

ВПЛИВ КОМП'ЮТЕРНОЇ (ГАДЖЕТНОЇ) ЗАЛЕЖНОСТІ В КОНТЕКСТІ ЕКОЛОГІЇ ЛЮДИНИ

¹ Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського

² Вінницький національний технічний університет

Анотація

На сьогоднішній день Інтернет є джерелом найрізноманітнішої інформації і його активно використовують у навчальних цілях: література, відео, програми, платформи для дистанційного навчання, онлайн-олімпіади та конкурси, соцмережі та ін. дозволяють зробити навчальний процес доступним та цікавим. Проте більшість педагогів сьогодні зустрічаються з проблемою, коли студентів та учнів все менше навчаються з допомогою мережі Інтернет, та більше відволікаються на комп'ютерні ігри, онлайн-спілкування особисті теми, перегляд коротких відеороликів, що не пов'язані з освітнім процесом. Якість навчання при цьому знижується, а у деяких студентів та учнів спостерігається стан, близький до інтернет-залежності.

Ключові слова: інтернет-залежність, онлайн-спілкування, дистанційне навчання.

Abstract

Today, the Internet is a source of a variety of information and it is actively used for educational purposes: literature, video, programs, platforms for distance learning, online competitions and contests, social networks, etc. allow to make the learning process accessible and interesting. However, most educators today face the problem of students and students learning less and less on the Internet, and more distracted by computer games, online communication, personal topics, and watching non-educational videos. The quality of education is declining, and some students and pupils have a state close to Internet addiction.

Keywords: internet addiction, online communication, distance learning.

Вступ

Сьогодні неможливо уявити сучасний урок без застосування комп'ютерної техніки та мережі Інтернет. Комп'ютерні технології дозволяють створити заняття цікавим та застосовувати найрізноманітніші сервіси для проведення уроків. Водночас сучасний вчитель зустрічається з проблемою комп'ютерної залежності у дітей, що найчастіше впливає на досягнення цілей навчання. Відсутність батьківського контролю, сили волі в учнів, адекватного ставлення до комп'ютерних ігор та навчального процесу, наявність певних психологічних, побутових чи соціальних проблем, з якими учні не можуть чи не хочуть впоратись, створюють умови для виникнення комп'ютерної залежності, або її ще називають Інтернет-залежністю, що в даному контексті має однаковий характер впливу на ще не сформовану психіку студентів та учнів. Тому важливо проаналізувати причини такої залежності в сучасних учнів і розробити чіткі рекомендації для активізації пізнавальної діяльності учнів під час уроків та запобігання розвитку такої хвороби. Метою роботи є дослідження впливу неакадемічного використання комп'ютерної (гаджетної) техніки та Інтернету на якість навчання учнів та запропонування методів профілактики комп'ютерної залежності.

Результати дослідження

Термін «комп'ютерна залежність», «гаджетна залежність» та «Інтернет-залежність» у тлумачному словнику сучасної української мови спільно характеризується як психічний розлад, нав'язливе бажання користуватися комп'ютером, гаджетом, Інтернетом та хвороблива нездатність вчасно відключитися від них [1–14]. В історії розвитку технологій ці поняття розрізняють як окремі види залежностей. Проте більшість дослідників вказує, що на сьогодні цей розвиток об'єднує вплив усіх трьох понять, оскільки уже не уявляється комп'ютера чи гаджета без Інтернету і навпаки [7, 12].

Великий внесок у вивчення Інтернет-залежності та гаджетної залежності внесли такі зарубіжні вчені, як К. Янг, Р. Девіс, А. Войскунський, Д. Грінфілд, А. Сгорова, Н. Кумагта інші [3, 12]. Серед українських фахівців, що в різних аспектах досліджують феномен Інтернет-залежної поведінки, від-

значилися І. Кужель, Н. Бугайова, Г. Пілягіна, О. Чабан, Л. Юр'єва, Я. Шугайло, М. Романенко та ін. [7, 9, 11].

Дослідник Інтернет-залежності Айвен Голдберг у своїх роботах зазначив, що дана залежність проявляється в тому, що людина може проводити до 18 годин на день та не менше 100 годин на тиждень у віртуальному світі Інтернету. А.Голдберг також вказує, що це психологічна хвороба, при якій людина не здатна адекватно сприймати віртуальний світ і характеризується як нездоланна тяга до використання комп'ютерних ігор чи Інтернету та розлад, який здійснює пагубний вплив на побутову, навчальну, соціальну, сімейну, робочу, фінансову чи психологічну сфери життя людини [13]. І це проблема різного віку людей. Проте частіше за все в зоні ризику знаходяться саме діти, психіка яких знаходиться в стані розвитку і остаточно формується до 16 років. За даними досліджень Інтернет-залежними сьогодні є близько ніж 70 відсотків школярів 13-16 років, саме дітей підліткового віку [12].

