

13. Саенко, Л.А. Ценностное отношение к профессиональной деятельности как проявление патриотизма / Л.А. Саенко, Ж.Г. Химич, И.И. Наволокин // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. – 2022. – №3. – С. 217-221. – Режим доступа: <https://doi.org/10.37493/2307-907X.2022.3.29> (Дата обращения 03.02.2024).

14. Белов, В.Ф. Формирование ценностного отношения к будущей профессии в учреждениях среднего профессионального образования средствами социально-культурной деятельности / В.Ф. Белов // Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусств. – 2017. – №38. С. 193-197. – Режим доступа: <https://clck.ru/38ZAPi> (дата обращения: 05.02.2024).

15. Хабибулин, Д.А. Ценностное отношение: подходы к исследованию / Д.А. Хабибулин, П.Ю. Романов // Вестник ЮУрГГПУ. – 2011. – №12-2. – С. 173-183. – Режим доступа: <https://clck.ru/34jvx6> (дата обращения: 05.02.2024).

16. Ерофеева, И.В. Аксиологическая культура журналиста информационной эпохи / И.В. Ерофеева, О.В. Сафронова // Гуманитарный вектор. – 2022. – Т.17. – №4. – С. 128-137. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/aksiologicheskaya-kultura-zhurnalista-informatsionnoy-epohi> (дата обращения: 05.02.2024).

УДК 159.9

ЦИКЛ ЗАНЯТИЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ КИБЕРЗАВИСИМОСТИ ПОДРОСТКОВ

Кузнецова Дарья Вячеславовна

Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева

Аннотация: В данной статье рассматривается проблема киберзависимости подростков. Представлены данные диагностики по двум методам, а по ее результатам предложен цикл занятий психолого-педагогической профилактики киберзависимости подростков.

Ключевые слова: киберзависимость, компьютерная зависимость, кибераддикция, игры, образование, цикл занятий, профилактика.

Компьютерные технологии принимаются в последние годы, накладывая особый отпечаток на развитие современных подростков.

Целевой аудиторией в индустрии развлечений, на которую рассчитаны игры, являются дети и подростки. Компьютерные игры позволяют школьнику почувствовать уверенность в себе и силу, общаться с кем угодно в мире. Истинные фанаты готовы тратить огромное количество часов в день за экраном. Конечно, такое длительное пребывание в виртуальной реальности меняет состояние человека [1], а долгое пребывание за экраном монитора имеет отрицательные последствия физического и психического характера [2; 3].

Имеются данные о том, что компьютерные игры отрицательно влияют на психическое развитие человека, особенно подростков, чье мышление еще не полностью сформировано.

Нами было проведено исследование с применением онлайн конструктора для опросов Yandex Forms среди учащихся 12–15 лет средней общеобразовательной школы.

В качестве методов диагностики были использованы:

1) Скрининговый метод диагностики компьютерной зависимости Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот [4] рисунок 1.

Итак, 65% опрошенных имеют легкую стадию «увлеченности» компьютерными играми: зависимость как таковая отсутствует. Однако авторы считают, что мероприятия по профилактике киберзависимости дадут наибольший эффект [4], так как около 30% опрошенных имеют первую стадию зависимости и у 3% вторая стадия. В таких случаях настоятельно рекомендуют реабилитационные, а в некоторых случаях и лечебные мероприятия.

2) Тест А.В. Гришиной на уровень интереса к компьютерным играм у подростков [5]. На рисунке 2 представлен результат по основному индексу, а на рисунке 3 – процентные показатели по шкалам с высокими показателями.

