

Шиндель Светлана Владимировна

канд. культурологии, доцент

Семенова Татьяна Васильевна

старший преподаватель

Энгельсский технологический институт

ФГБОУ ВО «Саратовский государственный
технический университет им. Гагарина Ю.А.»

г. Энгельс, Саратовская область

ОПЫТ ПРОФИЛАКТИКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ МОЛОДЕЖИ НА ПРИМЕРЕ ЭНГЕЛЬССКОГО ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА

***Аннотация:** статья посвящена изучению проблемы компьютерной зависимости молодежи. Рассматриваются такие меры профилактической воспитательной работы, как проведение анкетирования и метод проектной деятельности. Особое внимание уделяется анкетированию – одному из способов раннего выявления признаков компьютерной зависимости.*

***Ключевые слова:** компьютерная зависимость, профилактика, молодежь, анкетирование, метод проектной деятельности, Энгельсский технологический институт.*

Компьютерная игровая и интернет-зависимость – социальное бедствие, имеющее психологические причины и медицинские последствия для молодежи, родителей, педагогов. О том, насколько остро стоит проблема профилактики компьютерной аддикции молодежи, не только российской, но и мировой обществу пришлось задуматься осенью минувшего года – во время трагических событий в одном из средних профессиональных учебных заведений г. Керчи. Безусловно, массовая расправа, устроенная студентом в Керченском техникуме, имеет более глубокие причины, чем патологическое увлечение компьютерными играми. Однако президент Российской Федерации В.В. Путин, выступая в клубе «Валдай» и комментируя случившееся, отметил тот факт, что

молодежи не хватает полезного контента в Интернете: «Это значит, что мы не создаем нужного, интересного и полезного контента для молодых людей, и они хватают вот этот суррогат героизма. Это приводит к трагедиям подобного рода» [1]. Примечательно, что президент выделил эту проблему как самую важную для понимания случившегося.

О зависимости принято говорить тогда, когда человек не мыслит себя вне виртуального мира, избегает живого общения, пренебрегает не только семейными, но и дружескими отношениями, теряется во времени и пространстве, игнорирует выполнение своих обязанностей, забывает о собственных нуждах и естественных потребностях, постоянно испытывает состояние тревоги. Группу риска составляют молодые люди, обладающие заниженной самооценкой, компенсирующие в игре синдром дефицита внимания, или страдающие от гиперактивного состояния: компьютерные игры подавляют негативные эмоции, чувство вины или беспомощности, страха, наконец. Попытки «завязать» с пагубным пристрастием остаются тщетными. В этой связи очень важна профилактическая воспитательная работа с молодежью, которая проводится психологом в тандеме с кураторами студентов. Один из простых и доступных способов выявления проблемы – анкетирование.

На базе технологического института (СГТУ им. Ю.А. Гагарина) в г. Энгельсе инициативной группой преподавателей лаборатории межкультурных исследований было проведено анкетирование с целью получения первичной информации по обсуждаемой нами проблеме. В качестве основного метода получения эмпирических данных применялась авторская анкета, состоящая из 15 вопросов, 6 из которых были ключевыми и направлены на выявление интернет-зависимости среди молодежи. В качестве инструментария использовался опросник Бека, 5-факторный опросник, тест Лазаруса, тест-опросник К. Янга. Применялся метод корреляционного анализа. В опросе принимали участие 49 респондентов – студенты очной формы обучения. На примере опрошенной группы авторы пришли к выводу о том, что компьютерная зависимость – явление, которое негативно влияет на формирование психики, социальных и физических качеств

подростков в возрасте от 15 до 20 лет. Результаты анкетирования опубликованы в статье «К вопросу об интернет-зависимости молодежи» [2] в 2018 году.

Среди педагогов, входивших в группу лаборатории межкультурных исследований, были и преподаватели дисциплины «Иностранный язык». В рамках рабочей программы преподаваемой дисциплины большой объем часов отводится на самостоятельную работу студентов. В этой связи студентам, изучающим немецкий язык, было предложено участие в проектной работе по поиску и систематизации информации, посвященной профилактике компьютерной зависимости молодежи Германии. Метод проектной деятельности в данном случае носил междисциплинарный характер. Предполагалось достижение следующих образовательных результатов: совершенствование навыков иноязычной коммуникации (немецкий язык), профилактика компьютерной зависимости молодежи (психология). Поиском, изучением и анализом информации по профилактике компьютерной зависимости в Германии занималась рабочая группа, состоящая из трех студентов, имеющих склонность к исследовательской деятельности, и обладающих уровнем иноязычной компетенции, достаточным для достижения поставленных образовательных целей. Были поставлены следующие задачи: составление лексико-сематического поля понятия «компьютерная зависимость» в немецком языке; анализ литературы, представленной в фонде Немецкого читального зала областной универсальной библиотеки г. Саратова, поиск и перевод немецкоязычной анкеты, содержащей информацию о профилактике компьютерной зависимости молодежи Германии.

