

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 педагогики

**СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА
КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ ПОДРОСТКОВ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 542 группы
направления подготовки 44.03.02 «Психолого-педагогическое образование»,
профиль «Социальная педагогика»,
социально-гуманитарного факультета,
Хорошевой Евгении Петровны

Научный руководитель,
доцент кафедры педагогики,
кандидат педагогических наук,
доцент _____

О.В Коповая

(подпись, дата)

Зав. кафедрой педагогики
кандидат педагогических наук,
доцент _____

Л.Н. Смотровая

(подпись, дата)

Балашов 2016

ВВЕДЕНИЕ

Компьютерные технологии в жизни человечества стали неотъемлемой частью, а также своеобразным «мостом», который соединяет имеющиеся научные разработки и новейшие идеи будущих проектов. Вместе с тем, глобальная компьютеризация приносит в нашу жизнь не только положительные, но и отрицательные действия. Следует сказать, что любая сфера общественной и промышленной деятельности получила дополнительные возможности развития с помощью сети Интернета и компьютера. Но, с другой стороны, компьютер может стать причиной серьёзных проблем, главной из которых является зависимость.

Бурное развитие компьютерных технологий за последние годы накладывают мрачный отпечаток на развитие личности современного подростка. Мощный поток новой информации, применение компьютерных технологий, а именно распространение компьютерных игр оказывает большое влияние на воспитательное пространство современных подростков. Следует сказать, что создание воспитательного пространства - это необходимое условие становления личности детей и подростков не только в стенах образовательного учреждения, но и за его пределами.

На данный момент увеличивается количество подростков умеющих работать с компьютерными программами, в том числе и играть в компьютерные игры. Вместе с положительным значением компьютеризации следует отметить и её негативные последствия, влияющие на социально – психологическое здоровье подростков. Негативное последствие компьютеризации – это становление процесса компьютерной зависимости. Термин компьютерной зависимости появился в 1990 году. Психологи классифицируют эту привычку как разновидность эмоциональной «наркомании», вызванной техническими средствами.

Компьютеризация всех сфер общественной жизни человека – одно из самых впечатляющих событий последней четверти XX века. Компьютер стал

неотъемлемой частью современной жизни, захватывая под своё влияние всё большее количество современных подростков. Изучению специфики взаимодействия детей подросткового возраста с компьютерами посвящено множество исследований (М. Коул, С. Л. Новосёлова, Ш. Текл и др.).

Компьютерная зависимость на сегодняшний день является серьёзной проблемой, которая затрагивает всё большее количество людей, но в первую очередь детей подросткового возраста. Поскольку количество подростков, имеющих данный вид зависимости, растёт, то проблема выявления и её профилактика приобретает особую **актуальность**.

Цель исследования: на основе теоретического анализа особенностей работы социального педагога по профилактике компьютерной зависимости разработать и апробировать программу социально-педагогической профилактики компьютерной зависимости подростков.

Объект исследования: работа социального педагога в общеобразовательной организации.

Предмет исследования: работа социального педагога по профилактике компьютерной зависимости подростков.

Гипотеза: высокая степень вовлечённости подростков в медиaprостранство обусловлена трудностями межличностных отношений в среде сверстников.

Задачи исследования:

- 1) раскрыть сущность понятия «компьютерная зависимость»;
- 2) изучить психолого-педагогические особенности подростков, имеющих компьютерную зависимость;
- 3) описать деятельность социального педагога в школе по профилактике компьютерной зависимости подростков;
- 4) подобрать психодиагностические методики и провести исследование эмпирическое исследование;
- 5) разработать программу социально-педагогической деятельности по

профилактике компьютерной зависимости.

Теоретико-методологическая основа исследования: поиск причин компьютерной зависимости (исследования Ю.В. Фомичёва, А.Г. Шмелёва), факторов личностной предрасположенности к компьютерной зависимости (О.Н. Арестова, Л.Н. Бабанин, М.С. Киселева, М. Коул, К. Янг и др.), а также психологических последствий компьютерной зависимости для индивида (И.В. Бурлаков, М.С. Иванов, О.Н. Арестова, А.Е. Войскунский).

