

ПРОФИЛАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ АДДИКЦИИ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

А.И. Шабашёва

Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

(e-mail: denchik.nastasya@mail.ru, mailto:inna30-05@mail.ru)

На современном этапе становления общества, в связи с развитием информационных технологий, у подростков необходимо формировать информационную культуру личности. В случае ее несформированности возникает риск появления компьютерной аддикции.

Компьютерная аддикция определяется как невозможность совладать с желанием насытиться новой информацией. Данный тип зависимости сопровождается деформацией личности, утратой социального статуса и собственной «Я-концепции», ухудшение эмоционального самочувствия, агрессивностью и замкнутостью. Зависимость (аддикция) начинается там, где возникает замещение удовлетворения реальных потребностей новой сверхценной потребностью к доступу в виртуальное пространство, позволяющему в иллюзорно-виртуальном ключе избегать проблем, реализовать свои фантазии, компенсировать дефицит общения и так далее [1, с. 46].

Развитие компьютерной зависимости часто связано с особенностями роста семьи и взаимоотношений: гиперопекой или, наоборот, чрезмерной требовательностью, а также формированием «комплекса неудачника», в результате чего она приводит к разрыву отношений с другими членами семьи.

Нередко компьютерная зависимость (или ее различные формы) вызывает возмущение и осуждение со стороны окружающих, что еще больше углубляет конфликт и в конечном итоге усиливает зависимость от компьютерного времени. Для детей компьютеры и компьютерные игры – это досуг, который глубоко увлекает детей и заставляет их отвлечься от реальной жизни. При этом «пострадает физическое и психическое здоровье детей. «Компьютерная зависимость формируется из-за поощрения родителей на ранних стадиях пристрастия ребенка к компьютерным играм. «Только когда дети перестают реагировать на их просьбы выключить компьютеры, когда у них ухудшаются оценки в школе, когда ухудшается зрение, они осознают проблему» [2, с. 458].

Профилактика компьютерной зависимости на сегодняшний день – это сложная, многогранная проблема, которая вызвана личными, социальными и семейными факторами. Профилактическая работа с семьями и родителями является важной частью модели профилактики.

Говоря о профилактике компьютерной зависимости у подростков, следует отметить, что детей следует воспитывать, в первую очередь, так, чтобы они осознали, что компьютеры – это всего лишь часть жизни, а не самый главный подарок хорошего поведения.

Наиболее эффективным способом профилактики компьютерной зависимости является вовлечение подростков в работу, не связанную с компьютерной деятельностью, чтобы компьютерные игры и процессы не стали реальной альтернативой. Необходимо доказать, что, помимо компьютеров, существует множество интересных развлекательных занятий, позволяющих не только испытывать волнение, но и тренировать организм и нормализовать психическое состояние [3, с. 57].

Материал и методы. Исследование было проведено на базе одной из учреждений образования города Витебска. Материалом исследования послужили результаты тестирования по методике К. Янг «Определение интернет-зависимости», в котором приняли участие 74 респондента в возрасте от 15 до 17 лет.

Результаты и их обсуждение. С целью выявления Интернет-зависимых подростков нами было проведено исследование. Для выявления Интернет-зависимых подростков был взят тест К. Янг, который содержит в себе 20 вопросов, на которые предлагается ответить при помощи следующей шкалы с баллами: 1 – «Никогда или крайне редко»; 2 – «Иногда»; 3 – «Регулярно»; 4 – «Часто»; 5 – «Всегда». Результаты получаются при помощи суммирования баллов у отмеченных ответов. Чем больше суммарный балл, тем выше уровень зависимости и проблем, которые возникают из-за использования Интернета. Тест имеет общую шкалу оценки для объяснения результатов:

- 0–19 баллов: минимальное количество времени, проводимого в сети Интернет;
- 20–49 баллов: средний пользователь сети;
- 50–79 баллов: начальный уровень зависимости от Интернета;
- 80–100 баллов: высокий уровень зависимости от сети Интернет.

По результатам исследования можно сделать следующие выводы:

- 43,24% респондентов – обычные пользователями интернета не страдающие Интернет- зависимостью;
- 60,81% респондентов являются Интернет-зависимыми, но некоторые из них еще вправе себя контролировать, а некоторые уже нет. Из них:
 - 51,35% респондентов набрали 40-59 баллов и являются средними пользователями сети. Они временами могут находиться там чуть дольше нужного, но определённо владеют ситуацией;
 - 5,41% респондентов, набравшие более 60 баллов страдают сильной Интернет-зависимостью. Она вызывает значительные проблемы в их жизни. Им стоит оценить влияние Интернета на их жизнь и немедленно обсудить

со специалистом по психическому здоровью проблемы, вызванные их деятельностью как пользователя «Всемирной паутины» (рисунок 1).

