

УДК 378 (092)

Н. Кошечко, канд. пед. наук, доц.
Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ

КОМП'ЮТЕРНА ЗАЛЕЖНІСТЬ СТУДЕНТІВ ВНЗ ЯК ПРОЯВ ВНУТРІШНЬООСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ

У статті здійснено аналіз актуальних ідей з проблеми комп'ютерної та інтернет-залежності студентів ВНЗ. Особливий акцент поставлено на внутрішньоособистісних конфліктах студентів як чиннику виникнення комп'ютерної залежності. Виняткову увагу приділено способам профілактики інтернет-залежності студентів ВНЗ.

Ключові слова: комп'ютерна залежність, інтернет-залежність, внутрішньоособистісні конфлікти, студенти ВНЗ, профілактика інтернет-залежності.

Постановка проблеми. Процеси інформатизації, комп'ютеризації сучасного суспільства, поряд із, беззаперечно, позитивними змінами, досвідом, надбаннями, призвели і до багатьох негативних соціальних явищ. Серед яких у останнє десятиліття особливо актуально та гостро постала проблема комп'ютерної залежності дітей та молоді. Саме ця категорія населення піддається навіюванню і є більш вразливою до засвоєння хибних переконань та цінностей, до науціння суперечливим невротичним патернам, моделям поведінки, до "програмування" себе, своєї долі у негативі. Все це поступово призводить до формування такого ж неадекватного деструктивного життєвого сценарію особистості, яка частіше підпадає під шкідливий вплив оточення. Така людина має некритичне "перекручене" ставлення до інформації про себе і світ у цілому та, закономірно, вміщує у собі значну кількість внутрішніх протиріч, конфліктів. Останні є, спочатку, причиною, а, потім, і наслідком комп'ютерної залежності дітей та студентської молоді.

У переважній більшості, студенти ВНЗ не мають внутрішньої гармонії. Натомість, їм притаманні численні внутрішньоособистісні суперечності, конфлікти. Їх причини спровоковані різноманітними соціальними, економічними, політичними, культурними факторами. Визначально значення у цьому процесі набуває сфера спілкування студентів як одна із важливих видів провідної діяльності для цього віку. Комунікація студентів ВНЗ слугує найважливішим домінуючим ресурсом у подоланні конфліктів. Однак, спілкування, і через комп'ютерні соціальні мережі, має бути вміру. Якщо воно триває більше двох годин на добу, то це вже сигнал до занепокоєння.

Для розв'язання внутрішньоособистісних конфліктів студентами використовуються різні методи, прийоми та засоби комунікації. Зокрема, комп'ютер, гаджет, які, відповідно, стимулюють формування комп'ютерної залежності. Остання є деякою ілюзією у вирішенні внутрішніх проблем студентів ВНЗ. Тому, що, насправді, вона, хоча і дає психологічне полегшення особистості на деякий час, відчуття самоствердження, самореалізації, високої самооцінки, однак, пізніше поступово поглиблює внутрішню душевну кризу людини, спричиняючи психосоматичні розлади здоров'я студентів. Адже, вони дедалі частіше потерпають від неефективного використання часу за комп'ютером або гаджетом, від відсутності чіткої дисципліни, планування своєї освітньої та професійної діяльності, її результатів та наслідків. Наприклад, базова потреба людини у відпочинку, сні – ігнорується, що призводить до зниження продуктивності, працездатності, до неухважності, необачності, дратівливості, тривожності, невровів студентської молоді. А постійне недосипання, перебування організму студента у стані невроту та стресу, психологічного виснаження, може спровокувати, зокрема, виразку шлунку, хронічні хвороби шкіри, панічні атаки, запаморочення і тому подібне, що є наслідком численних внутрішньоособистісних конфліктів. Таким чином, коло проблем студента замикається, змушуючи його рухатися весь час по однаковій неефективній траєкторії. Щоб її розірвати та спрямувати

студента у іншому конструктивному напрямі, потрібний детальний аналіз цього питання.

Отож, на сучасному етапі розвитку суспільства актуальною є тепер вже світова проблема залежності студентів ВНЗ від комп'ютерів, гаджетів, взагалі, та від інтернету, онлайн-ігор, соціальних мереж, зокрема.

Метою публікації є аналіз та висвітлення змісту комп'ютерної та інтернет-залежності студентів ВНЗ. Для досягнення мети були реалізовані наступні завдання:

