

ББК 60.53

Г.Э. Брынин

**Психолого-педагогическое сопровождение
интернет-аддиктов как комплексный подход
к изменению аддиктивного поведения**

G.E. Brynin

**Psycho-Educational Accompaniment
of Internet Addicts as Complex Approach
towards Alterations of Addictive Behavior**

Рассматривается психолого-педагогическое сопровождение как комплексный метод профилактики интернет-зависимости, в основе которого лежит обучение продуктивному копингу. Приведены результаты исследования копинг-стратегий интернет-зависимых обучающихся до и после применения метода.

Ключевые слова: интернет-зависимость, психолого-педагогическое сопровождение, копинг-стратегии.

The article considers the psycho-pedagogical support as an integrated method to prevent Internet addiction, which is based on training of productive coping. The results of the study on coping strategies of Internet-addicted students before and after application of the method are adduced.

Key words: Internet-addiction, psycho-pedagogical support, coping-strategies.

Данная статья продолжает цикл наших работ по исследованию интернет-зависимости учащейся молодежи Алтайского края [1–3]. Решение проблемы интернет-зависимости является сложным и неоднозначным, как и сама проблема, и требует комплексного подхода. Особую значимость при этом имеет психолого-педагогическое сопровождение обучающихся, пользующихся компьютером.

Развитие личности в современной психологии и педагогике все чаще понимают как автономный и независимый выбор и осмысление субъектом тех или иных инноваций. Ситуация выбора и порождает варианты решения, опосредованные некоторым ориентационным полем. Решение задач и самодвижение индивида к конкретной цели требует совершенно иного вида деятельности педагога – педагогической помощи или поддержки, а отнюдь не педагогики воздействия.

Анализ имеющейся научной литературы позволяет нам определить психолого-педагогическое сопровождение как комплексный метод, обеспечивающий создание условий для принятия обучающимся оптимальных решений в различных ситуациях жизненного выбора, помощь в преодолении трудностей (барьеров, затруднений и т.п.) и создание ситуаций для развития саногенного мышления. Психолого-педагогическое сопровождение нацелено на развитие и саморазвитие обучающегося. Саморазвитие обусловлено внутренней активностью человека и подразумевает его ответственность за данный процесс. Активизировать механизмы саморазвития, управлять условиями личностного развития, упреждать негативное развитие и направлять его в нужное русло – таково общее содержание психолого-педагогического сопровождения в про-

цессе использования ИКТ в учебно-познавательной деятельности.

Целью нашей опытно-поисковой работы является развитие саногенного мышления и поведения ребенка в процессе использования ИКТ, в частности развитие и формирование продуктивных копинг-стратегий.

Данная цель может быть реализована через решение целого ряда задач: социальных (учить осознанию значимости общества в жизни человека, помогать усвоению инновационных норм и образцов социального опыта, а также способов и механизмов социальной адаптации), педагогических (учить оптимистическому преодолению барьеров, стереотипов, заблуждений, закреплять у обучающихся преобладание стремления к успеху над стремлением избегать неудач), психологических (формировать положительную мотивацию к «правильному» учению, побуждать к проявлению субъектной позиции, учить всем видам рефлексии, ориентировать на перспективу саморазвития), организационных (создавать условия для фасилитационного взаимодействия, освоения, усвоения и присвоения учащимся продуктивных приемов использования ИКТ, развивать технологические умения и навыки владения ИКТ), дидактических (развивать общенаучные умения и навыки, формировать представления о моделях личностного развития, помогать в приобретении практико-ориентированного опыта и формировать информационную культуру), технологического-методических (отбирать методы и формы взаимодействия, обучать приемам и техникам саморегуляции, отрабатывать навыки кооперации и сотрудничества, создавать атмосферу доброжелательного взаимодействия) [4].

Эффективность психолого-педагогического сопровождения обучающихся в процессе использования ИКТ в учебно-познавательной деятельности сводится к двум проблемам: готовности обучающегося к работе в режиме развития и саморазвития и готовности преподавателя оказать помощь обучающемуся в этом развитии через создание ориентационного поля развития, ответственность за действие в котором субъект несет сам. Поскольку в возрасте 13–16 лет ребенку трудно делать правильный выбор, то задача педагога – грамотно осуществить выбор форм и методов помощи интернет-зависимому ребенку. К таким формам и методам следует отнести: игровые, индивидуальные и групповые формы; методы решения проблем

с применением затрудняющих условий, направленные на формирование и развитие продуктивных копинг-стратегий; методы рефлексии, импровизации; тренинги волевых процессов и самосознания.

Направлениями психолого-педагогического сопровождения выступают: обучение выбору, создание ориентационного поля развития, развитие саногенного мышления и установки на успех, обучение преодолению трудностей и барьеров (в нашем случае оно направлено на формирование копинг-стратегий).

Целостное представление о системе психолого-педагогического сопровождения интернет-зависимого школьника поможет сформировать предлагаемая на рисунке 1 модель.