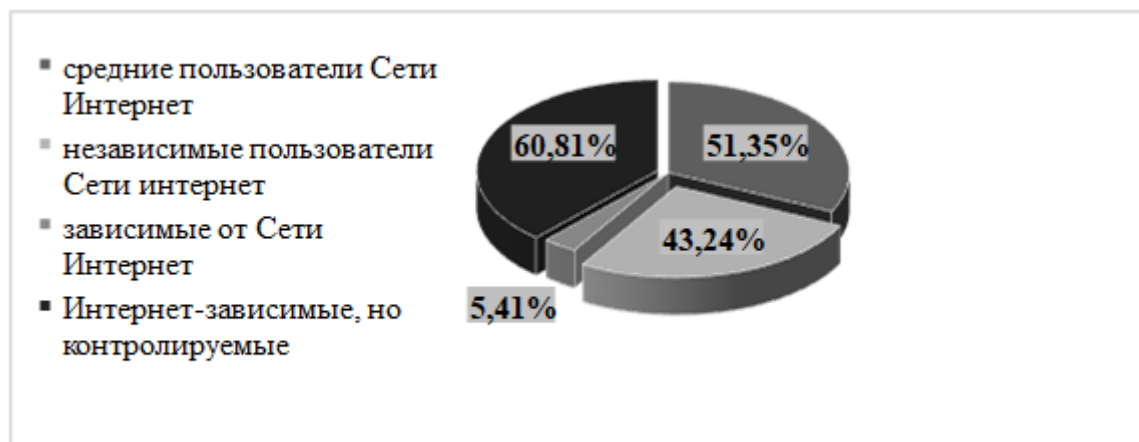


Рисунок 1 – Интернет-зависимые подростки

«На вопрос «Как часто Вы обнаруживаете, что задержались в сети дольше, чем задумывались?» – 39,19% испытуемых ответили «Регулярно», 32,43% – «Иногда», 16,22% – «Никогда или крайне редко», 9,46% – «Часто», 2,7% – «Всегда». Из результатов мы видим, что большая часть подростков регулярно посещает сеть Интернет без надобности.

32,43% респондентов «Иногда» забрасывают свои домашние обязанности для того, чтобы провести больше времени в сети, 14,86% делают это «Часто», 22,97% респондентов предпочитают заниматься свои домашними делами, без нужды проводить время в сети – 21,62% и 8,12% – предпочитают домашним делам сеть Интернет.

Что касается новых знакомств в сети Интернет, то здесь 44,59% испытуемых «Регулярно» заводят новые отношения в сети Интернет, 17,57% делают это «Иногда», 22,97% – «Часто», 9,46% ответили – «Всегда», 5,41% «Никогда» не знакомятся в сети Интернет. Можно сделать вывод о том, что большое количество времени подростки проводят на чатах, форумах, сайтах знакомств, где заводят новые знакомства.

Интересуясь, как часто подростки проверяют свою электронную почту, мнения респондентов распределились таким образом: 35,14% – «Часто», 24,32% – «Всегда», 17,57% – «Регулярно», 20,27% – «Иногда», 2,7% – «Никогда или крайне редко».

Задавая вопрос «Как часто Вы боитесь, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и безинтересной?» 29,73% и 31,08% респондентов ответили, что боятся потери сети Интернет, 16,22% – задумываются о жизни без Интернета, 8,11% и 14,86% – не боятся жизни без сети Интернет. Можно сделать вывод о том, что подавляющее количество испытуемых проводят в сети Интернет значительное количество времени, тем самым развлекая себя.

28,38% испытуемых ответили, что «Регулярно» знакомые жалуются по поводу количества времени, проведённое ими в сети Интернет, 32,43% – «Иногда» слышат замечания, 13,51% – «Часто», 13,52% – «Иногда или крайне редко», 12,16% – «Всегда».

Так, например, мы выяснили, что у 40,54% респондентов из-за частого использования Интернета регулярно страдает эффективность или продуктивность выполняемой работы, 21,62% – иногда, у 17,57% респондентов всегда страдает эффективность или продуктивность, 10,81% ответили «Часто», у 9,46% никогда или крайне редко страдает эффективность или продуктивность из-за частого использования сети Интернет.

