

Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Саратовский национальный исследовательский  
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра безопасности жизнедеятельности

**ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ИНТЕРНЕТ–  
ЗАВИСИМОСТИ СРЕДИ УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ**

**АВТОРЕФЕРАТ ДИПЛОМНОЙ РАБОТЫ**

Студента 6 курса 61 группы  
специальности 050104 «Безопасность жизнедеятельности»  
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности  
Скопцова Вячеслава Александровича

Научный руководитель  
преподаватель кафедры  
безопасности жизнедеятельности

\_\_\_\_\_  
дата, подпись

Катина О.Е.

Заведующий кафедрой  
доцент, кандидат медицинских наук

\_\_\_\_\_  
дата, подпись

Тимушкина Н.В.

Балашов 2016

## ВВЕДЕНИЕ

Компьютеризация современного общества приобретает все более глобальные масштабы. По данным проекта «Интернет в России / Россия в Интернете», проводимого фондом «Общественное мнение», по количеству пользователей Интернета Россия обгоняет Австралию, Испанию, Италию, Францию, Великобританию и Бразилию, и занимает третье место в мире. В период с 2004 по 2012 годы число интернет-пользователей в России выросло с 8% (8,7 млн. человек) до 36% (42 млн. человек), а уровень суточной аудитории – с 2,1 млн. до 23,9 млн. человек. Таким образом, каждый третий житель России является пользователем Интернета, а каждый седьмой – посещает Интернет ежедневно.

Широкое внедрение информационных технологий в жизнь современного человека имеет как позитивные, так и негативные последствия. Отрицательными последствиями длительного использования информационных технологий являются сужение круга интересов, уход от реальности в виртуальный мир и развитие зависимости. Неуклонно возрастающая компьютеризация российского общества актуализирует вопрос неправильного применения Интернета.

По итогам опросов фонда «Общественное мнение» доминирующей группой пользователей Интернетом в России является молодежь в возрасте от 15 до 25 лет, которая в основном представляет собой школьную аудиторию. Молодое поколение воспринимает Интернет как основное средство образования и личного общения. Открытие интернет-возможностей поглотили большую часть российской молодежи. С одной стороны, увеличение количества пользователей интернетом школьного возраста, разработка новых скоростных программ общения и виртуального взаимодействия, а с другой – отсутствие комплексных мер, включающих психологическую профилактику, все это привело к увеличению интернет-зависимости. Стремительное повышение количества интернет-зависимых пользователей в нашей стране связано с тем,

что у четверти из них зависимость от Интернета развивается уже после полугода его использования.

Обширное распространение интернет-зависимости в современном мире свидетельствует о необходимости выявления зависимых людей, изучения психологических характеристик их личности и разработки результативных профилактических мероприятий.

Таким образом, актуальность темы указывает на следующие противоречия между:

- существенным преобладанием среди пользователей Интернета лиц юношеского возраста и отсутствием исследований по выявлению среди них интернет-зависимых учащихся, определению степени их зависимости психологических характеристик личности;

- возрастающим количеством интернет-зависимых пользователей юношеского возраста и отсутствием мер профилактики данного вида зависимости;

- необходимостью проведения профилактических мер по предупреждению прогрессирования интернет-зависимости у учащихся и отсутствием разработанных и апробированных программ профилактики данного вида зависимости.

Актуальность темы и степень её научного освещения определили цель данного дипломного исследования. Таким образом, **цель работы** заключается в попытке разработать программу занятий по профилактике интернет-зависимости среди учащихся средних классов.

В соответствии с указанной целью в работе поставлены следующие **задачи**:

- 1) показать влияние интернета на психические свойства личности;
- 2) исследовать особенности интернет-зависимости среди учащихся в школе;
- 3) составить рекомендации для учащихся и их родителей по профилактике интернет-зависимости.

Таким образом, **объектом** исследования выступает компьютерная безопасность среди учащихся. **Предметом** исследования является организация занятий по профилактике интернет-зависимости среди учащихся средних классов.

Тема и задачи исследования обусловили выбор **методов** исследования: теоретические (анализ, сравнение, обобщение), эмпирические (анкетирование, опытно-педагогическая работа), математико-статистическая обработка полученных данных.

