

Во-первых, неблагоприятное положение подростка в системе межличностных отношений. Общеизвестно, что положение среди сверстников оказывает существенное влияние на развитие личности, причем это влияние тем выше, чем старше ребенок. Наибольшее значение общение со сверстниками приобретает в подростковом возрасте, становясь одним из ведущих факторов развития. Поэтому не удивительно, что психологи, практически единодушно рассматривают неблагоприятное положение подростка среди сверстников, как фактор, оказывающий отрицательное влияние на его личностные особенности, деятельность и на его дальнейшее формирование личности. Существуют многочисленные данные о том, что дети, отвергаемые и не принимаемые сверстниками, имеют значительные личностные и поведенческие нарушения. Они часто бросают школу, склонны к правонарушениям, агрессивны, враждебны, тревожны, не уверены в себе, эмоционально нестабильны и прочее. Изоляция в классе «выталкивает» подростка из школы. Он не может обойтись без общения со сверстниками, и ищет для себя другую группу общения (во дворе, на улице), где он мог бы быть принят и признан. Поскольку уровень его развития достаточно низок, а интересы не сформированы, группа, которая его принимает, часто характеризуется антиобщественной направленностью. Стремясь добиться признания и уважения сверстников, трудные подростки прибегают к отрицательным формам поведения, ложному авторитету силы, пытаются перенести в школу антиобщественные формы поведения, вставая, таким образом, на путь правонарушений.

Однако у этой проблемы существует и другая сторона – акцентуированные подростки испытывают личные проблемы, связанные с отношением к себе, к своим переживаниям, к взаимоотношениям с другими людьми, они подвержены развитию чувства неполноценности и неуверенности в себе. Такие подростки склонны смотреть на мир с недоверием, реагировать на все избеганием контактов со сверстниками или проявлением враждебности к окружающим их людям. У них присутствует чувство, что они отличаются от других, причем отличаются в худшую сторону.

Во-вторых, необходимо знать, что стремление к одиночеству, наряду с потребностью в общении, традиционно входит в типичный портрет «классического подростка». Считается, что именно это способствует развитию интроспекции, рефлексии и т.п. Потребность в уединении является психологически обоснованной потребностью в подростковом возрасте, поскольку только наедине с самим собой подросток может осмыслить и «переварить» происходящие с ним изменения, оценить себя и свои отношения, определить линию своего поведения и свою позицию. Однако резкое преобладание потребности в уединении является тревожным признаком и приводит к состоянию хронического одиночества. Иными словами, постоянное желание подростка быть в одиночестве служит тревожным сигналом и показателем его негативных взаимоотношений со сверстниками, а возможно, и деструктивных изменений во внутреннем мире.

В-третьих, необходимо помнить о наличии такого фактора, как осознание дисбаланса психосоциальных контактов. Этот фактор проявляется в недостатке развития социальных навыков, коммуникативных умений, отсутствием навыков установления продуктивных связей с окружающими. Возможно, подросток просто не умеет общаться, а не умение общаться следует рассматривать как стержневую причину одиночества.

В-четвертых, следует учитывать саму специфику подросткового возраста. Подростковый возраст является периодом становления характера – в это время формируется большинство характерологических типов. Именно в этом возрасте различные типологические варианты нормы («акцентуации характера») выступают наиболее ярко, так как черты характера еще не сглажены и не скомпенсированы жизненным опытом.

У подростков от типа акцентуации характера зависит многое: особенности транзиторных нарушений поведения («пубертатных кризов»), острых аффективных реакций и неврозов (как в их картине, так и в отношении вызывающих их причин). Тип акцентуации также в значительной мере определяет отношение подростка к его соматическим заболеваниям, особенно длительным. Акцентуация характера выступает как важный фактор преморбидного фона при эндогенных психических заболеваниях и как фактор, предрасполагающий при реактивных нервно-психических расстройствах. С типом акцентуации, характера необходимо считаться при разработке реабилитационных программ для подростков. Этот тип служит одним из главных ориентиров для медико-психологических рекомендаций, для устойчивой социальной адаптации. Знание типа акцентуации характера важно при составлении программы психологической помощи в целях наиболее эффективного использования разных видов психологической поддержки (индивидуальной или групповой, дискуссионной, директивной и др.). Тип акцентуации указывает на слабые места характера и тем самым позволяет предвидеть факторы, способные вызвать психогенные реакции, ведущие к дезадаптации, – тем самым открываются перспективы, для психопрофилактики.

