

УДК [378.015.311:004] (043.3)

## ПРОФІЛАКТИКА КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ЯК ОДНЕ ІЗ ЗАВДАНЬ ПРАКТИЧНОЇ ПЕДАГОГІКИ

**О. О. Шайкіна**

*У статті проблема профілактики комп'ютерної залежності розглядається як одне із завдань практичної педагогіки, що стоїть перед батьками і педагогами в сучасному суспільстві. Профілактична педагогічна технологія спрямована на запобігання формуванню у студентської молоді комп'ютерної залежності. Наведено характеристику основних складових цієї технології.*

**Ключові слова:** комп'ютерна залежність, кіберпростір, емоційне благополуччя.

У сучасному світі процес комп'ютеризації набуває все більшого значення. Кіберпростір охопив практично всі сфери людського життя, трансформуючи при цьому не тільки окремі дії, але і людську діяльність у цілому, здійснюючи вплив на всі психічні процеси. При взаємодії людини з новими інформаційними технологіями відбувається опосередкування діяльності новими знаковими системами й засобами.

Створення інформаційних технологій, як і поява самого комп'ютера, вселяло оптимістичні очікування інтелектуальній еліті суспільства, оскільки нові технології завжди визначали прогресивні тенденції в соціумі. Віртуальний простір розширює можливості спілкування, полегшує доступ до інформації, при правильному використанні сприяє розширенню інтелектуальних можливостей людини. Проте з появою кіберпростору з'явилися і нові проблеми. На сьогоднішній день однією з найактуальніших проблем у світі є проблема комп'ютерної залежності.

У процесі взаємодії людини і комп'ютера виникає низка проблем: з одного боку – проблема вдосконалення роботи людини в кіберпросторі, з іншого – проблема змін у психіці й особистісній сфері людини, яка працює в новій знаковій системі. Вивчення наслідків впливу кіберпростору на особистість при застосування інформаційних

технологій належить саме до другого кола проблем. У зв'язку з наростаючою інтенсифікацією процесів комп'ютеризації суспільства значно актуалізується проблема вивчення впливу глобальної інформатизації на особистість користувача.

Найбільш активним користувачем кіберпростору є студентська молодь, яка становить групу ризику щодо формування комп'ютерної залежності. Виховання у студентської молоді культури користування кіберпростором може стати шляхом вирішення проблеми взаємодії людини з віртуальним простором.

Створюючи паралельний віртуальний світ, розвиваючи сферу нових технологій і єдиного інформаційного простору, ми не тільки користуємося благами цього нововведення, але і зіткнулися з проблемами в цій галузі людської діяльності. Поява і розвиток комп'ютерної залежності особистості – одна з них.

Питання про перехід з реального світу у віртуальний і з віртуального в реальний маловивчене. В основному йдуть дискусії про негативний або позитивний вплив кіберпростору на психіку людини. Велика частина робіт присвячена філософському і теоретичному аналізу питання.

На сьогоднішній день ми маємо необмежений доступ до інформації, можливість спілкуватися з представниками різних країн, культур, ідеологій. Можемо виконувати великий обсяг роботи за менший проміжок часу, що підвищує ефективність нашої професійної діяльності.

Соціологи говорять про появу нового суспільного класу – інтелектуальної еліти, що взаємодіє з кіберпростором. У суспільній свідомості складається соціальний стереотип представника цього класу. Це людина, як правило, схильна до інтелектуальної діяльності, має свою систему ціннісних орієнтацій, що багато в чому відрізняється від загальноприйнятих. У свідомості цих людей суспільні відносини мають не звичну нам ієрархічну структуру, а паралельну, що знижує референтність визнаних авторитетів.

Психологи і соціологи констатують факт зміни свідомості вже цілого покоління, що, безумовно, спричиняє за собою зміни суспільної свідомості та ієрархії цінностей всього суспільства.

Різні аспекти проблеми залежності від кіберпростору розробляються давно. Аналіз етапів формування комп'ютерної

залежності, методи діагностики і профілактики запропоновані вітчизняними авторами Л. М. Юр'євою, Т. Ю. Бальбот. Вивченню специфіки комп'ютерної діяльності присвячено дослідження А. В. Беляєва, М. Коула, С. Пейперта, С. Л. Новоселова. Роботи цих психологів присвячені прикладному аспекту вивчення віртуального світу.