- охарактеризовано зміст комп'ютерної та інтернет-залежності студентів ВНЗ;
- проаналізовано актуальні ідеї з проблеми внутрішньоособистісних конфліктів студентів;
- обґрунтовано питання профілактики інтернет-залежності студентів ВНЗ.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема комп'ютерної залежності студентів ВНЗ є актуальною, але маловивченою у емпіричному аспекті. Останні дослідження присвячені проблемі комп'ютерної залежності студентів ВНЗ базуються на вивченні цієї ж проблематики, однак на інших вікових групах досліджуваних. Зокрема, Макаренко О.М. та Постовою О.В. у 2007 році було проведено дослідження залежності підлітків від онлайн-ігор. Результати його були невтішні: "У процесі дослідження було проведено анкетування учнів та учениць загальноосвітніх шкіл (297 осіб)... Опитування було спрямоване не лише на виявлення рівня залежності школярів від комп'ютера, але й впливу комп'ютера на поведінку підлітків. Респондентам надавалося право самостійно перелічити кількість та характер змін, що відбулися внаслідок роботи за комп'ютером, з метою отримання якомога достовірнішої інформації та уникнення можливої універсифікації відповідей. Після того, як були проаналізовані результати дослідження, виявилось, що переважна більшість респондентів зазначила, що негативних змін внаслідок роботи за комп'ютером не відбулось, незважаючи на досить високі показники захопленості комп'ютером... Тому можна висунути припущення, що підлітки або приховують, або не усвідомлюють реальний вплив комп'ютера на власну поведінку та емоційно-психологічний стан, або, через погану поінформованість, не розуміють причину виникнення тих чи інших психосоматичних порушень... У 9 класі грають в онлайн-ігри 55 % респондентів, 20% відзначають наявність негативних змін. У 10 класі 25% грають в онлайн-ігри, 30% відзначають наявність негативних змін" [1].

Також, зарубіжні та вітчизняні вчені акцентують увагу наукової спільноти на незадовільній регуляції вольової поведінки підлітків, юнаків, студентської молоді; на слабкій дисципліні, невмінні планувати навчальну, освітню, розвивальну тощо діяльність; на відсутності конструктивної мотивації до професійної діяльності. Перелічені чинники є як причиною так і наслідком різноманітних внутрішньоособистісних конфліктів студентів, взагалі, та комп'ютерної та інтернет-залежності, зокрема. У такій ситуації постає необхідність детального розгляду змісту внутрішніх конфліктів і комп'ютерної та інтернет-залежності студентів ВНЗ.

Внутрішньоособистісний конфлікт – зіткнення протилежно спрямованих, несумісних одна з одною тенденцій, в свідомості окремої людини. Внутрішньоособистісний конфлікт – стан незадоволеності особистості будь-якими обставинами її життя, пов'язаний з суперечливими інтересам, прагненнями, потребами, які породжують афекти та стреси. Внутрішньоособистісний конфлікт – це психологічний механізм індивіду, в якому відбуваються зіткнення різної або протилежної інформації, функціональних вимог, які витікають з різних статусів; це протиріччя між інтересами, інформацією і цінностями індивіду [1].

Внутрішні конфлікти підпорядковуються закону збереження енергії: енергія не зникає і не виникає із нічого, а перетворюється з одного виду в інший. Весь життєвий шлях людини формується і розвивається в процесі безпосереднього становлення і розв'язання протиріч. Уявлення особистості про те, як її сприймають оточуючі, визначає її поведінку. Студент приписує іншим ті оцінки і судження, які в дійсності виносить собі сам. У нього існує образ реального і ідеального "Я". І щоб їх зрозуміти, потрібно бути емпатійним. Пам'ятати, що особистість у своїх контактах потрапляє у цілий клубок уявлень і відношень:

Реальний А	Реальний В
Уявлення А про себе	Уявлення В про себе
Уявлення А про В	Уявлення В про А

Звідси, внутрішній конфлікт може приймати різні форми. Одна з найпоширеніших – рольовий конфлікт, коли студенту ставлять вимоги, що суперечать одна одній, або не узгоджуються з його особистими прагненнями, потребами та цінностями. Також, внутрішній конфлікт може бути відповіддю на психологічне перевантаження студента. Внутрішньоособистісний конфлікт неможливо розглядати окремо від темпераменту, рис характеру, самооцінки особистості. Саме вони накладають відповідний відбиток на конфлікт, його специфіку. Однак, у загальних рисах кожен внутрішній конфлікт має чітку структуру. Її усвідомлення та детальний аналіз допомагає пришвидшити процес вирішення внутрішньоособистісних конфліктів студентів ВНЗ.

Структура внутрішньоособистісного конфлікту – це перелік необхідних і достатніх елементів, які характеризують конфлікт при одномоментному статичному зрізі. Відома українська дослідниця, вчений М.Пірен у своєму підручнику "Основи конфліктології" виділила такі елементи внутрішньоособистісного конфлікту: 1) сторони конфлікту – це окремі аспекти особистості: погляди, переконання, цінності; 2) умови протікання конфлікту – це соціально-психологічне середовище, представлене різними соціальними групами; 3) образи протікання конфліктної ситуації – це внутрішні картини ситуації: уявлення людини про себе (мотиви, стимули, цілі), про середовище; це ідеальні картини конфліктної ситуації;

4) конфліктна поведінка – це набір можливих дій; 5) результат конфліктних дій.

