

СОЦИАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ

В статье обосновывается социальная терапия компьютерной зависимости у подростков как значимое направление в организации работы с молодежью. Результаты исследования позволили выявить устойчивые корреляции между компьютерной зависимостью и нарушением взаимоотношений между детьми и родителями, отсутствием навыков общения со сверстниками и неумением подростков отреагировать на свои эмоции в социально приемлемой форме.

Ключевые слова. Подростки, компьютерная зависимость, социальная терапия, методы социальной терапии.

**Y.A. Kostrova,
Samara University**

SOCIAL THERAPY OF COMPUTER DEPENDENCE IN ADOLESCENTS

The article substantiates the social therapy of computer addiction in adolescents as a significant direction in the organization of work with youth. The results of the study made it possible to identify stable correlations between computer addiction and disruption of relationships between children and parents, lack of communication skills with peers, and the inability of adolescents to respond to their emotions in a socially acceptable form.

Keywords: teenagers, computer addiction, social therapy, methods of social therapy.

Темпы цифровизации различных сфер общества в настоящее время превышают уровень интенсивности в развитии всех других отраслей. Различные технические средства, использующие компьютерные технологии, становятся неотъемлемой частью жизнедеятельности современного человека, при этом достаточно часто люди не осознают, насколько они становятся зависимы от компьютерных ресурсов.

В настоящее время термин «компьютерная зависимость» остаётся дискутируемым в научной литературе, вместе с тем социальная значимость

самого феномена не только не отрицается, но и концептуализируется подавляющим большинством исследователей как социальная проблема. Основной группой риска в развитии компьютерной зависимости являются подростки, которые все реже выходят на уровень личных отношений, предпочитая заменять их отношениями обменного типа – общением с компьютером [1, с. 31]. Установлено, что около 30 % подростков проводят за компьютером по 18 и более часов в сутки, по 100 и более часов в неделю, степень зависимости определяется, по словам К.С. Янг, не количеством времени, а суммой потерь в существенных сторонах бытия: убийства, суицид, смерти из-за хронического недосыпания, побеги из дома, осуждение родителей за неадекватный уход за детьми, эмоциональные расстройства [2, с. 25].

Результаты проведенных исследований свидетельствуют, что основные факторы компьютерной зависимости сосредоточены в индивидуально-психологическом поле подростков и проблемах их межличностных отношений.

Следует отметить, что практика работы по оказанию помощи подросткам, имеющим зависимость от компьютера, немногочисленна. При этом практикующие специалисты все чаще встречаются с запросом клиентов по оказанию помощи в данной проблеме.

Научными исследованиями установлено, что у многих современных подростков компьютер занимает большую часть свободного времени, но зависимыми становятся не все. В основном формирование зависимости связано с нарушением взаимоотношений между детьми и родителями, отсутствием навыков общения со сверстниками и неумением подростков отреагировать свои эмоции в социально-приемлемой форме.

Выявлено, что понятие «зависимость» – это попытка решения жизненных проблем, «зависимое поведение» – распространенный вариант отклоняющегося поведения, а «компьютерная зависимость» определяет патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером [3, с. 34].

Анализ специфики подросткового периода жизни позволил выделить социально-психологические характеристики, формирование которых позволяет подростку не стать зависимым от информационно-технических средств: устойчивый круг интересов, формы и навыки личностного общения в группе сверстников, структурирование свободного времени, усвоение качественно новых форм социального взаимодействия, получение личного опыта в процессе жизнедеятельности.

Теоретическое исследование позволило установить, что основным методом оказания помощи подросткам с компьютерной зависимостью является социальная терапия. Установлено, что социальная терапия компьютерной зависимости должна быть направлена на коррекцию детско-родительских взаимоотношений, восстановление связей со сверстниками и развитие навыков эмоциональной саморегуляции. Данные направления были положены в основу разработки программы социальной терапии компьютерной зависимости у подростков.

