

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

УДК 316.624:159.9
ББК С524.258+Ю99

ГРНТИ 15.81.21; 15.41.25

Код ВАК 5.3.4

Варданын Юлия Владимировна,

SPIN-код: 8085-3255

доктор педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой психологии, Мордовский государственный педагогический университет имени М. Е. Евсевьева; 430007, Россия, г. Саранск, ул. Студенческая, 11А; e-mail: julia_vardanyan@mail.ru

Кечина Марина Александровна,

SPIN-код: 2996-0468

старший преподаватель кафедры психологии, Мордовский государственный педагогический университет имени М. Е. Евсевьева; 430007, Россия, г. Саранск, ул. Студенческая, 11А; e-mail: kechina30@mail.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ОСНОВЫ ПРОФИЛАКТИКИ ГАДЖЕТ-ЗАВИСИМОСТИ СТУДЕНТОВ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: гаджет-зависимость; гаджеты; аддиктивное поведение; межличностная зависимость; киберкоммуникативная зависимость; аддиктивная идентичность; психологическое просвещение; психологическая профилактика; просоциальная активность; студенты

АННОТАЦИЯ. В современных условиях цифровизации и возрастания спроса на применение студентами гаджетов существует риск развития у них склонности к гаджет-зависимости, на выявление масштаба и путей профилактики возникновения которого нацелено исследование. Материалом для исследования стали результаты анализа научной литературы и эмпирических данных, полученных в выборке из 287 студентов с помощью методик изучения некоторых форм зависимости (фаббинговой, межличностной, киберкоммуникативной) и аддиктивной идентичности. Результаты значительной части обследованных студентов подтверждают рост притягательности мобильного телефона, появление признаков зависимого и созависимого поведения в межличностном общении, киберкоммуникативной зависимости. На этом фоне возможно усиление склонности студентов к гаджет-зависимости. Для выработки психологической основы осознания и преодоления риска возникновения и развития гаджет-зависимости студентов спроектирована и обоснована психолого-педагогическая профилактическая программа «Гаджет – искусство общения». В ней объединены модули психолого-педагогического просвещения, интенсивного управляемого преодоления деформаций ресурсов внутреннего мира и вовлечения в просоциальные виды активности. Новые идеи о путях минимизации рисков развития аддиктивного поведения студенчества в современных условиях цифровизации, связанные с разработкой психологической основы тематического и технологического наполнения созданной программы, представляют интерес для исследователей, сотрудников вузовских психологических служб и студенческого актива.

БЛАГОДАРНОСТИ: статья выполнена по гранту вузов-партнеров по сетевому взаимодействию (Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева и Мордовский государственный педагогический университет им. М. Е. Евсевьева) на тему «Исследование личностных ресурсов решения психологических проблем обучающихся» (руководитель – Ю. В. Варданын).

ДЛЯ ЦИТИРОВАНИЯ: Варданын, Ю. В. Исследование психологической основы профилактики гаджет-зависимости студентов / Ю. В. Варданын, М. А. Кечина. – Текст : непосредственный // Педагогическое образование в России. – 2023. – № 5. – С. 191–199.

Vardanyan Yulia Vladimirovna,

Doctor of Pedagogy, Professor, Head of Department of Psychology, Mordovian State Pedagogical University named after M. E. Evseyev, Saransk, Russia

Kechina Marina Alexandrovna,

Senior Lecturer of Department of Psychology, Mordovian State Pedagogical University named after M. E. Evseyev, Saransk, Russia

RESEARCH OF PSYCHOLOGICAL BASIS FOR PREVENTING STUDENTS GADGET ADDICTION

KEYWORDS: gadget addiction; gadgets; addictive behavior; interpersonal dependence; cyber communication addiction; addictive identity; psychological education; psychological prevention; prosocial activity; students

ABSTRACT. In modern conditions of digitalization and increasing demand for the use of gadgets by students, there is a risk of developing a tendency to gadget addiction. The study is aimed at identifying the scale and ways of its preventing. The material for the study was the results of the analysis of scientific literature and empirical data obtained in a sample of 287 students using methods for studying some forms of addiction (fabbing, interpersonal, cybercommunicative) and addictive identity. The results of a significant part of the surveyed students confirm the growth of the mobile phone attractiveness, appearance of signs of addictive and coaddictive behavior in interpersonal communication, cybercommunicative addiction. On this back-

ground, the propensity of students to gadget addiction can increase. To create a psychological basis for awareness and overcoming the risk of occurrence and development of students' gadget addiction, a psycho-pedagogical preventive program "Gadget – the art of communication" was designed and justified. It combines the modules of psycho-pedagogical education, intensive controlled overcoming of deformations of the inner world resources and involvement in prosocial types of activity. New ideas on ways to minimize the risks of developing students' addictive behavior in modern conditions of digitalization, related to the development of psychological basis of the thematic and technological content of the created program, are of interest to researchers, employees of university psychological services and student activists.

ACKNOWLEDGMENTS: the article was carried out under a grant of partner universities for network interaction (Chuvash State Pedagogical University named after I. Ya. Yakovlev and Mordovian State Pedagogical University named after M. E. Evseyev) on the topic "Research of personal resources for solving students' psychological problems" (supervisor – Yu. V. Vardanyan).

FOR CITATION: Vardanyan, Yu. V., Kechina, M. A. (2023). Research of Psychological Basis for Preventing Students Gadget Addiction. In *Pedagogical Education in Russia*. No. 5, pp. 191–199.