Вітчизняні науковці М.Пірен, Н.Пов'якель, Г.Ложкін бачать структуру внутрішнього конфлікту у лаконічній формулі:

Конфліктна ситуація (пов'язана зі внутрішнім світом особистості) + Інцидент = Внутрішній конфлікт

Конфліктна ситуація – це накопичені протиріччя, які складають істинну причину конфлікту. В основі внутрішнього конфлікту лежить психологічна конфліктна проблема. Це перешкода при реалізації мети особистості. Починається проблема відчуттям небажання або бажанням чогось. Для того, щоб внутрішній конфлікт відбувся, потрібно, щоб протиріччя психічні системи індивіду стикнулись у взаємодії. Такі дії називаються інцидентом. Інцидент – це збіг обставин, які є лише приводом до конфлікту. Конфліктна ситуація може існувати не переходячи в стадію інциденту. Після запитання: "Що таке внутрішній конфлікт?", відразу постає друге: "Чому виникають внутрішні конфлікти?". Їх джерелом є різноманітні протиріччя у досягненні певних цілей.

Внутрішній конфлікт у студентському віці виникає, коли загострюються суперечності між "хочу" і "можу", "треба", "мушу" і "можу", "Я реальним" і "Я ідеальним", між прагненнями, бажаннями і соціальними заборонами. Дослідження показують, що хоча 80% конфліктів студентів виникає не через усвідомлюване бажання їх учасників (а через особливості психіки), але розв'язуються вони в залежності від волі і рівня розвитку особистості. Головну роль у виникненні конфліктів грають конфліктогени. Це – емоції, слова, дії, які можуть призвести до конфлікту. Основна закономірність внутрішнього конфлікту: ескаляція, накопичення конфліктогенів.

Також, причинами внутрішніх конфліктів студентів є:

- прагнення до панування, влади, самоствердження за рахунок інших;
- прояв егоїзму;
- прояв агресії;
- природної (розв'язання внутрішніх проблем за рахунок оточуючих);
- ситуативної (це відповідь на внутрішні конфлікти через збіг обставин).

Для того, щоб запобігти виникненню внутрішніх конфліктів з цих причин потрібно: 1). Усвідомити, що прагнення до панування веде в протилежну сторону від цілі особистості – гармонії. "Ріки і струмки віддають свою воду морям тому, що ті нижче їх. Так і людина, бажаючи піднятися, повинна тримати себе нижче інших" (Лао Цзи). Ще Будда сказав: "Істинна перемога та, коли ніхто не відчуває себе переможеним". 2). Потрібно розумно знімати агресію. Адже: "Язва шлунку – не від того, що ми їмо, а від того, що їсть нас". "Те, що почато в гніві, закінчується в соромі" (Л.Толстой).

Таблиця 1

Способи зняття агресивності		
Пасивний	Активний	Логічний
"Поплакатися" комусь, пожалітися, виговоритися. Адже, зі сльозами виводяться ферменти – супутники стресу	Будується на руховій активності: адреналін, супутник напруги, згорає під час: а) фізичної роботи, пов'язаної з порушенням цілісності (рубання, копання); б) спортивних занять, які включають удари (бокс, футбол) або є циклічними	Це спосіб раціональних людей. Їм головне дійти до суті явища. Аналітична робота заспокоює, так, як забирає багато енергії, емоції відходять

3). Егоїсту потрібно проаналізувати своє життя, і він побачить, що довкола – вакуум, в результаті він у програвші. А хіба така у нього мета? "Бережися того, що не схвалює твоя совість" (Л.Толстой).

Окрім причин внутрішніх конфліктів студентів, бажано коротко розглянути і їх динаміку.

Динаміка внутрішньоособистісного конфлікту. У внутрішньому конфлікті бере участь тільки одна система –

це сама людина; між собою конфлікують підсистеми, як складові людської психіки. Кількість стадій в розвитку внутрішнього конфлікту – різні. Але в більшості випадків мова йде про 4 основні етапи:

- I. Виникнення конфліктної ситуації.
- II. Усвідомлення ситуації як конфліктної.
- III. Стадія конфліктної поведінки або взаємодії.

IV. Зумовлений характером взаємодії результат розв'язання конфлікту.

На особливу увагу заслуговують III і IV етапи динаміки внутрішнього конфлікту. Їх ми розглянемо більш детально. Конфліктні дії різко загострюють емоційний фон протікання внутрішнього конфлікту студента, емоції в свою чергу стимулюють та підживлюють конфлікт поведінку. Маємо замкнуте коло. Щоб вийти за його межі та дійсно вирішити внутрішній конфлікт студенту бажано:

1. Заспокоїтися. Абстрагуватися від емоції (наприклад, за допомогою йоги, духовних практик, спорту, хобі).
2. Знайти психологічно комфортний особистісний простір, перебуваючи у ньому "зняти маски, ролі".
3. Виявити істинну проблему, реальні мотиви поведінки. "Для чого мені потрібний цей конфлікт? Що я отримаю у результаті".
4. Відмовитися від установки "перемога будь-що".
5. Подивитися на внутрішній конфлікт очима "чужої іншої людини".
6. Знайти декілька можливих варіантів вирішення конфлікту.
7. Оцінити їх і вибрати найкращий (методом – "Мозкового штурму", зокрема).
8. Відумливо та відповідально втілити задумане.
9. Проаналізувати отримані результати та зробити відповідні висновки на майбутнє.

