

заполнить пробелы в памяти. Не имея возможности вспомнить то или иное поведение, респонденты думают о том, насколько оно отличается от их текущей активности.

С эмпирической точки зрения, неуверенность респондентов при заполнении опросников выражается в чрезмерно «красивых» числах — 10, 100 и т. п. [5]. Хотя следует отметить, что в отличие от исследователей респонденты, если им представляется возможность самим выбрать формат ответов, крайне неохотно используют численные показатели [1]. Один из способов преодоления этой проблемы — разработка опросника с готовыми вариантами ответов. При этом стоит учитывать, что чем более высокая частота поведения задается вариантами ответов, тем более высокие показатели интенсивности поведения могут быть получены.

Для исследования познавательных процессов, лежащих в основе ответов на вопросы, в пилотажном исследовании используется метод когнитивного интервью. Согласно К. Райану (с соавторами), такое интервью позволяет изучить как понимание текста анкеты, так и способы принятия решений, характерные для респондентов. В процессе когнитивного интервью используются следующие техники:

- предложение размышлять над вопросом вслух;
- вербальное зондирование — дополнительные вопросы респонденту о том, почему был выбран тот или иной ответ.

При проведении опросов на больших выборках рекомендуется от 5 до 15 когнитивных интервью [4].

В некоторых случаях когнитивное интервью позволяет получить неожиданные для исследователя результаты: если респонденты имеют возможность прокомментировать выбор ответа на шкале оценки эффективности программы от «оцениваю положительно» до «оцениваю отрицательно», то оказывается, что они считают такую дихотомическую оценку нереалистичной. В устном полуструктурированном интервью участники исследования предпочитали отмечать и положительные, и отрицательные последствия [4].

Таким образом, полезный для психолога практика опросник поведения должен быть:

- основан на информации о факторах риска, специфических для целевой группы;
- составляться с учетом психологической специфики изучаемого поведения;

- содержать пункты, позволяющие оценить не только наличие, но и интенсивность, периодичность и длительность активности.

Формулировки вопросов и вариантов ответов должны проходить проверку в ходе пилотажных исследований в процессе получения когнитивных интервью.

СПРАВОЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

1. Аверьянов, Л. Я. Социология: искусство задавать вопросы. — 2-е изд., перераб. и доп. / Л. Я. Аверьянов. — М.: Амалфея, 1998. — 132 с.
2. Население Республики Беларусь = Population of the Republic of Belarus: статист. сб. / Национальный статист. комитет Республики Беларусь; редколлегия: Е. И. Кухаревич [и др.]. — Минск: Национальный статист. комитет Республики Беларусь, 2011. — 472 с.
3. Садмен, С. <<http://www.nib.by/portal/pls/portal/>> Как правильно задавать вопросы: введение в проектирование массовых обследований / С. Садмен, Н. Брэдберн. — М.: Институт Фонда «Общественное мнение», 2005. — 382 с.
4. Эпидемиология неинфекционных болезней / М. А. Ахметели [и др.]. — М.: Медицина, 1990. — 269 с.

ЛИТЕРАТУРА

1. Fischhoff, B. Risk Perception and Health Behavior / B. Fischhoff // Cambridge Handbook of Psychology, Health and Medicine. — Cambridge: Cambridge University Press, 1997. — P. 157—160.
2. Glanz, K. Health Behavior [Electronic resource] / K. Glanz // Encyclopedia of Epidemiology. — London: SAGE, 2007. — Mode of access: http://sage-ereference.com/epidemiology/Article_n194.html. — Date of access: 05.09.2009.
3. Health Psychology: theory, research and practice / D. F. Marks [et al.]. — London: SAGE Publications, 2000. — 422 p.
4. Ryan, K. Improving Survey Methods with Cognitive Interviews in Small- and Medium-scale Evaluations / K. Ryan, N. Gannon-Slater, M. J. Culbertson // American Journal of Evaluation. — 2012. — Vol. 33. — № 3. — P. 414—430.
5. Schwarz, N. Asking Questions about Behavior: cognition, communication, and questionnaire construction / N. Schwarz, D. Oyserman // American Journal of Evaluation. — 2001. — Vol. 22. — № 2. — P. 127—160.
6. Smith, T. W. Measurement in Health Psychology Research / T. W. Smith // Foundations of Health Psychology; ed. by H. S. Friedman, R. C. Sielver. — New York: Oxford University Press, 2007. — P. 19—51.

