



КОМП'ЮТЕРОМАНІЯ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Олександра МАРКІВ

Ключові поняття: *здоров'я студентської молоді, комп'ютерна залежність, інтернет-технології, навчальний процес.*

Соціально-економічна та екологічна криза, неефективна стратегія охорони здоров'я у світі створила нову глобальну проблему – проблему здоров'я. Це питання надзвичайно актуальне, оскільки майбутнє кожної країни, її політичний, економічний та культурний рівні залежать від того, наскільки створені сприятливі умови для повноцінного розвитку та життєдіяльності підростаючого покоління.

Науково-технологічний поступ суспільства виробив сучасні засоби для розвитку молоді, розширив кордони між культурними спільнотами, відкрив інтерактивний простір для обміну досвідом та набуття нових знань. Для студентської аудиторії такі новації надзвичайно важливі. Це свідчить, що умовами для інтелектуального збагачення та повноцінного існування ми забезпечені. Але чи не мають зазначені умови і зворотного впливу на підростаюче покоління?!

Проблема полягає у тому, що студентська молодь дуже часто нехтує правилами безпечної взаємодії з комп'ютерами та проводить велику кількість часу біля монітора, виконуючи ту чи іншу роботу, у тому числі в мережі інтернет; що комп'ютерні програми, віртуальна реальність, кишенькові електронні засоби та т.п. настільки захоплюють підлітків, що виникає залежність. Вчені останніми роками почали прирівнювати її до наркозалежності. На думку експертів, найбільше від інтернет-залежності потерпають підлітки та юнацтво. За даними соціологічних опитувань, щонайменше 4,4 мільйо-

на тінейджерів більшою або меншою мірою страждають від надмірного захоплення комп'ютером та інтернетом. За даними лікарів психологічних центрів, усі пацієнти клінік мають хімічний дисбаланс мозкової діяльності. Під час перебування в інтернеті або під час комп'ютерних ігор мозок продукує органічний компонент 5-НТ, який передає відчуття ейфорії або депресії по всьому тілу. Коли цього компонента занадто багато, людині може здаватися, що вона не потребує ні їжі, ні відпочинку [4]. Тут йдеться про руйнування психологічної стійкості особистості та ведення правильного способу життя, а відтак про соціально-психологічний аспект проблеми здоров'я нації. *Метою* дослідження є визначити вплив надмірного захоплення комп'ютером на стан здоров'я студентської молоді.

Як бачимо, сьогодні проблема збереження здоров'я торкнулася педагогіки, оскільки недоліки в системі освіти зумовлюють значне психоемоційне перевантаження, постійні реформації викликають стрес; інтерактивність та мобільність навчально-виховного процесу мають відбуватися у тісному зв'язку з соціальним поступом держави, а сучасність вимагає введення в процес навчання новітніх інтернет-технологій.

У розвинених країнах світу головним принципом освітянської політики є здорове і навчене молоде покоління. В Україні на сучасному етапі реформаційних перетворень здоров'я громадян теж є одним із складників національного розвитку. У зв'язку з цим збереження та зміцнення здоров'я є одним із головних завдань соціальної програми. Для розв'язання цього завдання необхідно сформулювати в студентів стійку мотивацію до здорового способу життя, здійснити комплекс здоров'язберігаючих заходів, спрямованих на усвідомлення ними цінності свого здоров'я, оскільки сучасний фахівець повинен мати не тільки високий рівень професійної підготовки, а й міцне здоров'я. У системі вищої освіти особливого значення набувають принципи виховання, орієнтовані на визнання цінності студента як особистості, його права на вільний розвиток і прояв своїх здібностей. У процесі оволодіння знаннями в галузі збереження й зміцнення здоров'я студент має набути здатності дбайливо ставитися до власного здоров'я й здоров'я навколишніх. Відчуті міру між необхідністю роботи за комп'ютером та захопленням цим видом діяльності, межу між навантаженням і відпочинком, необхідність мовно-вербального говоріння та безсловесного спілкування в мережі інтернет на форумах чи e-mail. Та частина молоді, яка веде правильний спосіб життя – зустрічається з однолітками, активно спілкується на різні теми, прагне до розширення свого світобачення, не захоплюється шкідливими звичками, не підпадає під вплив техніки, оскільки вона здатна себе реалізувати в інший спосіб. Поява ж інтернету створила можливість так званого інтерактивного спілкування, привабливого для людей відчужених і не упевнених в собі, розширився горизонт можливостей задоволення інформаційних потреб людини. Ніби позитив. Але ознаками інтернет-залежності є нав'язливе бажання перевірити електронну пошту, тривале просиджування в чатах, неконтрольоване бажання пошуку і читання різного роду інформації.

