

УДК616-039.71:004.771

Катерина Варивода

ПРОБЛЕМА ІНТЕРНЕТЗАЛЕЖНОСТІ СЕРЕД СТУДЕНТІВ: ПЕРЕДУМОВИ ВИНИКНЕННЯ, ШКІДЛИВИЙ ВПЛИВ, ПРОФІЛАКТИКА

Студент XXI сторіччя вже не уявляє своє повсякденне життя і процес навчання без комп'ютерної техніки та мережі інтернету. Інтернет усе частіше стає чи не єдиним способом дозволяти для молоді, що аж ніяк не сприяє гармонійній соціалізації особистості. Надмірне захоплення інтернетом стає передумовою виникнення інтернетзалежності. У статті висвітлюються передумови виникнення інтернетзалежності серед студентської молоді. Зазначається негативний вплив надмірного використання інтернету на психологічне здоров'я користувачів. В інтернетзалежних студентів спостерігаються порушення в емоційно-вольовій, соціальній, міжособистісній, комунікативній сферах. Водночас інтернетзалежність негативно позначається на навчальній діяльності студентів. У зв'язку із цим у статті обгрунтовано необхідність проведення інформаційно-профілактичних заходів серед студентської молоді задля збереження психологічного здоров'я, формування гармонійної, усебічно розвиненої особистості, стійкої до цього виду залежності.

Ключові слова: інтернетзалежність, студенти, психологічне здоров'я, профілактика.

Студент XXI века уже не представляет свою повседневную жизнь и процесс обучения без компьютерной техники и сети интернета. Интернет все чаще становится едва ли не единственным способом досуга для молодежи, что отнюдь не способствует гармоничной социализации личности. Чрезмерная увлеченность интернетом становится предпосылкой возникновения интернетзависимости. В статье освещаются этапы формирования интернетзависимости среди студенческой молодежи. Рассматривается влияние чрезмерного использования интернета на психологическое здоровье пользователей. В интернетзависимых студентов наблюдаются нарушения в эмоционально-волевой, социальной, межличностной, коммуникативной сферах. В то же время интернет-зависимость отрицательно сказывается на учебной деятельности студентов. В связи с этим в статье обоснована необходимость проведения информационно-профилактических мероприятий среди студенческой молодежи для сохранения психологического здоровья, формирования гармоничной, всесторонне развитой личности, устойчивой к этому виду зависимости.

Ключевые слова: интернетзависимость, студенты, психологическое здоровье, профилактика.

The student of the XXI-st century does not present the daily life and educational process without a computer and the Internet. Negative influence on harmonious socialization of person carries out that the Internet is increasingly becoming the one only way of leisure for youth. Excessive Internet use can be a prerequisite for forming of the Internet addiction. The article describes prerequisites for the formation of Internet addiction among students. This article explores the negative influence for the psychological health of users by excessive Internet use. Internet addicts' students have the violation in the emotional, social, interpersonal, communicative spheres. At the same time, dependant students experienced significant educational problems. That is why article describes the main aspects of prevention of Internet addiction among student youth. The prevention must be directed for maintenance of the psychological health, formation of a harmonious and fully developed personality, steady to development of this addiction.

Key words: Internet addiction, students, psychological health, prevention.

Постановка проблеми. В останні роки інтернет став невід'ємною складовою життя багатьох людей. Особливо це стосується молоді, яка є найактивнішим користувачем інтернет-ресурсів. Сьогодні студенти поставлені перед необхідністю обов'язкового освоєння мережі Інтернет під час навчання у ВНЗ та використання її в подальшій професійній діяльності. З одного боку, використання інтернету значно спрощує навчальний процес,

а з іншого – служить засобом комунікації. Інтернет-простір надає студентам широкі можливості для самореалізації, допомагає розкрити творчий потенціал. За допомогою інтернету студенти можуть брати участь в економічному, культурному, політичному, науковому житті суспільства. У комп'ютеризованій діяльності в них формується властивість людини-діяча.