Как избавить ребенка от компьютерной зависимости

Чем больше у ребенка психологических барьеров в повседневной реальной жизни, тем быстрее и глубже он погрузится в виртуальную реальность.
Виктория Барцалкина.



Наталья Леонидовна ПУЗЫРЕВИЧ, кандидат психологических наук

В современной жизни каждому из нас приходится постоянно пользоваться компьютером: печатать тексты, читать статьи, устанавливать социальные контакты, искать всевозможную информацию. Наши дети мчатся за временем еще более стремительно, чем мы. Но по сравнению с нами у них меньше жизненного опыта, а значит, возникает множество вопросов, на которые им хочется как можно быстрее получить ответы. Однако родители не всегда готовы дать их, ведь многое из того, что нам хорошо знакомо, перестало быть актуальным, а то, что интересует современных детей, требует более полных и конкретных знаний.

Самым мудрым и оперативным собеседником для ребенка, всегда готовым дать ответ на любой вопрос, сегодня стал компьютер. Так постепенно маленький «почемучка» привыкает к своему молчаливому, но очень эрудированному другу, начинает согласовывать с ним не только свои потребности в знаниях, но и сомнения, желания, представления. Он погружается в новый, компьютерный мир, в новую, виртуальную реальность, переставая замечать те уникальные возможности, которые дает каждому из нас повседневная жизнь. Неинтересной становится даже перспектива погулять с друзьями во дворе! Нас в детстве родители не могли загнать домой, чтоб хотя бы поели. Теперь мы не можем выгнать детей на улицу, чтоб хотя бы подышали. Маленький человек с еще не окрепшей психикой все больше общается с виртуальными собеседниками, которые предпочитают анонимность подлинному человеческому взаимодействию. В результате появляется компьютерная зависимость.

Если долго смотреть в монитор компьютера — в какой-то момент он начинает смотреть на вас.
Молодежный афоризм.

Понятие «зависимость» означает патологическое пристрастие к чему-либо. Соответственно, компьютерная зависимость — «пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми» (А. Л. Венгер). Речь идет об игровой зависимости, интернет-зависимости и зависимости от социальных сетей.

Компьютерная зависимость появляется тогда, когда человек перестает делать в пользу компьютера свободный, самостоятельный выбор. Компьютер сам притягивает. «Выбирает» человека и начинает управлять его эмоциями, мыслями, поступками. Виртуальная реальность создает ложное представление о реальности виртуального мира и абсолютной ненужности естественного, повседневного. Компьютерный мир становится дороже человеческих отношений.

Возникает закономерный вопрос: что делать? Давайте будем вместе с вами, уважаемые родители, искать пути решения проблемы детской компьютерной зависимости. Прежде всего выясним, каковы ее причины.

Нарушение процессов обмена информацией. Испытывая дефицит общения в семье, а порой и среди сверстников, ребенок может «уйти» в другую, компьютерную реальность, где он находит и общение, и информацию.

Скрытая или явная неудовлетворенность окружающим миром. В реальной



жизни у ребенка может быть очень хорошая успеваемость и высокий уровень тревожности. Он чувствует себя уязвимым, считая, что люди относятся к нему враждебно, тогда как в компьютерном мире он «великий воин» или «отважный командир космического корабля». Ребенок абстрагируется от проблем реального мира, т. к. в виртуальном он сам устанавливает правила — он может все.

Трудности самовыражения. Они, как правило, связаны с отсутствием у ребенка серьезных увлечений, интересов, хобби, не связанных с компьютером. Те мечты, которые маленький человек не может воплотить в реальности, он легко осуществляет в виртуальном мире.

Нарушение социальной адаптации. Это, пожалуй, наиболее важная причина, обобщающая все остальные. Дефицит теплых, доверительных отношений в семье, недостаток общения, отсутствие у родителей искреннего интереса к миру ребенка ограничивают его возможности в развитии и способствуют формированию пассивного стиля поведения, неадекватного восприятия самого себя, неспособности ко взаимодействию с социальным пространством.

Самое важное, на что необходимо обратить внимание: причина такого пристрастия заключается не в привлекательности компьютерных возможностей, а в неудовлетворенности ребенка повседневной жизнью и ее перспективами. Маленький человек получает недостаточное количество интенсивных положительных эмоций, в его жизни мало людей, заинтересованных в общении с ним, он не ощущает жизни во всех ее проявлениях. Поэтому он моделирует виртуальную жизнь: перестает быть самим собой, погружается

Настоящая опасность не в том, что компьютер однажды начнет мыслить, как человек, а в том, что человек однажды начнет мыслить, как компьютер.