З іншого боку, робота за комп'ютером є особливим видом інформаційно-аналітичної діяльності, пов'язаним передусім з необхідністю підтримки на високому рівні продуктивності процесів сприйняття, уваги і переробки інформації. Отже, комп'ютерна залежність не менш небезпечна, ніж наркотична, тому що призводить до значного порушення адаптації в суспільстві (нездатність працювати, не здатність створити родину або просто обслуговувати самого себе). Поряд із цим комп'ютерна залежність найчастіше усвідомлюють друзі, родичі, знайомі, але аж ніяк не сам комп'ютерман, що дуже схоже з будь-яким іншими видами залежності (алкоголь, наркотики). Якщо зір і слух можуть зіпсуватися за допомогою клавіатури, миші або монітора, то на психіку в першу чергу впливають ігри та інтернет. Це те, що «затягує», від чого неможливо відірватися, без чого багато хто більше не уявляє свого життя, різновид маніакаль-

ної залежності. Комп'ютер може стати причиною довготривалих порушень психічного та інтелектуального розвитку.

Тому необхідне мотивування людини, що страждає від комп'ютерної залежності, для лікування. Часто рішення проблеми починається з консультації родичів і близьких з питань, як допомогти людині, що страждає комп'ютерною залежністю, звернутися до лікаря. Спільно з фахівцем виробляється тактика поведінки з людиною, що страждає комп'ютерною залежністю, обговорюється, як побудувати розмову про необхідність звертання до фахівця.

Дослідження з формування культури здоров'я в умовах комп'ютеризації навчання молоді тільки починаються, тому актуальність визначеної проблеми пояснюється низкою суперечностей між: суспільними вимогами щодо необхідності впровадження засобів інформаційних технологій у систему вищої освіти та недбайливим ставленням студентів до свого здоров'я з урахуванням негативного впливу комп'ютера; потенційними можливостями застосування оздоровчих технологій зменшення негативного впливу комп'ютера на здоров'я студентів та відсутністю необхідного методичного забезпечення процесу формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання; існуючою практикою епізодичного звернення студентів до оздоровчих технологій та необхідністю створення позитивної мотивації студентів до розуміння здоров'я як цінності [10].

Про небезпечні аспекти надмірного захоплення комп'ютерними програмами говорять психологи та педагоги. На думку психологів, комп'ютерні ігри витісняють традиційну гру (колективну). В активних геймерів відзначається неадекватність поведінки, відсутність контролю за часом, бажання збільшити час гри, постійна роздратованість, агресивність, виникають проблеми у стосунках з оточуючими (батьками, співробітниками, друзями).

Сучасні педагоги, спираючись на Національну доктрину розвитку освіти, пропагують здоровий спосіб життя студентів. У цьому ж документі йдеться про створення умов для використання комп'ютерних технологій у навчально-пізнавальній діяльності. Від цього залежить успішність розв'язання комплексу проблем модернізації та інформатизації навчання у вищих навчальних закладах на нинішньому етапі їхнього розвитку, враховуючи сучасні вимоги Болонського процесу. Інтернет став вимогою часу. Тому заперечити його використання в процесі набуття знань практично неможливо. Він стає джерелом для здобування знань, обміну інформацією, бібліотекою, засобом вивчення іноземних мов. Недоліком є те, що пошукова діяльність в мережі майже не містить елементів творчості (замість викладення власних думок студенти «скачують» готові реферати, не читають статей чи книг, а механічно користуються посиланням и). Студентська молодь, отримавши можливість у навчальному процесі та в процесі самостійної роботи використовувати комп'ютер, недостатньо усвідомлює важливість впливу цього пристрою на духовний, психічний та фізичний аспекти індивідуального здоров'я [10]. На сьогодні дуже багато праць, що подають необхідну інформацію про негативний вплив комп'ютера на здоров'я (Д. Броді, Є. Гельтищева, Г. Демірчоглян, М. Жалдак та ін.), комп'ютеризацію навчання (В. Васильєв, Ю. Воронов, Б. Гершунський, Л. Карпенко, Н. Касьянова, Є. Машбіць та ін.).

