

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «САРАТОВСКИЙ
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра педагогической психологии и психодиагностики

**ПРОФИАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У
ПОДРОСТКОВ В УСЛОВИЯХ ШКОЛЫ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента(ки) 4 курса 432 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
профиля Психология и социальная педагогика
факультета психолого-педагогического и специального образования
ТРИНЕЕВОЙ ОЛЬГИ ВИКТОРОВНЫ

Научный руководитель
канд. пед. наук, доцент

Н.П.Кириленко

Зав. кафедрой
доктор психол.наук, профессор

М.В. Григорьева

Саратов 2018

ВВЕДЕНИЕ

тема дипломной работы: «Профилактика компьютерной зависимости у подростков в условиях школы»

Цель дипломной работы – изучить деятельность социального педагога по профилактике компьютерной аддикции у подростков (на примере МКОУ СОШ п. Индустриальный)

Задачи:

1. Изучить социально-педагогическую характеристику подросткового возраста в аспекте риска возникновения компьютерной аддикции.

2. Дать понятие компьютерной аддикции как социально-педагогической проблемы: виды, причины, признаки.

3. Рассмотреть профилактику компьютерной аддикции как важнейшее направление деятельности социального педагога.

4. Проанализировать опыт социально-педагогической деятельности по профилактике компьютерной аддикции подростков (на примере МКОУ СОШ п. Индустриальный)

Структура ВКР работы. Дипломная работа объемом 61 страница состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемых источников включающего 52 наименования и приложений.

1 ГЛАВА ПРОБЛЕМА КОМПЬЮТЕРНОЙ АДДИКЦИИ У ПОДРОСТКОВ

2 ГЛАВА МЕТОДИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФИЛАКТИКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ АДДИКЦИИ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ

Компьютерная аддикция- это патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером.

Она проявляется в двух основных формах:

Зависимость от компьютерных игр – это форма психологической зависимости, проявляющаяся в не навязчивом увлечении компьютерными играми.

Интернет–зависимость-патологическая, непреодолимая тяга к использованию Интернета.

Основной причиной возникновения компьютерной аддикции у подростков можно считать недостаток общения и взаимопонимания с родителями, сверстниками и значимыми людьми. На первых порах компьютер компенсирует общение, потом окружающие становятся неважны.

Таким образом, на сегодняшний день, мы столкнулись с новой проблемой – компьютерная аддикция, «попасть в сети» которой могут подростки чрезмерно увлекающиеся компьютерными играми и социальными сетями. Это может привести к угрозе здоровья и нарушению процесса социализации подростков. В связи с этим, появляется необходимость профилактики данной проблемы, именно об этом и пойдет речь в нашей следующей главе.

Профилактика компьютерной аддикции у подростков - сложная многоаспектная проблема, поэтому должна включать в себя следующие условия:

-системная организация информационно-просветительской профилактической деятельности;

-целенаправленная работа по включению учащихся школы в систему творческой, исследовательской, проектной деятельности;

-разработка и реализация альтернативных досуговых программ, (системы мероприятий), направленных на развитие круга интересов школьников, вовлечение их в разнообразные формы полезного досуга.

1.Информационно-просветительская деятельность включает в себя организацию системы работы классных руководителей, социально-психологической и библиотечной службы, работу учителей-предметников, педагогов дополнительного образования, детского актива по информированию

подростков о компьютерной зависимости. В зависимости от аудитории и целевых установок формы работы могут быть разнообразными.

2. Творческая, исследовательская, проектная деятельность. В процессе реализации проекта предполагается вовлечь учеников в активную проектную деятельность, по данной тематике. В зависимости от уровня обученности учеников это могут быть: презентации, буклеты, публикации, газеты, доклады, рефераты, статьи, сайты, альбомы и другое.

3. Досуговая деятельность формирует способность адекватно оценивать свои возможности достижения цели определенной сложности в различных сферах самостоятельной деятельности, организовывать и планировать сотрудничество и совместную деятельность с педагогами и учениками.

Организация досуга подростка является проверенным способом не дать подростку оказаться в зависимости от компьютера. Задача социального педагога - организовать досуг ребенка таким образом, чтобы вовлечь его в работу, не связанную с компьютерной деятельностью, чтобы компьютерные игры и процессы не стали заменой реальности, показать, что существует масса интересных развлечений помимо компьютера, которые не только позволяют пережить острые ощущения, но также тренируют тело и нормализуют психологическое состояние.

Профилактику компьютерной аддикции подростков без профилактической работы с семьей невозможно.