КАК ВЛИЯЕТ УВЛЕЧЕНИЕ КОМПЬЮТЕРОМ НА СОСТОЯНИЕ АДАПТАЦИОННЫХ СИСТЕМ ПОДРОСТКОВ

Миско М., Медведева Н.И.

СФ Московского государственного гуманитарного университета, Ставрополь, e-mail: miskomaria@yandex.ru

Компьютеры стремительно внедряются в человеческую жизнь, занимая свое место в нашем сознании, а мы зачастую не осознаем того, что начинаем во многом зависеть от работоспособности этих дорогостоящих кусков цветного металла. Компьютеры по их воздействию на организм вполне можно отнести к полимодальным антропогенным факторам среды. Являясь источником электромагнитного, рентгеновского, ультрафиолетового, инфракрасного и видимого излучения, компьютеры создают электростатическое (ЭСП) и электромагнитное (ЭМП) поле. При работе на компьютере в рабочей зоне могут отмечаться повышенная температура и шум. Кроме того, длительное пребывание в статической позе во время работы на компьютере представляет собой существенную мышечную нагрузку. Помимо этого выполнение заданий в большинстве случаев вызывает эмоциональное напряжение.

Занятия юношей и подростков на компьютере можно отнести к категории психоэмоционального стресса. В целом, занятия на компьютере представляют собой комплексную нагрузку – физическую, умственную и психоэмоциональную. Длительное действие указанных выше факторов при систематической работе на компьютере может оказывать разный эффект в условиях различного экологического окружения.

В ряде имеющихся научных работ по влиянию компьютера как физического (источник ЭМП, ЭСП,

шума) и психоэмоционального фактора среды на организм детей и подростков в условиях гигиенического нормирования работы на них отрицается наличие негативного эффекта на растущий организм (Т.Г. Пискунова; М.И. Степанова, З.И. Сазанюк). Наряду с этим появились работы, в которых указывается на негативные и адаптивные изменения в организме детей и подростков в зависимости от типа регуляции сердечно-сосудистой системы, группы здоровья, эмоциональной устойчивости, времени занятий в течение дня (Л.А. Леонова, С.С. Саватеева; Л.П. Тулицина; Н.Н. Хасанова; М. Федорова; Л.А. Леонова и соавт.; Е.А. Умрухин и соавт).

Следует отметить, что довольно большое количество исследований, проводимых в последнее десятилетие по изучению влияния компьютеров на детский организм, работ, посвящены особенностям реакции детей и подростков. Важность этих исследований объясняется еще и тем, что по мере насыщения школы компьютерной техникой и решения задач достижения всеобщей компьютерной грамотности, возрастной ценз для допуска к работе на компьютере постепенно снижался. Это привело к тому, что к систематической работе на них были допущены дети и подростки, адаптационные системы которых отличаются функциональной незрелостью. Более того, компьютеры появились дома, где время работы на них не всегда контролируется.

Участниками бытовых конфликтов, возникающих на почве сохранения здоровья пользователями персональных компьютеров, могут являться все члены семьи. Они меньше всех защищены от негативного воздействия компьютера на здоровье. Высокий уровень защиты для своей семьи может обеспечить только специалист. Большинство семей не подозревает о существовании множества правил эксплуатации компьютера. Как показал опрос медиков, даже такое элементарное правило как заземление компьютера не выполняется в домашних условиях. Пользователи не осведомлены о необходимости выполнения такого требования, поэтому одним из способов разрешения конфликта должно являться информирование пользователя о возможном вреде здоровью и как правильно использовать компьютер.