Отже, доходимо висновку, що невирішені внутрішні конфлікти студентів провокують різноманітні міжособистісні. Дана закономірність особливо яскраво проявляється у студентському віці. Ця проблема буде досліджена у наступних наукових роботах автора статті. У даній роботі основну увагу звернуто на способи прояву внутрішніх конфліктів у різних видах діяльності студентів ВНЗ. Зокрема, наявні внутрішньоособистісні конфлікти проявляються у спілкуванні, у дозвільневій діяльності студентів, а саме – у комп'ютерній та інтернет-залежності. У переважній більшості випадків, саме внутрішні конфлікти студентів стають причиною їх комп'ютерної та інтернет-залежності.

Термін "комп'ютерна залежність" з'явився у 1990 році. Однак, комп'ютерна залежність – підвид більш широкого поняття, "технологічної залежності", яке виникло, як мінімум, у 1930-х та 1960-х роках з появою радіо та телебачення, відповідно. Зарубіжні та вітчизняні психологи [1] класифікують комп'ютерну залежність як шкідливу звичку та різновид емоційної "наркоманії", яка викликана технічними засобами. Головний зміст комп'ютерної залежності полягає у тому, що комп'ютер, гаджет починає керувати людиною. Вона стає рабом цього технічного засобу.

Такий студент ледь розплющивши очі розпочинає свій ранок з перегляду новин, фото тощо на гаджеті ще у постелі. Постійно протягом дня, час від часу, така особистість переглядає свою пошту, спілкується у соціальних мережах, грає у онлайн-ігри тощо. І завершує день такий студент далеко за опівніч з тим же гаджетом у руках і за тими же переліченими вище заняттями. Можна стверджувати, що поступово гаджет перетворюється на "продовження руки студента", стає нерозривною домінуючою частиною його особистості, яка відчуває тривогу, нервується, стає дратівливою без улюбленого технічного засобу. Для залежного студента стає

важливий не результат гри, спілкування, а процес, в якому втрачається контроль над часом.

Комп'ютерна залежність, як загальний термін для позначення деяких негативних явищ у інформаційному житті студентів, включає, зокрема, найбільш поширену у наш час серед студентської молоді інтернет-залежність.

Інтернет-залежність – це нав'язливе бажання підключитися до інтернету і хвороблива нездатність вчасно від'єднатися від нього. Вперше термін "інтернет-залежність" та її належність до психічних розладів запропоновано у 1995 році у пародії на DSM – посібник з діагностики і статистики психічних розладів. Незважаючи на гумористичний характер згаданої праці, дослідники зацікавилися даною проблемою, згодом вона була висвітлена у пресі.

На сьогодні у деяких країнах світу інтернет-залежність офіційно визнано психічним розладом. Зокрема, у 2008 році інтернет-залежність була визнана хворобою у Китаї. Визначення захворювання і його діагностичні критерії були розроблені співробітниками Пекінського центрального військового госпіталю за матеріалами 1300 "проблемних" користувачів інтернету. Проте дискусії щодо інтернет-залежності не втихають. Наприклад, опоненти визнання цього явища розладом зазначають, що компульсивна поведінка не обов'язково є залежністю. Компульсія (від лат. compello – "примусую", англ. compulsive – "нав'язливий", "примусовий") – синдром, що являє собою нав'язливу поведінку, яка виникає періодично, через довільні проміжки часу. Стандартної, визнаної класифікації, "концепції" даного явища на сьогодні немає, що є однією із причин, з яких його не було внесено до світового списку психічних розладів. У загальному, виділяють кілька підтипів інтернет-залежності від:

- комп'ютерних он-лайн-ігор;
- соціальних мереж;
- блогінгу;
- e-mail та інших засобів спілкування;
- надмірного використання порнографічних матеріалів;
- недоцільного інтернет-шопінгу.

Англійський психолог Марк Гріффітс виділяє 6 критеріїв інтернет-залежності:

Роль у житті. Використання інтернет стає важливим у житті індивіда і домінує у його мисленні.

Зміни настрою. Позитивні емоції, які люди відчувають при використанні мережі інтернет та негативні, що виникають, коли особистість знаходиться поза мережею.

Допустимість. Індивід дозволяє собі все більше часу проводити он-лайн, терпимо ставиться до такої діяльності та збільшення її тривалості.

Ломка. Неприємні відчуття (занепокоєння, тривожність, дратівливість, роздратованість, злість, гнів тощо), які з'являються за відсутності доступу в мережу.