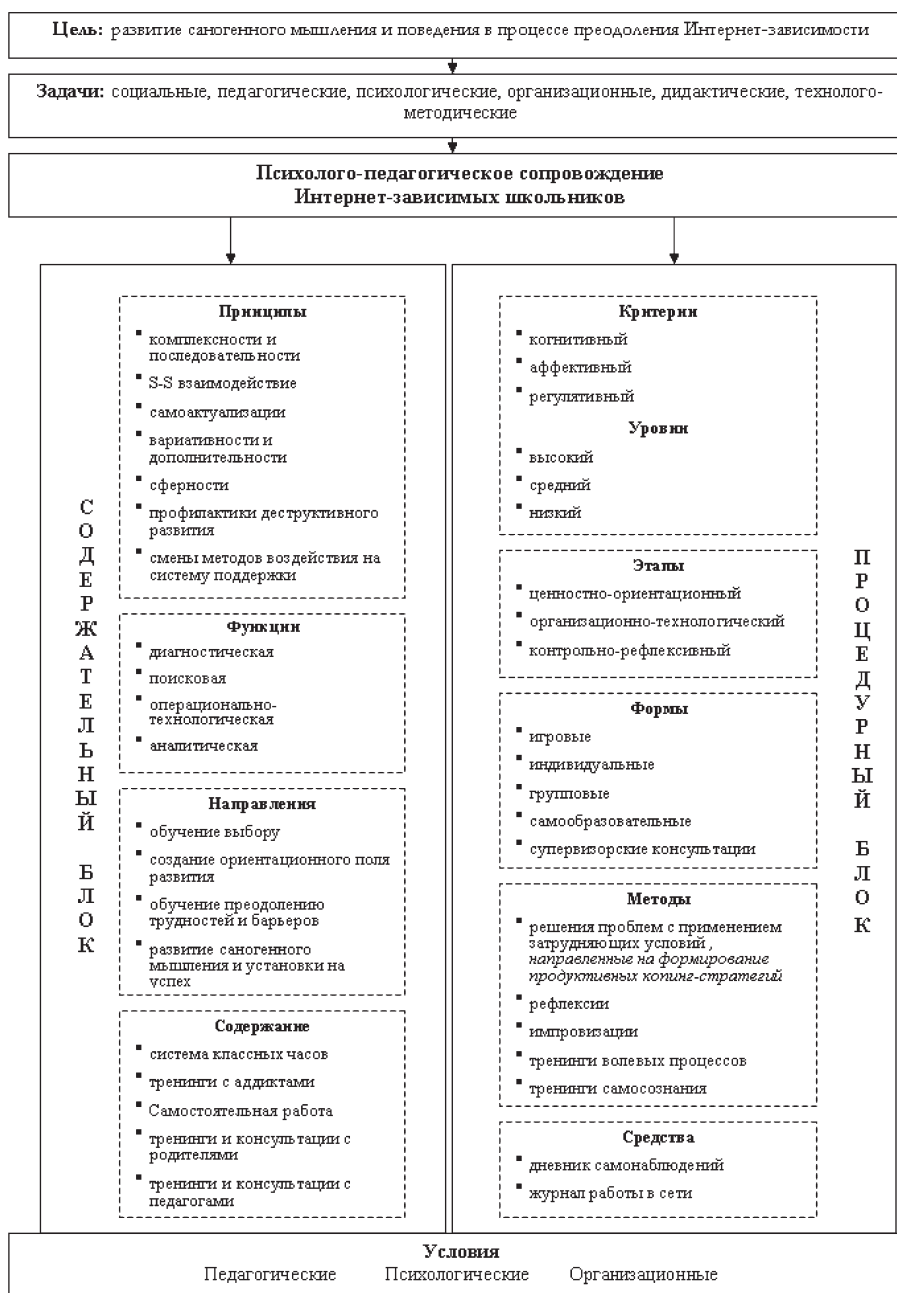


Рис. 1. Модель психолого-педагогического сопровождения интернет-зависимых обучающихся

Опыт использования модели позволяет сделать предварительный вывод о том, что сопровождение способствует формированию психологической и социальной зрелости ребенка. Наилучшим способом обучения саногенному мышлению и поведению является формирование стрессоустойчивости методом продуктивного копинга.

Проблема копинга (совладания) личности с трудными жизненными ситуациями возникла в западной психологии во второй половине XX в. В российской психологической литературе понятие «копинг» интерпретируют как «адаптивное, совладающее». Впервые термин «coping» был использован Л. Мерфи в 1962 г. при исследовании способов преодоления детьми требований, выдвигаемых кризисами развития. Он определил копинг (приспосабливаемость организма) как некую попытку создания новой ситуации в условиях, когда актуальная ситуация представляется организму опасной, угрожающей.

Термин «coping» переводится с английского как «преодоление, совладание». Образно говоря, «совладать с ситуацией» – значит подчинить себе обстоятельства, сладить с ними. Согласно Оксфордскому английскому словарю понятие «coping» употребляется в значении «успешно справляться, преодолевать» и обозначает комплекс вопросов, связанных со способами, средствами, приемами превентивной и оперативной регуляции функционального состояния и поведения человека. Изменения в употреблении понятия «копинг» касаются того, что раньше оно использовалось применительно к экстремальным ситуациям, «когда сложность превышает энергетическую мощность привычных реакций и требуются новые затраты, а рутинного приспособления недостаточно» [5]. Со временем понятие «копинг» стало использоваться для описания поведения людей в сложных повседневных негативных ситуациях, далеких от экстремальных.

