

Они оценивают достижение собственных интересов в конфликте, как важных, значимых, а интересы других членов – как не представляющих особой важности. Поведение по модели соперничества способствует разрушению взаимоотношений в коллективе, трудностям в установлении контактов с учащимися.

Список использованных источников

1 Бойко, В. В. Энергия эмоций / В. В. Бойко. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2004. – 474 с.

2 Пожарская, Е. Л. Профилактика «эмоционального выгорания» как средство сохранения здоровья преподавателей / Е. Л. Пожарская, Е. В. Камнева, Е. В. Мочалов, М. А. Елдин // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 9. – С. 51 – 53.

А. С. Юрченко

Научный руководитель: Т. Г. Шатюк, канд. пед. наук, доцент
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь

ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У СТУДЕНТОВ

В данной статье рассматривается такое понятие, как «интернет-зависимость», а также ее особенности. Представлены результаты эмпирического исследования интернет-зависимого поведения среди студентов по методике «Шкала интернет-зависимости» С. Х. Чена (CIAS) в адаптации В. Л. Малыгина, К. А. Феклисова. Также приведен ряд рекомендаций по профилактике интернет-зависимости.

Ключевые слова: интернет-зависимость, компьютерные сети, профилактика.

A. S. Yurchenko

Scientific supervisor: T. G. Shatiuk, PhD in Educ. Sciences, Ass. Professor
Francisk Skorina Gomel State University,
Gomel, Republic of Belarus

PREVENTION OF INTERNET ADDICTION AMONG STUDENTS

This article discussed such a concept as «internet addiction» and its characteristics. It presents the results of an empirical study of Internet addictive behavior among students using the “Internet Addiction Scale” by S. H. Chen (CIAS) as adapted by V. L. Malygin, K. A. Feklisov. It also provides a series of recommendations for the prevention of Internet addiction.

Keywords: internet addiction, computer networks, prevention.

Новейшие технологии постепенно внедряются в различные сферы жизнедеятельности человека – происходит компьютеризация. Интернет значительно облегчает выполнение повседневных дел. И вместе с тем «платой» за данную возможность является аддикция. Таким образом, интернет-зависимость – одна из наиболее актуальных проблем настоящего времени.

К. Янг выделила пять типов интернет-зависимости, куда входят: непосредственно компьютерная зависимость – чрезмерное пристрастие к работе с использованием персонального компьютера; навязчивый интернет-серфинг – компульсивный просмотр веб-сайтов, потребление большого количества информации; кибер-сексуальная

зависимость – злоупотребление просмотром порнографических материалов посредством посещения сайтов в Интернете, а также виртуальным общением на данную тематику; зависимость от виртуальных отношений – общение в различных чатах, группах, в том числе и многопользовательских играх; перегруженность информацией – чрезмерное увлечение азартными играми, а также покупками в сети [6].

Использование сети Интернет имеет как негативные, так и позитивные черты. О. Н. Арестова, Л. Н. Бабанин и А. Е. Войскунский утверждают, что «компьютерная сеть – новая форма опосредствования, существенным образом перестраивающая структуру и динамику человеческой деятельности». Авторы также указывают на то, что компьютерная сеть позволяет поддерживать постоянство контактов, способствует близости коммуникативных интересов, а также обеспечивает информированность в обсуждаемых собеседниками вопросах благодаря достаточной активности пользователей, и, тем самым, она также может выступать средством преодоления коммуникативного дефицита. Вместе с тем, вследствие иллюзии анонимности коммуникации, достоверность передаваемой информации может в некоторых случаях снижаться, так как за это отвечает непосредственно собеседник [1].

Л. Н. Юрьева и Т. Ю. Больбот описывают следующие позитивные эффекты использования компьютера: повышение интеллектуальных способностей при решении сложных задач; развитие логического, оперативного и прогностического мышления; повышение уверенности в себе, а также самооценки, развитие аккуратности и точности, формирование деловой активности. Авторы также упоминают и о негативных эффектах, а именно снижение интеллектуальных способностей при решении простых задач, куда относится проверка орфографии, решение простых математических расчетов, что способствует притуплению базовых школьных знаний; при длительной и чрезмерно психически вовлеченной работе за компьютером непосредственно возникает риск зависимости [4, с. 32–33].

