

ПРОФИЛАКТИКА ЦИФРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ СРЕДИ КУРСАНТОВ В ВЫСШИХ ВОЕННЫХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Липовка Ю. Ф., Шарапа Н. А.

Белорусский национальный технический университет

Аннотация. В данной статье рассматривается проблематика цифровой зависимости среди учащихся высших военных учебных заведений. Приводятся различные методы работы с личным составом для предупреждения развития цифровой зависимости и улучшения морально-психологического состояния обучающихся.

Ключевые слова: курсанты, цифровая зависимость, интернет-зависимость, игровая зависимость.

Введение. Одной из ключевых задач любой армии мира является воспитание сильной духом и телом личности, способной встать на защиту своей родины. И на пути к этой цели может стать препятствия в виде различных злокачественных зависимостей. Говоря о последних, необходимо затронуть тему цифровой зависимости. Именно профилактике цифровой зависимости и посвящена данная работа.

Основная часть. На сегодняшний день цифровая зависимость является одной из самых распространенных форм зависимости [1, с. 115–120].

Одной из основных разновидностей цифровой зависимости является сетеголизм (зависимость от интернета).

К настоящему моменту, от цифровой зависимости страдают сотни миллионов людей на всей планете. В зависимости от пола, возраста, социального положения человек более подвержен к одному из двух видов цифровой зави-

симости, однако существует большая прослойка населения земли, страдающая от обеих разновидностей цифровой зависимости.

Так, британский Университет Суррея провел опрос, на основании которого разделил пользователей Интернета на пять категорий в зависимости от того, насколько применим к их взаимоотношениям с Глобальной сетью термин «зависимость».

Представители первой категории (менее 15 процентов опрошенных), используют Интернет для решения конкретных задач и контролируют время, которое проводят за экраном компьютера, ноутбука или смартфона.

Ко второй категории были отнесены около 23 процентов. Они нередко находятся в Сети дольше, чем изначально планировали, и из-за этого могут пренебречь домашними обязанностями, но назвать их интернет-зависимыми было бы преувеличением.

22 процента чувствуют тревогу или другие негативные эмоции, если не имеют возможности выйти в интернет.

Остальные 40 процентов, по мнению авторов опроса, можно назвать интернет-зависимыми, причем 22 процента сами признают себя таковыми, а 18 процентов не считают это определение уместным, хотя ведут более активную жизнь в интернете, чем в реальности.

По данным бизнес-журнала *Fast Company*, ссылающегося на недавний отчет общественной организации *Common Sense Media* наиболее уязвимой для цифровой зависимости категорией населения являются люди подросткового и юношеского возрастов (11–17 лет). Аналитики выяснили, сколько в среднем уведомлений получают подростки в течение дня, откуда приходят эти сигналы и на какие приложения дети тратят больше всего времени. Участие в опросе приняли более 200 американских подростков в возрасте от 11 до 17 лет [2]. В ходе исследования на их смартфоны загрузили приложение, которое позволило отследить время, проведенное ими в гаджетах в целом и в различных социальных сетях в частности.

Так как возраст абитуриентов, решивших связать свою жизнь с военной службой, попадает в потенциальную группу риска, актуальность профилактики цифровой зависимости среди курсантов является как никогда актуальной.

С целью исследования уровня цифровой зависимости было проведено анкетирование курсантов 1–4 курсов, обучающихся по специальности «Экономика и управление» в количестве 54 человек (46 юношей и 8 девушек) на игровую и Интернет-зависимость по методике, разработанной специалистами Российского центра исследования психологии и педагогики, подразумевающую 20 вопросов, затрагивающих фокус внимание респондента на его отношения с Интернетом [3].

Общие результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Данные по Интернет-зависимости среди курсантов

| Возрастная группа военнослужащих | Степень Интернет-зависимости | | |
|-------------------------------------|------------------------------|-----------------|---------|
| | низкая | умеренная | высокая |
| Младшие курсы (1–2 курс) | 21 (64%) | 12 (36%) | - |
| Старшие курсы (3–4 курс) | 17 (81%) | 4 (19%) | - |
| Общий результат | 38 (70%) | 16 (30%) | - |

Как показали данные исследования, на младших курсах удельный вес курсантов с умеренной степенью зависимости не превышает 40 %, а на старших курсах – 20 %. Примечательно, что среди опрошенных курсантов нет ни одного респондента с высокой степенью интернет-зависимости. Положительной тенденцией является снижение удельного веса курсантов с умеренной степенью интернет-зависимости в пользу курсантов с низкой степенью интернет-зависимости (почти в 2 раза).

Данная тенденция объяснима спецификой профессиональной деятельности курсантов в стенах учебного заведения и особенностями военной службы

в целом. Повседневная деятельность курсантов строго регламентирована распорядком дня; еще в начале учебного пути каждому курсанту доводятся требования общевоинских уставов и иных актов законодательства, правила пользования МТСС и личными персональными компьютерами.

