

А. В. Шевцов,

аспирант третьего года обучения кафедры психологии Учреждения образования
«Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина», б-р Космонавтов, 21, 224016 Брест,
Республика Беларусь, +375 (29) 303 86 27, naykaandrew@mail.ru

ВИРТУАЛЬНЫЙ КРУГЛЫЙ СТОЛ КАК ПРОФИЛАКТИКА ЦИФРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ

В данной статье рассматривается сущность проблемы зависимого поведения подростков от различных цифровых устройств (компьютер, планшет, смартфон). В настоящее время отмечается стремительное их влияние на психику подростков, обусловленное дистанционным взаимодействием между людьми, ввиду сложившейся эпидемиологической ситуации (COVID-19). Однако целенаправленное, осознанное и коллективное использование средств информационных технологий на примере «виртуального круглого стола» (ВКС) несет в себе потенциал возможности снижения цифровой зависимости.

Ключевые слова: зависимое поведение, цифровые устройства, подростки, дистанционное взаимодействие, информационные технологии, виртуальный круглый, стол, цифровая зависимость.

A. V. Shevtsov

postgraduate student of the third year of study of the Department of Psychology of the
Educational Institution «Brest State A. S. Pushkin University», 21 Cosmonauts Ave., 224016 Brest, the Republic of
Belarus, +375 (29) 303 86 27, naykaandrew@mail.ru

VIRTUAL ROUND TABLE AS A PREVENTION DIGITAL DEPENDENCE IN ADOLESCENTS

This article examines the essence of the problem of adolescent addictive behavior from various digital devices (computer, tablet, smartphone). Currently, their rapid impact on the psyche of adolescents is noted, due to remote interaction between people, due to the current epidemiological situation (COVID-19). However, the purposeful, deliberate and collective use of information technology tools, as exemplified by the «virtual round table» (VRT), has the potential to reduce digital addiction.

Key words: addictive behavior, digital devices, adolescents, remote interaction, information technology, virtual round table, digital addiction.

Введение. В условиях современной действительности происходят изменения всех сфер жизнедеятельности человека. Особенно динамичны эти преобразования в области информационно-коммуникационных технологий человеческой практики, которые непосредственно связаны с взаимодействием людей не в обыденной жизни, а в виртуальном пространстве социальных сетей, форумов, чатов, компьютерных игр и пр. В этой связи приоритетным становится способность критического осмысления полученных данных для предотвращения различных негативных последствий, в особенности – цифровой зависимости. Это объясняется тем, что определенный тип зависимого поведения от каких-либо условий очень часто негативно сказывается на качестве жизни человека и приводит определенной деформации его личности. Во многих научных исследованиях компьютерную зависимость, игровую зависимость и интернет-зависимость принято относить к цифровой зависимости.

Однако нельзя не отметить и положительный аспект применения различных видов и средств информационных технологий как источника мотивации познавательной активности человека, заключающегося в расширении его кругозора, мировоззрения, а также более ответственного отношения к собственной личности и другим людям. Поэтому для лучшего восприятия реальности необходима именно образная информация, которая может быть представлена в обсуждениях и дискуссиях в цифровой среде. Она может быть рассмотрена как виртуальный круглый стол. Он представляется как альтернатива классического

«круглого стола», где нет возможности непосредственного контакта между субъектами при обсуждении различных научных или социально значимых вопросов в разных сферах жизнедеятельности человека.

Грамотное использование по назначению различных средств информационных технологий несет в себе определенный потенциал для снижения зависимого поведения от цифрового пространства как своеобразной альтернативе реальным взаимоотношениям между людьми. И особенно это актуально для современных подростков [1]. Во-первых, ввиду того, что они быстрее, чем более взрослое поколение людей, способны перенимать новые тенденции, являющиеся актуальными на конкретном этапе становления общества. Во-вторых, распространение вируса COVID-19 способствовало и без того сильному росту использования и применения цифровых устройств в различных сферах жизни молодого поколения. Все это требует разработки новой педагогической технологии, способной к минимизации негативных сторон использования средств информационных технологий. Использование их подростками исключительно в образовательных сферах стало своеобразным дополнением к реальному и живому общению на примере коллективного и осмысленного применения «виртуального круглого стола».

Основная часть.