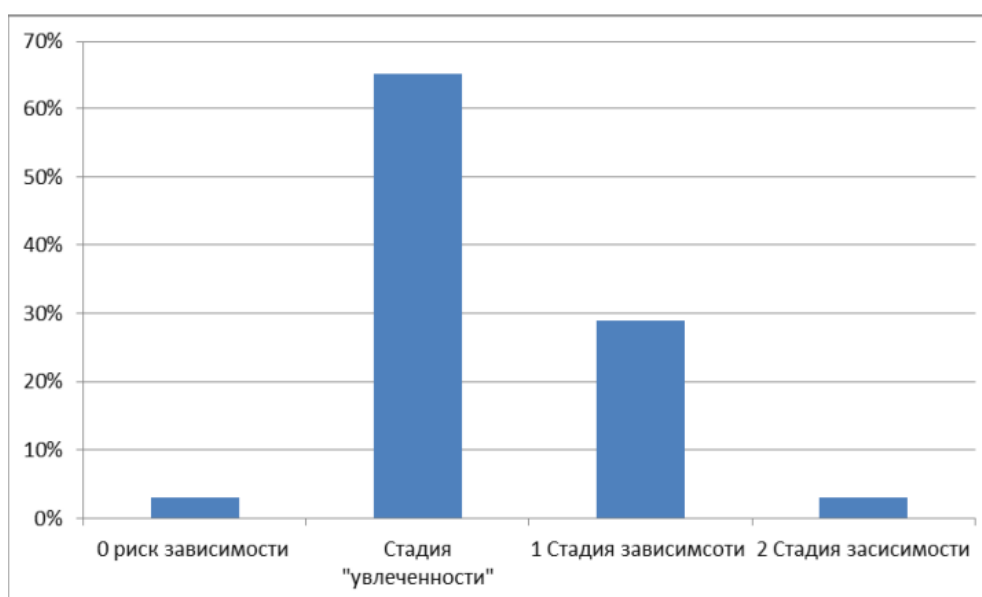


Рисунок 1 – Результаты применения скринингового метода диагностики компьютерной зависимости