Мы установили, что 36,49% респондентов часто испытывают предвкушение следующего выхода в сеть Интернет, 27,03% ответили «Регулярно», 17,57% и 13,51% соответственно «Иногда» или «Никогда», 5,4% испытуемых всегда испытывают предвкушения выхода в сеть Интернет.

Спрашивая у респондентов, «Как часто Вы выбираете провести больше времени в сети вместо того, чтобы встретиться с друзьями?», мы получили ответы: 44,59% – «Иногда», 18,92% – «Никогда или крайне редко», 16,22% – «Регулярно», 13,51% – «Часто», 6,76% – «Всегда». Такие данные могут свидетельствовать о том, что общение через сеть Интернет становится приоритетнее чем «живое» общение.

На основании полученных результатов можно сделать следующие выводы: тест на Интернет-зависимость Кимберли Янг показал, что привыкание к интернету среди подростков начинает развиваться, т.к. большинство опрошенных (62,16%) страдают Интернет-зависимостью. Но поскольку основную массу из них составляют слабовзависимые (51,35%) и не зависимые (43,24%), то можно сделать вывод, что ситуация находится под контролем. Подростки в сети Интернет большую часть времени посещают сайты знакомств, чаты, форум, онлайн игры. Для многих респондентов сеть Интернет – это досуг, способ развлечения, уход из реальности» [4, с. 278].

Основываясь на результатах исследования, мы разработали социально-педагогическую программу, направленную на повышение уровня информационной культуры личности и снижение риска возникновения компьютерной зависимости у подростков, целью которой было проведение мероприятий по профилактике интернет-зависимости путем развития у старшеклассников коммуникативных навыков, социальных умений, чувства собственного достоинства и навыков саморефлексии.

Анализ предложенной программы позволяет сделать вывод о том, что ее реализация проходит в три этапа. На первом была поставлена задача: расширить представления о влиянии интернет-зависимости на физическое и психическое состояние старших школьников. Была проведена лекция «Что такое интернет-зависимость», которая сопровождалась слайд-презентацией. Посредством нее у слушателей были сформированы

представления о признаках, отражающих наличие зависимости. Рассказано о путях ее преодоления. Активно велась пропаганда здорового образа жизни и правильно организованного досуга. На протяжении второй недели проведены тематические классные часы, в процессе которых использовались активные методы и приёмы. Так, старшеклассников вовлекали в дискуссию, посредством которой они должны были прийти к выводу о преимуществах общения в реальной жизни. Показана причинно-следственная связь того, как виртуальная среда способствует развитию нарушений в организме. Осуществлена мотивация на саморазвитие. Уделено внимание их взглядам на будущее и тому, как увлеченность интернетом может сказаться на их профессиональной успешности.

На втором и третьем этапах планируется осуществление формирования коммуникативных умений у старших школьников и навыков саморегуляции посредством организации социально-психологического тренинга педагогом-психологом школы. Все занятия тренинга выстроены по классическому принципу. Особое внимание будет уделяться рефлексии и тому ценному, что могли бы взять с этих занятий школьники и использовать в повседневной жизни.

Чтобы старшие школьники меньше времени проводили за компьютером (телефоном), необходимо постоянно включать их в активные мероприятия, которые организуются на базе учебного заведения, задействовать в спортивных секциях и творческих кружках. Привлекать к участию в различных фестивалях, конкурсах, соревнованиях.

Заключение. Таким образом, анализ деятельности учреждения образования позволяет сделать вывод о том, что данная проблема решается силами социально-педагогической и психологической службы учреждения образования. Проводятся различного рода мероприятия (тренинги, лекции, беседы, тематические классные часы). Много внимания уделяется задействованию старших школьников в активной досуговой и спортивной деятельности, повышению уровня их коммуникативной компетенции.

Список использованных источников:

1. Друзин, В.Н. Профилактика игровой компьютерной аддикции подростков в детских оздоровительно-образовательных лагерях / В.Н. Друзин. Ярославский педагогический вестник. – 2011. – № 1. – С. 46–48.
2. Словарь социального педагога и социального работника / Под ред. И. И. Калачёвой, Я. Л. Коломинского, А. И. Левко. – 2-е издание. – Минск, «Белорусская энциклопедия», 2006. – 253 с.
3. Еременко, Н.И. Профилактика вредных привычек / Н. И. Еременко. Волгоград: Панорама. – Москва: Глобус, 2007. – С. 56–60.
4. Шабашёва, И.В. Профилактика интернет-зависимости среди подростков / И. В. Шабашёва, А. И. Шабашёва // Социально-психологические проблемы современного общества: пути решения (памяти профессора А. П. Орловой) : сб. науч. ст. – Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2022. – С. 273-278.