Компьютерная зависимость у детей и ее корреляция с личными качествами их родителей

В. В. Шишков, П. А. Кокуренкова, М. Н. Абрамовская, И. А. Киреева

Актуальность

За последний век весь мир сделал огромный шаг: то, что раньше казалось недостижимым, сейчас реально. Мы можем летать в космос, редкие овощи и фрукты уже не являются экзотикой, есть возможность познакомиться с целой сотней людей, не вставая с дивана. Мир изменился, но стоит ли им так восхищаться?

Еще с середины 90-х годов прошлого века в западных странах (Ivan Goldberg 1995; R. Brown, M. Griffiths 1998—1999) и с начала 2000-х в России начали говорить о так называемой «компьютерной зависимости». Что же это такое? В настоящее время под компьютерной зависимостью понимают патологическое пристрастие человека к работе или продолжительному проведению времени за компьютером. Критерии компьютерной зависимости, определяемые психологами и психотерапевтами, следующие:

- *«сверхценность»* — преобладание объекта зависимости (в данной работе — гаджета) в сознании человека над всеми другими ценностями;
- *изменение настроения* в положительную сторону при возможности проводить время с объектом зависимости;
- *рост толерантности* — для того чтобы получать необходимую дозу положительных эмоций, следует увеличить время проведения с объектом зависимости;
- *симптом отмены* — при невозможности обладания объектом зависимости может появляться агрессия, апатия или даже суицидальные мысли;
- *конфликт с окружающими и с самим собой* — человек, понимая, что проводит много времени с объектом зависимости, пытается ограничить это время. Как правило, такие попытки не заканчиваются успехом. Для детей «ограничителем» являются родители;
- *рецидив* — даже если человек долгое время находится без объекта зависимости, то при соблюдении определенных условий может произойти срыв адаптации.

Компьютерная зависимость у детей подразделяется на следующие виды:

1) игровая зависимость: под данным видом понимают навязчивое увлечение компьютерными играми (в настоящее время актуальны игры online, когда игрок со своей командой или один добивается определенных результатов, причем все окружение в игре — это такие же люди, которые здесь и сейчас находятся в режиме on-line);

2) пристрастие к просмотру фильмов через Интернет (люди, у которых преобладает данный вид зависимости, испытывают навязчивое желание смотреть через интернет что-либо: мультики, передачи, фильмы; такие дети могут весь день просидеть у монитора);

3) навязчивый веб-серфинг: под этим видом зависимости понимают бесконечные скитания в Мировой паутине в поиске информации (важно, что лишь малая часть полученных таким образом знаний может пригодиться).

Для подростков из-за смены основного вида деятельности (потребность в обмене информацией и общении; поиск себя как личности; выбор будущей профессии и т.д.) становятся актуальны следующие виды компьютерной зависимости:

1) пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам (такие люди испытывают острую потребность в постоянном общении, у них много друзей в социальных сетях, они часто выкладывают свои фото, заводят новых знакомых и легко расстаются со старыми);

2) киберсексуальная зависимость — навязчивое частое посещение порносайтов и занятие киберсексом;

3) навязчивая финансовая потребность (потребность потратить финансы в Интернете: это могут быть покупки on-line, участие в интернет-аукционах, азартных играх и т.д.);

4) работоголизм — пристрастие к выполнению всех профессиональных обязанностей, операций через гаджеты (этот вид компьютерной зависимости наиболее характерен для взрослых, но может встречаться и у подростков).

Данная проблема стоит особо остро в связи с тем, что почти у каждого жителя развитой страны есть в кармане «мини-компьютер». Эта игрушка является не просто средством для связи, но и неким признаком социальной обеспеченности, она указывает на определенный статус своего обладателя. Часто людям с новой моделью телефона или компьютера уделяют больше внимания, к ним тянутся, они, как кажется им и окружающим, находятся в центре мира. Многие считают, что человек чего-то достиг в жизни, если способен купить себе или близким такую вещь. При этом совершенно не важно, если этот же самый человек взял кредит для того, чтобы приобрести гаджет. Не имеет значения, что в течение какого-то времени он не сможет нормально питаться или будет мерзнуть зимой в старом пальто, все это абсолютно не важно, ведь в руках «чудо» — вещь, которая может быть другом, товарищем, кем угодно... Так порой кажется людям.

К сожалению, данный вопрос актуален и в детской среде. Более чем у половины дошкольников есть продвинутый гаджет. Как правило, родители таких детей разрешают им использовать гаджеты в неограниченном количестве. Ребенок, у которого нет такого устройства, считается недостаточно современным, а значит, «не своим», его могут дразнить. Естественно, что данная проблема наиболее остро стоит в дошкольных и школьных учреждениях,

где проходит один из самых важных периодов жизни человека.