Поэтому мы выступили с просветительской беседой на родительском собрании на тему: «Компьютер и дети»

Целью беседы было информировать родителей о возможных признаках компьютерной зависимости у подростков и дать рекомендации по профилактике данного поведения. Во время просветительской беседы была раскрыта актуальность проблемы компьютерной зависимости среди подростков. Были последовательно выделены стадии с подробным описанием признаков компьютерной зависимости и меры, которые должны предпринимать родители, при обнаружении данных признаков. Благодаря данному мероприятию, родители проинформированы о том, как вести себя со своим ребенком, чтобы предупредить и остановить развитие зависимости.

Позже было проведено родительское собрание на тему: «Компьютер в жизни подростка. Польза или вред».

Целями данного мероприятия были: показать возможность использования компьютера в учебной деятельности и в домашних условиях; обсудить с родителями проблему компьютерной зависимости, ее причины и проявления; познакомить с рекомендациями по профилактике компьютерной зависимости. В итоге родительского собрания сделали вывод, что проблема компьютерной зависимости реально существует в наше время и что необходимо прилагать все усилия по профилактике данной проблемы, а также, если зависимость уже существует стараться помочь ребенку.

Социально-педагогическую работу по профилактике компьютерной аддикции мы осуществляли под непосредственным руководством социального педагога МКОУ «СОШ п.Индустриальный», начали с постановки целей и задач.

Цель профилактики - диагностировать подростков с целью выявления наличия компьютерной аддикции, а также проведение социально-педагогических мероприятий направленных на профилактику компьютерной аддикции. Определившись с целью, была разработана программа профилактики компьютерной аддикции по трем направлениям:

- работа с учащимися;
- работа с родителями;
- работа с педагогическим коллективом.

С целью выявления детей группы риска или уже страдающих компьютерной аддикцией, мы провели социально-педагогическое исследование, в форме тестирования. Исследование проводилось с группой учащихся 7 класса в количестве – 21 человек. Подросткам было предложено ответить на ряд вопросов указанных в тесте. Сам тест по содержанию очень развернутый.

После проведения исследования был проведен анализ ответов испытуемых, что привело к следующим результатам:

43 % - не имеют признаков компьютерной аддикции

48 % - входят в группу риска по аддикции

9 % - страдают компьютерной аддикцией (см. Рисунок 1).

Дети, попавшие в группу риска, чаще всего своим любимым занятием отмечали – игра в компьютер. Как показало исследование, в семьях этих детей кто-то из родителей страдает зависимостью от курения. Чаще у таких детей есть отдельная комната, что дает ребенку возможность оставаться одному, наедине с

компьютером. На вопрос - «Что вы вместе с членами семьи делаете в свободное время?», почти все ответили - посещаем Интернет, другая половина ответила – смотрим телевизор. Почти все испытуемые начали пользоваться компьютером уже с 7 лет, а это младший школьный возраст, когда психика ребенка еще совсем не окрепла. В Интернете в основном предпочитают социальные сети либо сетевые игры. Эти дети всегда находятся за компьютером больше запланированного времени. Самым интересным оказалось то, что на вопрос – «Что вы испытываете, когда долго не играете или не находитесь в Интернете?» очень много детей ответило – ощущение пустоты, это значит, что реальный мир для ребенка стал настолько не интересным, что не попав в виртуальный, все ему кажется бессмысленным. Часто дети отвечали, что компьютерные игры и Интернет становятся для них причиной проблем с учебой. Но самое важное то, что у детей группы риска уже начались проблемы со здоровьем. Они часто испытывают головные боли, у них беспокойный сон, онемение пальцев рук, сухость, жжение глаз.

Но были и такие дети, для которых компьютер не стал единственным увлечением. Для многих также интересной осталась игра в футбол, хоккей, волейбол, катание на коньках, на мопеде, кому-то нравится изучать животных, играть в дартс, гулять с собакой. Эти дети также иногда проводят время за компьютером, но для них он не является основой жизни. Они не посещают компьютерные клубы, и не испытывают никаких ощущений если у них нет доступа к компьютеру. На ухудшение здоровья тоже жалоб нет.

Далее, с той же группой учащихся было проведено другое исследование (Тест Такера см. Приложение Л), направленное на выявление именно игровой аддикции.

После проведения исследования был проведен анализ ответов испытуемых, что привело к следующим результатам:

33 % - не имеют никаких негативных последствий от компьютерных игр

53 % - играет в компьютерные игры на уровне, который может привести к негативным последствиям

14% - играют на уровне, ведущим к негативным последствиям; возможно, контроль над пристрастием к компьютерным играм уже потерян; высока вероятность патологического формирования зависимости (см. Рисунок 2).

Дети, попавшие в группу риска, чаще всего отвечали, что не замечают времени во время игры в компьютерные игры, что с каждым разом для нужной степени

азарта им необходимо все больше времени. Как правило, у таких детей уже начинаются проблемы со здоровьем.

