Доклад педагога-психолога

на педагогический всеобуч

**Тема: «Психологические проблемы современных подростков в пространстве информационных технологий»**

Может ли кто-то из вас назвать себя зависимым от компьютера? Исследование проблем компьютерной зависимости детей в России приобретает особую значимость в бурном развитии компьютерных технологий. Компьютерная зависимость - явление, набирающее скорость развития в современном информационном и компьютеризованном мире, которое негативно влияет на формирование психики, социальных и физических качеств подростка. Единственным на настоящий момент проверенным способом не дать подростку оказаться в зависимости от компьютера - это привлечь его в процессы, не связанные с компьютерной деятельностью, чтобы электронные игры и процессы не стали заменой реальности. Показать растущему человеку, что существует масса интересных развлечений помимо компьютера, которые не только позволяют пережить острые ощущения, но также тренируют тело и нормализуют психологическое состояние. На основе изучения аналитических данных можно утверждать, что средства массовой информации и продукты индустрии электронных развлечений на современном этапе развития способны стимулировать как кратковременный рост агрессивности индивида, так и отреагирование неразрешенных внутренних конфликтов, которые не могут быть разрешены в реальном мире по причине возможной неадекватной оценки со стороны социального окружения. Электронные игры, в которые сейчас играют современные подростки, за последние 10–12 лет прошли эволюцию, от примитивных, как в технологическом, так и в психологическом плане до высококачественных продуктов.  
 Ребенка привлекает в игре:- наличие собственного мира, в который нет доступа никому, кроме него самого;- отсутствие ответственности; - возможность исправить любую ошибку путем многократных попыток;- возможность самостоятельно принимать (любые) в рамках игры решения, вне зависимости от того к чему они могут привести. Виртуальный мир создает искусственные условия социализации, лишающие индивида страха перед возможностью неадекватной оценки его поведения. Человек, находящийся в условиях депривации или по каким-либо иным причинам неспособный самореализоваться и самоактуализироваться в реальном мире имеет большой шанс на успех в мире виртуальном. Здесь он может, не уделяя времени саморазвитию создать образ желаемого Я, наделить его всеми недостигнутыми или недостижимыми качествами. С одной стороны, это может оказаться полезным в адаптивно-коррекционной работе с девиантным поведением у детей и подростков, с другой — явиться стимулом подобного поведения. В основе увлеченности компьютерными играми лежит потребность в получении удовольствия. В настоящее время выделяются два основных психологических механизма образования зависимости от ролевых компьютерных игр: потребность в уходе от реальности и в принятии роли другого. Они всегда работают одновременно, но один из них может превосходить другой по силе влияния на формирование зависимости.

Причины возникновения компьютерной зависимости:

- Отсутствие навыков самоконтроля. Не может самостоятельно контролировать свои эмоции.- Неумение самостоятельно организовывать свой досуг. - Дефицит общения. - Незнание правил психогигиены взаимодействия с компьютером. - Стремление заменить компьютером общение с близкими людьми. - Стремление уйти от трудностей реального мира в виртуальный мир. - Низкая самооценка и неуверенность в своих силах, зависимость его от мнения окружающих. - Подражание, уход из реальности вслед за друзьями.

Психологи выделяют следующие симптомы психологической зависимости от компьютера:

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером; - нежелание отвлечься от работы или игры за компьютером; - раздражение при вынужденном отвлечении; - неспособность спланировать окончание сеанса работы или игры с компьютером; - забывание о домашних делах, служебных обязанностях, учебе, встречах и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере; - пренебрежение собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером; - подросток предпочитает есть перед монитором. Наиболее выражено негативное влияние компьютерной зависимости на социальные качества подростка: дружелюбие, открытость, желание общения, чувство сострадания. При выраженной компьютерной зависимости наблюдается сильнейшая деградация социальных связей личности и, так называемая социальная дезадаптация человека. В подростковом возрасте формируются ценностные ориентации: понятия добра и зла, милосердия и жестокости, дружбы и предательства, любви и ненависти. Под влиянием компьютерных игр реальность искажается как в кривом зеркале. У ребенка возникает эмоциональная холодность, замкнутость, не способность к сопереживанию, психологический инфантилизм — неумение брать на себя ответственность, контролировать свои поступки. Адекватная личность формируется только в живом общении с другими людьми. Подростки теряют чувство реальности и начинают транслировать сюжеты и действия игр на реальную жизнь. Наиболее подверженная риску компьютерной зависимости является категория детей и подростков в возрасте от 10 до 18 лет, так как в этот период идет первичная социализация подростка, формирование его психики, мировоззрения. Таким образом, проблема формирования компьютерной зависимости у подростков является действующей, важной и социально значимой. Предлагаю, вам выполнить тест на диагностику компьютерной зависимости, который поможет вам в дальнейшей работе и с помощью которого каждый из вас попробует определить наличие или отсутствие у себя компьютерной зависимости.

Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости

(Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Бояьбот):

1. Как часто Вы ощущаете оживление, удовольствие, удовлетворение или облегчение, находясь за компьютером (в сети)?   
(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто  
2. Как часто Вы предвкушаете пребывание за компьютером (в сети), думая и размышляя о том, как окажетесь за компьютером, откроете определенный сайт, найдете определённую информацию, заведете новые знакомства?   
(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто  
3. Как часто Вам необходимо всё больше времени проводить за компьютером (в сети) или тратить все больше денег для того, чтобы получить те же ощущения?   
(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто  
4. Как часто Вам удаётся самостоятельно прекратить работу за компьютером (в сети)?   
(4)- никогда (3)- редко (2)- часто (1)- очень часто  
5. Как часто Вы чувствуете нервозность, снижение настроения, раздражительность или пустоту вне компьютера (вне сети)?   
(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто  
6. Как часто Вы ощущаете потребность вернуться за компьютер (в сеть) для улучшения настроения или ухода от жизненных проблем?   
(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто  
7. Как часто Вы пренебрегаете семейными, общественными обязанностями и учебой из-за частой работы за компьютером (пребывания в сети)?   
(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто  
8. Как часто Вам приходится лгать, скрывать от родителей или преподавателей количество времени, проводимого за компьютером (в сети)?   
(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто  
9. Как часто существует актуализация или угроза потери дружеских и/или семейных отношений, изменений финансовой стабильности, успехов в учёбе в связи с частой работой за компьютером (пребыванием в сети)?   
(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто  
10. Как часто Вы отмечаете физические симптомы, такие как: онемение и боли в кисти руки, боли в спине, сухость в глазах, головные боли; пренебрежение личной гигиеной, употребление пищи около компьютера?   
(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто  
11. Как часто Вы отмечаете нарушения сна или изменения режима сна в связи с частой работой за компьютером (в сети)?   
(1)- никогда (2)- редко (3)- часто (4)- очень часто

До 15 баллов — 0 % риска развития компьютерной зависимости;   
16-22 балла — стадия увлеченности;   
23-37баллов — риск развития компьютерной зависимости (необходимость проведения профилактических программ в последующем);   
более 38 баллов — наличие компьютерной зависимости.

Наибольшее воздействие на восприятие молодых людей оказывает не ограниченный ничем объем информации развлекательного содержания, часто лишенный даже собственных нравственных, эстетических и интеллектуальных ограничителей, особенно, если этот процесс сопряжен с собственными ощущениями трудностей в учебной или общественной деятельности, в личной жизни. Развлекательная информация может быть востребована:

* как средство отдыха, например, если подросток занят активным и напряженным трудом, требующим временного переключения на нейтральную информацию, которая позволит без дополнительных усилий восстановить физические силы и упорядочить эмоциональное состояние;
* как средство замещения, если развлекательная информация позволяет отключиться от вызывающего дискомфорт состояния неблагополучия, переключиться на восприятие такой реальности, которая вызывает меньше неприятных ощущений в сравнении с очевидной реальностью;
* как приоритетный источник знания, формирующий мировоззрение, если происходит вытеснение образовавшейся душевной пустоты и сенсорного голода эмоциональными образами, формирующими доступные представления о нормах, стандартах и ценностях.

Интернет - неотъемлемая часть жизни любого цивилизованного общества, один из главнейших источников информации, по оперативности превосходящий печатные СМИ. Возможности интернета позволяют молодым людям не просто постоянно расширять круг общения, но заменять непосредственное, живое общение на процесс обмена информацией посредством сети с использованием упрощенного языка, не требующего развернутых речевых конструкций для обмена эмоциями, чувствами и идеями. Интернет-общение способно удовлетворить самые разнообразные потребности в информации и коммуникации. Увеличение масштабов применения информационных технологий приводит к виртуализации человеческого общества. Как отмечает М. Кас- тельс, основу современного общества составляют «сетевые структуры, именно через сети происходит становление новых форм различных сообществ».

Вместе с тем, как все активно потребляемое, Интернет становится причиной возникновения психических отклонений, связанных с развитием зависимости от него. В современных исследованиях речь идет о интернетоголизме или сетеголизме (зависимость от Интернета и сети). Правда, в перечне классифицированных заболеваний эти болезни не зафиксированы, по их симптомы и последствия не менее сложны и опасны, чем у других болезней, оказывающих заметное влияние па общественное здоровье.