Разом з глобальною комп'ютеризацією суспільства все гостріше постає проблема подолання комп'ютерної залежності у користувачів. Ця тема турбує всю світову спільноту. У багатьох країнах, у тому числі і в Україні, створюються психологічні центри з боротьби з кіберзалежністю. Вчені всього світу шукають шляхи розв'язання цієї проблеми.

Однією з головних проблем, з якими нам доводиться стикатися при роботі з клієнтами, – це дилема між необхідністю зробити кіберпростір частиною свого життя і побоювання розвитку комп'ютерної залежності у себе і своїх близьких.

Ми пропонуємо розглянути способи профілактики і попередження розвитку комп'ютерної залежності у користувачів.

У різних країнах світу існують центри з надання психологічної допомоги в зниженні і подоланні комп'ютерної залежності. Всі вони пропонують змінити соціальне середовище аддикта, тобто помістити його в спеціально створені умови, які повністю забороняють доступ до комп'ютера і істотно змінюють соціальне оточення клієнта. У такій ситуації людина відчуває подвійну дезадаптацію: вона долає кіберзалежність і пристосовується до нового соціального середовища.

У ряді країн дітям до 18 років заборонено грати в деякі особливо агресивні комп'ютерні ігри, оскільки вони можуть спровокувати незрілу особистість на реалізацію агресивних імпульсів вже в реальному житті. Сучасні комп'ютерні ігри моделюють девіантну поведінку дітей.

Ми пропонуємо вирішення проблеми комп'ютерної залежності без ізоляції від звичного соціального оточення.

Нами наведено педагогічні технології виховання у студентської молоді культури користування кіберпростором.

Розроблені педагогічні технології виховання у студентської молоді культури користування кіберпростором являють собою цілісну систему, яка враховує психологічні особливості взаємодії людини з кіберпростором.

Оскільки на констатувальному етапі була виявлена неоднорідність складу сучасного студентства стосовно відносин з кіберпростором, то відповідно до особливостей і потреб студентів, вільних від комп'ютерної залежності, і студентів, у яких різною мірою була зафіксована схильність до формування комп'ютерної залежності, були розроблені окремі педагогічні технології виховання культури користування кіберпростором.

*Профілактична педагогічна технологія*, спрямована на запобігання формуванню у студентської молоді комп'ютерної залежності, передбачає таке.

*Забезпечення емоційного благополуччя студентів*

Головну увагу в цьому напрямі слід приділяти емоційному комфорту і благополуччю сучасного юнацтва. Суб'єкт зазнає потреби втечі у віртуальний світ, якщо він дискомфортно почувається в реальному світі. Емоційне благополуччя користувача – головне в профілактичній роботі.

А. В. Шувалов виділяє наступні аномальні тенденції особистісного розвитку сучасної молоді [8, 78].

1. *Комплекс безрідності*. Цей комплекс пов'язаний із здатністю до співпереживання. Характерний для «синдрому Мауглі», «соціального сирітства». Ця тенденція пов'язана з розривом зв'язків між поколіннями і відмежуванням від інших. Виявляється комплекс безрідності в надмірній норовливості і душевній скупості, втраті відчуття здорової сентиментальності по відношенню до навколишніх людей.

2. *Комплекс спустошеності*. Даний комплекс виявляється в апатичності, скептицизмі, мізерності і приземленості інтересів, за якими виникає моральна розбещеність. Австрійський психіатр Віктор Франкл називав «екзистенціальним вакуумом» стан дорослих людей, що не бачать у своєму житті сенсу. Зараз цей симптом дуже часто виявляється у сучасної молоді. Діти стали менш романтичними. Це теж один з проявів спустошеності. Юні душі, що не окріпнули, податливі і пластичні, тому суспільні цінності та суспільна мораль, що існує на сьогодні, накладають свій, часто негативний, відбиток на психологію молоді.

Це явно простежується на прикладі наступної тенденції, яка є закономірним продовженням двох попередніх. Там, де розростається екзистенціальний вакуум, починають розповсюджуватися деструктивні

прояви, які в своїх організованих формах утворюють антикультурне середовище. Молодь, потрапляючи під вплив сурогатних цінностей, виявляється втягнутою в ті або інші антикультурні течії (екстремістські організації, тоталітарні секти, кримінальні угруповання). На побутовому рівні ціннісно-сміслова дезорганізація часто виявляється в радикальності поглядів, категоричності думок, запеклості і ворожості настрою.

