянного лучшего друга;**

**- взятие на себя ответственности за ведение домашнего хозяйства и по отношению к братьям и сестрам, что предполагает: умение убирать свои вещи и игрушки; помощь по хозяйству дома, забота о младших и других членах семьи; наличие постоянных обязанностей, трудовых поручений;**

**- умение делать выбор, обеспечивающий собственную безопасность, сохранение и укрепление здоровья, что предполагает: осторожность на улице, умение не подвергать себя опасности, соблюдать осторожность в контактах с взрослыми, умение делать выбор; способность предвидеть возможные последствия своих действий и своего поведения с точки зрения опасности [1].**

**Еще одним важным психологическим условием профилактики и коррекции психологической зависимости, по мнению Гусева Н. А., является расширение спектра досуговых мероприятий (кружки, спортивные секции и т. д.) за счет совершенствования системы дополнительного образования.**

**Решетникова О. считает, что единственным на настоящий момент проверенным способом профилактики и коррекции компьютерной зависимости у ребенка является увлечение деятельностью, не связанной с частым использованием компьютера, чтобы он не стал заменой реальной жизни. Она пишет: «Задача взрослых - показать растущему человеку, что существует масса интересных занятий, в частности, спорт, туризм, которые не только позволяют пережить разнообразные острые ощущения, но также тренируют тело и нормализуют психологическое состояние»** [12]**.**

Таким образом, **компьютерная зависимость младшего школьника - состояние непреодолимого влечения к компьютеру, которое является последствием стремления ребенка искусственным путем изменить свое психическое состояние с целью получения удовольствия или устранения дискомфорта и достижения эмоционального благополучия и психологического комфорта. Компьютерная зависимость деформирует психику детей: наблюдается** сужение круга интересов, стремление к созданию собственного мира, уход от реальности в виртуальную действительность, возникают трудности в общении со сверстниками. Игра в компьютерные игры становится привычным способом снятия эмоционального напряжения. Ребенок не обучается другим способам снятия стресса, решению проблем. Происходит уход от решения проблем в виртуальную действительность. У такого ребенка не происходит развитие волевых качеств личности. Он не способен поставить цель, наметить план ее достижения. Не умеет преодолевать трудности. Компьютерные игры способствуют формированию агрессивности у детей и подростков.

 В младшем школьном возрасте возникает повышенный риск формирования компьютерной зависимости личности, так как новая социальная ситуация предъявляет новые требования к ребенку и является для него стрессогенной. Дети, которые не смогли адаптироваться к условиям обучения в школе, неуспешны в учебной деятельности, имеют неадекватную самооценку, высокий уровень тревожности, агрессивности, низкий социометрический статус среди сверстников, ориентированы на игровую деятельность. Неблагоприятный психологический климат в семье также является фактором риска появления компьютерной зависимости в младшем школьном возрасте.

**Психологическими условиями коррекции компьютерной зависимости у младших школьников являются:**

- организация взаимодействия всех участников педагогического процесса (педагогов, психолога и родителей);

**-**  формирование у младших школьников адекватной самооценки, уверенности в себе;

- снижение уровня тревожности и агрессивности;

- развитие коммуникативных умений и навыков;

- формирование мотивации учения, умения учиться;

**- обучение учащихся умению справляться со стрессами, тревожностью, разрешать конфликты;**

- создание оптимальных условий в школе и в семье для раскрытия и реализации способностей младших школьников (атмосферы доброжелательности, взаимоуважения, доверия, поддержки и принятия ребенка таким, какой он есть);

- вовлечение изолированных детей в среду сверстников;

- вовлечение младших школьников, имеющих компьютерную зависимость, в другие виды деятельности (в кружки, спортивные секции).

**Использованные источники^**

1. Гусева Н. А. Тренинг преодоления вредных привычек у детей. Программа профилактики злоупотребления психоактивными веществами / Под науч. ред. Л. М. Шипицыной. – СПб.: Речь, 2003. – 256 с.

2. Дереча В. А. Человек в поисках острых ощущений. О видах и механизмах личностной зависимости / В. А. Дереча – Оренбург: Юж. Урал, 2001. – 120 с.

3. Дереча В. А. Человек в поисках острых ощущений. Об алкогольной, наркотической, игровой и других видах зависимости личности и их профилактике / В. А. Дереча. – 2 – е изд., перераб. – Оренбург: Изд – во ГУ РЦРО, 2007. – 91 с.

4. Дмитриева У. Увлечение или диагноз. Психологическое сопровождение проблемы компьютерной зависимости / У. Дмитриева // Школьный психолог. – 2008. - № № 1, 2.

5. Клиническая психология: Учеб. / Под ред. Б. Д. Карвасарского. – СПб.: Питер, 2002. – 960 с.

6. Короленко Ц. П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития // Обозрение психиатрии и медицинской психологии, 1991. - № 1. - с. 8 - 15.

7. Кравцова М. М., Шевнина М. М. Курс выживания для школьного психолога / М. М. Кравцова, М. М. Шевнина. – М.: Генезис, 2006. – 192 с.

8. Овчарова Р. В. Справочная книга школьного психолога / Р. В. Овчарова. – 2 – е изд., доп. – М.: Просвещение: Учебная литература, 1996. – 352 с.

9. Осипова А. А. Справочник психолога по работе в кризисных условиях / А. А. Осипова. – Ростов – на Дону: Феникс, 2005. - 316 с.

10. Поливанова К. Н. Возрастные кризисы глазами психолога и педагога / К. Н. Поливанова // Психологическая наука и образование. – 1997. - № 3.

11. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б. Д. Карвасарского. - СПб.: Питер Ком, 1999. - 752 с.

12. Решетникова О. Зависимость от компьютера / О. Решетникова // Школьный психолог. – 2006. - № 19.

13. Роджерс К. Р. Клиент – центрированная психотерапия: Теория, современная практика и применение / К. Роджерс. – М.: Апрель Пресс, 2002. – 512 с.

14. Роджерс К. Р. Консультирование и психотерапия: Новейшие подходы в области практической работы / К. Роджерс: Монография. – М.: Изд – во ЭКСМО – Пресс, 2000. – 464 с.

15. Семикин Г. И., Киселев А. И., Мыслина Г. А. Проблемы профилактики рискованного (аддиктивного) поведения молодежи и здоровье - сберегающие технологии в образовательной среде. М.: изд – во МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2005.

16. Сидорова А. Влияние компьютерных игр на поведение подростков / А. Сидорова // Воспитание школьников. – 2007. - № 7. – с. 61 – 62.

17. Хорни К. Наши внутренние конфликты. Невроз и развитие личности / К. Хорни. – М.: Смысл, 1997. – 656 с.

18. Шапкин С. А. Компьютерная игра: новая область исследований / С. А. Шапкин // Психологический журнал. – 1999. – Т. 20. - № 1. – с. 86 – 102.