Водночас викликає занепокоєння той факт, що сьогодні все частіше інтернет стає чи не єдиним засобом дозвілля для молоді, що аж ніяк не сприяє гармонійній соціалізації особистості. Надмірна захопленість Інтернетом може бути передумовою виникнення інтернетзалежності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження проблеми розвитку інтернетзалежності було започатковано наприкінці ХХ століття американським психіатром І. Голдбергом [Goldberg, 1996] та клінічним психологом К. Янг [Young, 1996]. Уперше термін «інтернетзалежність» (Internet addiction, інтернет-адикція) був запропонований І. Голдбергом, під яким учений розумів розлад поведінки в результаті використання інтернету, що згубно впливає на побутову, навчальну, соціальну, професійну, сімейну, фінансову та психологічну сфери діяльності людини. На сучасному етапі досліджень цієї проблематики інтернетзалежність визначається, як нав'язливе бажання ввійти в інтернет, знаходячись off-line, і нездатність вийти з інтернету, будучи on-line [Дрепа, 2009a]. Доктором М. Орзак [Orzack, 1998] була проведена систематизація ознак інтернетзалежності з виділенням психологічних і фізичних симптомів. У працях Н. Королеви [Королева, 2004], Л. Юр'євої [Юр'єва, Більбот, 2006], О. Кудашкіної [Кудашкіна, 2012] описано психологічні особливості інтернетзалежної особистості. Питання розвитку інтернетзалежності серед студентської молоді висвітлені в працях Т. Воробйової, С. Глушкова, Д. Купко [Вороб'єва, Глушкова, Купко 2011], М. Дрепи [Дрепа, 2009b], С. Архипової, Я. Скорик [Архипова, Скорик 2010]. Водночас слід зазначити, що в сучасній літературі обмаль праць, присвячених профілактиці інтернетзалежності. Таким чином, не зважаючи на достатньо велику кількість публікацій із даної проблематики, вона зберігає свою актуальність.

Метою написання статті є аналіз передумов формування інтернет-залежності серед студентської молоді, визначення впливу надмірного використання інтернету на психологічний стан особистості та висвітлення питання профілактики інтернет-адикції.

Виклад основного матеріалу. Основною передумовою розвитку інтернетзалежності у студентів, як стверджує М. Дрепа, є неповне розв'язання кризи зустрічі з дорослістю, що проявляється в розвитку кризи ідентичності з виникненням конфлікту між самоідентифікацією особистості і пропонованими соціальними ролями. Своєрідною формою адаптації студента до складної життєвої реальності є залежність, що проявляється в зосередженості на певній сфері діяльності при ігноруванні інших, своєрідна втеча від реальних проблем у деякий ілюзорний світ

[Дрена, 2009b]. Інтернет-середовище приваблює тим, що в ньому не мають значення такі характеристики соціального статусу, як зовнішній вигляд, вік, стать, рід діяльності тощо. Інтернет дозволяє студентам формувати нову ідентичність, створювати новий образ і здійснювати нереалізовані потреби.

Окрім цього, студентська молодь має специфічні соціальні і психологічні риси, наявність яких визначається як віковими особливостями молодих людей, так і тим, що їх соціально-економічне і суспільно-політичне положення, духовний світ знаходяться в стані становлення, формування. У зв'язку із цим саме студенти схильні до виникнення різних видів залежностей, зокрема інтернет-адикції [Ларионова, Дегтерев, 2013].

Формування інтернетзалежності в студентів відбувається непомітно. Спочатку студент отримує доступ до мережі інтернету, оцінює її можливості, учиться в ній працювати. До нього приходить усвідомлення зручності даної технології, яку можна застосовувати як у навчальній, так і в міжособистісній сфері. Далі студент переконується, що всі дані і ресурси мережі є надійними. Основною причиною цього є той факт, що багато енциклопедій, словників і наукових праць, викладених в інтернеті, знаходяться у вільному доступі. Потім він починає практикувати розміщення власної інформації.