Отправной точкой для поиска и анализа по заданной теме послужил термин «Computerspielsucht» (пер. с нем., авт.) – понятие, которое может быть переведено на русский язык как «компьютерная игровая зависимость», суть которого состоит в патологическом влечении к ирреальному миру компьютерных игр. Впервые о проблеме компьютерной и интернет-зависимости в Германии заговорили в 2009 году: согласно официальной статистике было выявлено 2,8 миллиона пострадавших.

Два года спустя Федеральный центр Германии, занимающийся санитарным просвещением (BZgA) опубликовал обновленные данные: в компьютерные игры в автономном режиме, на смартфонах или игровых консолях играют 80% зависимых – это подростки, в возрасте от 12 до 17 лет, 75% составляют молодые люди от 18 до 25 лет; в режиме онлайн играют 60% подростков в возрасте от 12 до 17 лет, и 50% в возрасте от 18 до 25 лет. Психолог, эксперт в области изучения зависимости и терапии семейных отношений немец Гельмут Кунтц утверждает, что около 650000 женщин и 700000 мужчин обратились за помощью, признав себя публично интернет-зависимыми [3, с. 177]. Даже если округлить численность населения современной Германии до 80 миллионов жителей, то получается что около 12% из них стали жертвами компьютерной аддикции.

Для реализации второй поставленной задачи была произведена выборка немецкоязычных источников по проблеме профилактики компьютерной зависимости, имеющих в открытом доступе в Немецком читальном зале областной библиотеки г. Саратова. В фонде имеется научно-популярный журнал «Psychologie» (Психология) (2017–2019 гг.), на страницах которого публикуются материалы, связанные с проблемой зависимости, в том числе компьютерной. Далее были просмотрены монографии Гельмута Кунтца по исследуемой проблеме: «Der rote Faden in der Sucht» (Красные нити зависимости), «Drogen & Sucht» (Наркотики и зависимость) [4; 3].

В Германии, где хорошо организована и проводится адресная профилактическая работа по выявлению и предотвращению компьютерной зависимости, проведение анкетирования – рядовая вещь. На сайте социальной службы по защите детей и молодежи г. Нюрнберга представлена анкета по профилактике компьютерной зависимости. Студенты перевели с немецкого на русский язык информацию, содержащуюся в данном буклете (рис. 1–6).

Заглавие: «Молодежь и компьютерная зависимость: испытываешь постоянный стресс, связанный с компьютером?», на первой странице внизу можно увидеть логотип с дружественной, располагающей к открытому общению символикой. На второй странице приводится описание смоделированной абстрактной

ситуации, которая уже может свидетельствовать о наличии симптомов зависимости: «Ты играешь за компьютером, но твои родители желают, чтобы ты немедленно шел к столу поесть. О том, чтобы прекратить играть, не может быть и речи – следующая возможность сохранения данных представится еще нескоро. Твои родители не принимают твои возражения всерьез, снова происходит скандал. Или: ты сидишь в чате... классная беседа, но твоя мама постоянно напирает: ей именно сейчас нужно воспользоваться компьютером. Собственно говоря, нет никакого желания ссориться, но покинуть чат... невозможно! Это тебе знакомо? Твои родители «включают быка» и тут же начинают думать, что у тебя компьютерная зависимость? Они совсем рехнулись? Может, и впрямь за всем этим что-то есть? И вообще может ли такое быть?»

Далее подзаголовок гласит: «Скука была вчера, сегодня – есть компьютер!» Предлагается описание ситуации, при которой раскрывается основная причина использования компьютера – в данном абзаце информация вполне соотносима с данными, полученными на базе Энгельсского технологического института – когда интернет (а доступ к нему без какого-либо гаджета невозможен) мыслится как развлечение. «За персональным компьютером время часто проходит быстрее, чем обычно. Часы пролетают как минуты, и попросту никогда не бывает скучно. В каждом уголке Интернета есть что-нибудь интересное, что стоит пережить, по большей части там много приятных людей, а новая компьютерная игра сулит новые захватывающие приключения. И как этому положить конец? Без сомнения: играть, лазить в интернете, сидеть в чате доставляет удовольствие. Но настоящая жизнь снаружи, или...? Как это выйдет у тебя? Проводишь ли ты свое свободное время исключительно в Интернете? Играешь ли ты до изнеможения? Помнишь ли ты еще, как выглядят твои старые друзья? Или беспокоишься о знакомствах только в режиме онлайн?»