Введение. Гаджет представляет собой электронное устройство, необходимое для повседневной жизни современного человека при реализации профессиональной деятельности и личного общения. Повторяя судьбу многих инноваций, применение гаджетов породило двойственное отношение к ним, вызванное, с одной стороны, новыми перспективами и возможностями, а с другой стороны, рисками и опасностью дестабилизации гармонии внутреннего и внешнего миров, объясняя во многом повышенный интерес исследователей к разным ракурсам этой проблематики. Анализируя работы О. И. Воиновой, Я. И. Кузьминова, В. А. Плешакова, Р. Norton и других исследователей по проблемам стихийной киберсоциализации современного общества, А. А. Вербицкий фокусирует внимание на порождении неизбежных воспитательных и развивающих проблем для растущих поколений. Их решение ученый связывает с обоснованием необходимости применения идей контекстного обучения для управления процессом влияния контекста на превращение приобретаемых значений и информации в смысл и знание, обеспечивая при этом «компетентное владение подрастающим и уже подростком поколением цифровыми устройствами» [4].

Ряд важных ракурсов проблем и результатов цифровизации образования высвечен в работе Б. И. Стариченко. Автором представлен детальный анализ проекта создания электронной школы (его задач, технологической платформы, структуры и результатов его реализации в московских школах), а также проекта введения в вузах массовых и открытых онлайн-курсов (их признаков, структуры, условий получения сертификата, характеристики платформы обучения, достоинств и издержек, возникающих при их интеграции в основной учебный процесс). В результате анализа выявлено множество объективных и субъективных проблем, к решению которых автор призывает подходить «очень аккуратно и взвешено», проводя разумную цифровиза-

цию [14, с. 24]. П. А. Кисляков с коллегами сосредоточились на выявлении коммуникативных трудностей, возникающих у преподавателей и студентов в период самоизоляции в условиях пандемии при вынужденном дистанционном обучении, и доказали на материале анализа эмпирических данных, что подобное длительное онлайн-обучение требует «создания психодидактических условий безопасной образовательной онлайн-среды» [10, с. 159].

В поисках объяснения трансформации самого человека, оказавшегося в цифровом обществе, идеи С. Московичи, автора теории социальных представлений, и его приверженцев стали предметом изучения в работе И. Б. Бовиной и Н. В. Дворянчикова. В предложенном сравнительном анализе ими показано развитие возможностей этой теории в разных подходах (социодинамическом (В. Дуазы с коллегами), диалогическом (И. Марковой), этнографическом (Д. Жоделе) и других) и доказана возможность ее использования для объяснения поведения и отношений людей, живущих в условиях информационной революции эпохи визуальной культуры [2].

Трансформирующийся человек приобретает свойства разной модальности, некоторые из которых могут стать основой для возникновения определенных девиаций и аддикций. С. А. Минюровой с коллегами выполнен подробный обзор современных международных исследований аддиктивного поведения обучающихся, отраженных в публикациях, проиндексированных в базе данных Scopus. Систематизация публикаций позволила авторскому коллективу выделить шесть тем, объединяющих проблематику исследований по дифференцированным видам возникающей зависимости (включающим в т. ч. зависимость от смартфонов и социальных сетей). Авторами обобщены личностные характеристики аддиктов, предикторы аддиктивного поведения, особенности имеющих профилактических программ [12]. Результаты анализа и систематизации материалов, раскрывающих содержание этих

публикаций, в значительной степени стали основой для выработки понимания проблемы гаджет-зависимости, решаемой в нашем исследовании.

Конкретизируя представления об аддикциях, Н. Ю. Григорьев и В. А. Чвякин охарактеризовали фаббинг как современное явление, выраженное в предпочтении гаджетов и отвлечении на них во время реального общения с собеседником. Авторы представили анализ работ широкого круга ученых (отечественных и зарубежных) и на основе полученных результатов прогнозируют убыстрение темпов распространения фаббинга и усиление «его негативного влияния на структуру и качество межличностных отношений» [6, с. 35].

Рассмотрим некоторые идеи, обоснованные в современной науке и имеющие определенное значение для понимания состояния проблемы в контексте выполненного нами исследования. В действительности гаджет применяется для оперативной связи, общения не только с виртуальным собеседником, но и в реальном процессе коммуникации. Современные гаджеты являются притягательными средствами организации досуга, с помощью которых дети и молодежь анализируют видео блогеров, участвуют в виртуальных выставках и познавательных вебинарах. Эти средства также активно используются в образовательном процессе с разными целями (получения новой информации, участия в дистанционных мероприятиях, работы с образовательными ресурсами и др.). Перспективен представленный в работе С. А. Водяхи и Ю. Е. Водяха опыт расширения развивающих возможностей вузовской виртуальной образовательной среды, достигаемого за счет вовлечения обучающихся в это пространство на основе мотивационного потока [5]. В то же время в онлайн-среде при интенсивном и длительном обучении у преподавателей и студентов могут возникать определенные коммуникативные трудности, совладание с которыми, по утверждению П. А. Кислякова с коллегами, возможно на основе мобилизации личностных ресурсов, восстанавливающих нарушенную психологическую безопасность [10].

Рассматривая роль гаджетов в развитии и обучении детей, А. А. Вербицкий отмечает, что электронные устройства имеют выраженную перспективу в современных условиях киберсоциализации общества, но их применение связано с многоуровневыми проблемами и рисками, ждущими своего результативного преодоления [4]. С точки зрения Б. Е. Стариченко, цифровизация образования, которая привела к созданию цифровых образовательных сред, не оправ-

дала надежды на быстрое достижение более высокого качества обучения в общеобразовательной школе, высветила проблему готовности педагогов к применению новых технологий, показала слабые места в высшем образовании [14].