Сидни Харрис.

в атмосферу анонимности, вседозволенности и экспериментирует, выясняя, какой он и на что способен. Ему кажется, что пока он находится в виртуальной реальности, он абсолютно защищен от трудностей, ошибок и тревог. Однако, к сожалению, ребенок не задумывается над тем, почему ему становится все труднее и труднее возвращаться из компьютерного мира в реальный. А ведь за предоставляемые ему компьютером возможности он платит потерей связи с самим собой и настоящей жизнью. Вот почему с каждым новым компьютерным сеансом ребенок все увереннее чувствует себя в виртуальной реальности и все меньше понимает, что происходит в окружающем мире.

Подобная ситуация закономерна, поскольку человеческие возможности не позволяют установить тотальный контроль за всеми проявлениями нашей жизни. Мы не всемогущи, мы обыкновенные люди. Соответственно, приходится делать выбор, а потом нести ответственность за последствия его осуществления. Главная опасность выбора в пользу виртуальной реальности — утрата самого себя, утрата взаимопонимания с близкими людьми, утрата времени жизни.

Теперь давайте рассмотрим признаки компьютерной зависимости, разберемся, есть ли проблема компьютерной зависимости в вашей семье, у вашего ребенка. Определить это можно с помощью специального теста. Вам, уважаемые родители, необходимо внимательно прочитать каждое утверждение и в зависимости от того, соответствует или не соответствует оно действительности, ответить «да» или «нет».

Тест А. В. Котлярова

1. Ребенок ежедневно играет на компьютере.
2. Начав игру, ребенок теряет чувство времени.
3. Ребенок испытывает затруднения, раздражается, грустит при необходимости закончить компьютерную игру.
4. Ради компьютерной игры ребенок жертвует временем общения с семьей, друзьями.
5. У ребенка преимущественно хорошее настроение, если он занимается компьютерными играми.
6. Ребенок гордится своими результатами в компьютерных играх, всем, кому только можно, об этом сообщает.
7. Из-за компьютерных игр ребенок пренебрегает сном.

8. После компьютерных игр у ребенка возникают головные боли.
 9. В обычной жизни ребенок испытывает раздражительность, подавленность, которые исчезают при игре на компьютере.
 10. При помощи компьютерных игр ребенок достигает жизненных целей, решает проблемы.
 11. Из-за компьютерных игр у ребенка наблюдаются проблемы с учебной.
 12. Из-за компьютерных игр ребенок пренебрегает питанием или ест не отходя от монитора.
 13. Ребенок испытывает потребность проводить за игрой все больше времени.
 14. Из-за компьютерных игр ребенок пренебрегает личной гигиеной.
 15. Во время игры на компьютере ребенок полностью отрешается от реальной действительности, целиком переносясь в виртуальный мир.
 16. После компьютерных игр у ребенка появляется сухость слизистой оболочки глаз.
 17. Игра на компьютере служит ведущим средством для достижения ребенком комфортного состояния.
- Анализ результатов:** за каждый ответ «да» начисляется 1 балл. Если сумма превышает 5 баллов, то ваш ребенок испытывает компьютерную зависимость.

Компьютеры мешают нам жить, они отбирают наше время. Люди слишком много работают за компьютерами... вместо того чтобы слушать и слышать друг друга.

Рэй Брэдбери.

Теперь, уважаемые родители, давайте подумаем, как **вы можете помочь ребенку** справиться с компьютерной зависимостью или предупредить ее появление.

Правило 1. Перечислите, что в течение дня самостоятельно делает ваш ребенок, а что — управляемая им компьютерная программа. Соотнесите полученные цифры. Ну что, впечатляют масштабы компьютерной активности?

Проведите совместную инвентаризацию времени, которое тратит ваш ребенок на разные виды своей жизнедеятельности: сколько часов в течение дня уходит у него на сон, учебу, общение, компьютерную игру и т. д. Затем перейдите от локальных подсчетов к глобальным. Подсчитайте, сколько часов в неделю, месяц и год ребенок тратит на каж-

В реальной жизни человек не способен изменить даже свою судьбу — не то что судьбы человечества. Компьютерный мир... дает иллюзию власти. Во всех своих проявлениях, от мощных текстовых редакторов до сетей, где нет расстояний, и игр, где сокрушаешь цивилизации и покоряешь галактики.