Третий абзац, по сути, раскрывает суть понятия компьютерной зависимости: «Многие молодые люди и подростки с удовольствием играют за компьютером, используя консоль или блуждая по интернету. Для большинства использование компьютера и интернета не представляет никакой проблемы и является

неотъемлемой частью нашей повседневной жизни. И как часто то, о чем здесь идет речь воспринимается как вариант нормы. Конечно, вначале новая привлекательная компьютерная игра очень захватывает и в отдельных фазах предполагает интенсивное времяпрепровождение – что само по себе не является причиной для беспокойства. И все-таки если не остается ни времени, ни пространства для других вещей – это становится проблемой. Возникающие проблемы со здоровьем, как то: нарушения сна, истощение, воспаленные глаза – свидетельствуют о «переборе». У тебя не так? С помощью этого перечня вопросов ты можешь самостоятельно составить о себе верное представление.

Информация, содержащаяся на двух последних страницах дает возможность респонденту распознать у себя симптомы компьютерной зависимости. На третьей странице приводится следующий текст: «Компьютерная зависимость что это такое? Под компьютерной зависимостью понимается навязчивое влечение ежедневного и насколько возможно частого времяпрепровождения за компьютером. Интернет- и игровая зависимость – формы компьютерной зависимости. О компьютерной зависимости или/и наличии ее формы принято говорить, когда имеют место быть три из следующих критериев: 1) навязчивая потребность использовать компьютер (инверсия циклов дня и ночи); 2) отсутствие контроля начала и завершения игры, «блуждания» по интернету, общения в чате; 3) стабильное увеличение времени на связанные с компьютером виды деятельности, нацеленные на получение удовлетворения (привыкание); 4) длительное необузданное использование компьютера несмотря на вредные последствия, как то: снижение успеваемости в школе, переутомление, истощение; 5) синдром отмены в случае отсутствия использования компьютера, которое проявляется как беспокойство, нервозность, раздражительность, нарушения сна; 6) пренебрежение семьей, друзьями, другими интересами, хобби, обязанностями; 7) утаивание от родителей и друзей объема использования компьютера; 8) уход от проблем (чувство страха, вины депрессии) с помощью компьютера.

На четвертой странице составлен перечень вопросов, ответив на который респондент получает представление о степени своей зависимости:

1) я трачу за компьютером ежедневно по меньшей мере пять часов моего свободного времени уже достаточно давно;

2) из-за вреда, который мне наносит мой компьютер, я часто испытываю чувство раздражения в школе или на рабочем месте, в отношениях с родителями и с партнером;

3) по-настоящему я счастлив только когда играю в компьютер, «сiju» в чате или интернете; без компьютера у меня нет настроения, я печален и чувствую себя одиноко. Контакты с реальным миром вызывают у меня иногда чувство страха;

4) контакты я предпочитаю иметь в режиме онлайн. С людьми, с которыми мне приходится видаться и соприкасаться, я вступаю в контакт неохотно;

5) я все больше времени провожу за компьютером. Мне все равно с кем я и где – я все время думаю о компьютере и что сейчас я упускаю время;

6) если я не могу в дальнейшем играть, «сидеть» в чате или интернете, я становлюсь недовольным, чувствую себя нервным, раздражительным или даже агрессивным. Как только я получаю доступ к компьютеру мое настроение заметно улучшается.

Так, стратегическая задача по профилактике компьютерной зависимости молодежи была решена с точки зрения тактики нестандартным образом: выполняя проектное задание, студенты, во-первых, получили новые знания, во-вторых, усовершенствовали навыки иноязычной коммуникации, в-третьих, пополнили свой словарный запас за счет новой терминологии и расширили кругозор в новой предметной области. Все перечисленное послужило необходимым условием для достижения качественного образовательного результата. Кроме того, проведено «неформальное» анкетирование: участники рабочей группы проделали своего рода «самоанализ», «пропустив через себя» полученную информацию и, в ходе представления проекта в устной форме, привлекли внимание своих сверстников:

появился повод задуматься об отсутствии или наличии степени собственной компьютерной зависимости.

Опыт проектной деятельности на стыке дисциплин «Психология» и «Немецкий язык» оказался успешным и представляется перспективным для дальнейшей реализации в образовательном процессе.

Список литературы

1. Путин о трагедии в Керчи: для молодежи создается слишком мало контента [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ria.ru/20181018/1530976450.html> (дата обращения: 19.03.2019).

2. Семенова Т.В. К вопросу об интернет-зависимости молодежи / Т.В. Семенова, А.А. Куксгаузен, Е.О. Зражевская // Социальные и духовные основания существования человека в современном обществе: сборник научных трудов. – Саратов: КУБиК, 2018. – С. 160–170.

3. Helmut Kuntz. Der rote Faden in der Sucht. Buch. Verlag Beltz. 4 Auflage. 2009. – 295 s.

4. Helmut Kuntz. Drogen & Sucht. Alles, was Sie wissen müssen. Buch. Verlag Beltz. 2016. – 384 s.