Методы исследования: беседа, наблюдение, опрос, синтез, тестирование, обобщение, сравнение, теоретический анализ научной литературы.

Методики исследования:

- 1) опросник СПА А.К. Осницкого;
- 2) личностный опросник МСИА;
- 3) опросник ИСМ (Индивидуальный стиль медиапотребления).

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что обобщён и систематизирован материал по проблеме исследования.

Практическая значимость исследования состоит в разработке и апробации программы социально-педагогической профилактики компьютерной зависимости подростков, которая может быть использована в общеобразовательной школе.

База исследования: МБОУ «СОШ с.Каменка» Саратовской области.

Структура работы: бакалаврская работа состоит из введения, двух глав теоретической и практической части, выводов по главам, заключения, списка литературы.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖЕНИЕ РАБОТЫ

В первой главе бакалаврской работы мы рассмотрели теоретические аспекты социально-педагогической работы с подростками, имеющими компьютерную зависимость.

В первую очередь необходимо проанализировать само понятие

«компьютерная зависимость». Данный термин был взят из лексикона психиатров, на основании, что у многих людей, при долгом и частом использовании компьютера наблюдаются социальные и психологические проблемы, характерные для больных с разными формами зависимости. Всего может наблюдаться от одного до нескольких признаков зависимости.

Компьютерное зависимое положение содержит в себе разные увлечения: к онлайн-играм, к бессмысленным путешествиям по Интернету, к покупкам в Интернет-магазинах, к виртуальному общению и знакомствам. При этом, в тяжёлых случаях, всё это не просто отнимает у человека время и ухудшает его психическое и физическое здоровье, но может привести и к деградации личности. Компьютерная зависимость является болезнью не менее серьёзной, чем другие, наиболее популярные как наркомания или алкоголизм.

Современными учёными подтверждено (Ю.А. Бубеев, А.И. Романов, В.В. Козлов), что одним из главных условий формирования компьютерной зависимости является характер человека. Чаще всего зависимый от компьютера человек обладает ранимой психикой, повышенной обидчивостью, высокой тревожностью, низкой самооценкой, склонностью к депрессии, низкой стрессоустойчивостью, неспособностью разрешать конфликты, уходом от житейских проблем. Молодые люди, страдающие компьютерной зависимостью, чаще всего, не могут строить отношения со сверстниками и противоположным полом, плохо осваиваются в коллективе, с трудом заводят новые знакомства. Они видят выход в уходе от жизненных проблем в условном обществе, что же со временем формирует компьютерную зависимость.

Для многих зависимых подростков уход в виртуальную среду является одним из способов приспособления к окружающей среде. Такие личности испытывают трудности в выражении своих эмоций, не могут наладить контакты с близкими и сверстниками, что вызывает у них дискомфорт. Таким

образом, они стараются избегать подобных ситуаций и ищут более безопасный способ взаимодействия с окружающей средой, в данном случае, через компьютер.

Из различных видов компьютерных зависимостей, наиболее сильно человек подвержен игровой зависимости, что обуславливается особенностями самой компьютерной игры: быстрая смена событий, не повторяемость, динамичность, непрерывность самого процесса игры. Полное погружение в игру создаёт эффект участия игрока в виртуальном мире, существующем только для него процессе. Таким образом, это и есть свойство компьютерных игр не позволяющее человеку, страдающему зависимостью, прервать процесс для выполнения социальных обязательств в окружающей его жизни.

Анализ деятельности социального педагога с подростками, имеющими компьютерную зависимость, позволяет сделать вывод о том, что подростки ещё не имеют необходимых психологических механизмов защиты, и, таким образом, их психика подвергается жёсткому давлению.

Так как компьютерная зависимость характеризуется стремлением уйти от повседневности, то в этот момент подросток не только отбрасывает заботы на задний план, но и, происходит, торможение работы его психики, а в серьёзных случаях прекращается личностное развитие.

Соответственно, незрелость подростковой психики не позволяет эффективно сопротивляться погружению в виртуальный мир. Дети и подростки ещё не имеют необходимых психологических механизмов защиты, и, таким образом, их психика подвергается жёсткому давлению.