Ознакою ціннісно-сміислової дезорієнтації в більш прихованій формі може бути культ речей (модний одяг, остання модель мобільного телефона тощо).

У сучасних умовах поняття «контрольованої неадаптивності» набуває нового, позитивного сенсу, наприклад, як стійкість до дії засобів масової інформації, реклами, PR-технологій, як прояв особистої позиції.

Виховання в любові і гідності – умова психологічного благополуччя сучасного юнацтва. Дорослим необхідно визначитися з ціннісними пріоритетами у вихованні. Якщо в сім'ї вони нерозривні зі способом життя, дитина буде більш стійка до спокус. Стійкий духовний зв'язок з батьками – це найсильніший чинник, що оберігає дитину від пагубних звичок. Саме про це Ф.М. Достоевський писав у «Братах Карамазових»: «Нічого немає вищого і сильнішого, і здоровішого, і кориснішого для майбутнього у житті, як гарний спогад, винесений ще з дитинства, з рідної домівки: якщо набрати таких (добрих) спогадів з собою в життя, то врятована людина на все життя, але і один тільки гарний спогад, що залишився у нас, може бути нам порятунком» [2, 97].

А. В. Шувалов відокремлює такі параметри психологічно здорової людини:

- життєлюбність;
- працьовитість;
- допитливість;
- любов до людей (або, в більш широкому сенсі, миролюбність)

[8, 90].

Оцінюючи стан і поведінку кіберзалежної особистості, ми вимушені констатувати ураженість за всіма чотирма параметрами. На зміну чотирьом базовим критеріям норми приходять:

- знецінення всього живого, включаючи себе самого аж до потреб свого організму;
- зникнення звички трудитися і знаходити в цьому задоволення;

- падіння пізнавальних інтересів і саботаж навчальної діяльності;
- замкненість у собі, байдужість і холодність до людей.

Людина зростається з комп'ютером, поступово перетворюється на безвольну біологічну машину, по суті – в додаток до комп'ютера.

В більшості випадків це зрощення починається ще в дитинстві. Багато сучасних батьків просто в захваті, що дитина сидить у себе в кімнаті за комп'ютером. Вони можуть не витратити на неї час, не займатися всякими нудними речами: читати казки, малювати, гуляти, відповідати на тисячу дитячих «чому» і так далі. Від всього цього можна звільнитися, купивши дитині комп'ютер з набором ігор. При цьому заспокоїти себе тим, що гра, як запевняє реклама, – розвиває. Тільки розвивають такі ігри і такий підхід до дітей егоїзм, нетерпимість до оточуючих, озлобленість і жорстокість, вони розвивають викривлення хребта, сколіоз, а також атрофію м'язової системи. До того ж ці сучасні технології ще й роблять дитину нерозумною, збіднюють її емоційно, вбивають дитячу довірливість, доброту, любов до всього живого, діти втрачають радість взаємодопомоги і дружби.

Чим менше часу дитина проводить за комп'ютером, тим краще це для її здоров'я і особистості. Дитячі душі калічаться перш за все потворними людськими відносинами. Відчуваючи нестачу турботи і виховної мудрості з боку старших, молодші знаходять втіху у згубному, зокрема і в комп'ютерних іграх. Тому одними тільки заборонами проблему не вирішити, потрібне взаєморозуміння.

#### *Формування високої духовної культури студентської молоді*

Велике значення у вихованні у студентської молоді культури користування кіберпростором має розвиток високої духовної культури особистості. Багато комп'ютерних програм спроектовано для роботи з підсвідомістю, свідомість у такій діяльності задіяна опосередковано. Комп'ютерна діяльність у цьому випадку може бути інструментом для підтримки душевного балансу, що схожий за дією на алкоголь, нікотин, ліки і наркотик. Крім того, постійне звернення до несвідомого може стати самоціллю, що, у свою чергу, вважається головною ознакою залежності.

Як правило, люди достатньо високої духовної культури подібних засобів не потребують. Вони шукають і знаходять адекватне застосування своїм раціональним й ірраціональним імпульсам у реальному світі. Очевидно, що високий загальний рівень розвитку

людини є основою для виховання культури користування кіберпростором.