Гаджеты выступают дидактическим инструментом: расширяют кругозор ребенка, способствуют легкому доступу к информации. Но при избыточном использовании они постепенно могут привести к замещению реальной жизни виртуальной. Если в раннем и дошкольном возрасте ребенок бесконтрольно привязан к планшету, компьютер является его другом, время за гаджетом преобладает над общением с родителями, то при этом воспитательный потенциал семьи существенно снижается. По мере взросления у личности, которая активно начинает отказываться от реального общения в сторону виртуальной реальности, появляются трудности социальной и профессиональной адаптации. С. А. Минурова с коллегами констатируют, что это приводит к серьезным последствиям, которые дестабилизируют психологическое благополучие, снижают социально-психологическую адаптацию, могут привести к суициду [12]. М. А. Кечина с соавторами также подчеркивают, что все острее встают вопросы как рисков для личности в виртуальной среде, так и безопасности влияния этой среды на личность [15].

Следует отметить, что сейчас возникла ситуация, при которой, по утверждению И. Б. Бовиной, Н. В. Дворянчикова, применение современных средств, позволяющих человеку в цифровом мире удовлетворять свои разнообразные потребности, приводит к тому, что постепенно меняется он сам, а также его поведение и отношения с окружающими [2]. Хотя гаджет является одним из самых быстроразвивающихся технических устройств в мире (мобилен, многофункционален, компактен, индивидуален, технологичен), его чрезмерное использование, по наблюдениям М. А. Кечиной с коллегами, может являться фактором риска формирования интернет-зависимости, провоцирующей конфликты, в том числе в социальных сетях и в интернет-среде в целом [9].

В настоящее время наиболее распространенным явлением в молодежной среде является усиление зависимости от гаджетов. Подверженными этой разновидностью зависимости являются эмоционально-импульсивные люди, имеющие пониженный уровень стрессоустойчивости, коммуникативности, самооценки и высокий уровень ситуативной и личностной тревожности. А. А. Максименко с коллегами привлекают внимание к тому, что гаджет-зависимость

быстрыми темпами становится наиболее распространенной нехимической зависимостью, характеризующей относительно новый вид аддиктивных проявлений молодежи [11]. В указанном контексте особую актуальность приобретает решение проблемы поддержания здорового баланса между активной реальной жизнью и временем, проводимым личностью в своем гаджете.

Так как современный человек не может отказаться от электронных устройств, необходимо учитывать, что выделяется ряд существенных недостатков их чрезмерного применения (отсутствие полноценного отдыха, низкое качество общения, уход от реальности, потеря навыков коммуникации и др.). В последнее десятилетие введен в обиход термин *фаббинг*, связывающий суть гаджет-зависимости с увлечением гаджетом во время реального общения и отвлечением от собеседника (собеседников). Такое поведение может расцениваться как проявление пренебрежительного отношения к собеседнику (несмотря на то, что игнорирование им в пользу гаджета зачастую не осознается). В работе Н. Ю. Григорьева и В. А. Чвякина доказана вероятность возникновения ряда издержек: психологических (отрицательное влияние на удовлетворенность отношениями и групповую сплоченность, усиление конфликтности и чувства одиночества), педагогических (аморфность процесса восприятия и усвоения информации, его ухудшение), социальных (возникновение коммуникативных барьеров, нарушение межличностных отношений, принижение интересов социальной группы) [6]. Т. В. Савинова с коллегами подчеркивают, что в современном обществе, переживающем цифровое преобразование, компетентность в сфере общения влияет на качество реализации социально-психологических отношений [13]. Поддерживая эту мысль, Ю. В. Варданян и А. А. Семенюк призывают для поддержания и совершенствования налаживаемых отношений развивать у ребенка с детства способы преодоления возникающих коммуникативных затруднений [3].

Взвешивая все «за» и «против» активного внедрения гаджетов в жизнь, П. Л. Алехина с коллегами подчеркивают, что личность не должна быть «заложником» электронного устройства: его использование может способствовать креативному решению профессиональных задач, выступать инструментом для живого общения, налаживания многочисленных социальных контактов вне зависимости от территориальной принадлежности субъектов общения [1]. Но, несмотря на положительные стороны погружения в виртуальную реальность с помощью электронных устройств, все-таки воз-

никают серьезные трудности, приводящие к гаджет-зависимости.

Как считает Н. В. Дудина, человека, характеризующегося гаджет-зависимостью, легко можно распознать по ряду отличительных признаков:

- постоянно держит в руках гаджет, не оставляя его из вида даже при приеме пищи;
- каждую минуту контролирует информацию, поступающую на электронное устройство, и осуществляет ее быстрый репост;
- ежесуточно предпочитает времяпрепровождение за смартфоном;
- испытывает страх или панику, когда не видит в поле зрения смартфон;
- находясь в любом помещении, спрашивает пароль от сети Wi-Fi [7].

Постоянное чрезмерное нахождение детей и молодежи в интернет-среде, по мнению И. А. Исаковой, вызвано чаще всего отсутствием доверительного отношения с родителями и/или группой сверстников, социальной неуспешностью, что негативно влияет на формирование навыков противостояния киберугрозам и способствует появлению гаджет-зависимости как аддиктивного явления [8].