1. Цифровая зависимость как проблема гармоничного развития личности подросткового возраста.

В 1995 г. феномен компьютерной зависимости был впервые описан доктором И. Голдбергом, который выявил следующие симптомы этого расстройства: ухудшение межличностного, экономического и социального статуса; стресс или дистресс; ущерб физическому и психическому здоровью. В данном случае кибераддикция относится к группе нехимических зависимостей, являющейся частью более общего термина «компьютерная зависимость», охватывающего множество проблем, связанных с зависимым поведением. Компьютерная зависимость – это психологическая зависимость от виртуальной среды, созданной электронными, цифровыми, компьютерными и интернет-технологиями. Изучение компьютерной зависимости началось за рубежом. Так, впервые американские ученые указали на проблему компьютерной зависимости (М. Шоттон, С. Текл, Т. Болбот и др.).

Необходимо отметить, что основными видами компьютерной зависимости являются: сетеголизм (зависимость от Интернета) и кибераддикция (зависимость от компьютерных игр). Сетеголики – это люди, которые всегда находятся в сети режима «online». Их пребывание в Интернете может быть очень долгим, иногда до 14 часов в день. Различаются следующие признаки сетеголика: навязчивое желание читать электронные письма, увеличение онлайн-расходов, ожидание следующей онлайн-сессии и постоянное увеличение времени, проводимого в сети. В то же время профессор К. Янг определяет уровень зависимости от потерь в основных аспектах жизни человека: развод, депрессия и стресс, вызванные отсутствием доступа в Интернет. А также получение негативных новостей, самоубийства и убийства, побег человека из дома, обман и даже смерть, вызванная крайним пренебрежением сном или отдыхом.

Исследователь Л. Р. Ахмадулина выделила четыре стадии кибераддикции:

1. Легкая увлеченность. Главная особенность стадии – ситуационный характер игры. Это этап, включающий механизмы зависимости. Человек, который несколько раз играл в компьютерную игру, начинает ее принимать, ему нравится графика, саундтрек, сюжет игры, которая имитирует реальность, или какие-то фантастические миры с множеством разных героев.

2. Увлеченность. Характерно возникновение новой потребности в иерархии потребностей человека. Это необходимость играть в компьютерные игры. Мысли человека все больше заняты игрой. Человек начинает полагаться на компьютер, игра уводит его от реальности. Другими словами, стремление к игре – скорее мотивация, которая определяется

необходимостью бежать от реальности, взять на себя роль и исполнить неудовлетворенное желание.

3. Зависимость. Происходит смещение требований к игре на более низкий уровень. Игрок испытывает серьезные изменения в ценностно-смысловой сфере личности, а также изменения в собственной уверенности и самооценке.

4. Привязанность. На данной стадии игровая активность затухает. Индивид дистанцируется от компьютера, его поведение меняется в сторону нормы, но он не может полностью отделиться от пристрастия к компьютерным играм [2].

Особое внимание подростки уделяют компьютерным играм, которые могут сильно исказить представление о реальных условиях окружающей действительности. Современные игры отвечают высоким требованиям, имеют высокий уровень графики, интересный и захватывающий сюжет с хорошим звуком. Все это интегрирует игроков в сеть виртуального мира игровой комнаты и делает их поклонниками компьютерных игр или *геймерами*. В настоящее время в обществе формируется целый класс людей – любителей компьютерных игр (геймеров). Спектр их интересов узок, фокусируется на играх или темах, связанных с компьютерными играми. Круг социальных контактов игроков состоит в основном из одних и тех же любителей компьютерных игр. Их основной деятельностью является игра, они играют вместе в сети.

Таким образом, подросток, внедренный в виртуальный мир игрового пространства, все больше отдаляется от реального мира, от семьи и друзей, пренебрегает основными правилами гигиены и здорового образа жизни, предпочитая виртуальный игровой мир реальному живому общению. Поэтому А. Е. Войскунский отмечал следующее: «Человека, страдающего компьютерной игровой зависимостью, привлекает в игре: наличие собственного (интимного) мира, в который нет доступа никому, кроме него самого; отсутствие ответственности; реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира; возможность исправить любую ошибку путем многократных попыток; возможность самостоятельно принимать любые (в рамках игры) решения, вне зависимости, к чему они могут привести» [3, с. 82].