В детском саду и в школе дети уязвимы, как никогда. В это время формируются основные принципы, модели поведения, которые в дальнейшем будут сопровождать ребенка всю последующую жизнь. Кроме того, дошкольный период является одним из важнейших в формировании личности ребенка. Ряд психологов и психиатров [Ковалёв В. В., 1979, 1995; Эльконин Д. Б., 1960, 1964; Ушаков Г. К. 1973] выделяют так называемый психомоторный уровень развития (с 4 до 10 лет). Данный период характеризуется интенсивной двигательной активностью. В этом возрасте формируются двигательный анализатор, навыки общения, развиваются моторика, зрительно-пространственное восприятие, ориентация в окружающей среде, координация движений. В этот период основной деятельностью у детей является игра. Причем постепенно она усложняется, ребенок примеряет на себя роль взрослого, находит пример для подражания и таким образом выбирает дальнейшую модель поведения. Именно тогда избыточное общение с гаджетом может стать губительным для детской психики. Соответственно, если в данном возрасте ребенок будет проводить большую часть времени с гаджетом, то в дальнейшем не приобретет нужные навыки. Такие дети, а в дальнейшем взрослые, испытывают сложности в общении, не следуют общественным нормам и правилам, не исполняют свои ролевые стратегии.

И что же будет с такими детьми, если основным средством и методом общения с самых ранних лет является «электронная нянька»? Какими они станут в последующем? Не будет ли их самой главной ценностью лишь эта игрушка? Здесь, как никогда, важны родительское воспитание, ласка и внимание, способность отпустить ребенка, когда нужно, и быть рядом, когда это необходимо. Насколько отражаются воспитание, личностные качества родителей, их удовлетворенность собой на пристрастии ребенка к гаджету?

Цель

Основной целью данной работы является изучение корреляции компьютерной зависимости у детей с личными качествами их родителей (уровнем тревоги, преобладающими копинг-стратегиями, уровнем оптимизма и активности, условиями, в которых обитает ребенок, режимными нюансами, пре-, анте-, постнатальными факторами и др.).

Задачи

Выявление количества детей, страдающих компьютерной зависимостью в обследуемой группе.

Определение психологических особенностей (уровень личностной и реактивной тревоги, преобладающие копинг-стратегии, уровень оптимизма и активности, удовлетворенность родителя собой как воспитателем) у родителей детей, страдающих компьютерной зависимостью.

Исследование особенностей окружающей среды ребенка (условия, в которых живет, рацион питания и др.), а также некоторых других факторов (пре-, анте- и постнатальные; наличие и длительность грудного вскармливания).

Материалы и методы

В ходе исследования принимали участие родители детей от 6 до 11 лет (13 мальчиков, 4 девочки), наблюдающихся у психотерапевта по поводу поведенческих и невротических расстройств на базе КДЦ СПбГПМУ. Большинство этих детей, помимо консультации врача-психотерапевта, рекомендаций в структуре поведенческой и семейной психотерапии, посещали психокоррекционную группу в структуре игровой групповой интегративной психотерапии.

Мы применили следующие экспериментальные методики:

1. Методика Спилбергера—Ханина (опросник предназначен для изучения уровня реактивной и личностной тревоги, разработан Ч. Д. Спилбергером (США) и адаптирован Ю. Л. Ханиным).

2. Копинг-тест Лазаруса (необходим для выявления основных стратегий преодоления трудностей в различных сферах деятельности, разработан Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 г., адаптирован Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляевой в 2004 г.).

3. Шкала оптимизма и активности (предназначена для выявления личностных качеств, способствующих стрессоустойчивости. Методика была предложена И. С. Шуллером и А. Л. Коммуниан, адаптирована Н. Водопьяновой и М. Штейн).

4. Также родителям предлагалось пройти структурированное психологическое интервью:

- общие сведения (возраст родителя, занятость, наличие хобби, семейное положение, какой по счету ребенок в семье);
- пре-, анте- и постнатальные данные (запланированная ли беременность, наличие токсикозов и перенесенных инфекций в период беременности, на каком сроке появился ребенок, состояние младенца при рождении, эмоции после появления ребенка у родителей и близкого окружения, какое было вскармливание и до какого возраста);
- представления родителей о том, как надо воспитывать ребенка (уместна ли строгость, следует ли наказывать детей за плохое поведение и поощрять за хорошее, нужно ли сравнивать своего ребенка с другими детьми, контролируется ли досуг и др.);
- оценка родителя себя как воспитателя (отнимает ли ребенок много сил, считает ли родитель себя хорошим воспитателем);
- наличие собственной комнаты; хорошо ли спит ребенок; наличие или отсутствие у него домашних животных;
- часто ли болеет ребенок в течение года и винит ли себя родитель в этих заболеваниях;
- наличие хронических заболеваний у ребенка;
- рацион питания (домашняя еда, полуфабрикаты, фастфуд).