Таким чином студент постає активним користувачем, який застосовує всі можливості мережі інтернету не лише для здобуття необхідних даних, але й для розміщення та поширення власної інформації. Він стає частиною мережі і поступово зникає до неї і свого віртуального статусу. Якщо спочатку студент міг більш вибірково підходити до відбору необхідних даних і не бути прив'язаним до інтернету, як віртуальна одиниця, то тепер він знаходиться під впливом мережі та її законів. Вплив інтернету на життя студентів стає неконтрольованим, що призводить до виникнення інтернетзалежності [Воробьева, Глушкова, Купко, 2011].

Студенти, що страждають на комп'ютерну та інтернетзалежність, як правило, мають порушення в емоційно-вольовій, соціальній, міжособистісній, комунікативній сферах, проблеми соціальної адаптації [Бугайова, 2010]. Зокрема серед студентів з високим рівнем інтернетзалежності спостерігається:

– збільшення рівня особистісної тривожності, що виражається в постійному відчутті напруженості;

– збільшення рівня депресії, а саме: пригнічений настрій, незалежно від обставин; утрата інтересу або задоволення від колись приємної діяльності; виражена стомлюваність і песимізм;

– підвищення рівнів агресивності і ворожості формується як форма протесту проти непорозумінь з оточенням, незадоволення своїм суспільним становищем;

– низький рівень сили волі проявляється в невідмінній стримувати емоції, в імпульсивних і непродуманих діях, неспроможності виконувати задумані справи, досягати поставленої мети;

– *зниження рівня стресостійкості* свідчить про порушення здатності інтернетзалежних студентів витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження без шкідливих наслідків для діяльності, оточення і власного здоров'я;

– *зниження рівня самооцінки* викликає в цієї групи студентів відчуття невпевненості в собі, сором'язливості, неспроможності реалізувати свої здібності.

– *підвищення рівня конфліктності і самотності* свідчить про міжособистісне збіднення реального життя, компенсаторний розвиток залежності внаслідок нестачі вербального спілкування. Усе це обумовлюється нестачею необхідних навичок для встановлення нових і зміцнення існуючих взаємин, наявністю труднощів у формуванні та успішному здійсненні міжособистісної взаємодії [Дрена, 2009а].

Окрім цього, було виявлено, що надмірне використання інтернету має негативний вплив на навчальну діяльність студентів. Як зазначають учені, студенти в тій або іншій мірі схильні відволікатися на розважальні інтернет-ресурси під час самостійної підготовки до практичних (семінарських) занять, що негативно впливає на успішність студента та ефективність навчання в цілому [Воробьева, Глушкова, Купко, 2011]

Таким чином, інтернетзалежність має негативний вплив майже на всі сфери особистості. Для зменшення шкідливого впливу інтернету на особистість студентів можна запропонувати такі профілактичні заходи:

1. Видалити ярлик інтернет-браузера з робочого столу комп'ютера, щоб можливість вийти в мережу інтернету не була постійно перед очима. Замість цього слід розмістити на робочому столі ярлики файлів з навчальним матеріалом.

2. Поставити в якості стартової сторінки освітній сайт або сайт, пов'язаний з майбутньою професійною діяльністю. Таким чином, віртуальний шлях користувача розпочнеться ознайомленням із поточною інформацією, що має практичну значущість.

3. Частіше перевіряти і контролювати рахунок за інтернет-послуги.

4. Видалити особисті сторінки з різних соціальних мереж, у яких відсутні необхідні користувачу контакти.

5. Замість пошуку розважальної інформації перевіряти новини про конкурси і конференції у ВНЗ та за його межами, у яких можна взяти участь.

6. Час, що, зазвичай, проводиться в інтернеті, витратити на кориснішу діяльність. Наприклад, на вивчення іноземної мови або відвідування курсів водіння [Воробьева, Глушкова, Купко, 2011].

