

**ДОСЛІДЖЕННЯ СХИЛЬНОСТІ ДО КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ СЕРЕД
СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ
RESEARCH OF COMPUTER ADDICTION TENDENCY AMONG STUDENTS OF
DIFFERENT SPECIALTIES**

Доцент, к.т.н. В.І. Шмирко, старш. викл. А.О. Писарський, асистент Ю.І. Троян
Національний університет «Запорізька політехніка», м. Запоріжжя

Анотація. Значною проблемою останніх років в Україні і світі є збільшення кількості осіб схильних до «комп'ютерної залежності». Проаналізовано результати опитування студентів Національного університету «Запорізька політехніка» на схильність до «комп'ютерної залежності». Дослідження показали, що заняття непрофесійним спортом суттєво впливає на дотримання принципів здорового способу життя і є профілактикою схильності до «комп'ютерної залежності». Ключові слова: «комп'ютерна залежність», комп'ютерні ігри, стереотип поведінки, психологічні тести.

Annotation. A significant problem in recent years in Ukraine and around the world is the increase in the number of people prone to "computer addiction". The results of a poll of students of the National University "Zaporizhzhya Polytechnic" to "computer addiction" tendency are analyzed. Researches have shown that non- professional sports significantly affect the following of the principles of a healthy lifestyle and are the prevention of addiction to "computer addiction". Keywords: "computer addiction", computer games, behavioral stereotypes, psychological tests.

Вступ. У всіх країнах світу, з появою комп'ютерних технологій відбувається швидка еволюція інформаційного середовища. Нова інформаційна реальність, з одного боку, розширює спектр можливостей людини як активного користувача інформації, з іншого – впливає на формування (або зміну) її світогляду та особистісних цінностей. Перенасиченість, невпорядкованість інформаційного простору потребує від людини фізичного та психічного напруження. Значний вплив на людей чинять засоби масової інформації, оскільки її вони користуються повсякденно в усіх кутках світу та, як основний постачальник інформації, впливають на формування внутрішньої стану людей. Переглядаючи фото- та відеоматеріали, статті, слухаючи радіопередачі люди усе більше часу проводять в комп'ютерному інформаційному середовищі та більше віддаляються від реального світу. Постійний вплив інформації може мати згубний ефект на діяльність особистості незалежно від її інтелектуального, матеріального розвитку чи місця проживання. Людина несвідомо стає заручником системи, котра піддає її значній інформаційній небезпеці.

Актуальність. В 90-х роках минулого століття з'явилося поняття «комп'ютерна залежність». Дане поняття включає нав'язливе прагнення людини втекти від повсякденних турбот і проблем у віртуальну реальність, поліпшивши тим самим своє емоційне самопочуття. Комп'ютерні ігри стали являти собою захоплююче заняття для багатьох малюків, школярів, студентів і дорослих. В основі

захопленості комп'ютерними іграми лежить потреба в одержанні задоволення. У цей час виділяються два основні психологічні механізми появи залежності від рольових комп'ютерних ігор: потреба втечі від реальності й у прийнятті ролі іншого. Вони завжди працюють одночасно, але один з них може перевершувати іншого по силі впливу на формування залежності. За даними психологів від 10 до 14% людей, що грають у комп'ютерні ігри, стають залежними від них. Дана залежність може виникнути в будь-якому віці, але найбільш вразливими до неї є підлітки.

«Комп'ютерна залежність». Однією з причин формування комп'ютерної залежності у підлітків є бажання пригод, які дитина може одержати в різних комп'ютерних іграх. Іншою причиною може стати дитяча бездоглядність, тобто батьки настільки зайняті вирішенням своїх проблем, що в них зовсім бракує часу на дитину. Такі батьки не цікавляться успіхами чи проблемами в школі, почуттями й переживаннями дитини, вони не знають, чим живе їхня дитина й до чого вона прагне. Вони просто купили дитині комп'ютер, смартфон, планшет, та в такий спосіб вважають, що виконали свій батьківський борг, а дитина має повну свободу дій, вона наданий сама собі. Наступною причиною можуть стати постійні сварки між батьками або особами, що їх замінюють. У таких родинах панує емоційно-психологічна напруга, що підвищує та стимулює інформаційно-психологічний вплив. Ще однією причиною втечі у віртуальну реальність стає фізичне, емоційно-психологічне насильство з боку більш агресивних, схильних до домінанти та майже нечутливих до переживань інших однолітків або однокласників. Враховуючи актуальність зазначеної проблеми у Національному університеті «Запорізька політехніка» викладачами кафедри «Охорона праці й навколишнє середовище» ведуться дослідження наявності «комп'ютерної залежності» та впливу тривалості й інтенсивності роботи з комп'ютерною технікою на здоров'я й успішність студентів різних факультетів. Враховуючи, що у студентів ще повністю не сформувався стереотип і ритм професійно-побутової поведінки, метою даної роботи було визначення психологічних особливостей молодих людей, зокрема «комп'ютерної залежності», яка може надалі вплинути на їх стереотип поведінки й успішність у цілому. У тестуванні брали участь студенти денної форми навчання, зокрема, 50 студентів факультету комп'ютерних наук і технологій, а також 50 студентів, які навчаються на спеціальностях «Фізична терапія, ерготерапія» та «Фізична культура й спорт». психотерапевта вищої категорії, доктора медичних наук, студенти відповідали на тести, які складаються з 20 питань і дозволяють у цілому визначити наявність або відсутність «комп'ютерної залежності». Відповіді оцінюються по п'ятибальній шкалі: 1 – дуже рідко, 2 – іноді, 3 – часто, 4 – дуже часто, 5 – завжди. При сумі балів 50-79 варто враховувати серйозний вплив інтернету на життя людини. При сумі балів 80 і вище, в опитаного з високою часткою ймовірності проявляється «комп'ютерна залежність». Також акцентувалась увага на питаннях: «Чи займаються студенти непрофесійним спортом?» та дотримуються чи ні принципів здорового способу життя. Визначено, що у 17% опитаних спостерігається схильність до комп'ютерної залежності, при цьому їх основна частина не займається спортом та ще до вступу в університет були захоплені комп'ютерними іграми, тощо. В процесі опитування визначено, що студенти, які мають чіткий графік тренувань,

постійно дотримуються режиму тренувань, навчання та відпочинку, суттєво менший час проводять в інтернеті, за комп'ютерними іграми, тощо, що є фактором профілактики «комп'ютерної залежності».

Висновок. Таким чином, проведені опитування, аналіз присутності студентів на усіх видах занять, академічної успішності за результатами рубіжного і сесійного контролів визначено, що студенти, які мають схильність до «комп'ютерної залежності» мають нестабільну успішність за різними дисциплінами, присутні на меншій кількості занять, мають меншу творчу активність. Також дослідження показали, що заняття непрофесійним спортом є основним фактором стереотипу поведінки студентів та суттєво впливає на дотримання принципів здорового способу життя. Враховуючи, що основний контингент не виконує рекомендації з режиму чергування праці й відпочинку (1 година роботи 10-15 хвилин перерви), то необхідно підвищити рівень просвітницької роботи. Формування у майбутніх фахівців знань щодо стану й проблем пов'язаних з комп'ютерною залежністю, вироблення вмінь та навичок в сфері управління умовами праці, відпочинку та особистої безпеки надасть можливість зберегти здоров'я й високий рівень працездатності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Кулаков С. На приеме у психотерапевта – подросток. Учебное пособие для врачей и психологов. Издание 2-е дополненное. Сергей Кулаков. М.: Издательство: Издательские решения, 2019 г. – 224 с.