За даними К. Янг, 25% залежних придбали залежність протягом півроку після початку роботи в Інтернеті, 58% – протягом другого півріччя, а 17% – з а рік віку [12].

Та варто розрізняти комп'ютерну залежність і любові до ігор, інтернет-технологій та техніки. Адже ера цифрових технологій диктує нам свої правила і вміння володіти технологіями на певному рівні. Володіння комп'ютерними технологіями уже є необхідністю і багато процесів дійсно простіше і зручніше здійснити віртуально. Якщо поведінка дитини не змінилася, успішність у школі не погіршилася, настрої і самопочуття хороші – причин для тривоги, швидше за все, немає [4, 10].

У літературі розрізняють IV стадії виникнення залежності виходячи від часу перебування в мережі Інтернет чи використання комп'ютера[8]:

- I – нетривалий час перебування в мережі;
- II – прояв зацікавлення використання Інтернету для роботи й розваг;
- III – перебування в соціальних мережах з утратою відліку часу;
- IV – наявність залежності, руйнування взаємодії з навколишнім світом.

Н. Левицька у своїх дослідженнях наголошує, що саме на четвертій стадії порушується основна функція психіки – особистість починає відтворювати не вплив об'єктивного світу, а віртуальну реальність [8]. На цій стадії людина надто багато часу на одинці перебуває в Інтернеті. Саме потреба бути в мережі стає на одну сходинку з основними фізіологічними потребами. Однак деякі користувачі зупиняються на третій стадії [8]. Учена називає тих, хто проводить в Інтернеті в середньому 36 годин на тиждень (із неакадемічними цілями), що призводить до зниження успішності серед учнів, погіршення стосунків із близькими. Інтернет-незалежними вважають тих, хто використовує Інтернет у середньому 8 годин на тиждень, і його використання не призводить до негативних наслідків[8].

У процесі соціально-педагогічної профілактики комп'ютерної та Інтернет залежностей для педагогів розрізняють поведінкові, психологічні та фізіологічні симптоми [12, с.25]. До поведінкових належить нав'язливе бажання перевірити електронну пошту, постійне очікування наступного виходу в Інтернет чи можливості пограти в комп'ютерні ігри; скарги на тривалий час перебувають за комп'ютером чи в Інтернеті. До психологічних симптомів належать гарне самопочуття або ейфорія під час роботи за комп'ютером, неможливість зупинити роботу, зневага родиною та друзями, відчуття порожнечі, тривожності, роздратування в періоди перебування поза Інтернетом, обман родини та друзів про свою діяльність, навчальні та професійні проблеми. До фізіологічних проявів залежності відносять ураження нервових стовбурів руки, що пов'язане з тривалою перенапругою м'язів, сухість в очах, головні болі, біль у спині, нерегулярне харчування, пропуск прийомів їжі, зневага особистою гігієною, порушення режиму сну.

У роботі О. Бартків [1] вказано, що для профілактичної роботи комп'ютерної залежності потрібно формувати в особистості усвідомлення себе індивідуальністю, розкриття своїх здібностей, сприяння становленню самосвідомості, самовдосконалення, самореалізації самоутвердження. Відзначається важливість глибокого ознайомлення з методами, які широко використовують у профілактичній роботі: лекції (лекції-бесіди, лекції-диспути, лекції-вікторини, лекції-консультації, лекції-прес-конференції), круглі столи, метод кейсів тощо. Основними формами в профілактиці мають стати тренінги, індивідуальні заняття та консультації, спрямовані на виявлення причин та усвідомлення проблеми через розпізнавання ознак залежної поведінки, особистісний розвиток.

Висновки

Технології уже є частиною нашого життя, так само як Covid-19 з усіма їх впливами на спілкування, активність, розвиток, навчання. Ми живемо у таких реаліях і маємо пристосовуватись. І аби наш віртуальний світ не став залежністю чи єдиним способом спілкування з іншими, необхідне свідоме розуміння і адекватне ставлення до цього світу.

Аналіз сучасної літератури показав, що комп'ютерна залежність та Інтернет-залежність уже стали однією з найрозповсюдженіших психологічних проблем Світу. Для профілактики такої хвороби необхідне формування в особистості усвідомлення себе індивідуальністю, розкриття здібностей учнів, сприяння становленню самосвідомості, самовдосконалення, самореалізації і самоутвердження, а також застосування методів ознайомлення учнів: лекції (лекції-бесіди, лекції-диспути, лекції-вікторини, лекції-консультації, лекції-прес-конференції), круглі столи, метод кейсів тощо.