В целом, подростки, подверженные компьютерной зависимости, отличаются от людей, адекватно относящихся к компьютеру. С появлением признаков компьютерной зависимости стали проводиться различные исследования, результаты которых должны были дать ответы на вопросы о том, как возникает компьютерная зависимость, в чём она выражается и как с ней бороться. Данные исследования проводили зарубежные психологи М.

Шоттон, Ш. Текл и К. Янг, они предложили признаки, по которым можно выявить наличие компьютерной зависимости. Выделяют девять признаков:

- 1) при попытке отвлечь от игры на компьютере, подросток выражает яркое нежелание совершать это;
- 2) даже если подростка всё же смогли оторвать от компьютера, то в таком случае он становится раздражительным;
- 3) подросток не способен планировать время, когда он закончит игру на компьютере;
- 4) подросток тратит все карманные деньги на то, чтобы обновлять программы на компьютере и приобретать новые игры;
- 5) постоянно забывает о домашних делах, обязанностях и учёбе;
- 6) полностью сбивается график питания и сна, он начинает пренебрегать своим самочувствием;
- 7) для того, чтобы поддерживать себя в бодрствующем состоянии, подросток начинает злоупотреблять кофе и другими психостимуляторами;
- 8) когда подросток начинает играть или работать на компьютере, он ощущает эмоциональный подъём, испытывает чувство эйфории, когда находится за компьютером;
- 9) подросток предвкушает и продумывает со всеми подробностями своё последующее нахождение в мире компьютерной фантастики, что содействует улучшению настроения и захватывает все помыслы, много мечтает о том, как скоро он будет играть.

Таким образом, можно сделать вывод, что компьютерная зависимость, одна из форм аддикций, характеризуется определённым поведением. Особенно подвержены компьютерной зависимости подростки, в связи с возрастными особенностями.

Компьютерная зависимость – это пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, ноутбуков и планшетов, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с

другими людьми, как с семьёй, так и с остальными окружающими.

Компьютерная зависимость наиболее часта в подростковом возрасте, особенно у мальчиков. Признаком компьютерной зависимости является не само по себе время, проводимое за компьютером, а сосредоточение вокруг компьютера всех интересов ребенка, отказ от других видов деятельности. Она начинает включать и более содержательные занятия: усовершенствование собственного компьютера, поиск компьютерных программ и других материалов в сети Интернет, программирование и т. п.

Для профилактики компьютерной зависимости у подростков родителям необходимо:

- 1) регламентировать время, проводимое подростком за компьютером;
- 2) показывать личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть не более часа в день, то сам не должен играть по три-четыре;
- 3) постараться воспользоваться позитивными возможностями компьютера - может быть, ребенок начнет овладевать программированием, веб-дизайном, займется компьютерной графикой, анимацией - будет делать мультики. Но для этого желательна помощь заинтересованного взрослого, не просто критикующего и запрещающего, а помогающего;
- 4) ограничить время работы с компьютером, объяснив, что компьютер не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя. Если ребенок склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером два часа в будний день и три – в выходной. Обязательно с перерывами;
- 5) предложить другие возможности времяпровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т.д.);

6) обращать внимание на игры, в которые играют дети, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов;

7) обсуждать игры вместе с ребенком. Отдавайте предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.

В случаях, если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, им нужно обратиться к социальным педагогам, к психологам, в специализированные центры.

Во второй главе бакалаврской работы мы провели практическое исследование особенностей работы социального педагога с подростками, имеющими компьютерную зависимость, что позволило получить информацию в её исследовании, определить причины возникновения, а также выявить уровни профилактики компьютерной зависимости.

Исследование склонности к компьютерной зависимости у подростков даёт возможность получить информацию о психолого-педагогических особенностях подростков и их стилях медиапотребления.

Исследование проводилось на базе МБОУ «СОШ с. Каменка» Саратовской области. В исследовании принимали три человека из 11 класса в возрасте 17 лет.

Критерии выборки испытуемых:

- 1) подростковый возраст;
- 2) время проведения за компьютером более 2-х часов.