Сергей Лукьяненко.

дое дело. Обсудите полученные результаты. Поставьте ребенка перед фактом: вот так, по его собственному желанию, устроена его жизнь. Спросите, что он чувствует, глядя на полученные результаты, что думает о себе, какие действия будет предпринимать. Возможно, значительный перевес компьютера, продемонстрированный в цифрах, заставит ребенка задуматься над вопросом: «Кто хозяин моей жизни: я или компьютер?»

Правило 2. Ребенку нужна более выгодная, значимая альтернатива компьютерному увлечению, ведь именно от безысходности и бесперспективности повседневной жизни он совершил побег из мира реального в мир виртуальный. Попробуйте вместе с ним определить значение компьютера в его жизни. Возьмите лист формата А4 и разделите его пополам. Справа запишите все, что считаете ответом на вопрос: «Что дает мне компьютер?», а слева — на вопрос: «Что дает мне повседневная жизнь?» Обсудите с ребенком написанное. Покажите, что возможности повседневной жизни шире и интереснее, потому что они прежде всего разнообразны, в то время как компьютерные возможности строго ограничены компьютерной программой. Приобщайте ребенка к совместному выполнению домашних обязанностей, культивируйте семейное чтение, посещение театров, выставок и т. д.

Правило 3. Если у вашего ребенка компьютерная зависимость, то будьте готовы к тому, что он может формально, внешне соглашаться с тем, что у него есть проблемы, а внутренне отказываться признавать их наличие. Помните: человек меняется только тогда, когда он **вынужден** измениться. Пока ребенок сам не оценит разницу в возможностях повседневной жизни и жизни в тех рамках, в которые его помещает компьютерная зависимость, он сознательно не станет стремиться ее преодолеть. Он будет оправдывать себя, и зависимость будет продолжать контролировать все стороны его жизни.

Стройте отношения в семье на честности и умении признавать ошибки. Ежедневно

общайтесь с ребенком, будьте в курсе возникающих у него проблем, конфликтов. Научите его способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых состояний.

До сих пор человек мучился вопросами, на которые не было ответов; теперь, благодаря компьютерам, мы стоим под градом ответов, к которым нет вопросов.

Питер Устинов.

Правило 4. Самое трудное — избавить ребенка от внутренней мотивации проводить время за компьютером. Как правило, после нескольких часов увлеченного погружения в компьютерную реальность ребенок начинает ощущать физические проявления, подтверждающие вредоносность его действий: болят кисти рук, глаза, спина. Получается, что на физиологическом уровне организм вашего ребенка пытается предостеречь его от опасности, ведь телесные проявления естественны, их нельзя обмануть, с ними нельзя договориться. Однако каждый из нас, обладая способностью все себе объяснять, не раз мысленно оправдывал собственные действия и уговаривал себя продолжать, руководствуясь кажущимися перспективами. В данном случае важно, чтобы ваш ребенок перестал видеть то, чего нет. Способность замечать позитивное в негативном, конечно, важна, но только для того, чтобы найти этот самый позитив там, где он действительно есть, — в нашей реальной повседневной жизни.

Правило 5. Будьте искренни с ребенком, доверяйте ему. Покажите, что вы любите его и верите в него, считаетесь с его мнением и возлагаете на него большие надежды. Ребенку с компьютерной зависимостью тяжело признаться самому себе (и тем более вам), что он давно перестал быть полноправным хозяином собственной жизни. Поэтому не критикуйте, а поддержите его, покажите, что вы принимаете его таким, какой он есть, что вы рядом. И вы, его любимая мама и любимый папа, всегда будете рядом с ним, несмотря ни на что. Это придаст ребенку сил и уверенности в том, что к повседневной жизни стоит возвращаться, т. к. в ней много интересного, ценного, увлекательного и прежде всего — возможность быть с вами.

Будьте другом и помощником своему ребенку. Позиция «Я старший, поэтому делай так, как тебе говорят» никогда не приводит к доверительным отношениям. Сделайте так, чтобы ребенок мог вам довериться при любых обстоятельствах.