Конфлікт. Ситуації, що виникають через надмірне захоплення використанням інтернет – конфлікти з іншими людьми, конфлікти з діяльністю (роботою, хобі, дозвіллям тощо), або внутрішні конфлікти (наприклад почуття втрати контролю, втрати сенсу життя...)

Рецидив. Тенденція повернення до екстремально надмірної он-лайн діяльності, характерної для залежних, навіть після довгих періодів стримування.

Базуючись на дослідженнях К. Янг (1999), які вона проаналізувала у своїй статті у журналі "Cyber Psychology and Behavior", пропонуємо таку класифікацію інтернет-залежності:

- Кіберсексуальна (характерна для студентів-чоловіків).
- Комунікативна – пристрасть до віртуального спілкування, он-лайн-стосунків (характерна для студенток-жінок).

• Комппульсивна – компульсії у мережі (характерні як для студентів-чоловіків, так і для студенток-жінок):

- захоплення он-лайн азартними іграми (характерно для студентів-чоловіків);
- нав'язливий веб-серфінг – постійний пошук інформації, перенавантаження нею
- (притаманний як чоловікам, так і жінкам);
- залежність від комп'ютерних ігор (характерна для студентів-чоловіків);
- мережевий шопоголізм, шопінг чи трейдінг (властивий для студенток-жінок).

Разом з цим, у статті зазначається, що людина може страждати на залежність від одного з вказаних аспектів, ніж від власне інтернету. Зокрема, у найвідомішу Online гру World of War Craft грає близько 10 млн людей. З них 45 % проводять за грою більше 10 годин на добу, що засвідчує про однозначну інтернет-залежність цих людей.

У 2005 році пішла з життя китайська дівчинка, відома в світі World of Warcraft під ніком Snowly, яка не відривалась від гри кілька діб підряд. За кілька днів до смерті, вона сказала друзям, що готується до особливо важливої місії і відчуває себе втомленою. В он-лайн відбулись її грандіозні похорони. Після того, сім найбільших китайських фірм – розробників таких ігор, вбудували в свої ігри алгоритми відслідковування залежних користувачів.

Як показали дослідження китайських учених [2], інтернет-залежність мають близько 10% китайських користувачів інтернету у віці до 18 років, 70% з них – чоловічі статі. За оцінками Китайського інформаційного центру мережі інтернет, в 2007 році налічувалося 210 мільйонів китайських користувачів світової мережі, більшість з них становлять люди у віці від 18 до 30 років та мають компульсії різного рівня та міри.

Компульсивна діяльність в інтернеті – он-лайн комп'ютерні та азартні ігри, використання он-лайн аукціонів – категорія інтернет-залежності, що часто призводить до проблем з роботою та фінансами. Користувачі інтернету легко можуть стати залежними від цих занять, завдяки кільком факторам:

Доступність. Завдяки зручності інтернет, стало можливо просто і негайно отримувати доступ до шопінгу, азартних та комп'ютерних ігор у будь-який момент, не зазнаючи при цьому рутинних щоденних турбот (транспорт, черги, тощо).

Контроль. Користувач повністю контролює свою он-лайн-діяльність. Завдяки технологіям, таким як планшетні комп'ютери, є можливість виходити в інтернет так, що інші про це не знають.

Захоплення. Користувач часто отримує відчуття ейфорії, "мурашок", коли йому здається, що він перемагає. Азартні, комп'ютерні ігри та он-лайн ставки на аукціонах усі потенційно несуть перемогу, що дозволяє користувачеві використовувати дані засоби для отримання подібних емоцій.

Людина стає залежною від вказаної діяльності завдяки отриманню таких емоцій. Такі дії створюють відчуття незвичайності, незалежності та захоплення, що примушує залежних повторювати їх знову. Залежність від "кіберстосунків" описується як залежність від соціальних мереж у всіх їх формах, як у "класичному" розумінні – фейсбук, вконтакте, тощо, – так і в інших форматах – спілкування на сервісах он-лайн-знайомств, форумах, чатах, тощо. З часом, для залежної людини спілкування з віртуальними друзями та знайомими стає важливішим за спілкування з родичами та друзями в реальному житті. Однією з причин захоплення такими видами спілкування є дещо парадоксальне явище, коли люди, з одного боку, можуть відверто спілкуватися на

будь-які теми, разом з тим утримуючи певну дистанцію. Для сором'язливих людей таке спілкування теж видається привабливим, оскільки візуальна складова у ньому найчастіше відсутня, часто немає і голосового спілкування, що дозволяє їм бути більш відкритими. До того ж, кіберстосунки часто виявляються більш бурхливими та інтенсивними, ніж у реальному житті, що сприяє виникненню залежності. З можливістю створювати цілком нових особистостей, люди можуть часто несвідомо вводити в оману партнерів по спілкуванню. Кожен шукає ідеального партнера, але ідеальний он-лайн зазвичай не виявляється таким у реальному житті.