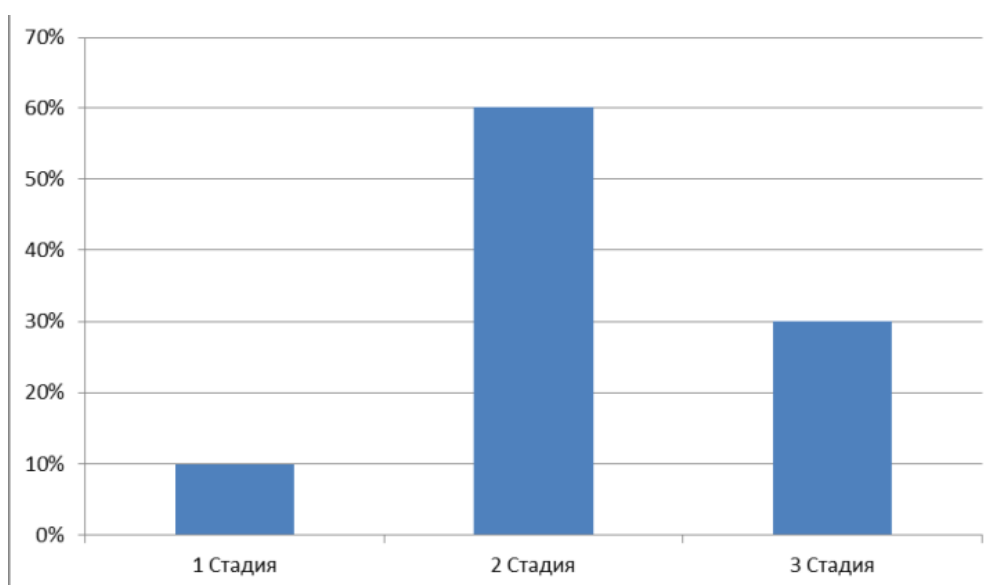


Рисунок 2 – уровень интереса к компьютерным играм у подростков

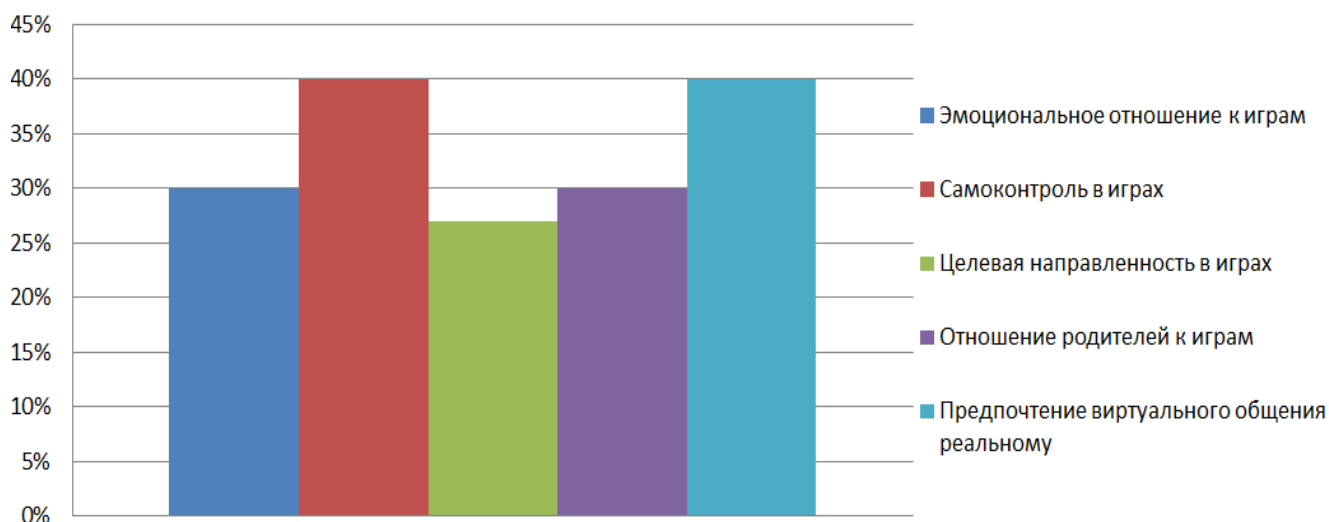


Рисунок 3 – На уровень интереса к компьютерным играм у подростков по 5 шкалам

Итак, у 10% выявлена первая стадия зависимости – естественный уровень, компьютерные игры носят развлекательный характер, не дают негативных последствий, опрошенные могут контролировать свою игровую активность. Больше половины, а именно 60% имеют вторую стадию зависимости, это значит, что компьютерные игры являются важной частью жизни подростка, но при этом он не теряет контроля над временем во время игры. Третья стадия зависимости характерна для 30% учащихся: игры занимают все свободное время, они постоянно думают о достигнутых результатах и стремятся повысить их в играх.

Для 30% учащихся игры выступают средством разрядки психоэмоционального напряжения, средством компенсации неудовлетворенных потребностей личности (в общении, родительской заботе и т.д.). В ходе игры подросток испытывает ощущение эмоционального подъема; 40% имеют низкий уровень самоконтроля. Как правило, ребенок не хочет прерывать игру, раздражается при вынужденном отвлечении от нее, не способен спланировать окончание игрового процесса [6]. 27% опрошенных испытывают азартную вовлеченность, они стремятся к достижению все более высоких результатов. У 30% подростков родители негативно относятся к их увлечению, запрещают играть или серьезно контролируют время за игрой. Для 40% компьютерные игры являются средством общения, подменяя собой процесс реального взаимодействия [7].

Полученные результаты констатировали необходимость психолого-педагогической работы по профилактике киберзависимости подростков с использованием разнообразных форм и методов. Был составлен цикл занятий, целью которого является профилактика киберзависимости: формирование осознанного отношения к компьютерным играм; повышение групповой сплоченности; формирование адекватной самооценки; развитие коммуникативных навыков; развитие навыков выражения эмоций; снятие эмоционального напряжения.

Цикл рассчитан на подростков в возрасте 12-14 лет, включают в себя 12 занятий, продолжительностью 40 минут, с периодичностью 2 раза в неделю. Используется преимущественно групповая работа; индивидуальная работа включает в себя домашние задания, которые соотносятся с темой тренинга.

Содержание цикла занятий.

Организационный этап

Занятие 1 «Знакомство».

Цель занятий: Знакомство участников, обсуждение правил, выявление проблемы.

Упражнения: Ритуал приветствия, упражнение «Паутинка», обсуждение правил, лекция «Киберзависимость», групповая рефлексия, ритуал прощания [8].

Занятие 2 «Определение проблемы».

Цель занятий: Обсуждение проблемы киберзависимости подростков, выявление плюсов и минусов компьютерных игр.

Упражнения: Ритуал приветствия, Мозговой штурм «Портрет современного подростка», мозговой штурм «Причины киберзависимости», домашнее задание упражнение «За и против», рефлексия, ритуал прощания [9; 10].

Занятие 3 «Я и интернет».

Цель занятий: Развитие самоконтроля и саморегуляции.

Упражнения: Ритуал приветствия, обсуждение домашнего задания, упражнение «Я могу заменить Интернет», упражнение «Ролевая игра», рефлексия, ритуал прощания.

Занятие 4 «Я и компьютерная зависимость».

Цель занятий: Профилактика компьютерной зависимости.

Упражнения: Ритуал приветствия, упражнение «Виды компьютерной зависимости», мозговой штурм «Последствия киберзависимости», упражнение «Портрет зависимого и независимого человека», упражнение «Доведение до абсурда», рефлексия, ритуал прощания [11, 12].

Занятие 5 «Я и мои эмоции».

Цель занятий: Развитие навыков выражения эмоций.

Упражнения: Ритуал приветствия, арт-терапия, упражнение «Попроси шоколадку», упражнение «Бумажные мячики», упражнение «Путешествие к морю», рефлексия, ритуал прощания [13].

Занятие 6 «Я и конфликты».

Цель занятий: Корректировка конструктивного общения в сложных конфликтных ситуациях.