А. Е. Войскунский выделяет некоторые поведенческие особенности, характерные для интернет-зависимости: неспособность прекратить работу в сети; раздраженность, возникающая при отвлечениях; постепенное увеличение количества времени, проводимого в Интернете, и, вместе с тем, намеренное преуменьшение этого времени при ответе на сопутствующие вопросы; склонность забывать о домашних делах, учебной и профессиональной деятельности; потребность в освобождении от негативных чувств, получение чувства эмоционального подъема; пренебрежение различными потребностями, такими как сон, личная гигиена, питание, а также здоровьем; неспособность принимать критику со стороны окружающих касательно такого образа жизни [2]. Таким образом, злоупотребление Интернетом оказывает негативное влияние на жизнедеятельность человека, но чаще всего интернет-зависимые отрицают этот факт.

Студенты – одна из уязвимых групп, так как их деятельность связана с поиском информации, поэтому на данный момент они часто прибегают к различным интернет-ресурсам. В зависимости от получаемой специальности познавательная деятельность в большей или меньшей степени связана с непосредственным использованием персональных компьютеров. Л. Н. Юрьева и Т. Ю. Больбот описывают некоторые тенденции, характерные для проявления зависимости в юношеском возрасте: сужение круга интересов; отдаление от сверстников; актуальным становится мотив заработка денег с помощью Интернета; могут возникать проблемы во взаимоотношениях с противоположным полом, и вместе с тем вопрос о будущей семье остается сложным [4, с. 50]. Касательно мотива заработка денег стоит отметить, что в настоящее время также достаточно популярны азартные игры в сети, и это становится привлекательным для юношей. Следствием этого может стать не только интернет-аддикция, но и игровая зависимость. Популярны и стриминговые платформы, которые создают иллюзию массовости, включенности в общение, притупляя возможное чувство одиночества.

Психодиагностическим инструментарием для выявления наличия интернет-зависимости использовалась такая методика, «Шкала интернет-зависимости» С. Х. Чена (CIAS) в адаптации В. Л. Малыгина, К. А. Феклисова [5]. Выборочную совокупность же составил 101 респондент различных факультетов учреждения образования «ГГУ имени Ф. Скорины».

Данные, полученные в результате диагностики, представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Полученные результаты диагностики по методике «Шкала интернет-зависимости» С. Х. Чена (CIAS) в адаптации В. Л. Малыгина, К. А. Феклисова

Общий показатель наличия интернет-зависимого поведения	Количество	
	человек	%
Отсутствие интернет-зависимого поведения	26	25,74
Склонность к возникновению интернет-зависимого поведения	58	57,43
Наличие интернет-зависимого поведения	17	16,83

Таким образом, в данной выборке преобладает склонность к возникновению интернет-зависимости, а именно 57,43 % от общего числа. Для таких студентов характерны некоторые черты зависимого поведения, однако, присутствует и самоконтроль. Отсутствие интернет-зависимого поведения диагностировано у 25,74 %. А наличие интернет-зависимого поведения выявлено у 16,83 %. Для таких студентов характерны такие черты, как раздражимость при отвлекающих от Интернета факторах, увеличение времени, проводимого при работе за компьютером, возможно игнорирование потребностей, в частности сна и рационального питания, возникновение проблем со здоровьем. Такие студенты закрыты, интровертированы и могут иметь сопутствующие проблемы в эмоциональной сфере.