2. Виртуальный круглый как средство дополнения реального непосредственного общения.

Понятие «круглый стол» как форма коллективной дискуссии, широко используется в современном мире, поскольку предоставляет максимальную возможность проводить плодотворные обсуждения, всесторонне рассматривать различные вопросы и вырабатывать совместные решения. Вопросы, обсуждаемые за «круглым столом», могут затрагивать любые социально-значимые проблемы, могут быть направлены на решение конкретных заданий или предлагать возможные пути развития выбранной сферы жизнедеятельности субъекта. «Круглый стол» представлен конкретным обществом, конференцией или собранием в рамках более крупного мероприятия (съезда, симпозиума, консилиума или конференции). И в данном случае «круглый стол» можно рассматривать в двух смыслах:

– как свободная форма взаимодействия различных участников для непосредственного обсуждения определенных проблем (в частности, конфликтов, спорных или неоднозначных решений);

– как закрытое общество избранных, которое принимает важные решения [4].

Для создания виртуального круглого стола необходима возможность использования технических средств таким образом, чтобы происходило восприятие субъектами друг друга при обмене информацией. В свою очередь, любая информация может быть представлена в знаковой (текст, математические формулы) или образной форме (изображение, звук). И в данном случае именно лучшее удаленное взаимодействие и дистанционная коммуникация невозможны без образной информации с использованием различных средств современных цифровых устройств.

Для успешной организации виртуального круглого стола необходимы следующие условия:

- стабильное подключение к Интернету;
- соответствие программного обеспечения цифровому устройству пользователя, благодаря которому и осуществляется дистанционное взаимодействие между его участниками;
- отсутствие экстремальных природных и погодных условий (ураганы, грозы, сильные магнитные бури и т.д.) [5].

Как видно из выше перечисленного, у виртуального круглого стола много преимуществ, а для его организации нужно относительно небольшое количество условий, что является весомым аргументом в его применении в различных ситуациях и обстоятельствах жизнедеятельности. Как при работе классического «круглого стола», в виртуальном круглом столе важно соблюдение различных этических, морально-нравственных правил поведения и отношения друг к другу, равноправие всех участников мероприятия. Существенным преимуществом является и возможность участия людей вне зависимости от их местонахождения.

Для организации виртуального круглого стола существуют различные виды программного обеспечения, имеющего важность в эффективности и целесообразности их применения в определенных случаях, что зависит от заданных приоритетов решения конкретного вопроса, ситуаций, проблем или неоднозначных обстоятельств, рассматриваемых на выбранной сессии заседания, например: «Zoom», «Skype», «GoogleMeet», «Discord», «Proficonf, Mirapolis», «VirtualRoom», «ClickMeeting», «TeamViewer», «Hangouts», «OwnConference», «Вебинар ТВ», «VideoGrace», «Moxtra», «WebinarNinja», «Webinar» [6].

В данном случае эффективность решения каких-либо определенных вопросов между участниками в режиме виртуального круглого стола зависит не только от определенных технических условий, но и от готовности всех участников взаимодействовать друг с другом, а также в способности стать на место другого человека, понять его точку зрения и отношение его к обсуждаемой проблематике. Именно поэтому образная информация значима при установлении контакта, доверия, готовности вступать в конструктивную и эффективную дискуссию. Благодаря ей снижаются барьеры в общении, а также повышается эффективность распознавания рекомендаций и предложений других людей по выбранной тематике мероприятия. В то же время режим online помогает не только найти дополнительные сведения по той или иной проблематике, обсуждаемой на сессии, но и выйти в программу с любого технического устройства в практически разных условиях окружающей действительности.

3. Виртуальный круглый стол как альтернатива цифровой зависимости подростков.

Цифровая зависимость является проблемой XXI в., а в последующем ее влияние будет лишь усиливаться. В условиях образовательного процесса педагогам нужно использовать весь имеющийся положительный потенциал информационных технологий для предотвращения различных девиаций поведения, которые могут возникать у молодых людей. В то же время виртуальный круглый стол несет в себе определенную возможность конструктивного воздействия данных технологий на личность субъекта. Благодаря его возможностям, он может стать помощником при необходимости дистанционного контакта между подростками или получения новых научных знаний, а также выступлений в дистанционных программах для обучения [7].