Выборку эмпирической части исследования составили 50 подростков, являющихся обучающимися общеобразовательного учреждения городского округа Самары. Возраст подростков 13-15 лет, по признаку пола в группу вошли 20 девочек и 30 мальчиков. Выявление компьютерной зависимости у подростков осуществлялось с помощью теста «Диагностика аддиктивного поведения» С.А. Кулакова [4].

Результаты диагностики позволили установить, что из 50 испытуемых подростков у 15 (5 девочек и 10 мальчиков), компьютерная зависимость проявлена в той степени, когда можно говорить о серьезном влиянии компьютера на их жизнь (30 %), помощь психолога необходима 7 % подростков, компьютер существенно не влияет на жизнь 63 % мальчиков и девочек. Таким образом, экспериментальная группа социальной терапии компьютерной зависимости составила 15 подростков в возрасте 13 лет, из них 5 девочек и 10 мальчиков.

Основными показателями компьютерной зависимости у подростков являются неспособность к четкой дифференциации своих чувств; невозможность спонтанно отреагировать чувства в конкретной ситуации; излишнее выражение чувств или выражение слабости, отсутствие искренней вовлеченности в дела ребенка; ощущение изолированности, отсутствие дружеских отношений даже при широком круге общения, отсутствие потребности в эмоционально близких отношениях. На основе перечисленных показателей были определены направления социальной терапии подростков.

Программа социальной терапии компьютерной зависимости у подростков представляла систему комплексных мероприятий и состояла из трех блоков: работа подростков по развитию навыков эмоциональной саморегуляции; коррекция отношений подростка с семьей; восстановление социальных связей со сверстниками.

В результате реализации программы социальной терапии был скорректирован уровень тревожности подростков. Результаты исследования по изменению уровня эмоциональных реакций подростков свидетельствуют,

что подростками усвоены базовые навыки контроля своих отрицательных эмоций. Результатом изменений эмоциональных состояний подростков является их коррекция до уровня «нормы» «чувства вины». Из трех форм агрессивного поведения (физическая, вербальная, косвенная агрессия) подростки в большей степени отказались от вербальной агрессии: выражения негативных чувств через форму ссор, крика, визга, а также через словесные ответы, такие как упреки, угрозы, ругань, насмешки, проклятья. Уменьшилась «обидчивость» подростков, а также подозрительность, основанная на убеждении, что окружающие намерены причинить им вред.

Опытно-экспериментальная работа над восстановлением связей со сверстниками позволила изменить уровень общительности подростков. После реализации программы потребность в общении возросла у половины подростков, неудовлетворенных общением, а также предпочитающих общению одиночество.

Социальная терапия детско-родительских отношений позволила изменить представления подростков о стиле родительского воспитания. Были скорректированы представления подростков о «враждебности» и «непоследовательности» материнского стиля воспитания, а также «враждебности», «автономности» и «непоследовательности» отцовского.

Таким образом, выполненное нами исследование позволяет обосновать социальную терапию как значимый ресурс помощи подросткам с компьютерной зависимостью и рекомендовать программы социальной терапии к применению в профессиональной деятельности специалистов, оказывающих поддержку подросткам с компьютерной зависимостью.

Список литературы:

1. Кочетков Н. В. Интернет-зависимость и зависимость от компьютерных игр в трудах отечественных психологов // Социальная психология и общество. 2020. Т. 11. № 1. С. 27-54.
2. Янг К.С. Диагноз – Интернет-зависимость // Мир Интернет. 2000. №2. С. 24-29.
3. Дроздикова-Зарипова А.Р. Специфика и причины компьютерной зависимости у подростков, посещающих организации дополнительного образования // Вестник НЦБЖД. 2019. № 3 (41). С. 35-43.
4. Кулаков С.А. Диагностика и психотерапия аддиктивного поведения у подростков индивидуальное консультирование и психотерапия в профилактике наркомании у подростков. М.: Фолиум. 1998. 70 с.