Рассмотрим положительное и негативное влияние Интернета на молодого потребителя. *Положительное влияние* проявляется в том, что интернет:

* создает неограниченные возможности для быстрого получения в неограниченном объеме разнообразной информации;
* повышает уровень знаний и интересов потребителя;
* расширяет пространство общения молодых людей, преодолевая расстояния и границы;
* развивает ряд психофизических навыков - рефлексы, координацию движения, концентрацию внимания;
* обеспечивает за счет анонимности сохранение в неприкосновенности частной жизни;
* позволяет за счет игр, общения в социальных сетях, потребления кинопродукции и проч. организовать досуг, не требуя дополнительного свободного времени и реального перемещения в пространстве.

*Негативное влияние* Интернета проявляется в следующем:

* распространение через сеть преступных идей (например, экстремистские и террористические организации, секты и т.п.), киберпреступности (например, хакерство);
* использование анонимности в целях проявления асоциального поведения, интернет-хулиганство;
* информационное насилие - ложная или агрессивная информация, преследование личности;
* развитие интернет-зависимости, которое происходит в три этапа:

этап *1* - обязательства. Знакомство с интернетом и его возможностями, открытие повой реальности, обострение чувства азарта и ожиданий, ощущение притока сил и снятие напряжения после трудного дня, исчезновение ощущений одиночества и тоски, возникновение эйфории от предвкушения процесса погружения в сеть, ощущения покоя после удачной сессии;

этап *2* - замещение. Вытеснение внешних раздражителей вследствие погружения в пространство сети, селекция информации и круга общения, отход тем общения от повседневных проблем реального мира, возможность изменять темы и выйти из сети в любой момент;

этап *3* - бегство. Углубление зависимости до потребности в бегстве от реального мира в мир интернет-пространства.

Говоря о зависимости подростков от интернета, можно выделить следующие ее последствия:

* психологические, к которым могут быть отнесены проблемы сексуальной жизни, увлечение порнографическими сайтами, нарушение вербальной коммуникации вследствие упрощения и отдаленности адресата, возникновение социальных фобий, изменение характера потребностей, ограничиваемых возможностями сети, исчезновение желания строить планы и искать пути их реализации, изменение периодов активности и отдыха в течение суток (что влияет на гормональное состояние организма и выработку полезных веществ);
* социальные, которые проявляются в снижении интереса к контактам в семье и в учебном заведении, в желании отделиться от внешних процессов, погружаясь в реальность киберпространства;
* физиологические и физические, проявляющиеся в ослаблении зрения, заболеваниях опорно-двигательного аппарата в результате длительного нахождения в одном положении, в нарушениях сна.

Адиктивное поведение в разной степени присуще большинству людей. Проблема адикции обостряется тогда, когда в сознании человека начинает доминировать тяга к бегству от реальности, связанная с изменениями психического состояния. В данной ситуации Интернет выступает прежде всего средством осуществления анонимных социальных интеракций, где особенное значение приобретает ощущение безопасности при их реализации (например, электронная почта, чаты, форумы и т.п.). Еще одним фактором притягательности является возможность реализации представлений, фантазий с обратной связью, возможность создавать новые образы собственного *Я* и т.п. Наконец, сеть помогает преодолеть дефицит общения, позволяя общаться только с теми, с кем желает сам человек.

Американский психиатр А. Голдберг, введший понятие «интернет-зависимость» (Internet Addiction Disorder - IAD), предлагает следующие критерии для определения наличия у подростка дайной зависимости:

* неограниченное пользование компьютером вызывает дистресс;
* использование компьютера наносит вред физическому и психологическому состоянию, межличностным и семейным отношениям, экономическому и социальному статусу личности. Голдберг считает, что существует связь интернет-зависимости с такими патологиями, как трудоголизм и гемблииг (игромания).

На подростков не меньше интернета влияют другие источники информации, появившиеся в начале XX в., в частности телевизионные программы усиливают проявления в подростковой среде насилия и агрессии. Например, в исследованиях, проведенных в середине 1980-х гг., в которых в качестве испытуемых выступали мальчики-подростки из Австралии, Израиля, Польши, США и Финляндии, обнаружено, что проявления насилия и агрессивности не связаны с национальной принадлежностью, а зависят от частоты и длительности просмотра подростками телепередач и кинофильмов, содержащих сцены насилия и агрессии и что воздействие домашнего просмотра обладает кумулятивным эффектом. Это провоцирует выработку у подростков установок и паттернов поведения, связанных с проявлениями насилия в конфликтных и трудных ситуациях. Эти проявления усиливаются, если подросток находится в социально неблагоприятной среде (неблагополучные семьи, маргинальное окружение, депрессивные состояния и т.д.).