Проблема нашего исследования – выявление психологических особенностей студентов, наличие которых может привести к превращению процедуры использования гаджета из блага, вызванного возрастающими возможностями современных цифровых продуктов, в гаджет-зависимость. Цель – определение распространенности склонности к развитию гаджет-зависимости в студенческой среде и разработка основных контуров психологической основы психолого-педагогической профилактической программы. Эти контуры связаны с задачами программы: создать психологическую основу осознания студентами риска возникновения и развития гаджет-зависимости средствами психолого-педагогического просвещения; совершенствовать психологическую основу интенсивного управляемого преодоления ими возникших ограничений и разрушительных модификаций познавательных и личностных ресурсов; совершенствовать психологическую основу наращивания студентами собственного опыта раскрепощения от гаджетов и формирования к ним отношения как к эффективным современным средствам сопровождения общения и совместной деятельности в просоциальных видах активности. Предмет – психологическая основа, задействованность которой способствует профилактике возникновения и развития склонности студентов к гаджет-зависимости как виду аддиктивного поведения.

Материалы и методы исследования. Исследование проведено в апреле – июне 2023 года. Материалом для исследования стали результаты анализа научной литературы и эмпирических данных по проблеме, заложенные в основу проекта психолого-педагогической программы ее решения. Для поиска и отбора литературы использованы ключевые слова. Для сбора эмпирических данных применялись методики: «Фаббинг-зависимость» (авторы В. Чотпитаясунондх и К. Дуглас)¹, «Тест межличностной зависимости» Р. Гиршфильда (адаптация О. П. Макушиной)², «Киберкоммуникативная зависимость» А. В. Тончевой³, «Диагностика аддиктивной идентичности» (Н. В. Дмитриева, Ю. М. Перевозкина, С. Б. Перевозкин, Н. А. Самойлик)⁴. Общая численность выборки составила 287 респондентов из числа студентов Мордовского госпедуниверситета разных факультетов.

Результаты исследования. Гаджет-зависимость понимается нами как разновидность аддиктивной склонности, при которой человек фокусирует чрезмерное внимание на своем гаджете, постоянно отвлекаясь на него во время других видов активности и погружаясь с его помощью в виртуальный мир, тем самым нанося ущерб своей реальной жизни и минимизируя социально-психологические отношения. Признавая плюсы и минусы современных электронных устройств, важно способствовать гармонизации студентами баланса между пользой применения гаджета и риском самопревращения в раба виртуального мира. Данное исследование призвано прояснить психологические проблемы, сопровождающие процесс возникновения склонности к гаджет-зависимому поведению студентов, и возможные психические ресурсы, способствующие их решению.

Первоначально были изучены факторы, усиливающие риск возникновения гаджет-зависимости студентов, с помощью опросника «Фаббинг-зависимость». Анализ полученных ответов показал, что значительное количество обследованных студентов (210 опрошенных, 73,2%) признают ежедневное усиление притягательности мобильного телефона.

На основе ранжирования детализиро-

ванных сфер его применения обнаружено, что наиболее часто потребность в применении гаджета для просмотра новых поступивших сообщений возникает сразу же после ночного сна: этот вариант указали 200 опрошенных студентов (69,7%). Следующие нисходящие ранговые позиции занимают ответы, связанные с переживанием определенной неполноценности в ситуациях отсутствия гаджета (190 опрошенных, 66,2%) и ощущением психологического комфорта при его локализации в зоне быстрого доступа (183 опрошенных, 63,8%).

Замыкают рейтинг отражения высокой гаджет-зависимости два ответа. В одном из них студенты признают влияние увлеченности телефоном на уменьшение времени для других своих хобби, а также для социальных контактов и профессиональной деятельности (180 опрошенных, 62,7%). В другом ответе признаются, что при увлечении телефоном в присутствии партнера они не думают о переживании им чувства пренебрежения в связи с происходящим (180 опрошенных, 62,7%).

Эти ответы подкрепляются полученными сведениями о том, что, находясь в социальном пространстве не только с другими людьми, а даже со своими друзьями, примерно от 40% до 50% студентов отвлекаются на свой телефон. При этом они заняты им (140 опрошенных, 48,8%), «листают» его (137 опрошенных, 47,7%), выслушивают жалобы на то, что копаются в нем (130 опрошенных, 45,3%).

Таким образом, выявлена тенденция к формированию гаджет-зависимости студентов, выражающейся в снижении их коммуникативной компетентности и профессионально-социальных контактов.

На следующем этапе исследования изучена межличностная зависимость в студенческих группах с помощью теста межличностной зависимости. Анализ данных опроса респондентов показал, что по шкале «эмоциональная опора на других» низкий уровень встречается у 47 студентов (16,4%), средний – у 130 (45,3%), высокий – у 110 (38,3%). Большинство респондентов обладают чрезмерной зависимостью от внешней оценки и от чужого мнения. По шкале «неуверенность в себе» низкий уровень встречается у 60 студентов (20,9%), средний – у 140 (48,8%), высокий – у 87 (30,3%). Большинство респондентов обладают неуверенностью и несамостоятельностью принятия решения, боязнью ответственности. По шкале «стремление к автономии» низкий уровень встречается у 50 студентов (17,4%), средний – у 140 (48,8%), высокий – у 97 (33,8%). Большинство респондентов имеют склонность к избеганию межличностных связей и стремление к одиночеству. По шкале «зависи-

¹ Опросник по фаббингу. URL: <https://webanketa.com/forms/68vkod9s64qk8dk174rpbk3/ru/> (дата обращения: 03.09.2023).