Структурно дипломная работа состоит из введения, двух глав «Теоретические основы профилактики интернет-зависимости среди учащихся» и «Экспериментальная работа по профилактике интернет-зависимости среди учащихся средних классов», заключения, списка использованной литературы и приложений.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**В первой главе «Теоретические основы профилактики интернет-зависимости среди учащихся»** рассматривается детский досуг и его роль в развитии детей, влияние интернет-зависимости на развитие личности учащихся, основные подходы к профилактике интернет-зависимости у школьников.

Одно из направлений деятельности педагога заключается в организации досуговой деятельности учащихся. Досуг ребенка обеспечивает дополнительное образование, развитие, самовоспитание. Он в существенной степени влияет на формирование характера ребенка, в частности таких качеств как инициативность, уверенность в себе, сдержанность, мужественность, выносливость, настойчивость, искренность, честность и др.

Специфическими особенностями досуговой деятельности являются:

– действительный ее мотив – потребность личности в самом процессе этой деятельности;

– цели и содержание досуговой деятельности избираются человеком в зависимости от его нравственного развития и культурного уровня;

– досуговая деятельность может носить социально – полезный характер, социально нейтральный характер, быть замкнутой в системе узкогрупповых ценностей и обретать характер социально отрицательный, асоциальный.

Процессы компьютеризации в нашей стране повлекли за собой развитие различных форм взаимодействия с компьютером, в частности, увлечение пользователей компьютерными играми. Значительное число людей, которые могут характеризоваться той или иной степенью зависимости от компьютерных игр составляют школьники.

Компьютерная зависимость - форма ухода от реальности. Зависимость от компьютера осознают окружающие ребенка друзья, родственники, знакомые, но отнюдь не он сам. Основными критериями, определяющими начало компьютерной зависимости, можно считать следующие:

– беспричинное возбуждение или вялость, частые и резкие перепады настроения от безучастно-подавленного до эйфорически-приподнятого, болезненная и неадекватная реакция на критику, замечания, советы, нарастающая оппозиционность к родителям, старым друзьям, значительное эмоциональное отчуждение;

– ухудшение памяти, внимания;

– снижение успеваемости, систематические прогулы занятий;

– ограничение общения с ранее значимыми людьми: родственниками, друзьями, любимым человеком, значительное изменение круга общения, подозрительные контакты, телефонные звонки, встречи;

– уход от участия в делах, которые ранее были интересны, отказ от хобби, любимого дела;

– пропажа из дома ценностей или денег, появление чужих вещей, денежные долги ребенка;

– появляющиеся изворотливость, лживость;

- неопрятность, неряшливость, не характерные ранее;
- приступы депрессии, страха, тревоги.

На сегодняшний день приоритетным направлением в решении проблем зависимого поведения является профилактика. Оптимальным местом осуществления профилактической работы считаются образовательные учреждения.

Анализ основных подходов к профилактике зависимого поведения позволил в качестве основных направлений психологической профилактики интернет-зависимости выделить: информирование о механизмах воздействия сети Интернет на личность, о причинах, механизмах развития, клинических проявлениях, методах диагностики и последствиях интернет-зависимости; выработку стратегий высокофункционального поведения; развитие устойчивости к отрицательным социальным влияниям, формирование внутриличностных мотивов и системы ценностей, соответствующих здоровому образу жизни; развитие личностных ресурсов интернет-зависимых учащихся с целью инициации их личностного роста; развитие навыков достижения личностных целей в реальной жизни и расширение круга альтернативной зависимому поведению деятельности учащихся.

**Во второй главе «Экспериментальная работа по профилактике интернет-зависимости среди учащихся средних классов»** проведен анализ результатов исследования интернет-зависимости среди учащихся в школе, разработана программа занятий по профилактике интернет-зависимости среди учащихся средних классов.

С целью анализа и характеристики состояния уровня интернет-зависимости был проведен констатирующий эксперимент. В средней общеобразовательной школе №2 города Аркадака нами было проведено анкетирование «Место современных информационных технологий в жизни детей и подростков». В опросе принимали участие учащиеся 7-х и 8-х классов экспериментальной и контрольной групп, всего 75 человек, из них 31 мальчик и 44 девочки.