Існують люди, що навмисне створюють несправжні профілі он-лайн з метою викликати до себе симпатію інших, що згодом вони використовують для отримання певної вигоди. Даний феномен реєструвався у всі періоди історії, коли технологічні досягнення людства збільшували "виробництво" інформації. Негативне ставлення до переважаності інформацією з'явилося ще у 3-4 столітті до н.е. Після винайдення друкарського верстата кількість інформації значно зросла, що підживило дане явище. Нарешті, у XX столітті, завдяки досягненням комп'ютерних та інформаційних технологій, з'явилась мережа інтернет. На відміну від античності і ренесансу, коли переважаності інформацією стосувалося в основному книг, зараз під цим поняттям мають на увазі спам у електронній пошті, поштові повідомлення, миттєві повідомлення, пости у мікроблогах і соціальних мережах, у контексті робочого середовища. У середньому, необхідно більше 25 хвилин, щоб працівник зміг повернутися до виконання своїх обов'язків після перевірки електронної пошти. На додаток до електронної пошти та інших засобів інтернет-зв'язку, мережа надала користувачеві доступ до мільярдів сторінок з інформацією. Необмежений доступ в інтернет дозволяє людині займатися пошуком будь-якої інформації, а пошукові машини цьому дуже сприяють.

Причини виникнення інтернет-залежності:

- відсутність або брак спілкування і теплих емоційних відносин в сім'ї;
- відсутність у студента серйозних захоплень, інтересів, хобі, уподобань, не пов'язаних з комп'ютером;
- невміння студента налагоджувати бажані соціальні контакти з оточуючими, відсутність друзів;
- загальна невдачливість студента;
- наявність важкої інвалідності, серйозного захворювання.

Як визначити інтернет-залежність? Найпростішим універсальним способом для з'ясування наявності інтернет-залежності у особистості слугує наступний опитувальник "Інтернет-залежність особистості".

Інструкція для використання опитувальника. Прочитайте запитання. Обміркуйте його. Дайте відповідь "так" чи "ні". За відповідь "так" занотуйте собі один бал.

Чи почуваєте Ви себе стурбованим Інтернетом (чи думаєте Ви про попередній он-лайн сеанс і чи смакуєте наступні)?

Чи відчуваєте Ви потребу у збільшенні часу, проведеного в Мережі?

Чи були у Вас безуспішні спроби контролювати, обмежити чи припинити використання Інтернету?

Чи почуваєте Ви себе втомленим, пригнобленим чи роздратованим при спробах обмежити чи припинити користування Інтернетом?

Чи знаходитеся Ви он-лайн більше, ніж думали бути?

Чи були у Вас випадки, коли Ви ризикували одержати проблеми на роботі, навчанні чи в особистому житті через Інтернет?

Чи траплялося Вам брехати членам родини чи іншим людям, щоб приховати час перебування в Мережі?

Чи використовуєте Ви Інтернет для того, щоб піти від проблем чи від поганого настрою (наприклад, від почуття безпорадності, провини, роздратованості чи депресії)?

Ключ. Підрахуйте, просумуйте свої бали. Людина вважається інтернет-залежною у випадку п'яти (5-ти балів) чи більше позитивних відповідей на ці питання. Також, показниками, окрім опитувальника, наявності інтернет-залежності слугують психологічні та фізіологічні симптоми.

Психологічні симптоми інтернет-залежності:

- відчуття ейфорії чи піднесеності під час роботи за комп'ютером;

- нездатність зупинити роботу за комп'ютером, яка триває більше, ніж дві години;

- збільшення часу проведеного за комп'ютером;

- ігнорування друзів та сім'ї;

- відчуття порожнечі, депресії та роздратованості поза комп'ютером;

- перекидання повсякденних турбот на плечі членів сім'ї.

Фізіологічні симптоми інтернет-залежності:

- зап'ястковий тунельний синдром – оніміння та зниження чутливості пальців;

- сухі очі;

- головні болі (схожі на мігрень);

- болі у спині;

- нерегулярне харчування – відсутність апетиту;

- недотримання гігієни;

- розлади сну.

Всі ці симптоми по-різному проявляються на різних стадіях інтернет-залежності.

Стадії інтернет-залежності:

Легке захоплення (1-1,5 години на добу).

Повноцінне захоплення (1,5-2,5 годин на добу).

Залежність (2,5-6(8) годин на добу).

Прив'язаність (8-12 годин на добу).

У такій ситуації актуальним є питання профілактики виникнення інтернет-залежності. Адже, перефразуючи славнозвісних філософів-медиків – "Залежність легше попередити, ніж потім довго від неї позбавлятися". Інколи, набагато простіше, з меншою витратою ресурсів, уникнути якогось небажаного явища, ніж опісля довго боротися з його деструктивними наслідками.