Упражнения: Ритуал приветствия, вводная беседа, упражнение «Снежинка», упражнение «Воссоздание конфликта», беседа «Виды конфликтов и их способы решения», упражнение «Вдох-выдох», рефлексия, ритуал прощания [14].

Занятие 7 «Я и стресс».

Цель занятий: Развитие стрессоустойчивости.

Упражнения: Ритуал приветствия, мозговой штурм «Что такое стресс», упражнение «Минутка», мозговой штурм «Как бороться со стрессом?», рефлексия, ритуал прощания [15].

Занятие 8 «Я и общение».

Цель занятий: Развитие коммуникативных навыков участников.

Упражнения: Ритуал приветствия, упражнение «Пум-пум», упражнение «Подарок», рефлексия, упражнение «Горькая пилюля», рефлексия, ритуал прощания.

Занятие 9 «Я и друзья».

Цель занятий: Развитие навыков конструктивного общения.

Упражнения: Ритуал приветствия, лекция «Виды общения», упражнение «Диалог», упражнение «Разговор с другом», упражнение «Активный слушатель», рефлексия, ритуал прощания.

Занятие 10 «Я и взаимопонимание».

Цель занятий: Развитие навыков уважения и взаимопонимания с окружающими.

Упражнения: Ритуал приветствия, упражнение «Считалочка», игра «Мафия», рефлексия, ритуал прощания [16].

Занятие 11 «Я и моя самооценка».

Цель занятий: Развитие самосознания, саморефлексии и самооценки.

Упражнения: Ритуал приветствия, упражнение «Определите своего критика», упражнение «Я реальный, я идеальный», упражнение «Я-великий мастер», домашнее задание, рефлексия, ритуал прощания.

Занятие 12 «Я и мои чувства».

Цель занятий: Развитие умения участников группы распознавать свои чувства и переживания.

Упражнения: Ритуал приветствия, упражнение «Чувства», упражнение «Слепой паровозик», упражнение «Презентация эмоций», домашнее задание, рефлексия, ритуал прощания [17].

Занятие 13 «Я и моя безопасность».

Цель занятий: Формированию у учащихся понятия о принципах безопасного поведения информационной среде.

Упражнения: Ритуал приветствия, обсуждение домашнего задания, упражнение «Дерево», упражнение «Билет на вход», упражнение «Кто больше?», упражнение «Кто отправил тебе письмо», рефлексия, ритуал прощания [18].

Занятие 14 «Я и мои страхи».

Цель занятий: Снижение чувства тревожности участников.

Упражнения: Ритуал приветствия, упражнение «Изучение своего страха», упражнение «Стрессовые ситуации», упражнение «Позитив», рефлексия, ритуал прощания [19].

Занятие 15 «Я и еще раз я».

Цель занятий: Анализ и обобщение пройденных занятий.

Упражнения: Ритуал приветствия, дискуссия «Что необходимо изменить в образе современного подростка», упражнение «Мячик», упражнение «Мое будущее», рефлексия, ритуал прощания.

Занятие 16 «Я и подведение итогов».

Цель занятий: Подведение итогов и достижение позитивных жизненных целей.

Упражнения: Ритуал приветствия, упражнение «Чемодан», упражнение «Спасибо», упражнение «Я желаю себе и другим», упражнение «Благодарность», рефлексия, ритуал прощания.

Рекомендация для родителей

С ребенком желательно обсуждать режим использования компьютера и гаджетов, учитывая не только возрастные и индивидуальные особенности детей, но и содержание их учебной деятельности, требующее использование сети Интернет. Все это будет одной из сторон формирования здорового образа жизни у молодежи [20].

В нынешнем веке невозможно полностью ограничить человека от пользования гаджетов. Это значит лишить его возможности на самообучение и самореализацию. Существует множество компьютерных игр и специальных программ, которые упрощают жизнь и могут быть полезны в учебе и в работе. Главное знать, что компьютер это не цель жизни, а прекрасный помощник в получении новых знаний и возможностей.