Аналіз досліджень причини такого сильного впливу Інтернету на учнів показав, що причина неадекватної потреби в комп'ютері чи Інтернеті криється у браку уваги, спілкування, любові, у зацікавленості під час уроків. Досліджено, що учні тікають у кіберпростір, щоб знайти додаткову свободу, можливості, подолати певні заборони. В мережі почуваються більш розкутими, ніж в реальному житті, можуть взагалі жити іншим життям, не відчуваючи майже ніяких обмежень, при цьому безпека та анонімність гарантована. Сучасний педагог, розробляючи свої уроки, має можливість зацікавити учнів своїм предметом, використовуючи сучасні комп'ютерні технології; проте важливим фактором є відношення вчителя до учнів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бартків О. Зміст підготовки майбутніх соціальних педагогів до соціально-педагогічної профілактики Інтернет-адикції / О. Бартків, Є. Дурманенко, - Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. № 1, 2015.
2. Великий тлумачний словник сучасної української мови: 250000 / уклад. та голов. ред. В. Т. Бусел. – Київ; Ірпінь: Перун, 2005. – VIII, 1728 с.
3. Войскунский А. Е. Актуальные проблемы зависимости от Интернета [Электронный ресурс] / А. Е. Войскунский. – Режим доступа :<http://psyfactor.org/lib/addict.htm>
4. Всеукраїнський дистанційний конкурс студентських та учнівських наукових робіт із соціальної педагогіки «ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ – НІ!» [Електронний ресурс] Доступ за посиланням: <https://cutt.ly/Oj5n01t>
5. Державні санітарні правила та норми "Влаштування і обладнання кабінетів комп'ютерної техніки в навчальних закладах та режим праці учнів на персональних комп'ютерах" ДСанПіН 5.5.6.009-98 <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/v0009588-98#Text>
6. Звіт за I семестр 2020-2021 навчального року. Результати навчальних досягнень учнів 4 – 11 класів у КЗ «Хижинецький ліцей».
7. Кужель І. Ю. Інтернет-залежність як актуальна проблема сучасної школи / І. Ю. Кужель, Г. М. Нітченко. ВІСНИК №124, 2015.
8. Левицька Н. С. Особливості профілактики Інтернет-залежності серед студентської молоді. Новітні технології у науковій діяльності і навчальному процесі: Всеукраїнська науково-практична конференція студентів, аспірантів та молодих учених (м. Чернігів, 16-17 квітня 2013 р.): тези доповідей : в 2-х т. Т. 2. Гуманітарні науки. Чернігів: Черніг. держ. технол. ун-т, 2013. – 543 с.
9. Романенко М. Профілактика Інтернет-залежності підлітків в умовах ЗСО / М. С. Романенко, Р. Г. Новгородський. - Ніжин. 2019.
10. Швець Н. А. Інтернет залежність та її вплив на виховання підлітків. [Електронний ресурс] / В. В. Гришко // Вісник психології і педагогіки. – Режим доступу: <http://www.psyh.kiev.ua/>
11. Шугайло Я. В. Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків. Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. Запоріжжя, 2015. №2 (25). С. 17-24.
12. Янг К. Диагноз – Інтернет-залежність / К. Янг // СвітІнтернет. – 2000. – № 2. – С.24-29
13. Goldberg I. (1995). IAD, in Cinti M. E.(a cura di) Internet Addiction Disorder unfenomenosociale in espansione (pp.6-7). Available :<http://www.iucf.indiana.edu/brown/hyplan/addict.html>.
14. Kumar N., Kumar A., Mahto S.K. et al. (2019) Prevalence of excessive internet use and its correlation with associated psychopathology in 11th and 12th grade students. Gen. Psychiatr., Apr 20, 32(2): e100001.

Кватернюк Олена Євгенівна – к.т.н., старший викладач, Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського, Вінниця.

Кватернюк Сергій Михайлович – д.т.н., професор, професор кафедри екології та екологічної безпеки, Вінницький національний технічний університет, Вінниця, e-mail: serg.kvaternuk@gmail.com.

Kvaterniuk Olena Yevhenivna — Ph.D., senior lecturer, Vinnytsia State Pedagogical University. M. Kotsyubynsky, Vinnytsia.

Kvaterniuk Serhii M. — D.Sc., Professor, Professor of Ecology and Environmental Safety, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, e-mail: serg.kvaternuk@gmail.com.