После того, как мы удостоверились в том, что компьютерная аддикция, как проблема подростков действительно существует, мы продолжили свою деятельность по осуществлению профилактики.

С учащимися МКОУ «СОШ п.Индустриальный» был **проведен классный час на тему: «Компьютерная и интернет зависимость».**

Целью данного мероприятия было познакомить детей с вредными последствиями компьютерных игр, дать представление о компьютере, интернет-зависимости. Благодаря этому мероприятию мы четко показали детям, какими последствиями для них может обернуться излишнее пристрастие к Интернету, и в тоже время сумели раскрыть положительные стороны пользования данной сетью. Тем самым мы пришли к выводу, что главное – это правильно пользоваться сетью Интернет.

Для обогащения жизненного опыта учащихся знаниями о влиянии компьютера на здоровье человека, и ознакомлением со способами безопасного взаимодействия с ним, был проведен классный час на тему «Компьютер и человек»

Третьим этапом **была работа с педагогическим коллективом. Было подготовлено выступление на тему: «Аддиктивное поведение у несовершеннолетних»**, с целью познакомить методический совет с термином «аддиктивное поведение», с причинами возникновения и характерными чертами личности несовершеннолетних с таким поведением, а также с профилактическими мерами данного поведения. Выступление состояло из нескольких этапов:

1. Знакомство с термином «аддиктивное поведение»
2. Причины
3. Особенности аддиктивной личности
4. Предупреждение и профилактика аддиктивного поведения.

В ходе выступления был подробно раскрыт каждый из этапов. Данное мероприятие помогло нам познакомить педагогов с аддиктивным поведением, отразило всю актуальность данной проблемы и раскрыло направления профилактической работы с детьми с таким поведением.

Заключение

Таким образом, анализ опыта социально-педагогической деятельности по профилактике компьютерной аддикции подростков в МКОУ «СОШ п.Индустриальный» показал, что программа по профилактике компьютерной зависимости среди подростков была осуществлена в полном объеме, в соответствии с намеченными целями. В целом, компьютерная зависимость уже является проблемой учащихся этого учебного заведения и поэтому профилактическая деятельность является актуальной. Однако, положительного результата профилактической деятельности можно достичь только в случае общей заинтересованности детей, родителей, педагогов, общественности, всех тех, кому не безразлично будущее детей.

Профилактическая работа не имеет завершенности, она должна осуществляться непрерывно, поэтому социальный педагог совместно с педагогическим коллективом МКОУ «СОШ п.Индустриальный» будут и в дальнейшем осуществлять данную программу профилактики компьютерной аддикции у подростков.

Живите с ребенком ВМЕСТЕ!

1. 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.
2. 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.
3. 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 шах-

маты и т.д.)

4. Использовать компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т.д.)

5. Обращать внимание на игры, в которые играют дети, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.

6. Обсуждать игры вместе с ребенком. Отдавать 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.

7. В случаях, если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, обращаться к психологам, в специализированные центры.

Семейное соглашение о работе в Интернете

Если ваши дети хотят посещать Интернет, вам следует выработать вместе с ними соглашение по использованию Интернета. Учтите, что в нем вы должны однозначно описать права и обязанности каждого члена вашей семьи. Не забудьте четко сформулировать ответы на следующие вопросы:

- какие сайты могут посещать ваши дети и что они могут там делать;
- сколько времени дети могут проводить в Интернете;
- что делать, если ваших детей что-то беспокоит при посещении Интернета;
- как защитить личные данные;
- как следить за безопасностью;

- как вести себя вежливо;
- как пользоваться чатами, группами новостей и службами мгновенных сообщений.

Не забудьте, что формально составленное соглашение не будет выполняться! Регулярно, по мере необходимости, вносите изменения в данное соглашение. Не забывайте, что вы должны проверять выполнение соглашения вашими детьми.

Научите вашего ребенка использовать службу мгновенных сообщений.

При использовании службы мгновенных сообщений напомните вашему ребенку некоторые несложные правила безопасности:

- Никогда не заполняйте графы, относящиеся к личным данным, ведь просмотреть их может каждый.
- Никогда не разговаривайте в Интернете с незнакомыми людьми.
- Регулярно проверяйте список контактов своих детей, чтобы убедиться, что они знают всех, с кем они общаются.
- Внимательно проверяйте запросы на включение в список новых друзей.

Помните, что в Интернете человек может оказаться не тем, за кого он себя выдает.

- Не следует использовать систему мгновенных сообщений для распространения слухов или сплетен.

Рекомендации Учителям

1. Организация социальной среды

2. Информирование

3. Активное социальное обучение социально-важным навыкам
4. Организация деятельности, альтернативной зависимому поведению
5. Организация здорового образа жизни
6. Активизация личностных ресурсов
7. Минимизация негативных последствий зависимого поведения
8. Работа и общение с семьёй