Профілактика виникнення інтернет-залежності:

- яскраве, насичене, цікаве життя;

- заняття різними видами спорту, духовними практиками (йога);

- оригінальні хобі та різноманітна культурно-дозвільнева діяльність, різні види арт-терапії, фототерапія, зокрема;

- відвідання театрів, музеїв, виставок, перегляд кінофільмів тощо;

- можливість відчувати азарт і ризик поза комп'ютером;

- можливість відчувати агресію прийнятним способом;

- можливість грати і реалізовувати свою цікавість;

- можливість повноцінно спілкуватися з батьками, друзями і однолітками.

Студентам, особливо старших курсів, магістратури, бажано пам'ятати, що, зважаючи на їх репродуктивний вік, вони, незабаром, будуть створювати сім'ї у яких з'являться діти. Для формування дитячої особистості, її поведінки визначального значення набуває власний

приклад батьків, модель їх поведінки, життєвий сценарій, за Е.Берном. Він програмує дитячу долю у позитиві або у негативі. Чи буде дитина оптимістом чи песимістом, щасливим переможцем чи нікчемним невдахою у цьому житті – все це залежить від "батьківського програмування". Маленькі діти повністю копіюють найавторитетнішу та найдосконалішу, для дитячого усвідомлення, поведінку, манеру спілкуватися, говорити, навить, думати своїх мам та тат. Діти – це віддзеркалення батьків, їх цінностей, правил, звичок, стилю, способу життя. Тому так важливо, ще з студентських років, привчати себе до конструктивних форм поведінки. Вони будуть "соціальним імунітетом" для майбутньої дитини та вбережуть її від деструкції, залежності.

Психолого-педагогічні рекомендації для студентів з метою уникнення інтернет-залежності:

- Привчайте себе та своїх дітей відноситися до комп'ютера як до технічного пристрою, за допомогою якого можливо отримати знання і навички, а не до засобу отримання емоцій.

- Не дозволяйте собі грати у комп'ютерні ігри більше, ніж дві години на добу.

- Забороняйте дітям у віці від народження і до 6 років грати у комп'ютерні ігри взагалі.

- Не дозволяйте собі та дітям їсти і пити біля комп'ютера.

- Уникайте грати у комп'ютерні ігри перед сном.

- Розробляйте з дитиною правила роботи за комп'ютером.

- Помічайте, коли дитина притримується Ваших вимог, обов'язково скажіть їй про свої почуття радості та задоволення для закріплення бажаної поведінки.

- Уникайте використовувати комп'ютер як засіб для заохочення.

- Долайте негативні емоції, які можуть підштовхнути до отримання полегшення за комп'ютерною грою, іншими більш конструктивними способами (заняття спортом, арт-терапія, духовні практики, хобі, спілкування з родичами та друзями тощо).

Висновки. Підсумовуючи все вище зазначене, стверджуємо, що студент ВНЗ, який реалізований у різних видах реальної продуктивної діяльності; вчасно здійснює психопрофілактику конфліктів; відповідально ставиться до свого здоров'я; усвідомлює перспективи свого майбутнього, не буде мати істотних серйозних внутрішніх проблем, тому і не буде страждати від комп'ютерної та інтернет-залежності. Як це не парадоксально звучить, але на неї у такого студента просто не має часу. Такий студент цінує кожну хвилину і не витрачає свій час задарма. Така особистість постійно працює над собою, шукає себе у реальних видах багатоаспектної діяльності. Такий студент зацікавлений у розвитку своїх здібностей, талантів та планує свій успіх, професійне і особистісне зростання.

Список використаних джерел

1. Кошечко Н.В. Методика викладання у вищій школі: Навч. посібник. – Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2013. – 115 с.
2. <http://www.unian.ua/science/161064-internet-zalezjnist-ofitsiynoviznana-hvoroboyu.html>

References

1. Koshechko N.V. Metoduka vukladannja u vuschij schkoli. Navh. posibnuk. – Nigin.: NDU im. M. Gogolja, 2013. – 115 p.
2. <http://www.unian.ua/science/161064-internet-zalezjnist-ofitsiynoviznana-hvoroboyu.html>

Надійшла до редколегії 12.11.15

N. Koshechko, Ph. D., Associate Professor
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

COMPUTER DEPENDENCE OF UNIVERSITY STUDENTS AS A DISPLAY OF INTERPERSONAL CONFLICTS

The processes of information modern society, along with the undoubtedly positive changes have led to many negative social phenomena. Among which in the last decade especially important was the problem of computer addiction of children and youth. This category of the population is more vulnerable to suggestion, assimilation of false beliefs and values, learning to controversial neurotic patterns, behaviors. Such a person has an uncritical attitude to information about themselves and the world in general and, naturally, has got a significant amount of internal contradictions and conflicts. The latter are, first, the cause, and then, and effect of computer addiction of children and students. Crucial in this process acquires sphere of communication students as one of the most important types of leading activity for this age. Communication serves university students major dominant resource in overcoming conflicts. However, communication and social networks through computer must be in time. If it lasts more than two hours a day, then it is a signal for concern.