Так, результаты исследования показали, что мальчики чаще указывают на общение с компьютерами, чем девочки. Таким образом, мы видим, компьютеризация досуга в основном отразилась на субкультуре мальчиков. Поэтому при обсуждении вопроса о месте компьютера в жизни современных детей необходимо иметь в виду те принципиальные различия, которые существуют между мальчиками и девочками.

Из всех полученных данных можно сделать вывод о том, что цели приобретения компьютера мальчики и девочки одной и той же возрастной категории выбирают одни и те же. Из опрашиваемых – 54% детей все-таки представляют себе свою жизнь без компьютера; 27% не представляют своей жизни без него. Более 40% учащихся проводят свободное время за просмотром телевизора более 2 часов в день. Нами установлено, что 85% родителей не ограничивают время игры за компьютером и 74% родителей разрешают смотреть своим детям жестокие фильмы и играть в те игры, которые предпочитает сам ребенок.

Таким образом, современные информационные технологии в целом, и компьютерные технологии в частности, существенно трансформировали структуру досуга современных учащихся. В целом представленные данные показывают явное влияние эволюционных процессов на трансформацию детской субкультуры. Перестраиваются и сфера досуга, и информационная среда, изменяются и характеристики учебного процесса.

В связи с актуальностью данной проблемы мы предлагаем программу занятий по профилактике интернет-зависимости среди учащихся в общеобразовательной школе. Целью данной программы является профилактика интернет-зависимости среди учащихся средних классов; повышение их интереса к различным сферам современного досуга. Основными задачами программы можно назвать:

- 1) подготовку сознания детей к противодействию негативным воздействиям компьютерных игр;

2) оказание поддержки в осознании школьниками их образовательных потребностей, способов их удовлетворения с помощью компьютера (развлечение, снятие стресса, познание и др.);

3) информирование детей о воспитательных возможностях школы и внешкольных учреждений.

Предлагаемая программа состоит из двух направлений работы: работа с учащимися 7-8 классов и работа с их родителями. Первое направление предусматривает проведение бесед, дискуссий, демонстрацию фильма, участие в акции. Второе направление также предусматривает проведение бесед с родителями, проведение круглого стола, дискуссий.

Результатами проделанной работы должны стать:

- информированность детей и их родителей в области влияния компьютерных технологий на досуговую, учебную и профессиональную деятельность человека;

- увеличение интереса детей к различным сферам досуговой деятельности;

- уменьшение процента детей, в наибольшей степени увлеченных компьютерными играми;

- осознание детьми и их родителями влияния компьютерных игр на структуру досуга, а также на социально-психологическое здоровье.

Своевременное проведение мероприятий, направленных на профилактику интернет-зависимости у учащихся позволяет уменьшить изменения психологических характеристик их личности и снизить у них уровень зависимости. Предлагаемая программа способствует формированию у учащихся осознанного отношения к использованию Интернета, уменьшению количества времени, проводимого ими в сети. Это позволяет снизить уровень их зависимости, способствует приобретению умений межличностного общения и успешного разрешения стрессовых ситуаций; формированию нацеленности на успешное достижение поставленных целей.



В таблице представлен план занятий по профилактике интернет-зависимости.

№ п/п	Тема занятия	Общее количество часов
<b>Работа с родителями</b>		
1	Беседа на тему «Компьютер и дети»	1
2	Беседа на тему «Компьютерная зависимость! Как с ней бороться?»	1
3	Демонстрация и обсуждение фильма «Виртуальная агрессия»	1
4	Беседа на тему «Плюсы и минусы взаимодействия личности с интернет-средой»	1
<b>Работа с учащимися</b>		
1	Классный час на тему «Роль компьютера в твоей жизни»	1
2	Беседа на тему «Последствия работы на компьютере»	1
3	Дискуссия на тему Интернет-зависимость: что это такое?»	2
4	Дискуссия на тему «Мои жизненные цели»	1
5	Классный час на тему «Мастерство общения»	1
6	Итоговое занятие на тему «Суд над компьютерными играми»	2

