

ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У СТУДЕНТОВ

Поленков В.Ю.

Россия, Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина
vlad.polenkov@gmail.com

*Скоро останутся лишь две группы людей:
Те, кто контролирует компьютеры и
Те, кого контролируют компьютеры.
Постарайтесь попасть в первую.
Льюис Д. Эйген*

Социально-педагогическая профилактика Интернет-зависимого поведения студентов включает в себя научно-обоснованные и своевременно предпринимаемые действия, направленные на сохранение, поддержание и защиту нормального уровня жизни и здоровья молодых людей, содействие им в достижении социально-личностных целей.

Основные направления социально-педагогической профилактики Интернет-зависимости заключаются в информировании студентов о механизмах воздействия сети Интернет на личность, развитии у них устойчивости к отрицательным социальным влияниям; реализации потенциала личностных ресурсов [1].

Т.В. Боброва подчеркивает, что в качестве педагогических условий организации профилактики Интернет-зависимости следует рассматривать обстоятельства и ситуации целенаправленного взаимодействия всех субъектов процесса профилактики в подготовке молодежи к освоению социально значимых средств преодоления сложных жизненных ситуаций [2]. По мнению А.С. Дегтерева и О.С. Ларионовой, профилактические мероприятия необходимо направлять на развитие у студентов способности к установлению социальных связей на уровне контактного общения [2].

Выбор групповой профилактической формы работы, на наш взгляд, предпочтительнее индивидуальной, так как работа в группе снижает дискомфорт от взаимодействия преподавателя и студента, который имеет место в индивидуальной работе; позволяет отрабатывать социальные навыки; развивает умения уверенного поведения [4].

Важными условиями успешного проведения социально-педагогической профилактики считаем:

1. Информированность студентов о последствиях Интернет-зависимости, негативном влиянии сети на сознание и организм человека.

2. Мотивацию студентов на активное участие в занятиях лекционного и практического характера.

3. Осознание студентами собственных стратегий поведения и потенциала личностных ресурсов в процессе социально-коммуникативного тренинга.

Нами разработана социально-педагогическая программа профилактики «Моя жизнь и виртуальная реальность», содержание которой направлено на обучение студентов полезному и безопасному использованию сети Интернет и социальных сетей, обучению критической оценке онлайн-контента и навыкам сетевой коммуникации.

Цель разработанной программы: формирование у студентов осознанного отношения к использованию Интернета, приобретение конструктивных навыков межличностного общения, повышение самооценки, стрессоустойчивости.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Расширить знания студентов о формировании Интернет-зависимости;
2. Понизить уровень вероятности возникновения Интернет-зависимости среди студенческой молодежи;

3. Способствовать формированию у студентов ценностного отношения к своему здоровью, навыков конструктивного социального взаимодействия;

В рамках программы студенты овладевают знаниями и умениями, направленными на развитие у них способности к установлению социальных связей на уровне контактного общения и осознание ценности реального мира.

Программа включает в себя 5 тематических блоков:

1. Основные характеристики и противоречия студенческого возраста;
2. Предпосылки и основные симптомы Интернет-зависимости;
3. Общение реальное и виртуальное;
4. Формирование качеств социальной компетентности, навыков общения, эмпатии;
5. Развитие активной жизненной позиции в ситуациях выбора и личностной ответственности за свое будущее.

В ходе реализации профилактической программы мы использовали такие формы и методы обучения, как объяснительно-иллюстративная лекция, круглый стол, дискуссия, тренинговые задания. Так, на проблемной лекции «Механизмы формирования Интернет-зависимости» студенты узнали о современных исследованиях зарубежных и российских ученых о полезных и вредных свойствах интернета, познакомились с понятием "интернетомания», узнали об особенностях формирования Интернет-зависимости в студенческой среде.

Круглый стол «Можно ли сейчас прожить без Интернета» проводился в форме методического диалога, в ходе которого обсуждались проблемные вопросы использования Интернет-возможностей для учебных и коммуникативных целей. Социально-педагогический тренинг «Живое общение» включал игровые упражнения «Я и мое имя», «Ступеньки самооценки», «Я умею лучше других», «Испорченный телефон», «Разговор через стекло», «Снежный ком». Эти упражнения направлены на формирование стремления к самопознанию, умения управлять выражением своих эмоциональных реакций, умения слушать и понимать другого.

Итоговое занятие программы «Будущее начинается сегодня» включало создание коллективной работы – коллаж «Мы за разумный Интернет», а разработанные информационные буклеты «Рекомендации для профилактики Интернет – зависимости» были использованы студентами во время прохождения практики.

Программа способствовала формированию у студентов осознанного отношения к использованию Интернета, уменьшению количества времени, проводимого в сети, приобретению позитивных поведенческих стратегий и личностных ресурсов, умений межличностного взаимодействия.

Таким образом, включение студентов в программу социально-педагогической профилактики Интернет-зависимости создает условия для саморазвития личности, позволяет реализовывать творческий потенциал, помогает обучающимся самоопределиться и самореализоваться, что, в конечном счете, приводит к снижению уровня Интернет-зависимости у студентов.

Литературы

1. Воробьева Т.А., Глушкова С.И., Купко Д.А. Исследование проблемы зависимости студентов вуза от сети интернет. М., 2011.
2. Боброва Т.В. Педагогические условия организации профилактики аддиктивного поведения в молодежной среде: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М, 2014.
3. Ларионова С.О., Дегтерев А.С. Интернет-зависимость у студентов: вопросы профилактики // Педагогическое образование в России. 2013. № 2. С.232–239.
4. Дрепа М.И. Психологическая профилактика Интернет-зависимости у студентов: дис. ... канд. псих. наук. Ставрополь, 2009.