Активно практикується дистанційне навчання через інтернет. Для самого процесу навчання тут є плюси: навчання в індивідуальному темпі, свобода і гнучкість, доступність, мобільність, технологічність, соціальне рівноправ'я. Недоліком є відсутність очного усного спілкування між тими, які навчаються, і викладачем, тобто всі моменти, пов'язані з індивідуальним підходом і вихованням, виключаються – відсутній емпіричний рівень. Все розраховано на строгу самодисципліну, і зрештою, не у всіх охочих є комп'ютер та вихід в інтернет-мережу.

Іншою проблемою, яка суттєво впливає на стан психіки підлітків та студентства, є різнорідна реклама. В Україні, на відміну від практики багатьох країн, фактично відсутній державний дієвий конт-

роль за рекламою, кіно-, відеопродукцією. Така ситуація негативно впливає на здоров'я, спосіб життя, ціннісні орієнтації дітей, підлітків. Це питання стосується Міністерства освіти і науки, Міністерства у справах сім'ї, молоді та спорту і Міністерства внутрішніх справ; воно регламентує факт впливу сучасних інформаційних технологій на поширення насильства в учнівському середовищі, негативного впливу на молодь.

Література

1. **Аносов В. Д., Лепский В. Е.** Исходные посылки проблематики информационно-психологической безобасности. – М., 2003. – 190 с.
2. **Белинская Е. Н., Жичкина А. М.** Современные исследования виртуальной коммуникации: проблемы, гипотезы, результаты. – М., 2000.
3. **Бурлаков И. В.** Homo Gamer. Психология компьютерных игр. – М., 2000.
4. **Бурова В. В.** Социально-психологические аспекты Интернет-зависимости. – М., 2001.
5. **Войсунский А. Е.** Зависимость от Интернета: актуальная проблема // Мир Интернета. – 2000. - № 3. – С. 76-81
6. **Войсунский А. Е.** Психологические исследования феномена Интернет-аддикции. – М., 2000. – 150 с.
7. **Войсунский А. Е.** Феномен зависимости от Интернета: Гуманитарные исследования в Интернете. – М., 2000
8. **Голівер Н. О.** Комп'ютеризація процесу навчання // Засоби навчальної та науково-дослідної роботи: Зб. Наук. пр. – Харків: ХДПУ, 2001. – Вип. 16.- С. 78-82.
9. **Голівер Н. О.** Діяльність педагога в умовах комп'ютеризації навчання // Творча особистість учителя: Проблеми теорії і практики. – Вип. 8. – К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2002. – С. 141-146.
10. **Драгнєв Ю. В.** Формування культури здоров'я студентів в умовах комп'ютеризації навчання : Дис. ... канд. наук: 13.00.04. – К., 2008
11. **Жичкина А. М.** Социально-психологические аспекты общения в Интернете. – М., 2002. – 210 с.
12. **Кащенко Е. А.** Основы социокультурной сексологии. Курс лекций. Учебное пособие для ВУЗов. – М.: Юнити-Дана, 2002. – 240 с.
13. **Маргынова О. С.** Критерии оценки Интернет-зависимости // Психотерапия и консультирование. – М., 2002. - № 3. – С. 27-30
14. **Церковний А.** Аспекти формування Интернет-залежності // Соціальна психологія. – 2004. - №5(7). – С. 149-154.
15. **Янг К. С.** Диагноз – Интернет-зависимость // Мир Интернета. – 2000. - № 2. – С. 36-43.

Резюме

Дана стаття порушує питання дотримання культури здоров'я студентства в умовах комп'ютеризації навчання, розкриває соціально-психологічні аспекти комп'ютерної залежності та педагогічні шляхи її попередження.

В настоящей статье поднимается вопрос соблюдения культуры здоровья студенчества в условиях компьютеризации обучения, раскрываются социально-психологические аспекты компьютерной зависимости и педагогические пути ее предупреждения.

This article affects the question of student's health culture observance in conditions of computer studying, exposes the social and psychological aspects of computer dependence and pedagogical ways of its warning.