Правило 6. Помните, что основную трудность для ребенка составляет отказ от включения компьютера, от выбора компьютерной игры, т. к. самое интенсивное желание погрузиться в виртуальную реальность возникает по мере приближения к компьютеру. У ребенка могут появляться оправдательные мысли: «У меня есть свободное время», «Я пройду только один уровень игры», «Еще один, самый последний раз» и т. п. Именно в такие моменты важно его на что-то переориентировать, мотивируя тем, что компьютер

подождет, а вот ваше предложение — нет. Конечно, напряжение и усталость после нескольких часов работы за компьютером сами собой подтолкнут его искать передышку в реальной жизни, но тогда эта передышка окажется бессмысленной, ведь будет способствовать кратковременному восстановлению сил, расслаблению, а затем активизации и переходу к новому этапу погружения в компьютерный мир.

Правило 7. Вы как родители должны своим личным примером убедить ребенка в том, что компьютер полезен, но только для работы. Например, не надо писать от руки; выступление на школьной конференции можно сделать более ярким, воспользовавшись компьютерной презентацией; не нужно выстраивать вручную записку в алфавитном порядке, т. е. все, что раньше занимало много времени, сейчас быстро и точно способна выполнить компьютерная программа. Но при этом нельзя забывать о соблюдении правил техники безопасности.

Подведем итог. Запретить ребенку играть в компьютерные игры вы, уважаемые родители, не сможете. Попробуйте с ним договориться. Проводите совместное обсуждение компьютерных игр, вместе выбирайте развивающие игры. Руководствуйтесь ответами на вопросы: что даст эта игра моему ребенку? Какие качества будет в нем развивать? Не содержит ли игра опасную информацию? Не будет ли формировать негативный стиль поведения?

Помните, уважаемые родители: компьютерные технологии — это прежде всего бизнес. А основу любого бизнеса составляют инвестиции, прибыль. Ваши дети инвестируют в компьютерный бизнес свое здоровье, богатство человеческих отношений и время полноценной счастливой жизни. Пора всем нам задуматься: не слишком ли дорогую цену мы платим за удовольствие, которое получаем от компьютеров? Ведь мы теряем нечто более ценное: то, что дается нам раз и на всю жизнь.

Диагностика письма при психических расстройствах: критерии оценки и клинические примеры

Правила техники безопасности при работе за компьютером (по О. В. Шаповаловой)

Поработав за компьютером 1,5 ч, нужно сделать гимнастику для глаз. Каждые 40 минут необходим перерыв в работе.

Регулярная влажная уборка — острая необходимость, обусловленная спецификой монитора: его способностью собирать пыль, что вызывает высыхание кожи и слизистой оболочки носоглотки и провоцирует слезливость глаз и другие аллергические реакции.

Компьютер лучше всего ставить в углу, чтобы обезопасить себя от излучения.

Монитор должен находиться в 60—70 см от пользователя и чуть выше уровня глаз.

Ребенку до 7 лет нежелательно взаимодействовать с компьютером. Если же вам очень хочется приобщить своего малыша к информационным технологиям, то по крайней мере не разрешайте ему проводить за компьютером более 20 минут в день и чаще чем раз в два дня.

Для детей 7—12 лет компьютерная норма — 30 минут в день.

12—14-летние дети могут проводить за компьютером 1 ч в день.

Для подростков от 14 до 17 лет максимальное время для работы за компьютером 1,5 ч.

Каждый работающий за компьютером должен делать обязательный выходной день раз в неделю и за компьютер вообще не садиться.

Рассматриваются основные принципы оценки письменных текстов больных с психическими расстройствами. Описываются нарушения письма у больных с органическими поражениями мозга, шизофренией и аффективными расстройствами.

Basic principles of assessment of text written by mental patients are considered. Disorders of writing capabilities among patients with organic brain damage, schizophrenia and affective disorders are described.

Вслед за А. Р. Лурия мы рассматриваем письмо как высшую психическую функцию, наиболее сложную, осознанную форму речевой деятельности [4]. Диагностика письма при психических рас-

стройствах позволяет выявить нарушения сферы произвольных движений, восприятия, речи и мышления. Поэтому методики для диагностики письма являются не только простыми в применении, но и высокоинформативными с клинической точки зрения.

Интерпретация полученных результатов предполагает оценку графических особенностей (наклон, величина, связность букв и т. п.), пространственно-ориенти-

Анна ЗИДЕЛЬМАН,
медицинский
бу-
дебный эксперт-
психолог, магистр
психологии