Вместе с тем, вопрос профилактики различных форм цифровой зависимости не теряет своей актуальности даже с учетом вышеизложенных особенностей. И потому, анализируя научно-теоретическую литературу, в частности психолого-педагогического направления, можно систематизировать и перечислить все доступные методы профилактики цифровой зависимости в рамках военного учебного заведения.

1. В первую очередь для понимания общей картины морально-психологического состояния курсантов, необходимо проводить анкетирование, где с помощью ненавязчивых вопросов будут оцениваться их морально-психологические качества, а в частности способность обходиться без современных методов коммуникации.

2. Следующим шагом целесообразно будет довести до курсантов требования приказа Министра обороны о правилах пользования неустановленными МТСС, а также требования к использованию персональными компьютерами в военном учебном заведении. В особенности, необходимо доводить до личного состава меры дисциплинарного воздействия, которые будут применяться к тем лицам, которые вздумают нарушить вышеустановленные требования.

3. Одним из самых эффективных способов для преодоления данного расстройства является переключения основного фокуса внимания человека с пагубных увлечений и привычек, на более безопасные и даже полезные виды времяпрепровождения, оттягивающие на себя львиную долю свободного времени объекта лечения [4, с. 152–154].

В случае курсантов, таким полезным времяпрепровождением может и должен являться спорт. Люди, занимающиеся спортом на постоянной осно-

ве, как правило, намного реже жалуются на невозможность обойтись без своего гаджета или игры в компьютерные игры. К тому же, благодаря большому выбросу дофамина (т. н. «гормона счастья») во время и после тренировок, спорт помогает бороться с стрессом, что очень важно для младших курсов, в период адаптации к военной службе [5, с. 111–120].

4. Еще одним важным инструментом в лечении цифровой зависимости является идеологическое воспитание личного состава. Идеологическая составляющая является важным рычагом воздействия на молодые умы новоприбывших курсантов. Проводя идеологическую работу, необходимо опираться на особенности строения психики человека. Наиболее эффективным методом работы с личным составом будет работа с «неформальными лидерами», т. е. с людьми, на которых равняется весь остальной личный состав подразделения [6].

5. Говоря о профилактике цифровой зависимости, нельзя забывать о методах дисциплинарного воздействия. Однако необходимо понимать, что наибольший эффект будет достигаться в том случае, когда используются не только наказания за различного рода провинности, но и все возможные поощрения. Конечно, нет смысла поощрять курсанта только за то, что он соблюдает требования общевоинских уставов и других актов законодательства, но всегда можно поощрить курсанта за выдающиеся достижения в учебе, спорте и общественной деятельности подразделения. В случае военнослужащего поощрение является мощной мотивирующей силой, заставляющей отказаться от различных мелких соблазнов, таких как соцсети и компьютерные игры, в пользу учебы и спорта [7, с. 23–28].

Вывод. Таким образом, в рамках проведенного исследования были получены данные о степени цифровой зависимости среди обучающихся по специальности «Экономика и управление», дающее картину того, что на данный момент среди данной категории курсантов нет проблем с интернет-зависимостью. Приведенные в данной работе методы по профилактике цифровой

зависимости не теряют своей актуальности и рекомендуются к использованию в рамках учебной и служебной деятельности курсантов.

Литература

1. Карпова, Е. Е. Теоретический анализ понятия цифровая зависимость в зарубежных исследованиях / Е. Е. Карпова // Вестн. Лен. гос. ун-та им. А. С. Пушкина. – 2017. – № 4.

2. 5000 оповещений в день. Эксперты выявили страшную зависимость подростков. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.rbc.ru/life/news/65168c199a7947e9c7ec8c0e>. – Дата доступа: 13.03.2024.

3. Общение в интернете и социальная тревожность у подростков из разных социальных групп / А. Б. Холмогорова [и др.]. // Консультативная психология и психотерапия. – 2015. – Т. 24. – № 4.

4. Балясникова, А. Е. Психологические особенности цифрового поколения / А. Е. Балясникова; науч. рук. О. Н. Комарова // Современный мир и психология : сб. ст. студентов-участников XI Моск. науч.-практ. конф. «Студент. наука», 17 нояб. 2016 г. / сост. Т. А. Шилова; [ред. совет конф. : Е. С. Романова, Т. А. Шилова, Б. М. Абушкин]. – М., 2017.

5. Дерендяева, Н. С. Структура, критерии, уровни и показатели сформированности культуры и информационной безопасности школьников / Н. С. Дерендяева // Наука и школа. – 2016. – № 5.

6. Зарецкая, О. В. Компьютерная и интернет-зависимость: анализ и систематизация подходов решения современной проблемы [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование. psyedu.ru. – 2017. – Т. 9. – № 2.

7. Скворцова, С. Н. Структурная модель феномена зависимости в близких межличностных отношениях / С. Н. Скворцова, В. Б. Шумский // Консультативная психология и психотерапия. – 2013. – № 4.