

ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У СТУДЕНТОВ «БЕЗОПАСНЫЙ ИНТЕРНЕТ»

Макарова Л.Н., Топильская О.В.

Россия, Тамбовский государственный университет имени Г.Р. Державина

mako20@inbox.ru

Центр развития творчества детей и юношества

topilskaya.o@mail.ru

Аннотация. В статье представлена программа профилактики Интернет-зависимости у студентов, которая имеет социально-педагогическую направленность, предназначена для реализации в условиях вуза и ориентирована на позитивные изменения в микросоциуме студентов: семье, учебном заведении, сфере досуга.

Ключевые слова: Интернет-зависимость, студенты, программа профилактики, интерактивные формы и методы.

В последние годы Интернет все активнее входит в ежедневный обиход практически всего населения страны. Образовательный процесс в вузах в значительной степени построен на цифровых технологиях, и эта тенденция будет только нарастать в связи с применением новых форм обучения: дистанционных курсов, онлайн-занятий, вебинаров и т.д. Поиск необходимой для обучения информации, чтение учебной литературы, научных статей, осуществление быстрой аудио- и видеосвязи студентов между собой – все это в современном мире происходит с применением возможностей сети Интернет. Студенты воспринимают Интернет как основное средство образования и личной коммуникации. В связи с этим студенчество становится одной из самых незащищенных от Интернет-зависимости социальных групп [1, с.74].

Актуальность данной Программы связана с необходимостью изучения эффективности проведения комплексной профилактической работы, включающей первичную, вторичную и третичную профилактику Интернет-зависимости у студентов, в интегрированной группе в условиях образовательного процесса в вузе, поскольку такой подход содействовал бы уменьшению риска возникновения и развития данной аддикции в студенческой среде.

Целью Программы является: создание условий для предотвращения возникновения Интернет-зависимого поведения у студентов, а в случае уже имеющейся Интернет-зависимости – для уменьшения ее уровня и предотвращения срывов ремиссии и снижения вреда от аддикции, с использованием потенциала учебного заведения.

Программа рассчитана на 72 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (академических – по 45 минут). Общий срок реализации программы составляет 9 месяцев, то есть 1 учебный год. Оптимальное количество участников группы 20 человек.

Программа может быть реализована в формате экстерна, с «погружением». В этом случае занятия проводятся ежедневно по 2 часа в день 6 дней в неделю. Общий срок реализации Программы в этом формате составляет 1,5 месяца.

Программа реализуется в формате проекта по профилактике Интернет-зависимого поведения у студентов. На первом занятии все студенты адресной группы принимают участие в разработке проекта по заданному педагогом алгоритму. Такой подход способствует осознанию студентами своей причастности к созданию проекта, они имеют возможность вносить свои предложения и коррективы, а потому уже на начальном этапе воспринимают проект не как «навязанный» извне, а как разработанный самостоятельно, хотя и с помощью педагога. Соблюдение этого условия мотивирует студентов на активность и заинтересованность в процессе всей последующей проектной деятельности.

Все занятия, включенные в Программу, реализуются через интерактивные формы работы со студентами и членами их семей. Интерактивные формы работы выбраны как наиболее подходящие для эффективного достижения поставленных в Программе задач. Они дают возможность объединить различные методы работы с аудиторией: дискуссии, практические упражнения, ролевые игры, практикумы и т.д. Важно, что при использовании интерактивных форм работы создаются условия для переосмысления своего поведения и приобретения положительного опыта непосредственно в процессе занятий. Это означает, что участники Программы имеют возможность одновременно с получением информации обсуждать неясные моменты, задавать вопросы, тут же закреплять полученные знания, формировать навыки

поведения. В такой форме информация усваивается быстрее, участники вовлекаются в процесс, а сам процесс познания становится легче и интереснее.

Теоретическая часть занятий представляет собой информирование и просвещение студентов и членов их семей по вопросам Интернет-зависимости. Она включает проведение комплекса лекций, бесед, просветительских мероприятий, издание и распространение специальной литературы, видео- и аудиоматериалов, документальных фильмов и т.д. Такая форма профилактической работы дает возможность студентам и членам их семей получить необходимую информацию, соотнести ее с собственным опытом, знаниями, взглядами, конструктивно переосмыслить, сделать выводы, обсудить различные мнения по рассматриваемым вопросам.

В практическую часть занятий входят тренинги и активизация личностных ресурсов студентов. Тренинги направлены на создание необходимых условий для формирования у студентов личностных структур, обеспечивающих устойчивость к возникновению Интернет-аддикции. К таким тренингам относятся, например, тренинги на преодоление отчуждения и формирование адекватной самоидентификации; тренинг устойчивости к негативному социальному влиянию, помогающий развивать способность говорить «нет» в случае негативного давления сверстников; тренинг аффективно-ценностного обучения, в ходе которого формируются навыки принятия решения, повышается самооценка, стимулируются процессы самоопределения и развития позитивных ценностей; тренинг формирования жизненных навыков, направленный на формирование умения общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты и т.д.