Водночас, профілактика інтернетзалежності серед студентської молоді повинна бути суб'єкт-суб'єктним процесом, у якому студенти, батьки і викладачі взаємодіють задля формування гармонійної, усебічно розвиненої особистості, стійкої до цього виду залежності. Відповідно до цього вчені пропонують трикомпонентний проект профілактики інтернетзалежності серед студентської молоді:

1. *Освітній компонент*, у рамках якого студенти отримують знання про механізми дії мережі інтернету на людину, про причини, клінічні прояви, методи діагностики і наслідки інтернетзалежності. Основу освітнього компонента повинно складати включення відповідних тем про вплив інтернету і комп'ютера на здоров'я користувачів до таких навчальних дисциплін, як інформатика, безпека життєдіяльності, охорона праці, психологія та педагогіка. Метою цього компонента профілактичної діяльності є: формування у студентів розуміння й усвідомлення того, що відбувається з інтернетзалежною людиною; розвиток умінь і навичок для організації правильної роботи з комп'ютером та інтернетом.

2. *Психологічний компонент* спрямований на зміну психологічних характеристик особистості інтернетзалежних студентів, створення сприятливого клімату в колективі та їх психологічну і соціальну адаптацію. Основна мета реалізації цього компонента – психолого-педагогічна підтримка студента: допомога в подоланні відчуття тривоги, депресії; формування впевненості в собі, адекватної самооцінки, стресостійкості, націленості на успіх в досягненні поставлених завдань.

3. *Соціальний компонент* полягає в наданні допомоги в соціально-психологічній адаптації студентів. Метою цього компонента є формування уміння протистояти негативному впливу; розвиток навичок прийняття раціональних рішень, міжособистісного спілкування; актуалізація мотивів здорового способу життя [Ларионова, Дегтерев, 2013].

Таким чином, оскільки інтернет-адикція впливає на всі сфери життя студентів, то й профілактика цього виду залежності повинна бути комплексною.

Висновки. Теоретичний аналіз наукових праць із даної проблематики дозволив зробити висновок, що на сьогодні розвиток інтернетзалежності серед студентів набув значних масштабів. Надмірне використання інтернету супроводжується порушенням психологічного здоров'я особистості. Виникають негативні зміни в емоційно-вольовій, соціальній, міжособистісній, комунікативній сферах особистості. Саме тому профілактика інтернетзалежності серед студентської молоді повинна входити до пріоритетних завдань вищих навчальних закладів. Проте вважаємо за доцільне зауважити, що профілактика інтернетзалежності в першу чергу повинна покладатися на шкільних педагогів та батьків, оскільки кожне наступне покоління починає взаємодіяти з медіа ресурсами раніше за попереднє. У сучасних умовах культуру поведінки з інтернетом потрібно виховувати, починаючи з дитинства. Перспективи подальших досліджень полягають у з'ясуванні впливу інтернет-середовища на особистість підлітків і дітей шкільного віку.

ЛІТЕРАТУРА

- Goldberg, 1996 – Goldberg I. Internet addiction disorder / I. Goldberg // CyberPsychol. Behavior. – 1996. – V. 3, №4. – P. 403-412.
Orzack, 1998 – Orzack M. N. Compuler addiction: What is it? / M. N. Orzack // Psychiatric Times. – 1998. – V. 15, №8. – P. 34-38.