Особливу увагу хочеться звернути на комп'ютерні ігри. Вони мають високий дидактичний потенціал. Дію комп'ютерних ігор блокує процес позитивного особистісного розвитку. У групі кібераддиктів середні показники за шкалою агресії перевищують величину, вказану у вибірці ув'язнених. Йде роботизація внутрішнього світу. Виникає стан неавтономності (відчуття себе частиною комп'ютера). Людина інфантилізується: у неї включені в роботу підкіркові структури, що відповідають за інстинкти, тоді як активність кори, пов'язана із мисленням, знижується. Зловживання комп'ютерними іграми збільшує схильність до прояву агресії, знижує можливість соціальної кооперації і сприяє перетворенню гравця в механічного виконавця чужої волі.

Треба контролювати зміст комп'ютерних ігор: виключати сюжети з насильством, жорстокістю, сексуальною розбещеністю, хворим азартом, окультно-сатанинською тематикою та іншими етично негативними темами. Комп'ютерні ігри бувають різні, зокрема й прийнятні. Саме на них і слід орієнтуватися: скажімо, з комп'ютером можна грати в шахи, або використовувати гру типу «Квест» з історичним сюжетом. Такі ігри, як правило, не містять сцен насильства і за умов грамотного підходу сприяють інтересу до історії, дають можливість відчувати себе учасником подій далекого минулого, розвивають просторове мислення, логіку, ерудицію.

#### *Розширення соціального досвіду студентів*

Поява можливостей для розвитку комп'ютерної залежності багато в чому пов'язана із зникненням суспільно-державного інституту ініціації, з ліквідацією молодіжних організацій. Скоротилася і кількість спортивних секцій, художніх гуртків (а ті, що залишилися, не завжди фінансово доступні молоді) – тих форм проведення часу молоді, в яких вони могли б реалізувати свій особистісний потенціал і досягти певних успіхів, що є дуже значущим для розвитку «Я».

Актуальними для студентської молоді залишаються проблеми пошуку групового молодіжного середовища, вибудовування взаємин з однолітками, формування сенсу життя. Необхідно запропонувати альтернативні, не менш привабливі, але більш соціально прийнятні форми.

Навіть якщо ми позбавимо користувача від залежності, залишається проблема ініціації, пошуку групового молодіжного середовища, вибудовування взаємин з однолітками, формування сенсу життя. Ми повинні запропонувати альтернативні, не менш привабливі, але більш соціально прийнятні форми.

На думку І. Я. Медведєвої і Т. Л. Шишової, набагато продуктивніше запропонувати молодим людям як альтернативу реальну тренувально-ігрову діяльність, в основі якої лежить виховання героїзму. Адже героїзм, в певному сенсі, – теж агресія, але видозмінена благородними цілями [5, 249].

*Організацію спеціальної роботи з виховання у студентської молоді культури користування кіберпростором*

У вищих навчальних закладах практично не ведеться робота з формування культури користування кіберпростором. Більшість студентів, викладачів, батьків не мають уявлення про наслідки взаємодії з кіберпростором, про правила організації роботи за комп'ютером і навіть про елементарні норми техніки безпеки та психогігієнічні вимоги. Тому в межах розробленої технології ми запропонували спецкурс «Світ інформації – мій світ», зміст якого спрямований на виховання у студентської молоді культури користування кіберпростором.

*Норми техніки безпеки при роботі за комп'ютером*

Займаючись комп'ютерною діяльністю, слід дотримуватися таких норм:

- займаючись інтелектуальною діяльністю після 40 хвилин перебування за комп'ютером потрібна 3-хгодинна перерва;

- за умов технічної роботи – 45 хвилин роботи чергуються з 15-хвилинною перервою;

- використовувати комп'ютер для розваги (ігри, спілкування, новинні сайти і т.д.) дорослим користувачам допускається не більше 1 години на добу, інакше починається формування комп'ютерної залежності;

- у кімнаті, де міститься комп'ютер, має бути досить багато живих рослин і свіжого повітря;

- необхідно дотримуватися закону часового ліміту – не працювати за комп'ютером перед сном, відразу після їжі і, зрозуміло, замість сну, фізичних занять, хатньої роботи, прогулянки по вулиці, спілкування з друзями;