Следует обратить внимание на то, что наличие интернет-зависимости и склонность к ее возникновению диагностировано у 75 респондентов, что значительно превышает число студентов, у которых интернет-зависимость отсутствует – 26. Это говорит о росте склонных к интернет-зависимому поведению людей. Вместе с тем чаще затрагивается вопрос о профилактике химических зависимостей, таких как, например, алкоголь, табакокурение, наркотическая зависимость. Реже проводятся беседы об опасности интернет-зависимости. Следовательно, актуальным остается вопрос о ее профилактике.

Для того, чтобы профилактика была эффективна, стоит рассмотреть возможные факторы развития аддиктивного поведения. Ц. П. Короленко и Т. А. Донских утверждают, что «для аддиктов характерна установка на то, что им чего-то не хватает. Поэтому развитию зависимого поведения способствует культ материальных благ, когда люди стремятся найти в этом смысл жизни»[3, с. 46]. Это актуально для тех людей, которые тратят большие суммы денег на покупки и азартные игры в сети, и в особенности для тех, кто стремится обновить свой персональный компьютер дорогостоящими комплектующими, после чего время, проводимое в сети, может значительно вырасти из-за новых возможностей. Это действие становится систематическим вследствие развития технического оборудования, а также растущего качества компьютерных программ и в частности игр.

Еще одним фактором возникновения аддиктивного поведения выступает семья. Ц. П. Короленко и Т. А. Донских выделяют условия, такие как излишняя формализация воспитания, ограничение путей для самовыражения, а также установление рамок и эталонов на любых уровнях творческой деятельности. Именно поэтому становится сложным раскрыть свой потенциал. Между тем авторы выделяют и стремление к совершенству как фактор развития аддиктивного поведения. Следствием могут быть проблемы во взаимоотношениях с окружающими с последующим чувством одиночества [3, с. 46, 96].

Одиночество – достаточно распространенное явление среди интернет-зависимых людей так же, как и сопутствующие проблемы с распознаванием эмоций и чувств. Одной из форм профилактики интернет-зависимости могут выступать тренинги, направленные на развитие коммуникативных навыков, на развитие эмоционального интеллекта, включая способность к эмпатии. Тренинг также может быть основой для самосовершенствования и работы над собой. Методами тренинга могут выступать: психогимнастика, игры, дискуссии. Вместе с тем профилактика, проводимая с людьми с уже существующей интернет-зависимостью, представляет собой направленность на преодоление дальнейшего развития аддиктивного поведения, на коррекцию сопутствующих симптомов, восстановление человека в социум. Одним из эффективных методов также могут выступать психотерапевтические группы, в которой интернет-зависимые субъекты смогут делиться своими чувствами и проблемами, а также, что немаловажно, общаться с другими людьми. Тем самым они смогут понять, что они не остаются одни со своей проблемой. Но первый шаг для успешной коррекции зависимого поведения должен сделать сам зависимый – принять наличие проблемы, принять свою слабость перед ней, осознать неспособность контролировать ситуацию.

А. Е. Войскунский приводит ряд рекомендаций по профилактике интернет-зависимости. Автор предлагает стратегию управления временем, которое затрачивается на работу в сети, а именно поэтапное сокращение активности, изменение расписания повседневных дел или установка ограничителей продолжительности сеансов. Также изготовление предмета (например, карточек с написанным на одной стороне негативным влиянием Интернета на образ жизни, а на другой – цели и желания, которые были отложены). Этот предмет будет попадаться на глаза, тем самым напоминая об этих последствиях. Автор замечает, что за постепенные успехи в реализации целей следует хвалить себя, сохранять терпение, учиться совладать с эмоциями, провоцирующими зависимое поведение, а также обращаться за помощью к близким людям [2].

В настоящее время для объективного ограничения времени, проводимого в сети, в приложениях, которые чаще всего используются для общения и веб-серфинга, вводятся функции, позволяющие поставить своеобразный таймер, после которого использование приложения будет ограничено. Более того, существуют напоминания о перерыве в работе с приложением, о сне, а также отчет о потраченном времени за каждый день как в дневное время суток, так и в ночное. Эти функции следует использовать, так как они способствуют профилактике интернет-зависимости. Но стоит отметить, что при наличии зависимого поведения не следует резко ограничивать проводимое время в сети во избежание появления симптомов отмены. Освобожденное же время желательно замещать другой деятельностью.