5. Опросник для изучение компьютерной зависимости был составлен на основе следующих тестов: теста

Кимберли Янг (1996) в адаптации Лоскутовой, критериев компьютерной зависимости Голдберга Айвена (1996), способа скрининговой диагностики компьютерной зависимости Л. Н. Юрьева и Т. Ю. Больбот (2005) — и включал следующие вопросы:

- Используете ли Вы гаджет как средство успокоения ребенка?
- Часто ли у Вас возникают конфликты с ребенком из-за использования компьютера/планшета/телефона?
- Обманывал ли Вас когда-либо ребенок о времени, проведенном за гаджетом?
- Изменяется ли настроение у Вашего ребенка при виде компьютера/планшета/телефона?
- Предвкушает ли он следующий сеанс «общения» с гаджетом?
- Часто ли Ваш ребенок не выполняет обещания, домашние задания, обязанности из-за того, что просидел за гаджетом?
- Часто ли Вам поступают жалобы учителей на использование ребенком гаджета не в учебных целях?
- Отказывается ли Ваш ребенок от еды или сна в пользу гаджета?
- Бывает ли изменение настроения у ребенка в негативную сторону при попытке Вами ограничить время проведения за гаджетом?

Соматические синдромы в этом исследовании не рассматривались, так как они появляются при нахождении за компьютером в течение длительного периода (нескольких лет) и для установления какого-либо симптома требуется привлечение других специалистов, что не всегда представляется возможным. К ним относятся следующие признаки: ухудшение зрения; дисплейный синдром; синдром «сухого глаза»; синдром BlackBerry; искривление позвоночника; нарушение осанки; возникновение частых головных болей по типу мигрени; нарушение сна; диспепсические симптомы, связанные с нарушением питания, геморрой и др.

Результаты

Компьютерной зависимости (ставилась по 5 критериям, необходимым для постановки диагноза) в данной выборке детей выявлено не было. Но у 35% обследуемых детей положительный ответ отмечался на 2—4 критерия. Этих детей мы отнесли в группу компьютер-увлеченных (КУ).

- По результатам теста Спилбергера—Ханина были получены следующие данные (*табл. 1*).

Таблица 1

Тревога	Родители детей с КУ, %	Родители детей без КУ, %
Реактивная	50	61,5
Личностная	62,5	30,7

По результатам данного теста мы видим, что реактивная тревога не имела диагностического значения, в связи с тем что у родителей из двух групп различия минимальны. Кроме того, на данный вид тревоги могли влиять условия, в которых родители заполняли данный тест (большинство делали это в стенах КДЦ СПбГПМУ, пока ждали детей, занимающихся в группе; возможно, при выполнении данного задания дома в спокойной обстановке результаты были бы другими). Достоверные различия были получены при сравнении результатов личностной тревоги. Данный параметр чаще всего у ребенка таких родителей формирует определенные личностные особенности: повышенную боязливость, тревожность, мнительность, сниженную самооценку. Эти черты характера впоследствии осложняют процесс общения с другими детьми. Таким детям легче общаться не лицом к лицу, а через сети. В свою очередь, это ограничивает активность и возможности ребенка.

- По результатам копинг-теста Лазаруса были получены следующие данные (*табл. 2*).

Таблица 2

Копинг-стратегии	Родители детей с КУ, %	Родители детей без КУ, %
Конфронтационный копинг	12,5	7,7
Дистанцирование	37,5	7,7
Самоконтроль	50	53,9
Поиск социальной поддержки	62,5	77
Принятие ответственности	50	23,1
Бегство-избегание проблемы	25	0
Планирование решения	75	69,3
Положительная переоценка	37,5	15,4

Как видно из таблицы, основными стратегиями, которые преобладали у родителей детей с компьютерной увлеченностью, являлись: *дистанцирование, принятие ответственности, бегство-избегание проблемы и положительная переоценка.* О чем могут говорить эти данные?

1) *Дистанцирование.* Положительными сторонами при этой стратегии является то, что человек не принимает все близко к сердцу. Однако самоустранение при появлении какой-либо проблемы не решает ее. Другими словами, проблема остается нерешенной, а человек не признает наличия существующей неприятности или рассматривает ее как что-то, происходящее не с ним, а с каким-то дальним знакомым. Таким образом, родитель закрывает глаза на существующие проблемы у ребенка.