- Young, 1996* – Young K. S. Internet Addiction : The emergence of a new clinical disorder / K. S. Young // Paper presented at 104th annual meeting of the American Psychological Association, Toronto, Canada, August 10, 1996.
- Архипова, Скорик, 2010* – Архипова С. П. Соціальні мережі та їх вплив на соціалізацію студентської молоді / С. П. Архипова, Я. М. Скорик // Вісник Черкаського університету. – 2010. – Вип. 183. – № 4. – С. 16-19.
- Бугайова, 2010* – Бугайова Н. М. Профілактика Інтернет-залежності в перебігу електронного навчання / Н. М. Бугайова, В. Й. Цап // Збірник наукових праць. – Кривий Ріг : Видавничий відділ НметАУ, 2010. – Вип. 1. – С. 24-28.
- Воробьева, Глушкова, Купко, 2011* – Воробьева Т. А. Исследование проблемы зависимости студентов вуза от сети интернет / Т. А. Воробьева, С. И. Глушкова, Д. А. Купко // Философские проблемы информационных технологий и киберпространства. – 2011. – Вып. 2. – С. 67-74.
- Дрепа, 2009a* – Дрепа М. И. Психологический портрет личности интернет зависимого студента / М. И. Дрепа // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2009. – Вып. 4. – С. 75-80.
- Дрепа, 2009b* – Дрепа М. И. Психологическая профилактика интернет-зависимости у студентов : дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогическая психология» / М. И. Дрепа. – Ставрополь, 2009. – 254 с.
- Королева, 2004* – Королева Н. Н. Влияние коммуникации в сети интернет на личностные особенности пользователей / Н. Н. Королева // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. – 2004. – Вып. 9. – Т. 4. – С. 169-179.
- Кудашкіна, 2012* – Кудашкіна О. З. Аналіз позитивного та негативного впливу кіберпростору на особистість студентської молоді / О. З. Кудашкіна // Соціальна педагогіка : теорія та практика. – 2012. – Вип. 3. – С. 47-53.
- Ларионова, Дегтерев, 2013* – Ларионова С. О Интернет-зависимость у студентов : вопросы профилактики / С. О. Ларионова, А. С. Дегтерев // Педагогическое образование в России. – 2013. – Вып. № 2. – С. 232-239.
- Юрьева, Ботьбот, 2006* – Юрьева Л. Н. Компьютерная зависимость : формирование, диагностика, коррекция и профилактика : монография / Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Ботьбот. – Днепропетровск : Пороги, 2006. – 196 с.

REFERENCES

- Goldberg, 1996* – Goldberg I. Internet addiction disorder / I. Goldberg // CyberPsychol. Behavior. – 1996. – V. 3, №4. – P. 403-412.
- Orzack, 1998* – Orzack M. N. Compuler addiction: What is it? / M. N. Orzack // Psychiatric Times. – 1998. – V. 15, №8. – P. 34-38.
- Young, 1996* – Young K. S. Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder / K. S. Young // Paper presented at 104th annual meeting of the American Psychological Association, Toronto, Canada, August 10, 1996.
- Arkhytova, Skoryk, 2010* – Arkhytova S. P. Sotsialni merezhi ta yikh vplyv na sotsializatsiiu studentskoi molodi / S. P. Arkhytova, Ia. M. Skoryk // Visnyk Cherkaskoho universytetu. – 2010. – Vyp. 183, № 4. – S. 16-19.
- Buhajova, Cap, 2010* – Buhajova N. M. Profilaktyka Internet-zalezhnosti v perebihu elektronnoho navchannua / N. M. Buhajova, V. J. Cap // Zbirnyk naukovyx praj'. – Kryvyj Rih : Vydavnychij viddil NmetAU. – 2010. – Vyp. 1. – S. 24-28.
- Vorobeveva, Hlushkova, Kupko, 2011* – Vorobeveva T. A. Yssledovanye problemy zavysymosti studentov vuza ot sety ynternet / T. A. Vorobeveva, S. Y. Hlushkova, D. A. Kupko // Fylosofskye problemy ynfornatsyonnykh tekhnolohyi y kyberprostranstva. – 2011. – Vyp. 2. – S. 67-74.
- Drepa, 2009a* – Drepa M. Y. Psykholohyeheskyi portret lychnosti ynternet zavysymoho studenta / M. Y. Drepa // Vestnyk Tomskoho hosudarstvennoho pedahohyeheskoho unyversyteta. – 2009. – Vyp. № 4. – S. 75-80.
- Drepa, 2009b* – Drepa M. Y. Psykholohyeheskaia profylaktyka ynternet-zavysymosti u studentov : dys. ... kand. psykhol. nauk: spec. 19.00.07 «Pedehohyeheskaua psyxolohya» / M. Y. Drepa. – Stavropol, 2009. – 254 s.
- Koroleva, 2004* – Koroleva N. N. Vlyianyie kommunykatsyy v sety Ynternet na lychnostnye osobennosti polzovatelei / N. N. Koroleva // Yzvestyia Rossyiskoho hosudarstvennoho pedahohyeheskoho unyversyteta ym. A. Y. Hertsena. – 2004. – Vyp. 9, T. 4. – S. 169-179.