² Тест межличностной зависимости. URL: <http://dip-psi.ru/psikhologicheskije-testy/post/oprosnik-mezhlichnostnoj-zavisimosti> (дата обращения: 03.09.2023).

³ Диагностика киберкоммуникативной зависимости. URL: <https://cyberpsy.ru/tests/diagnostika-kiberkommunikativnoj-zavisimosti/> (дата обращения: 03.09.2023).

⁴ Методика диагностики аддиктивной идентичности. URL: <https://psylab.info> (дата обращения: 03.09.2023).

мость» низкий уровень встречается у 60 студентов (20,9%), средний – у 175 (61%), высокий – у 52 (18,1%). Большинство респондентов имеют склонность к зависимому и созависимому поведению в межличностном общении, зафиксирована тенденция к развитию изолированности в поведении.

Затем была исследована склонность к коммуникативной зависимости с помощью опросника «Киберкоммуникативная зависимость».

Анализ данных опроса респондентов показал, что низкий уровень киберкоммуникативной зависимости характерен для 52 студентов (18,1%), средний – для 142 (49,5%), высокий – для 93 (32,4%). Таким образом, для большинства респондентов характерны средний и высокий уровни развития киберкоммуникативной зависимости личности от общения в интернет-среде, социальных сетях, гаджетов и прочих цифровых устройств.

На заключительном этапе исследования проведена диагностика аддиктивной идентичности. Анализ данных опроса респондентов показал, что низкий уровень аддиктивной идентичности характерен для 56 студентов (19,5%), средний – для 146 (50,9%), высокий – для 85 (29,6%). Таким образом, для большинства респондентов характерны средний и высокий уровни аддиктивной идентичности, выражающейся в погружении в виртуальную реальность и нахождении в состоянии выбора между социально-реальным миром и виртуально-социальным пространством.

На завершающем этапе исследования была спроектирована психолого-педагогическая профилактическая программа «Гаджет – искусство общения». Цель программы – профилактика развития склонности студентов к гаджет-зависимости средствами их психолого-педагогического просвещения, интенсивного управления преодолением ограничений и разрушительных модификаций деформированных ресурсов внутреннего мира, вовлечения в просоциальные виды активности. В программе выделены три модуля: «Гаджет: возможности и риски», «Мои психические ресурсы» и «Вместе».

В первом модуле (Гаджет: возможности и риски) тематика просветительских занятий сгруппирована вокруг таких важнейших для молодежи проблем, как: «Цифровая компетенция современного человека», «Цифровизация образования», «Интернет-зависимость и социальная реальность», «Современный кибербуллинг», «Фишинг и кибермошенничество», «Гаджет-зависимость и коммуникация», «Фаббинг – сегодня». Также в этом модуле программы намечено реализовать ряд профилактических мероприятий для

студентов вуза: «Психолого-педагогическая профилактика интернет-зависимости», «Профилактика деструктивного поведения молодежи в интернет-среде: терроризм, зависимость, суицид», «Гаджет-зависимости – нет: искусство общения!».

В программе предусмотрен модуль вариативных интенсив-занятий (Мои психические ресурсы), предназначенных для совершенствования психологической основы преодоления ограничений и разрушительных модификаций, которым подвергаются познавательные и личностные ресурсы студентов, испытывающие наибольшее влияние при возникновении склонности к гаджет-зависимости. В ходе проведения занятий по этому модулю будет обеспечено адресное освоение способов восстановления и развития познавательных и личностных функций, подвергшихся негативному влиянию при прогрессировании склонности к гаджет-зависимости.

К примеру, в познавательном блоке модуля будет возможность развивать распределение внимания (обеспечивающее децентрацию от гаджета и полноценную фокусировку на каждую из одновременно решаемых задач), осваивать мыслительные способы погруженного анализа больших массивов данных (способствующих преодолению издержек, возникающих при интенсивном получении больших объемов разнородной поверхностно воспринимаемой информации). Также будут совершенствоваться другие познавательные ресурсы. Среди них предполагается организовать первостепенную помощь в восстановлении следующих групп ресурсов:

- перцептивных (подвергающихся влиянию используемых спецэффектов при обработке визуального контента и препарировании текстуальной информации установочными позициями ее авторов);

- мнемотехнических (деформирующихся при обесценивании потребности в сохранении и качественном воспроизведении информации под влиянием надежды на ее быстрое извлечение с помощью гаджета);

- имажинистских (нуждающихся в преодолении стереотипов и иллюзий, возникших при представлении виртуального образа предметного и социального мира).

В личностном блоке модуля, с одной стороны, будет возможность развивать коммуникативную компетентность (обеспечивающую возникновение удовлетворенности от реальных социальных контактов за счет совершенствования способов достижения сотрудничества и кооперации, приводящих к усилению притягательности общения и совместной деятельности). С другой стороны, будут созданы условия для оценки

волевого контроля и возможности адекватного функционального использования гаджета в качестве средства обслуживания социальных контактов (организации и координации совместной деятельности, размещения изображений и информации о процессе и результатах ее реализации, емкого и лаконичного выражения отношения к фиксируемым реальным событиям с личным участием). Это приведет к переоценке значимости гаджета в жизни за счет развития запроса на применение его инструментальных функций на фоне усиления притягательности реальных дел и живого общения.