Активизация личностных ресурсов студентов направлена на организацию деятельности, альтернативной зависимому поведению. В случае с Интернет-зависимостью альтернативными видами деятельности является организация общения в реальном формате, встречи с друзьями и иными значимыми людьми, путешествия, познавательные экскурсии, творческий или иной продуктивный досуг, вовлечение в научную деятельность и т.д. [2, 3]. Досуговые мероприятия для студентов реализуются в форме совместных посещений культурных и спортивных мероприятий, походов, творческих вечеров и т.д.

Программа имеет блочно-модульную структуру.

В Программу входит три блока:

- блок по работе с семьей (ориентирован на просвещение семьи);
- блок личностного развития (ориентирован на раскрытие у студентов личностных ресурсов, препятствующих возникновению или развитию аддикции);
- досуговый блок (ориентирован на продуктивную занятость студентов и увлекательный досуг).

1. Блок по работе с семьей включает в себя:

- беседы, проводимые студентами в качестве домашнего задания в кругу своей семьи на темы, связанные с влиянием Интернета на жизнь человека с последующим анализом этих бесед на занятии группы;
- распространение в семьях студентов информационных и просветительских материалов (буклетов, листовок) о правильном пользовании сетью-Интернет, не вызывающем возникновения зависимости от него, а также о причинах возникновения Интернет-аддикции.

Данный блок не содержит модулей и носит только информационно-просветительский характер. В то же время, этот блок необходим в Программе, поскольку способствует просвещению членов семьи, повышению уровня внимания в семье к первым проявлениям зависимого поведения и, как следствие, принятия своевременных мер при проявлении признаков аддикции. Кроме того, данный блок ориентирует всех членов семьи на формирование культуры и организации здорового образа жизни при пользовании Интернетом.

2. Блок личностного развития является основным и включает в себя ряд модулей.

2.1. Модуль информационный (теоретические занятия со студентами в форме групповых лекций и дискуссий на темы, связанные с влиянием Интернета на жизнь человека; их основная цель – ознакомление с необходимой информацией и выработка позитивных когнитивных установок в отношении пользования сетью Интернет).

2.2. Модуль личностного развития (практические занятия для студентов в форме тренинговых упражнений, ролевых игр, занятий по моделированию эффективного социального поведения; их основная цель - формирование жизненных навыков и развитие личностных качеств, помогающих справляться с трудными жизненными ситуациями и психологическими проблемами, формирование у студентов психологической устойчивости к стрессовым ситуациям и

фрустрациям, на формирование защищающего от возникновения проблем потенциала здоровья – освоение и раскрытие ресурсов психики и личности, поддержку человека и помощь ему в самореализации собственного жизненного предназначения).

Модуль состоит из нескольких тематических разделов:

а) Раздел «Психологическая диагностика». (Реализуется с приглашением профессионального психолога. Направлен на выявление склонности к девиантному поведению, в т.ч. к Интернет-аддикции, у студентов).

б) Раздел «Ценностное отношение к жизни». (Реализуется в форме групповых тренингов личностного роста, направленных на выработку навыков ставить жизненные цели и планировать их достижение, формирования целостного взгляда на свой жизненный путь, способности преодолевать препятствия на пути достижения цели).

в) Раздел «Позитивное отношение к себе». (Реализуется в форме групповых тренингов и ролевых игр, направленных на повышение уровня самопознания, преодоление отчуждения, развитие адекватной самооценки и адекватной самоидентификации, формирование позитивного образа «Я», развитие навыков позитивного мышления).

г) Раздел «Управляю собой». (Реализуется в форме групповых тренингов, направленных на снижение уровня тревожности и напряженности, управление эмоциями, стрессоустойчивость, самоконтроль).

д) Раздел «Коммуникации». (Реализуется в форме групповых тренингов и занятий по моделированию эффективного социального поведения, развитию устойчивости к негативному социальному влиянию, освоению коммуникативной грамоты, развитию навыков эффективного общения, мотивирование на общение в режиме реальности).

2.3. Модуль «Я могу всё!». (Реализуется через включение студентов «группы риска» в общественную и научную работу, проектную деятельность, постоянное создание для них «ситуаций успеха»; основная цель – создание для студентов «группы риска» в условиях образовательного процесса психологической атмосферы, благоприятной для их самореализации, содействие формированию у них уверенности в своих силах, адекватной самооценки, развитию целеполагания). В рамках данного модуля также проводится индивидуальная работа педагога со студентами «группы риска»: беседы, консультации по научной и проектной деятельности, доверительные разговоры.