- для роботи за комп'ютером має бути спеціально обладнане робоче місце. Регульоване устаткування має бути таким, щоб можна було прийняти таке положення: поставте ступні пласко на підлогу або на підніжку; попереk злегка вигнутий, спирається на спинку крісла; руки повинні зручно розташовуватися по боках; лінія плечей повинна проходити прямо над лінією стегон; передпліччя можна покласти на м'які підлокітники на такій висоті, щоб зап'ястя розташовувалися трохи нижче, ніж лікті; лікті зігнуті і знаходяться приблизно в 3 см від корпусу; зап'ястя повинні набути нейтрального положення (ні підняті, ні опущені).

У проведених дослідженнях було встановлено, що причина формування комп'ютерної залежності криється не в комп'ютерній діяльності користувача, а в його особистісних властивостях, тому ми вважаємо, що з корекцією проблемних якостей особистості змінюється і її відношення до віртуального світу.

Система роботи розташованих у різних країнах світу центрів з надання психологічної допомоги щодо зниження і подолання комп'ютерної залежності базується на зміні соціального середовище комп'ютерно залежної особистості, вміщенню її в спеціально створені умови, які повністю виключають доступ до комп'ютера й істотно змінюють соціальне оточення. У такій ситуації людина відчуває подвійну дезадаптацію, поступово долає комп'ютерну залежність і пристосовується до нового соціального середовища.

Приймаючи це до уваги, нами розроблена педагогічна технологія зниження і подолання комп'ютерної залежності, спрямована на роботу зі студентами, у яких спостерігаються ознаки комп'ютерної залежності. Ця технологія побудована на основі оригінальних авторських методик і відомих методик, адаптованих для цілей дослідження.

### Література

1. Ахрямкина Т. А. Психологические аспекты изучения проблемы поведенческой аддикции / Т. А. Ахрямкина, Н. А. Добровидова, Т. П. Жарикова // Психология в вузе : научно-методический журнал. – 2008. – № 2. – С. 80–85.
2. Достоевский Ф. М. Братья Карамазовы : [роман] / Ф. М. Достоевский. – М. : Худож.лит., 1987. – 452 с.
3. Леонтьев А. А. Педагогическое общение / А. А. Леонтьев. – М. : Начальник, 1996. – 250 с.
4. Пейперт С. Переворот в сознании: дети, компьютеры и плодотворные идеи / С. Пейперт. – М. : Педагогика, 1999. – 340 с.

5. Ребенок и компьютер : сборник материалов / И. Я. Медведева, Т. Л. Шишова, М. Н. Миронова : [сост.: Т. Л. Шишова]. – Клин: Христианская жизнь, 2009 – 320 с.
6. Харитонов А. Основные направления изменения личности современного человека в условиях информационного общества [Электронный ресурс] / А. Харитонов. – Режим доступа у журналу :<http://http://psynet.ucoz.ru>
7. Шевченко Г. П. Формування духовної культури учнівської молоді засобами мистецтва / Г. П. Шевченко. – Луганськ, 2008. – 256 с.
8. Шувалов А. В. Психологическое здоровье детей / А. В. Шувалов // Сборник тезисов международной конференции : Подростки и молодежь в меняющемся обществе (проблема девиантного поведения). – М. : 2001. – С. 253–255.
9. Юрьева Л. Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика / Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Бальбот. – Днепропетровск : ДГУ, 2006. – 196 с.

*В статье проблема профилактики компьютерной зависимости рассматривается как одна из задач практической педагогики, стоящая перед родителями и педагогами в современном обществе. Профилактическая педагогическая технология направлена на предотвращение формирования у студенческой молодежи компьютерной зависимости. Представлена характеристика основных составляющих этой технологии.*

**Ключевые слова:** компьютерная зависимость, киберпространство, эмоциональное благополучие.

*In the article the problem of computer dependence prevention is examined as one of the tasks of practical pedagogics. Parents and teachers face the above-mentioned problem in modern society. Preventive pedagogical technology is aimed at prevention of computer dependence forming at student young. Description of basic constituents of this technology is presented.*

**Keywords:** computer dependence, cyberspace, emotional prosperity.

**Шайкіна О. О.** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (м. Луганськ, Україна)

*Рецензент – доктор педагогічних наук, професор Є. А. Зеленов*