Библиографический список

1. Захарова Е.А. Влияние компьютерных игр на психическое развитие детей дошкольного возраста // Вестник науки и творчества. – 2016. – № 10.
2. Николаева Э.Ф., Румянцева С.С. Интернет-зависимость подростков как информационно-психологическая угроза // Балканско научно обозрение. – 2019. – № 1(3). – С. 82-84.
3. Профилактика, коррекция и реабилитация игровой зависимости: методические рекомендации / составитель Е.Б. Ковалева; Областное государственное автономное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования (повышения квалификации) специалистов «Институт развития образования Иркутской области». – Иркутск, 2015.
4. Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю. Компьютерная зависимость. Формирование, диагностика, коррекция и профилактика. – 2006. – 196 с.
5. Гришина А.В. Тест-опросник степени увлеченности младших подростков компьютерными играми // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – №4. – 2014.
6. Канина Н.А., Кривцова Е.В., Смагина С.С. Особенности стратегии совладающего поведения и интернет-предпочтений студентов, склонных к зависимости от компьютерных игр и социальных сетей // Профессиональное образование в России и за рубежом. – 2023. – №1(49) – С. 175-183.
7. Глинкина Л.С. Предикторы увлеченности компьютерными играми в период ранней взрослости // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – №2.
8. Смоленцева Ю.Н. Интернет-зависимость молодежи: постановка проблемы // Социальные и гуманитарные науки: теория и практика. – 2021. – № 1. – С. 192-202.
9. Титор С.Е. Социально-психологический портрет современного подростка (анализ социологического опроса) // Вестник ГУУ. – 2023. – №4. – С. 189-198.
10. Аппакова-Шогина Н.З. Компьютерные игры: Pro et contra // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 76 – 3. – С. 18-21.
11. Войскунский А.Е. Зависимость от Интернета: актуарная проблема // Журнал неврологии и психиатрии. – 2002 – С. 43-50.
12. Войскунский А.Е. Психология и Интернет. – М.: Акрополь, 2010. – 253-260 с.
13. Торицына О.С. Арт-терапия как метод коррекции // Проблемы педагогики. – 2021. – №3 (54). – С. 62-66.
14. Шейнов В.П. Проблемное использование смартфона: связи с эмоциональным интеллектом, уверенностью в себе и поведением в конфликтах у белорусов и россиян / В.П. Шейнов, Н.А. Низовских / Сибирский психологический журнал. – 2023. – №89. – С. 86-104.
15. Круглова К.С., Данилова М.Д. Выявление взаимосвязи стрессоустойчивости, конфликтности и стиля поведения подростков в ситуации конфликта // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – №6.

16. Семиколенко И.М. Исследование влияния вида общения подростков на успешность их социализации // Проблемы педагогики. – 2020. – №4. – С. 10-12.

17. Железнякова Ю.В. Чувство одиночества как фактор аддиктивного поведения у подростков // Austrian Journal of Humanities and Social Sciences. – 2014. – №3-4. – С. 142-148.

18. Хакимзянов Р.Н. Внутренние ресурсы психологической безопасности личности подростков в условиях интернет-коммуникации // Казанский педагогический журнал. – 2019. – №3. – С. 77-81.

19. Параничева Т.М. Особенности проявления тревожности у подростков 13-14 лет / Т.М. Параничева, Л.В. Макарова, Е.В. Тюрина, Г.Н. Лукьянец, Г.Н. Лезжова, К.В. Орлов // Новые исследования. – 2018. – №2 (55).

20. Егорова У.Г. Формирование культуры здорового образа жизни у студентов в период пандемии // Вестник Самарского университета. История, педагогика, филология. – 2021. – Т. 27. – № 1. – С. 62-67.

УДК 159.9

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СФЕРА И КОММУНИКАТИВНЫЕ НАВЫКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

*Некрасов Дмитрий Александрович¹, Мельникова И. В.²,
Чердымова Виктория Сергеевна³*

*¹Московская служба психологической помощи населению департамента труда
и социальной защиты города Москвы*

²Московский психолого-социальный университет, факультет консультативной психологии

³Самарский национальный исследовательский университет имени академика С.П. Королева

Аннотация: В статье рассмотрены особенности эмоциональной сферы студентов-бакалавров и магистрантов в цифровой среде на основе анализа проведенных исследований. Подчеркивается важность развития коммуникативных навыков в онлайн-пространстве. Авторами отмечается растущая роль интерактивной коммуникации и эмоциональной сферы в цифровой среде. Подчеркиваются преимущества виртуального образования, включая возможность самоорганизации и экономии времени. Отмечен ряд проблем в коммуникативном поведении студентов.

Ключевые слова: студенты, коммуникативные навыки, эмоциональная сфера, цифровое образование, навыки эффективного общения, цифровая среда.

В настоящее время дистанционные образовательные платформы, цифровые учебные ресурсы прочно вошли в нашу жизнь. Цифровая эра привнесла радикальные изменения в образовательный процесс, затрагивая не только формы обучения, но и межличностное общение студентов. Цифровая среда обогащена виртуальными платформами и социальными сетями, которые студенты активно используют для обсуждения учебных вопросов, создания виртуальных сообществ. Преимущества цифровой образовательной среды, которые чаще всего выделяются участниками образовательного процесса, отражены на рисунке 1.