3. Досуговый блок включает в себя совместное групповое проведение досуговых мероприятий: посещение выставок, походы в театр, совместные просмотры фильмов, совместные прогулки на природу, вовлечение группы в общеузовские досуговые мероприятия: творческие вечера, спортивные соревнования и т.д.; основная цель – преодоление страха межличностных коммуникаций, формирование дружеских отношений, повышение уверенности в общении с окружающими людьми, формирование позитивного отношения к общению в реальных условиях. Досуговый блок является важной формой профилактики, активизирующей личностные ресурсы. Вовлечение в занятия спортом, творческую деятельность, участие в научной и общественной деятельности – всё это в значительной степени активизирует личностные ресурсы, обеспечивающие развитие личности, её здоровье и устойчивость к негативному внешнему воздействию. Внеаудиторные досуговые мероприятия – время проведения не входит в период реализации Программы в стенах ВУЗа.

Программа содержит как теоретические, так и практические занятия.

Теоретические занятия Программы носят характер информирования и просвещения, реализуются в форме лекций, бесед, дискуссий.

В целом же, Программа практико-ориентированная, практические занятия занимают в Программе основное место и включают:

- групповые тренинги, ролевые игры, занятия по моделированию эффективного социального поведения;
- индивидуальную работу со студентами «группы риска» по созданию для них «ситуации успеха»;
- совместные групповые досуговые мероприятия.

Структура Программы выстроена таким образом, что целостная и последовательная реализация всех ее составляющих частей обеспечивает проведение в условиях ВУЗа одновременно первичной, вторичной и третичной профилактики Интернет-зависимого поведения у студентов. Такой результат обусловлен, во-первых, реализацией Программы именно в интегрированной группе, включающей студентов трех категорий: не склонных к аддиктивному

поведению, имеющих начальную стадию проявления Интернет-зависимости и имеющих устойчивую стадию Интернет-зависимости, во-вторых, - включением в структуру Программы теоретических и практических занятий, направленных одновременно для целей первичной, вторичной и третичной профилактики.

Первичная профилактика проводится в отношении студентов, не имеющих Интернет-зависимости, ее цель – не допустить возникновения аддикции. Вторичная профилактика проводится в отношении студентов с начальной стадией Интернет-зависимости. Цель вторичной профилактики – раннее выявление и реабилитация нервно-психических нарушений и работа с «группой риска», то есть со студентами, имеющими выраженную склонность к формированию отклоняющегося поведения без проявления такового в настоящее время. Третичная профилактика проводится в отношении студентов с устойчивой Интернет-зависимостью. Ее цель - предотвращение срывов ремиссии и снижение вреда от зависимости у лиц со сформировавшейся Интернет-аддикцией.

При реализации Программы возможны **риски**:

1. Учитывая наличие деформаций личностных структур у студентов, страдающих Интернет-зависимостью, их эмоциональную закрытость, импульсивность, часто неискренность, недисциплинированность, непреодолимое желание пребывать он-лайн в сети Интернет и другие негативные личностные качества, не следует ожидать, что студенты с большим желанием включатся в процесс самосовершенствования. Поэтому педагогу следует проявлять терпение и терпимость и на первом этапе применять методы мотивации студентов к работе над собой.

2. Работа над собой требует больших внутренних усилий, это настоящее преодоление себя. Не все студенты смогут на протяжении периода реализации Программы дисциплинированно посещать все занятия; в связи с этим педагогу в расписании следует предусмотреть дополнительные занятия; студенты должны понимать, что пропуск занятий все равно придется компенсировать последующим посещением.

3. Не у всех студентов члены семьи проявят желание к изучению просветительской литературы об опасности Интернет-зависимости. В этом случае не следует оказывать на них давление. Важнее, чтобы сам студент проявил интерес к участию в Программе.

В результате занятий у студентов с Интернет-зависимостью:

- произойдет снижение уровня напряженности, тревожности, агрессивности и других качеств, свойственных личности, склонной к Интернет-зависимости;
- будут сформированы устойчивые навыки успешной коммуникации в условиях реальности, а также навыки адекватной самооценки;
- появится устойчивая тенденция к успешной социально-психологической адаптации;
- произойдет снижение уровня склонности к Интернет-зависимому поведению.

У студентов и членов их семей повысится уровень компетентности в вопросах Интернет-зависимости.

Литература

1. Топильская О.А., Макарова Л.Н. Психолого-педагогические предпосылки формирования Интернет-зависимости у студентов // Преподаватель высшей школы: традиции, проблемы, перспективы. Тамбов: Издательский дом «Державинский», 2020. С.74-81.

2. Елькин И.О., Набойченко Е.С. Профилактика зависимого поведения подростков (на примере наркомании и алкоголизма). Екатеринбург, 2007. 125 с.

3. Дрепа М.И., Шиянов Е.Н. Интернет-зависимость и ее профилактика у студентов. Ставрополь: Графа, 2009. 348 с.