В рамках реализации третьего модуля психолого-педагогической программы (Вместе) важно сочетать просветительскую и профилактическую направленность деятельности с видами активности, позволяющими студентам актуализировать и совершенствовать собственный опыт раскрепощения от гаджетов и формирования к ним отношения как к эффективным современным средствам сопровождения просоциального поведения. Для этого планируется использование ряда практико-ориентированных технологий, обеспечивающих вовлечение студенческой молодежи в просоциальные виды активности: молодежный образовательный форум, психологический образовательный интенсив, арт-флэшмоб, психологическая гостиная флэш-тренинг, психологический марафон, интенсив-тренинг, профилактический интенсив, профилактический митап, информационно-обучающий семинар, информ-дайджест психологическая студия, образовательная тренинг-сессия, профилактический практикум, психологический коучинг.

Опыт организации этих видов активности и участия в них позволит студентам оценить по достоинству личностную значимость и притягательность собственных социально-психологических контактов в образовательной среде вуза, получая при этом своеобразную прививку, предотвращающую развитие гаджет-зависимости и обеспечивающую осознание возможности использования функционального потенциала гаджета в реальной жизни.

Заключение. В современных условиях цифровизации и возрастания спроса на применение студентами гаджетов в образовательной среде и за ее пределами существует риск развития у них склонности к гаджет-зависимости. В процессе исследования обнаружено, что значительная часть обследованных студентов признают ежедневное усиление притягательности мобильного телефона, что приводит к снижению их коммуникативной компетентности и профессионально-социальных контактов.

Среди них широко проявляется склонность к зависимому и созависимому поведению в межличностном общении, выявлена тенденция к развитию изолированности в поведении, обнаружены признаки развития киберкоммуникативной зависимости.

Гаджет-зависимость студентов представляет собой аддиктивную склонность, которая состоит в чрезмерной фокусировке внимания на своем гаджете при одновременном отвлечении от других выполняемых видов активности. Используя гаджет для избыточного погружения с его помощью в виртуальный мир, студент тем самым наносит ущерб своей реальной жизни, минимизируя при этом социально-психологические отношения и ограничивая собственное участие в реальных делах.

Для профилактики развития их склонности к гаджет-зависимости разработан и апробирован новый оригинальный подход к решению проблемы. Этот подход базируется на идее интеграции возможностей целенаправленного психологического просвещения студентов, их вовлечения в образовательный интенсив и разнообразные виды просоциальной активности, под влиянием участия в которых создается психологическая основа, обеспечивающая синтез восстановительных преобразований. На основе этого подхода спроектирована и обоснована психолого-педагогическая профилактическая программа «Гаджет – искусство общения», состоящая из трех модулей:

1. Первый модуль включает тематическое просвещение и профилактические мероприятия по широкому контексту современных молодежных проблем, участие в обсуждении которых обеспечивает создание психологической основы осознания риска возникновения и развития гаджет-зависимости.

2. Второй модуль объединяет вариативные интенсив-занятия, способствующие совершенствованию психологической основы преодоления ограничений и разрушительных модификаций познавательных и личностных ресурсов, появляющихся при возникновении склонности к гаджет-зависимости. Этот вариативный модуль предназначен для создания адресной индивидуальной траектории освоения студентами психологической основы применения способов восстановления и мобилизации указанных ресурсов, а также реализации их потенциала в реальном общении и совместной деятельности с окружающими.

3. Третий модуль предусматривает вовлечение студентов в разнообразные виды просоциальной активности, позволяющее им актуализировать и совершенствовать психологическую основу наращивания соб-

ственного опыта раскрепощения от гаджетов и формирования к ним отношения как к эффективным современным средствам сопровождения общения и совместной деятельности в образовательной среде вуза и за ее пределами.

Нами получены теоретически и практически значимые результаты: систематизация и конкретизация характеристик склонности студентов к развитию гаджет-зависимости, детализация психологической основы осознания и преодоления студентами риска возникновения и развития гаджет-зависимости, обоснование интегративного подхода к профилактике гаджет-зависимости и психолого-педагогической программы применения для этого эффективных средств (психолого-педагогического просвещения; интенсивного управляемого преодоления деформаций познавательных и личностных ресурсов; наращивания опыта раскрепощения от гаджетов и их адекватного функционального использования в просоциальных видах активности).

Новизна исследования обусловлена разработкой новых идей о путях минимизации рисков развития аддиктивного поведения студенчества в современных условиях цифровизации. Эти идеи воплощены в разработанном и апробированном интегративном подходе к профилактике гаджет-зависимости, способствующем синтезу потенциала восстановительных преобразований, происходящих со студентами под влиянием психологического просвещения, образовательного интенсива и просоциальной активности. Доказано, что реализация этого подхода обеспечивает создание психологической основы тематического и технологического наполнения профилактической программы, участие в которой способствует осознанию студентами риска возникновения и развития гаджет-зависимости, освоению способов восстановления и мобилизации познавательных и личностных ресурсов, усилению притягательности просоциальной активности и удовлетворенности от реального общения и совместной деятельности с субъектами образования.

Подходы к изучению гаджет-зависимости студентов, а также новые идеи и теоретические обобщения, заложенные в основу создания психолого-педагогической профилактической программы «Гаджет – искусство общения», могут заинтересовать исследователей, сотрудников вузовских психологических служб и представителей студенческого актива. Результаты исследования могут применяться учеными и практиками при обосновании и реализации подходов к минимизации рисков развития аддиктивного поведения студенчества в современных условиях цифровизации. В перспективе намечено исследование психолого-педагогических условий реализации психологической основы осознания и преодоления риска возникновения и развития гаджет-зависимости студентов.