Анализ результатов проведённого исследования позволяет сделать следующие выводы: все испытуемые адаптированы, умеренно включены в медиaprостранство, но испытуемому №1, необходим контроль над временем.

Процесс профилактики компьютерной зависимости основывается на сочетании различных методов работы с подростками. Процесс включает в

себя поэтапность работы социального педагога, классного руководителя. В организации профилактики компьютерной зависимости необходимо сочетать различные формы и методы воспитательных мероприятий.

Таким образом, можно сделать вывод, что необходимо в большей степени стараться использовать методы, направленные на расслабление, отдых между учебными предметами, после школы, снятия напряжения, занятие свободного времени от медиапотребления.

В результате проведенного исследования была разработана программа работы социального педагога по профилактике компьютерной зависимости подростков.

Целью работы по профилактике компьютерной зависимости у подростков является: изменение ценностного отношения подростков к окружающей действительности.

Задачами работы по профилактике компьютерной зависимости у подростков является:

- 1) проведение психологического исследования;
- 2) интерпретация полученных данных в ходе исследования;
- 3) проведение мероприятий, направленных на формирование умений рационально и безопасно для здоровья использовать компьютер, мультимедийные ресурсы в системе образования и содержательного досуга;
- 4) подведение итогов.

Таким образом, цель исследования достигнута.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Цели и задачи, поставленные в данной работе, выполнены - раскрыто понятие «компьютерная зависимость»; описаны психолого-педагогические особенности подростков, имеющих компьютерную зависимость; подобраны методики изучения и исследования медиапотребления; разработана социально-педагогическая программа по профилактике компьютерной зависимости у подростков.

Проведённый анализ литературы по компьютерной зависимости показал, что данная проблема является междисциплинарной и призывает к комплексному решению различных условий способствующих вовлечению в компьютерную зависимость подростков.

Компьютерная зависимость - это пристрастие к занятиям, связанным с применением ПК, которое приводит к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми; форма ухода от действительности. Реальность, которая травмирует и которую трудно предсказать, где приходится строить отношения с окружающими людьми. Действительность чревата инцидентами и разочарованиями, болезненными провалами и горькими потерями.

Можно сделать следующий вывод: компьютерная зависимость – представляется важной задачей современного общества; молодые люди в силу возрастных особенностей могут быть подвержены воздействию компьютерной зависимости; в профилактике компьютерной зависимости существенную роль играет комплексное воздействие установленного ряда мероприятий.

Наиболее значимым и действенным способом предотвращающим возникновение компьютерной зависимости является профилактика. В наш век компьютерных технологий стала актуальна проблема грамотной организации процесса обращения подростка с ПК и минимизации его отрицательного влияния на психическое здоровье.

Решение проблемы компьютерной зависимости сопряжено с ранней диагностикой признаков и факторов риска, с поиском эффективных средств психолого-педагогической помощи преподавателей и родителей учащихся, имеющих компьютерную зависимость.

Компьютерная зависимость вызывает осуждение со стороны окружающих, что ещё более углубляет конфликт, и как результат усиливает интерес к проведению времени за компьютером.

Лучшая профилактика компьютерной зависимости – данное вовлечение ребят в процессы, не связанные с компьютерной деятельностью, чтобы игры не стали заменой реальности. Продемонстрировать ему, что имеется множество увлекательных и полезных занятий помимо компьютера, например спорт, творчество. Есть еще один путь – созидательное творчество в области информационных технологий. Использование увлечения ребенка с целью его обучения и развития.

Как только становится ясным, что имеется излишнее увлечение компьютером, то в таком случае родителям и ребенку необходимо совместно обсудить границы. Можно согласовать предельно допустимое количество времени проведения за компьютером. Удобная форма для обсуждения этой проблемы – семейный совет.

Если эта мера оказалась недостаточной, то в таком случае лучше обратиться к психологу или социальному педагогу. Психотерапия с такими подростками складывается из трёх этапов: персональное обучение контролю над желанием включить компьютер и окунуться в виртуальный мир; корректировка семейных отношений; создание индивидуальной программы по нормализации учебы и восстановлению социальных связей со сверстниками.