2) *Принятие ответственности.* В целом данный метод решения проблем положительный. В чем же заключается опасность преобладания данного типа в решении различных вопросов? В противовес предыдущей стратегии, «принятие ответственности», наоборот, сильно ассоциирует человека с проблемой, он может винить себя в ее происхождении, что порой никак не сочетается с действительностью. Таким образом, родители компьютер-увлеченных детей, у которых преобладает эта копинг-стратегия, могут позволять им больше, чем следовало бы, свободы и развлечений из-за повышенного чувства вины. И у детей в

результате снижается ответственность и формируется чувство вседозволенности.

3) *Бегство-избегание.* Родители, чьи дети увлечены компьютером, часто предпочитают не замечать существующих проблем. Чаще всего это проявляется в увеличении времени сна, «заедании» проблем, употреблении алкогольных напитков и т. п. При этом они не замечают проблем ребенка, абсолютно искренне считают, что их ребенок самый лучший, и, как следствие, не уделяют им должного внимания, не пытаются решить существующую проблему.

4) *Положительная переоценка* предполагает попытки преодоления негативных переживаний, связанных с возникшей проблемой, за счет ее положительного переосмысления. У этой стратегии есть лишь один недостаток — высока вероятность переоценки своих сил и возможностей при решении проблемы, что в последующем может привести к повышенной усталости, снижению самооценки у родителя.

● По результатам теста на оптимизм и активность были получены следующие данные (*табл. 3*).

Все родители оказались в группе пессимистов. При этом большая часть является пассивными пессимистами (низкий уровень активности и оптимизма) как в первой, так и во второй группе. По этим критериям можно предположить, что родители не уделяют времени детям, не вовлекают их в игры и не занимаются ими. Значит, дети сами пытаются занять себя любыми возможными способами.

По результатам психологического интервью были получены следующие данные (*табл. 4*).

По данным психологического интервью значимыми оказались всего четыре критерия, вы можете увидеть их в таблице. Рассмотрим подробнее каждый вопрос.

1. Среди всех родителей, чьи дети склонны к развитию компьютерной зависимости, лишь 28% удовлетворены своими методами, тактикой воспитания.

Таблица 3

Критерии	Родители детей с КУ, %	Родители детей без КУ, %
Пассивные пессимисты	75	92,3
Активные пессимисты	25	7,7

Из этого можно предположить, что родители понимают, как компьютер может навредить ребенку, и, позволяя ему тратить много времени на игры и социальные сети, считают себя плохими воспитателями.

2. Среди детей с компьютерной увлеченностью лишь 40% употребляют в пищу еду преимущественно домашнего приготовления. Скорее всего, эти родители очень заняты. У них не хватает времени, чтобы приготовить что-либо. Соответственно, родители, которые посвящают больше времени работе, уделяют мало внимания и времени детям.

3. 60% детей, увлеченных гаджетами, имеют хронические заболевания. А больной ребенок — трагедия для большинства родителей! Всегда хочется его защитить и сделать абсолютно все, лишь бы он был здоров. Такие дети могут поначалу быть действительно больны. В дальнейшем, поняв, что возможностей у заболевшего ребенка больше, начинают манипулировать родителями с помощью своих заболеваний. А так как у родителей, чьи дети увлечены гаджетами, повышена личностная тревога, то они охотно идут на манипуляцию, разрешая детям играть в любые игры, общаться в чатах, смотреть фильмы и мультики неограниченное время.

4. Отсутствие собственной комнаты может влиять на игры ребенка. Как известно, дети часто бывают эмоциональны. Во время своих игр они шумят, говорят, перемещаются по комнате, могут что-то сломать и т. д. Это часто мешает уставшим родителям, бабушкам, дедушкам, старшим братьям и сестрам. Соответственно, легче играть в компьютер: ребенок сидит на одном месте в наушниках. Нет звука, лишних движений, всем спокойней.

Выводы

По результатам проведенного нами исследования выяснилось, что у детей не было обнаружено компьютерной зависимости. Однако у части опрашиваемых наблюдаются предпосылки к её формированию (компьютерная увлеченность). Среди всех исследуемых нами детей таких оказалось 35%.

При сопоставлении всех вышеуказанных нами критериев значимыми оказались следующие (*табл. 4*):

● уровень личностной тревоги у родителей;

● преобладание в решении проблем таких стратегий, как «дистанцирование», «принятие ответственности», «бегство-избегание», «положительная переоценка»;

● субъективное мнение родителя о себе как о воспитателе;

● особенности окружающей среды ребенка;

● наличие хронических заболеваний у ребенка;

● отсутствие собственной комнаты.