Подходы к изучению гаджет-зависимости студентов, а также новые идеи и теоретические обобщения, заложенные в основу создания психолого-педагогической профилактической программы «Гаджет – искусство общения», могут заинтересовать исследователей, сотрудников вузовских психологических служб и представителей студенческого актива. Результаты исследования могут применяться учеными и практиками при обосновании и реализации подходов к минимизации рисков развития аддиктивного поведения студенчества в современных условиях цифровизации. В перспективе намечено исследование психолого-педагогических условий реализации психологической основы осознания и преодоления риска возникновения и развития гаджет-зависимости студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алехина, П. Л. Мобильные телефоны: «за» и «против» / П. Л. Алехина, О. А. Болдырева, В. А. Клычников, А. А. Рафаелян. – Текст : электронный // Наука и образование. – 2022. – Т. 5, № 2. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49458713> (дата обращения: 03.09.2023).
2. Бовина, И. Б. Человек в цифровом обществе: объяснительный потенциал одной социально-психологической теории / И. Б. Бовина, Н. В. Дворянчиков. – Текст : непосредственный // Психология и право. – 2020. – Т. 10, № 3. – С. 143–157.
3. Варданын, Ю. В. Педагогические условия развития коммуникативности младших школьников / Ю. В. Варданын, А. А. Семенюк. – Текст : непосредственный // Гуманитарные науки и образование. – 2022. – Т. 13, № 4 (52). – С. 19–26.
4. Вербицкий, А. А. Цифровое обучение: проблемы, риски и перспективы / А. А. Вербицкий. – Текст : электронный // Homo Cyberus. – 2019. – № 1 (6). – URL: http://journal.homocyberus.ru/Verbitskiy_AA_1_2019 (дата обращения: 03.09.2023).
5. Водяха, С. А. Состояние вовлеченности в поток и внутренняя мотивация как детерминанты успешности создания виртуальной образовательной среды / С. А. Водяха, Ю. Е. Водяха. – Текст : непосредственный // Педагогическое образование в России. – 2013. – № 4. – С. 35–39.
6. Григорьев, Н. Ю. Фаббинг как неопределенное явление в структуре социальной девиантологии / Н. Ю. Григорьев, В. А. Чвякин. – Текст : непосредственный // Гуманитарий Юга России. – 2021. – Т. 10, № 2. – С. 27–37.
7. Дудина, Н. В. Фаббинг как социальное явление в молодежной среде / Н. В. Дудина. – Текст : непосредственный // Научные труды Республиканского института высшей школы. Исторические и психолого-педагогические науки. – 2022. – № 22-3. – С. 135–141.
8. Исакова, И. А. Киберугрозы здоровью школьников в эпоху гаджетизации / И. А. Исакова. – Текст : непосредственный // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. Серия: Социальные науки. – 2022. – № 4 (68). – С. 112–117.
9. Кечина, М. А. Проектирование и реализация программы профилактики социально опасного поведения студентов в интернет-среде / М. А. Кечина, Т. А. Белова, О. В. Кудашкина. – Текст : непосредственный // Учебный эксперимент в образовании. – 2022. – № 1 (101). – С. 21–28.
10. Кисляков, П. А. Психологическая безопасность и коммуникативные трудности преподавателей и студентов при длительном онлайн-обучении / П. А. Кисляков, Е. А. Шмелева, А.-Л. С. Меерсон. – Текст : непосредственный // Высшее образование в России. – 2023. – Т. 32, № 1. – С. 148–168.

11. Максименко, А. А. Фаббинг: особенности аддиктивного поведения молодежи / А. А. Максименко, О. С. Дейнека, Л. Н. Духанина, М. В. Сапоровская. – Текст : непосредственный // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2021. – № 4 (164). – С. 345–362.
12. Минюрова, С. А. Аддиктивное поведение подростков и юношей в системе образования: обзор психолого-педагогических исследований / С. А. Минюрова, О. В. Кружкова, И. В. Воробьева, А. И. Матвеева. – Текст : непосредственный // Образование и наука. – 2022. – Т. 24, № 6. – С. 84–121.
13. Савинова, Т. В. Развитие коммуникативной компетентности будущих педагогов в условиях цифровой трансформации образования / Т. В. Савинова, Н. А. Вдовина, М. В. Терентьева. – Текст : непосредственный // Казанский педагогический журнал. – 2022. – № 5 (154). – С. 192–198.
14. Стариченко, Б. Е. Цифровизация образования: реалии и проблемы / Б. Е. Стариченко. – Текст : непосредственный // Педагогическое образование в России. – 2020. – № 4. – С. 16–26.
15. Kechina, M. A. Psychological Prevention of Internet Addiction Disorders in Students of Higher Education Institutions / M. A. Kechina, Y. V. Vardanyan, T. V. Savinova, N. A. Vdovina. – Text : electronic // Modern Journal of Language Teaching Methods. – 2018. – Vol. 8, issue 12. – P. 417–425. – URL: <https://www.webofscience.com/wos/woscc/full-record/WOS:000453397200042>.