- Kudashkina, 2012* – Kudashkina O. Z. Analiz pozytyvnoho ta nehatyvnoho vplyvu kiberprostoru na osobystist studentskoi molodi / O. Z. Kudashkina // Sotsialna pedahohika : teoriia ta praktyka. – 2012. – Vyp. 3. – S. 47-53.
- Laryonova, Dehterev, 2013* – Laryonova S. O Ynternet–zavysymost u studentov : voprosy profylaktyky / S. O. Laryonova, A. S. Dehterev // Pedahohycheskoe obrazovanye v Rossyy. – 2013. – Vyp. № 2. – S. 232-239.
- Iureva, Bolbot, 2006* – Yureva L. N. Kompiuternaia zavysymost: formyrovanye. dyahnostyka, korrektsyia y profylaktyka : monohrafiya / L. N. Yureva, T. Iu. Bolbot. – Dnepropetrovsk : Porohy, 2006. – 196 s.

Надійшла до друку 8.08.2014.

УДК 374.7:330

Людмила Воловик

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИЙ СУПРОВІД СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНИХ ПОЛЬОВИХ ПРАКТИК

У статті розглядається сутність здоров'язбережувального супроводу студентів вищих навчальних закладів під час проведення навчальних польових практик з географії, оскільки проблема виховання здорової нації орієнтує педагогічну спільноту на упровадження здоров'язбережувальних технологій у сучасну педагогічну практику, тому педагог повинен мати систему нових знань щодо психолого-педагогічних, екологічних, соціально-медичних, культурологічних засад формування в дітей, студентства та молоді потреби у здоровому способі життя. Нині освіта характеризується широким упровадженням технологічного підходу. І це є об'єктивним процесом, новим етапом в еволюції освіти, на якому будуть переглянуті підходи до супроводу і забезпечення процесу природного розвитку особистості. Традиційними, фахово визначальними у підготовці майбутніх спеціалістів-географів є навчальні польові практики. Їх головною метою є закріплення теоретичних знань на основі ознайомлення студентів із фактично існуючими, просторово поширеними природними та антропогенно сформованими геокомплексами. У ході навчальних польових практик студенти закріплюють знання, уміння та навички, отримані на лекційних та лабораторних заняттях, оволодівають новими методами пізнання природних процесів, набувають практичних навичок збору, систематизації, опису та оформлення зібраного матеріалу.

Ключові слова: здоров'я, здорова нація, навчальні польові практики, здоров'язбережувальний супровід, географічні комплекси.

В статье рассматривается сущность здоровьесохранительного сопровождения студентов высших учебных заведений во время проведения учебных полевых практик по географии, поскольку проблема воспитания здоровой нации ориентирует педагогическую сообщество на внедрение здоровьесохранительных технологий в современную педагогическую практику, поэтому педагог должен иметь систему новых знаний по психолого-педагогических, экологических, социально-медицинских, культурологических основам формирования в детей, студентов и молодежи потребности в здоровом образе жизни. Сейчас образование характеризуется широким внедрением технологического подхода. И это является объективным процессом, новым этапом в эволюции образования, на котором будут пересмотрены подходы к сопровождению и обеспечению процесса естественного развития личности. Традиционными, профессионально определяющими в подготовке будущих специалистов- географов есть учебные полевые практики. Их главной целью является закрепление теоретических знаний на основе ознакомления студентов с фактически существующими, пространственно распространенными природными и антропогенно сформированными геокомплексами. В ходе учебных полевых практик студенты закрепляют знания, умения и навыки, полученные на лекционных и лабораторных занятиях, овладевают новыми методами познания природных процессов, приобретают практические навыки сбора, систематизации, описания и оформления собранного материала.