Развитие информационного общества с особой остротой ставит задачу информационной безопасности всех членов общества, что особенно актуально в период формирования и активного развития личности. Информационная безопасность связана с таким явлением, как информационная культура - значимый компонент культуры личности и общества. Информационная культура включает в себя:

* развитую потребность в получении новой значимой информации;
* систему взглядов, убеждений, знаний и умений, обеспечивающих целенаправленный самостоятельный поиск необходимой информации;
* умение выделять из общего потока информации ту, которая нужна для решения проблемы, достижения цели;
* умение использовать разнообразные источники информации - традиционные (энциклопедии, словари, научные, научно-популярные и художественные произведения) и современные электронные средства информации (интернет, электронные СМИ и др.);
* умение анализировать информацию, отличать подлинную информацию от ложной;
* умение критически оценивать источник информации;
* умение сравнивать, соотносить, обобщать информацию, полученную из разных источников.

С психологической точки зрения информационная культура представляет собой личностное образование, включающее мотивационно-потребностные компоненты (потребность в информации), эмоционально-ценностный (отношение к информации, ее оценка), поведенческий (умения, приемы, способы), обеспечивающие продуктивное взаимодействие человека с информационными потоками.

Среди задач развития информационной культуры современного подростка можно выделить:

* умение работать с информацией, включенное в представление молодого человека о собственном будущем, как в профессиональной сфере, так и в сфере самообразования, досуга и т.п.;
* понимание необходимости информационной культуры для личностного развития и плодотворной жизни в обществе;
* развитие информационных потребностей, связанных с решением конкретных задач, что проявляется в умении ставить вопросы, отражающие информационные потребности;
* развитие инициативы в поиске информации для постановки новых задач;
* знание различных информационных источников, способов организации и распространения информации;
* умение выделять и находить необходимые и адекватные источники информации, сравнивать различные пути получения информации и выбирать оптимальные;
* способность критически относиться к получаемой информации с точки зрения, как ее содержания, так и ее источников;
* умение отбирать нужную информацию, идентифицировать наиболее существенные и второстепенные аспекты информации;
* умение продуктивно применять полученную информацию для теоретических и практических целей[[2]](https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2019/06/20/podrostok-v-sovremennom-informatsionnom#ftnt2).

Как известно, среди подростков - пользователей сети интернет ученые выделяют основные психологические типы: любознательные, бунтари, тусовщики, потребители, ботаники, деловые, игроки. Каждый из названных типов не только обладает особенными признаками, но и требует собственных форм взаимодействия с социумом, взрослыми, институтами, способными преодолеть последствия возникающей зависимости от сети.

Для зависимых *любознательных* подростков-пользователей взрослый должен уметь стать для подростка интересным собеседником, способным компетентно внести системность в его информационное пространство, выделить наиболее актуальные для него темы, предложить варианты рационального использования полученной информации. Работа с *бунтарями* предполагает анализ причин «бунтарства» и попытку сменить стратегии общения, одновременно принимающие позицию подростка, а для *тусовщиков* взрослые должны стать «проводниками новых идей», способных «заразить» подростковую аудиторию и направить ее интерес к информации в конструктивное русло.

Большая часть подростков относится к категории *потребителей*, что обусловлено не только потребительским настроем современного подростка или потребностью в современной форме получения и обмена информацией в контексте коммуникации, но и привычкой активно пользоваться информацией сети в целях решения задач, связанных с образованием. Такая категория подростков нуждается, прежде всего, во внимании взрослых, способных воспринимать и принимать ее интересы, терпеливо разъяснять суть ценности потребляемой подростком информации.

Такие категории, как ботаники, деловые и игроки, схожи тем, что они испытывают заметные проблемы в общении с внешним миром и социумом. В частности, *ботаники* погружены в информационное пространство, связанное с поиском научной и образовательной информации в сети, слабо социализированы, ограничивают круг своего общения конкретными темами и задачами. *Деловые* подчеркнуто стремятся к независимости, взрослости, пытаясь быстро самореализоваться. *Игроки* – это часто одиночки, ограничивающие свое общение с компьютером или с группой, участвующей в игре.

Задачи общества – оказать психологическую помощь этим группам подростков путем создания особенных условий для социализации и развития коммуникативных навыков.