REFERENCES

1. Alekhina, P. L., Boldyreva, O. A., Klychnikov, V. A., Rafaelyan, A. A. (2022). Mobil'nye telefony: «za» i «protiv» [Mobile Phones: “For” and “Against”]. In *Nauka i obrazovanie*. Vol. 5. No. 2. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49458713> (mode of access: 03.09.2023).
2. Bovina, I. B., Dvoryanchikov, N. V. (2020). Chelovek v tsifrovom obshchestve: ob'yasnitel'nyi potentsial odnoi sotsial'no-psikhologicheskoi teorii [A Person in a Digital Society: The Explanatory Potential of One Sociopsychological Theory]. In *Psikhologiya i pravo*. Vol. 10. No. 3, pp. 143–157.
3. Vardanyan, Yu. V., Semenyuk, A. A. (2022). Pedagogicheskie usloviya razvitiya kommunikativnosti mladshikh shkol'nikov [Pedagogical Conditions for Development of Younger Schoolchildren Communication Skills]. In *Gumanitarnye nauki i obrazovanie*. Vol. 13. No. 4 (52), pp. 19–26.
4. Verbitsky, A. A. (2019). Tsifrovoe obuchenie: problemy, riski i perspektivy [Digital LEARNING: PROBLEMS, RISKS and Prospects]. In *Homo Cyberus*. No. 1 (6). URL: http://journal.homocyberus.ru/Verbitskiy_AA_1_2019 (mode of access: 03.09.2023).
5. Vodyakha, S. A., Vodyakha, Yu. E. (2013). Sostoyanie вовлеченности в поток i vnutrennyaya motivatsiya kak determinanty uspekhov sozdaniya virtual'noi obrazovatel'noi sredy [The State of Involvement in the Flow and Internal Motivation as Determinants of the Success of Creating a Virtual Educational Environment]. In *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii*. No. 4, pp. 35–39.
6. Grigoryev, N. Yu., Chvyakin, V. A. (2021). Fabbing kak neopredelennoe yavlenie v strukture sotsial'noi deviantologii [Fabbing as an Indefinite Phenomenon in the Structure of Social Deviantology]. In *Gumanitarii Yu-ga Rossii*. Vol. 10. № 2, pp. 27–37.
7. Dudina, N. V. (2022). Fabbing kak sotsial'noe yavlenie v molodezhnoi srede [Fabbing as a Social Phenomenon among Young People]. In *Nauchnye trudy Respublikanskogo instituta vysshei shkoly. Istoricheskie i psikhologo-pedagogicheskie nauki*. No. 22-3, pp. 135–141.
8. Isakova, I. A. (2022). Kiberugrozy zdorov'yu shkol'nikov v epokhu gadzhetizatsii [Cyber Threats to the Health of Schoolchildren in the Era of Gadgetization]. In *Vestnik Nizhegorodskogo universiteta im. N. I. Lobachevskogo. Seriya: Sotsial'nye nauki*. No. 4 (68), pp. 112–117.
9. Kechina, M. A., Belova, T. A., Kudashkina, O. V. (2022). Proektirovanie i realizatsiya programmy profilaktiki sotsial'no opasnogo povedeniya studentov v internet-srede [Designing and Implementing a Program for the Prevention of Socially Dangerous Behavior of Students in the Internet Environment]. In *Uchebnyi eksperiment v obrazovanii*. No. 1 (101), pp. 21–28.
10. Kislyakov, P. A., Shmeleva, E. A., Meerson, A.-L. S. (2023). Psikhologicheskaya bezopasnost' i kommunikativnye trudnosti prepodavatelei i studentov pri dlitel'nom onlain-obuchenii [Psychological Safety and Communication Difficulties of Teachers and Students during Long-term Online Training]. In *Vysshee obrazovanie v Rossii*. Vol. 32. No. 1, pp. 148–168.
11. Maksimenko, A. A., Deineka, O. S., Dukhanina, L. N., Saparovskaya, M. V. (2021). Fabbing: osobennosti addiktivnogo povedeniya molodezhi [Fabbing: Features of Addictive Behavior of Young People]. In *Monitoring obshchestvennogo mneniya: ekonomicheskie i sotsial'nye peremeny*. No. 4 (164), pp. 345–362.
12. Minyurova, S. A., Kruzhkova, O. V., Vorobyeva, I. V., Matveeva, A. I. (2022). Addiktivnoe povedenie podrostkov i yunoshei v sisteme obrazovaniya: obzor psikhologo-pedagogicheskikh issledovaniy [Addictive Behaviour of Adolescents and Young Men in the Education System: Review of Psychological and Pedagogical Research]. In *Obrazovanie i nauka*. Vol. 24. No. 6, pp. 84–121.
13. Savinova, T. V., Vdovina, N. A., Terentyeva, M. V. (2022). Razvitie kommunikativnoi kompetentnosti budushchikh pedagogov v usloviyakh tsifrovoi transformatsii obrazovaniya [Development of Communicative Competence of Future Teachers in the Context of Digital Transformation of Education]. In *Kazanskiy pedagogicheskii zhurnal*. No. 5 (154), pp. 192–198.
14. Starichenko, B. E. (2020). Tsifrovizatsiya obrazovaniya: realii i problemy [Digitalization of Education: Realities and Problems]. In *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii*. No. 4, pp. 16–26.
15. Kechina, M. A., Vardanyan, Y. V., Savinova, T. V., Vdovina, N. A. (2018). Psychological Prevention of Internet Addiction Disorders in Students of Higher Education Institutions. In *Modern Journal of Language Teaching Methods*. Vol. 8. Issue 12, pp. 417–425. URL: <https://www.webofscience.com/wos/woscc/full-record/WOS:000453397200042>.