To solve interpersonal conflicts of students a variety of methods, techniques and means of communication are used. In particular, computer, gadget, which respectively stimulate the formation of computer addiction. The latter is an illusion in solving some internal problems of students. Because, in fact, computer addiction, although it gives the individual psychological relief for a while, a sense of self, self-esteem, but later gradually deepens the students inner spiritual crisis. After all, they more often suffer from inefficient use of time on the computer or gadget, the absence of a clear discipline, planning their educational and professional activities, its results and consequences. In such a situation it is necessary to prevent from computer and Internet addiction.

Keywords: computer dependence, Internet addiction, interpersonal conflicts, students, prevention from Internet addiction.

Н. Кошечко, канд. пед. наук, доц.
Киевский национальный университет имени Тараса Шевченко, Киев, Украина

КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ СТУДЕНТОВ ВУЗ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ВНУТРИЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ

В статье произведен анализ актуальных идей по проблеме компьютерной и интернет-зависимости студентов ВУЗ. Специфический акцент поставлен на внутриличностных конфликтах студентов как причине возникновения компьютерной зависимости. Исключительное внимание обращено на профилактику интернет-зависимости студентов ВУЗ.

Ключевые слова: компьютерная зависимость, интернет-зависимость, внутриличностные конфликты, студенты ВУЗ, профилактика интернет-зависимости.

Відомості про автора

Кошечко Наталія Василівна – Україна, м. Київ, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка

Контактна інформація: +38044 521 35 13, e-mail: 5469010@ukr.net

Кошечко Наталья Васильевна – Украина, г. Киев, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры педагогики факультета психологии Киевского национального университета имени Тараса Шевченко

Контактная информация: +38044 521 35 13, e-mail: 5469010@ukr.net

Koshechko Nataliya Vasyilivna – Ukraine, Kyiv, Ph. D., Associate Professor, Associate Professor of Pedagogics Chair of Psychology Department of Taras Shevchenko National University of Kyiv

Contact information: +38044 521 35 13, e-mail: 5469010@ukr.net

УДК 37(09)(044)

Н. Кузьменко, канд. пед. наук, доц.
Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ

ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТЕКСТ "СПОГАДІВ І.П.ЛЬОВОА ПРО П.Г.ТИЧИНУ

Вивчено ступінь дослідженості проблеми у науково-педагогічній літературі. Визначено актуальність дослідження в сучасних умовах реформування освітньої системи України. Досліджено основні етапи науково-педагогічної діяльності Івана Петровича Львова. Детально вивчено та проаналізовано рукопис "Спогадів І.П.Львова про П.Г. Тичину" з метою визначення основних чинників, які вплинули на формування особистості відомого українського поета, громадського діяча П.Г. Тичини. Проаналізовано педагогічний аспект рукопису "Спогадів...". Вивчено педагогічні та побутові умови організації навчально-виховного процесу у Чернігівській духовній семінарії, в якій Павло Тичина навчався у 1907 – 1913 роках. Встановлено роль українського письменника М. Коцюбинського, учителя словесності Чернігівської духовної семінарії В. Дроздова та інших викладачів та співробітників навчального закладу у розвитку літературного таланту П. Тичини.

Ключові слова: особистість, формування особистості, духовна семінарія, навчальний процес.

Постановка проблеми. Розбудова держави, реформування вітчизняної системи освіти неможливі без ретельного вивчення спадщини відомих діячів минулого. Аналіз, узагальнення, систематизація та творче використання кращих традицій української педагогіки в умовах сьогодення будуть тільки сприяти обґрунтуванню теоретико-методологічних основ педагогічної науки України. На жаль, до сьогодні залишається недостатньо вивченою спадщина багатьох педагогів: Х. Алчевської, Г. Ващенко, Б. Грінченка, І. Сташенка та інших. Науковий інтерес представляє і педагогічний шлях Івана Петровича Львова (1879-1971рр), який понад півстоліття був наставником студентської молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У дослідників виникав інтерес до просвітницької діяльності доцента І. Львова, проте, вдалося віднайти незначну кількість публікацій, в яких викладено результати пошуків науко-

вців. М. Романіка, Н. Тесельська презентували вітальний матеріал з короткою біографічною довідкою з нагоди півстолітнього ювілею педагогічної діяльності І. Львова на сторінках чернігівської газети "Деснянська правда" [6,7]. О. Коваленко та Н. Ципляк класифікували документи особового фонду І. Львова, що зберігаються в Державному архіві Чернігівської області (115 одиниць зберігання), документи і матеріали якого, а особливо епістолярна спадщина, засвідчують про те, що педагог підтримував зв'язки з колишніми вихованцями, переймався їх подальшою долею [5]. За 53 роки педагогічної діяльності Іван Петрович виховав тисячі учнів, серед яких багато знаних і шанованих людей не тільки в Україні, але і за її межами: Г. Верьовка, В. Еланський (відомий як Василь Блакитний), А. Ганичев, П. Тичина, О. Швей та ін.

Детальне вивчення особового фонду І. Львова дозволило виявити листи, листівки, вітальні телеграми,