Л. Н. Юрьева и Т. Ю. Больбот утверждают, что «недостаточная эффективность профилактики связана с тем, что близкие пользователей персональных компьютеров и сами пользователи не расценивают признаки интернет-аддикции как нечто угрожающее и обращаются к специалистам уже на этапе наличия интернет-зависимого поведения. В том числе они также недостаточно ознакомлены с симптомами зависимости, а также ее первыми признаками» [4, с. 145]. Таким образом, профилактические мероприятия должны быть направлены не только на тех, кто находится в группе риска или уже интернет-зависим. Общество должно быть достаточно проинформировано об особенностях этого вида зависимости, включая симптомы и первые признаки. И вместе с тем нужно уделять должное внимание данной проблеме и осознавать возможные последствия для того, чтобы не усугубить ситуацию.

Таким образом, интернет-зависимость – это все еще актуальная проблема в силу недостаточной профилактики данного явления, а также стремительного развития технологий. Остается актуальным дальнейшее изучение данного вопроса с целью минимизации интернет-зависимого поведения и коррекции уже имеющихся случаев.

Список использованных источников

- 1 Арестова, О. Н. Коммуникация в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия / О. Н. Арестова, Л. Н. Бабанин, А. Е. Войскунский // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. – 1996. – № 4. – С. 14–20.
- 2 Войскунский, А. Е. Феномен зависимости от интернета / А. Е. Войскунский // Гуманитарные исследования в Интернете: сб. ст. / сост. : А. Е. Войскунский. – М., «Можайск-Терра», 2000. – С. 55–76.
- 3 Короленко, Ц. П. Семь путей к катастрофе: деструктивное поведение в современном мире / Ц. П. Короленко, Т. А. Донских. – Новосибирск: Наука. Сиб. отд-ние, 1990. – 224 с.
- 4 Юрьева, Л. Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: монография / Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот; «Пороги». – Днепрпетровск, 2006. – 196 с.
- 5 Chen, S. H. Development of a Chinese Internet Addiction Scale and its psychometric study / S. H. Chen, L. J. Weng, Y. J. Su, H. M. Wu, P. F. Yang // Chinese Journal of Psychology. – 2003. – Vol. 45, № 3. – P. 279–294
- 6 Young, K. S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder / K. S. Young // CyberPsychology and Behavior. – 1998. – Vol. 1, № 3. – P. 237–244.

Feng Xiaoyin

Scientific supervisor: T. G. Shatiuk, PhD in Ped. Sciences, Ass. Professor
Mozyr State Pedagogical University named after I. P. Shamyakin,
Mozyr, Republic of Belarus

THE DEVELOPMENT TRENDS OF DIGITAL MUSIC EDUCATION IN CHINA AND BELARUS IN THE MODERN EDUCATIONAL ENVIRONMENT

As an important branch in the field of modern music education, digital music education is undergoing rapid changes. Based on a comprehensive analysis of the development of digital music education in China and Belarus, this article discusses the trends of its development in the modern educational environment. This study uses a literature review and empirical research methods combining educational policies, teaching practices and the relevant socio-economic background of two countries.

Keywords: China, Belarus, digital music education, development, trends, comparative analysis, future.

Фэн Сяоинь

Научный руководитель: Т. Г. Шатюк, канд. пед. наук, доцент
Мозырский государственный педагогический университет имени И. П. Шамякина,
г. Мозырь, Республика Беларусь

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ЦИФРОВОГО МУЗЫКАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В КИТАЕ И БЕЛАРУСИ В СОВРЕМЕННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

Являясь важной отраслью в области современного музыкального образования, цифровое музыкальное образование претерпевает быстрые изменения. На основе всестороннего анализа развития цифрового музыкального образования в Китае и Беларуси в данной статье обсуждаются тенденции его развития в современной образовательной