Если рассматривать проблему цифровой зависимости или кибераддикции, то становится понятно, что она возникает при неграмотном использовании молодыми людьми цифровых устройств. Например, когда они чрезмерно увлекаются компьютерными играми различных жанров (action, racing, RPG, strategy и др.), стримами, стремятся дистанцироваться от возникающих трудностей или проблем. Кибераддикция также возникает если они в

процессе коммуникации в социальных сетях используют шаблонные фразы или вставки из различных интернет-сервисов. Все это оказывает негативное воздействие на формирующуюся личность ввиду ее незрелости, желания получать готовую информацию, сохраняя эмоциональное благополучие.

Поэтому специально разработанная педагогическая технология использования виртуального круглого стола несет в себе возможность минимизации деструктивного влияния цифровых устройств, а также способствует повышению критичности подростков, осмысленности, желанию общения «вживую» с собеседниками, при работе с различным контентом. В данном случае педагогу нужно лишь создать условия для возникновения позитивной субкультуры в среде учащихся подросткового возраста. Для чего и рекомендуется соблюдение следующих правил:

- индивидуальное определение учебных и личных интересов каждого учащегося;
- работа подростков друг с другом по интересам в малых группах до пяти чел.;
- представление о важности живого общения и дистанционного как его дополнения, если имеются временные условия, затрудняющие непосредственный диалог;
- обсуждение вопросов, различных тем в специально отведенное и удобное время для каждого подростка (оговаривается заранее перед каждым новым сеансом);
- равноправное участие каждого подростка в обсуждении темы;
- недопущение нарушения этических норм и правил;
- регламент работы должен быть максимально приближен к обсуждаемой теме;
- просмотр и анализ прошлых сессий для формирования рефлексии.

Заключение. Таким образом, в условиях современного мира роль различных информационных технологий будет возрастать. Особое значение отводится информатизации, позволяющей получать большое количество данных, интересующих пользователя Интернета в различных областях. Использование конструктивного потенциала информационных технологий, заключающегося в наиболее точном получении образной информации, с изображением и звуком, играет значимую роль в организации виртуального круглого стола, который является важной современной социальной платформой в решении или обсуждении различных аспектов действительности. Особенно это важно, когда непосредственное взаимодействие невозможно. Грамотное и целесообразное применение виртуального круглого стола призвано раскрыть конструктивный потенциал использования информационных технологий в жизнедеятельности подростков, тем самым снижая вероятность возникновения цифровой зависимости, а также появления других девиаций в структуре его личности.

Список цитируемых источников

1. **Маслова, Ю. В.** Позитивные и негативные аспекты использования компьютерных технологий у детей и подростков / Ю. В. Маслова // Образовательные технологии и общество. – 2013. – Т. 6. – № 4. – С. 493–503.
2. **Ахмадулина, Л. Р.** Четыре стадии компьютерной зависимости / Л. Р. Ахмадулина // Игра и игрушки в истории и культуре, развитии и образовании : материалы междунар. науч.-практ. конф., Пенза, 1–2 апр. 2012 г. / Науч.-изд. центр «Социосфера» [и др.] ; редкол.: В. В. Абраменкова [и др.]. – Пенза [и др.], 2012. – С. 68–70.
3. **Войскунский, А. Е.** Интернет – новая область исследований в психологической науке / А. Е. Войскунский // Учен. зап. каф. общ. психологии МГУ / под общ. ред. Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева. – М., 2002. – Вып. 1. – С. 82–101.
4. **Сластенин, В. А.** Субъектно-деятельностный подход в общем и профессиональном образовании / В. А. Сластенин. – 2000, М. – С. 259–274.
5. **Гаврилов, М. В.** Информатика и информационные технологии: учебник / М. В. Гаврилов, В. А. Климов // – Люберцы : Юрайт, 2016. – 383 с.
6. **Курзаева, Л. В.** К вопросу о применении технологии виртуальной и дополненной реальности в образовании / Л. В. Курзаева [и др.] // Современные проблемы науки и образования– 2017. – № 6 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=27285>. – Дата доступа: 25.07.2021.
7. **Bonk, J. C.** The world is open: how web technology is revolutionizing education / J. C. Bonk. – Wiley Desktop Editions, Wiley, 2009. – 512 p.