Другие особенности социальной среды, окружения ребенка и личные качества родителей незначимы или оказывают лишь косвенное значение для формирования компьютерной зависимости в данном исследовании, что, впрочем, можно объяснить малой выборкой.

Таблица 4

Вопрос	Родители детей с КУ, %	Родители детей без КУ, %
1. Считаете ли вы себя хорошим родителем?	28	48
2. Преимущественно домашняя еда (>90%)	40	80
3. Наличие хронических заболеваний у ребенка	60	20
4. Наличие собственной комнаты	43	64

Таким образом, родители, для которых характерны выявленные нами критерии, в своем воспитании бессознательно подводят ребенка к формированию компьютерной зависимости, усугубляя и так чрезмерное влияние на неокрепшую детскую психику активной пропаганды гаджетов.

Поэтому работа с родителями, направленная на коррекцию хотя бы части из этих качеств, будет положительно влиять на дальнейшее развитие и формирование личности ребенка, а значит, и на профилактику формирования компьютерной зависимости.

Заключение

«Люди перестали слушать друг друга», — утверждает американский психолог Шерри Теркл. Данная проблема является одной из основных в современном обществе, но ведь слушать можно не только через орган слуха — уши, но и косвенно, по невербальным знакам.

Родители часто игнорируют слова, крики о помощи своих детей, отчасти это происходит не по их вине. К сожалению, современное общество требует быстро «бежать», усваивать информацию, зарабатывать много денег... «Будь успешным!» — будто сговорившись, кричат все рекламные таблоиды. Тяжело остановиться и задуматься. Может быть, стоит вспомнить, что все рекламы, «заповеди» современного общества забывают о том, что каждый человек уникален, и то, что может помочь одному, другого погубит. Об этом забывают и многие родители. Они подчас, как заведенные, стараются сделать лучше для детей, заново изобрести колесо, думая, что дорогой и модной игрушкой осчастливят ребенка, хотя все намного проще.

«Рецепт счастья» известен давно: во все периоды истории воспитанию детей уделяли особое внимание, считая их то маленькими взрослыми, то совершенно отдельной системой. Но как бы там ни было, девочек учили рукоделию, манерам, мальчиков — охоте. Не всегда этим занимались сами родители, однако в любом случае детям уделяли внимание, их занимали, увлекали. Таким образом ребенок искал себя, умел общаться, не боялся показаться настоящим, он просто рос, а все вокруг способствовали этому. Так, может, и нам стоит уделить чуть больше внимания детям, вовлекая их в этот интереснейший РЕАЛЬНЫЙ мир?..

Источники

1. *Гречаный С. В., Кощавцев А. Г., Микиртумов Б. Е.* Клиническая психиатрия раннего детского возраста. — СПб.: Питер, 2001.

2. *Егоров А. Ю.* Нехимические аддикции. — СПб.: Речь, 2007.

3. *Ковалев В. В.* Психиатрия детского возраста: Руководство для врачей. — М.: Медицина, 1979.

4. *Малкова Е. Е., Калин Н. И.* Клинико-психологические феномены формирования компьютерной зависимости у современных подростков. — СПб., 2012.

5. *Назырова Р. К., Федоряк Д. А., Ляшковская С. В.* Клиническая психотерапия в наркологии. — СПб.: НИПНИ им. В. М. Бехтерева, 2012.

6. *Нахимовский А. И., Шишков В. В.* Практическая психотерапия детей и подростков. — СПб.: Речь, 2003.

7. *Терехова Е. В., Антонова Л. А.* Методическая разработка и коррекционная работа психолога с подростками, склонными к компьютерной зависимости. — Ярославль: МОУ Городской центр для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, городской центр психолого-медико-социального сопровождения, 2013.

8. *Шишков В. В.* Психотерапия функциональных расстройств. Карманный справочник врача и психолога. — СПб.: Скифия, 2013.

9. *Эльконин Д. Б.* Детская психология. — М., 1960.

10. *Young K. S.* Caught in the Net. — New York, 1998.

! Для родителей, заинтересованных в диагностике и лечении пограничных нервно-психических расстройств у детей:

www.psychoregulation.ru

! Для врачей, клинических психологов, психологов, педагогов и воспитателей детских дошкольных учреждений, заинтересованных в дополнительном профессиональном образовании:

https://vk.com/sysneurosis

https://vk.com/psychoresonance

https://www.b17.ru/trainings/sysneurosis/

https://vk.com/vvshishkov