Учитывая все выше сказанное, данная программа может быть рекомендована к использованию для профилактики интернет-зависимости у учащихся.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Знакомство с отечественным и зарубежным опытом построения и функционирования воспитательных систем, компьютерной зависимости детей и подростков убедило нас в том, что самым надежным стержнем профилактики компьютерной зависимости учащихся являются воспитательные мероприятия, досуг ребенка. В результате проведения педагогического исследования выявлено, что с помощью организационно воспитательных мероприятий по профилактике компьютерной зависимости у детей и подростков постепенно происходил спад зависимости от компьютерных игр. Проблема организации детского и подросткового досуга

особенно остро стоит в настоящее время, поскольку современный ребенок, подросток взрослеет, развивается в напряженной социальной обстановке. Свободное, внеучебное время учащихся, подчас даже вне их желания, заполняется отрицательными моментами, такими как, например, игра на домашнем компьютере, а также сложностями в отношениях с родителями или неблагополучием семьи, влиянием молодежной субкультуры, средств массовой информации, отсутствием материального достатка в семье. Следовательно, ребенок организует свое свободное время в связи со своими интересами, потребностями и возможностями. В ходе нашего исследования мы выяснили следующее.

Изучив структуру досуга детей и подростков в возрасте от 12 до 14 лет, мы пришли к следующим выводам. Стремительное развитие компьютерных технологий существенно перестраивают практику повседневной жизни. Сегодня ребенок живет уже в мире отличном от того, в котором выросли его родители. В нашем обществе дети и подростки в значительной мере усваивают роли и правила поведения из сюжетов компьютерных игр, телевизионных передач, фильмов и других средств массовой коммуникации. Символическое содержание, представленное в этих медиа, оказывает глубокое воздействие на процесс социализации, способствуя формированию определенных ценностей и образцов поведения. Некоторые исследователи считают, что воздействие компьютерных игр на процесс социализации почти также велико, как влияние родителей.

Виртуальная реальность – это нематериальность воздействия, условность параметров и эфемерность, – это не есть жизнь, это лишь вторичная часть жизни, это параллельный, но не основной процесс. Нет смысла игнорировать компьютерные возможности, необходимо их использовать по мере необходимости, а развлечения в виде компьютерных игр, необходимо сопрягать с реальными активными действиями в реальном мире.

Досуг является благоприятной почвой для испытания детьми и подростками фундаментальных человеческих потребностей. В процессе досуга ребенку гораздо проще формировать уважительное отношение к себе, даже личные недостатки можно преодолеть посредством досуговой активности. Досуг в существенной степени ответственен в части формирования характера ребенка, в частности таких качеств как инициативность, уверенность в себе, сдержанность, мужественность, выносливость, настойчивость, искренность, честность и др.

Также можно сделать вывод о том, что современные информационные технологии в целом, и компьютерные технологии в частности существенно трансформировали структуру досуга современных детей и подростков. В целом представленные в анкете данные показывают явное влияние техноэволюционных процессов на трансформацию подростковой субкультуры. Перестраиваются и сфера досуга, и информационная среда, изменяются и характеристики учебного процесса. И в этой связи сегодня очевидна необходимость расширения самой проблематики исследований, которые должны затрагивать в первую очередь собственно содержательные аспекты пользования компьютером. Мы доказали, что социально-педагогическая программа по профилактике компьютерной зависимости детей и подростков, эффективна, потому что в мероприятиях, проведенные в экспериментальном классе, были использованы различные формы и методы, что и способствовала эффективному спаду компьютерной зависимости. И полученные результаты позволяют утверждать, чтобы способствовать спаду компьютерной зависимости у детей и подростков необходимо организовать внеклассную воспитательную деятельность. Для того чтобы правильно организовать мероприятие по профилактике компьютерной зависимости необходимо соблюдать такие социально - педагогические условия, как:

- воспитание должно реализовываться через творчество, игру, забаву;
- предусматривается непрерывность, систематичность, демократичность процесса воспитания школьников;

- создавать такие ситуации, когда необходимо ставить учащихся перед проблемой практического решения задач компьютерной зависимости;
- воспитание должно нести целенаправленный характер.