Особое внимание необходимо уделить конфликтам, возникающим между ребенком и взрослым человеком. Обычным делом для многих родителей является приказ о прекращении работы ребенка на компьютере. Или торг с ребенком: сделаешь уроки – поиграешь, поможешь мне – можешь включать. Все эти конфликты обусловлены, по мнению возмущенной стороны, заботой о здоровье. Но практически, забота о здоровье плавно перетекает в воспитательную, в принудительную функцию или во что угодно еще. Эта ситуация опасна. После продолжительной работы ребенка родитель может, в качестве поощрения, разрешить ребенку сидеть за компьютером неограниченное время, в течение нескольких дней, например, все выходные. В результате получается двойная ситуация. С одной стороны, этого недостаточно для развития и проявления заболевания, но с другой, такая регулярная политика может способствовать незаметному развитию хронического заболевания.

Другой сценарий развития событий – скрытый конфликт между ребенком и родителем. Родитель замечает нежелательные изменения в поведении ребенка, начинает собирать информацию по вопросу «компьютер и дети» из всех возможных источников, и... ничего не делает в отношении ребенка. Оба случая не приводят к разрешению конфликта.

Человеку, много времени проводящему за компьютером, следует знать, что угрожает его здоровью. Стресс, депрессия и другие нервные расстройства, вызванные влиянием компьютера на психику человека. Помимо того, что длительная работа за компьютером отрицательно сказывается на здоровье, что уже сказывается на психике, она еще и связана с постоянным раздражением, источником которого могут быть разные ситуации. Наверное, нет такого человека, у которого ни когда не зависал компьютер с потерей, не сохраненной информации, не было проблем с какими либо программами и т.д. Причём по результатам исследований, стрессовые ситуации связанные с компьютером, а особенно с интернет приводят к увеличению потребления спиртных напитков. Таким образом, мы получаем или психическую неуравновешенность или алкоголизм или всё вместе.

А вот японские и английские врачи бьют тревогу. Среди их пациентов увеличилось количество жалоб на нарушение функций памяти. Исследования, проведенные учеными одной из японских клиник среди пациентов в возрасте от 20 до 35 лет, показали, что нынешнее поколение, воспитанное на всевозможных устройствах «внешней памяти», теряет способность запоминать новое, вспоминать старое, а также выделять из огромного объема информации необходимые сведения.

По мнению врачей, такая деградация «компьютерного поколения» связана, прежде всего, с распространением различных органайзеров и аналогичных им серверов в Интернете, куда можно занести абсолютно всю информацию. Молодые люди, во-первых, отвыкают тренировать собственную память, потому что «внешняя память» всегда под рукой, а во-вторых, из-за практически неограниченной емкости этих устройств теряют способность адекватно оценивать, какие сведения им действительно необходимы, а без каких можно и обойтись.

Кроме того, ни для кого не секрет, что общение с компьютером, особенно с игровыми программами, сопровождается сильным нервным напряжением, поскольку требует быстрой ответной реакции. Кратковременная концентрация нервных процессов вызывает у ребенка явное утомление. Работая за компьютером, он испытывает эмоциональный своеобразный стресс. Исследования показали, что даже само ожидание игры сопровождается значительным увеличением содержания гормонов коры надпочечников.

Профилактика нервных расстройств заключается в нас самих, поэтому необходимо больше минимизировать появление у нас самих всякого рода психических заболеваний. Может быть и участники студенческого форума в этом сообщении узнают для себя полезную информацию.

ВОЗМОЖНО ЛИ УЧИТЬСЯ ВО СНЕ? НЕЗАВИСИМАЯ ПЕРЕРАБОТКА ВЫУЧЕННОГО

Панькова К., Медведева Н.И.

*Ставропольский государственный университет,
Ставрополь, e-mail: www.nazikriz@bk.ru*

Может быть и вам знакома ситуация: учишь учебный материал по какому-нибудь предмету, стараешься, а запомнить не можешь. Разочаровавшись в своих силах, перестаешь стараться, а потом через некоторое время с удивлением понимаешь, что все запомнилось и идет как по маслу. Данной проблемой заинтересовались как за рубежом (А. Хобсон, Ф. Гейс, Р. Штикгольд, М. Шпицер), так и России (П.И. Зинченко, А.А. Смирнов и др.)

Отечественными психологами было предложено понятие промежуточной памяти. Промежуточная