По мнению Р. Лазаруса, преодоление – это поведенческие и когнитивные усилия для удовлетворения

внешних и внутренних требований, средства, при помощи которых личность осуществляет контроль над окружающими ситуациями [6].

Цель совладания – такое приспособление к действительности, которое позволяет человеку удовлетворить свои жизненные потребности. Р. Лазарус и С. Фолкман, авторы самой известной и популярной копинг-модели когнитивной теории стресса и копинга, разработанной в 1966 г., описывают «удачное» совладающее поведение как активное, гибкое и реалистичное, повышающее адаптивные возможности субъекта.

Р. Лазарус и С. Фолкман считают, что взаимодействие среды и личности регулируется двумя процессами: когнитивной оценкой и собственно копингом [6].

В результате проведенного нами исследования было определено, что в контрольной группе (90 человек) большинство учащихся (70–75%) имеют средний уровень копинг-стратегии «разрешение проблем», средний уровень копинг-стратегии «поиск социальной поддержки» и высокий уровень копинг-стратегии «избегание проблем». В экспериментальной группе (96 человек), в которой были проведены супервизорские консультации, тренинг по разрешению проблем с затрудняющими условиями, ролевые и деловые игры, консультации для родителей и учителей, тренинги на развитие волевых процессов, на повышение адекватности самооценки и прочее, уменьшились выборы стратегий «избегание проблем», «поиск социальной поддержки», увеличилось количество учащихся, которые стали прибегать к продуктивному совладанию с трудными жизненными ситуациями.

Поскольку средний и высокий уровни стратегий «разрешение проблем», «поиск социальной поддержки», а также низкий и очень низкий уровень стратегии «избегание проблем» характеризуются как продуктивные, нами были объединены в одну группу респонденты с соответствующими показателями, как показано на рисунке 2.

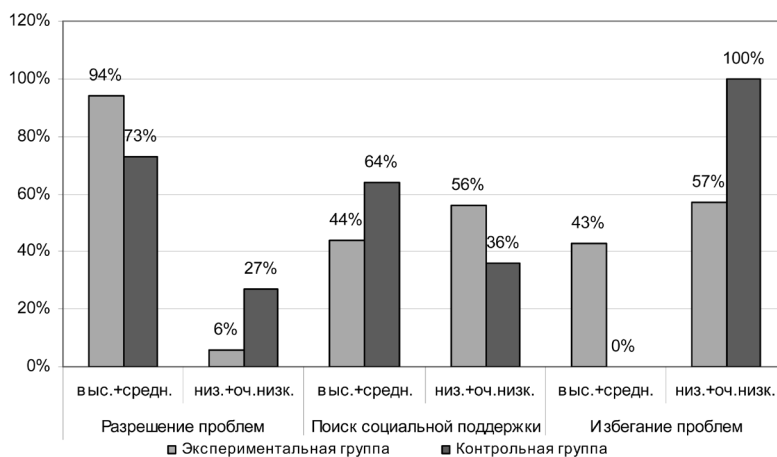


Рис. 2. Распределение уровня базисных копинг-стратегий у респондентов экспериментальных групп (методика Дж. Амирхана)

Результаты исследования показали, что психолого-педагогическое сопровождение интернет-зависимых школьников является наилучшим комплексным подходом изменения аддиктивного поведения школьников,

учит их использовать собственные ресурсы преодоления сложных жизненных ситуаций, формирует нравственные чувства подростков и служит фактором развития психологически здоровой личности.

Библиографический список

1. Брынин Г.Э., Лаврентьева Н.Б. Психологическая зависимость как следствие использования Интернета в современном образовании // Проблемы качества образования в современном обществе : сб. ст. IV междунар. науч.-практич. конф. – Пенза, 2008.

2. Брынин Г.Э. Мониторинг интернет-зависимости как составляющая управления качеством образования // Гарантии качества профессионального образования : тезисы докладов междунар. науч.-практич. конф. – Барнаул, 2010 .

3. Брынин Г.Э. Психологические особенности обучающихся, склонных к развитию компьютерной зависимости // Наука и молодежь – 2008 : сб. ст. V Всерос. науч.-технич.

конф. студентов, аспирантов и молодых ученых. – Барнаул, 2008.

4. Лаврентьев Г.В., Лаврентьева Н.Б., Неудахина Н.А., Новоселова Л.А. Профессиональное становление студентов инженерно-педагогической специальности: активизация и сопровождение. – Барнаул, 2005.

5. Камынина И.В. Копинг-стратегии личности в экстремальных условиях жизнедеятельности : дис. ... канд. психол. наук. – Петропавловск-Камчатский, 2008.

6. Lasarus R.S., Bond L.A., Rosen J.C. The Stress and Coping Paradigm // Competence and Coping during Adulthood. – Hanover, 1980.