

системи. На сьогодні відсутні прямі засоби впливу на проявлення властивостей нервової системи, що пов'язано з їх природною генетичною обумовленістю, хоча вони і зазнають деяких змін протягом життя. Тому сам підліток повинен оптимально використовувати свою індивідуальність. В той же час педагог і / або психолог повинні враховувати особистісний стиль навчальної діяльності підлітків, який визначається, перш за все, нейродинамічними і вегетативними компонентами ПФС, щоб позитивно впливати на психологічні показники, визначити особистісні методи психофізіологічної допомоги, корекції з метою профілактики стресу і проявлених дезадаптацій підліткового організму.

Ключові слова: психофізіологічний стан, оптимізація, функціональні можливості, підлітки, тренінгова програма.

Dmytro Voropaiev,
PhD (Candidate of Psychological Sciences),
Sumy State University,
Rymkoho-Korsakova Str. 2, Sumy, Ukraine

PRACTICAL MEANS AIMED AT IMPROVING THE PSYCHOPHYSIOLOGICAL STATE OF ADOLESCENTS

Adolescents' organism is actively involved in the perception and analysis of information, especially in terms of the lack of time or information or information overload. Mental and physical capacity is considered to be crucial in adolescents' activities, accompanied by some mental stress, which results in changes in the autonomic systems. The article is aimed at describing the means, methods and tools focused on the improvement and correction of psychophysiological states in case of abnormalities in order to contribute to the stable efficient activity in terms of studying at educational institutions. The technique of improving the adolescents' psychophysiological state included the following measures: autogenic training, art therapy, hygienic morning exercises, finger exercises, nervous and muscle relaxing, respiratory gymnastics. The experimental study involved the organization of a special training aimed at improving adolescents' psychophysiological state. At the final stage of the experiment the efficiency test has been performed. The control group involved 24 adolescents characterized by "low" and "partition" levels of psychophysiological state. After finishing the optimization measures program the surveyed were characterized by positive changes of the integral index of psychophysiological state as well as the improvement of memory properties and mental capacity. It has been found that the main age peculiarities of adolescents are the incompleteness of psychophysiological functions formation and the high respond to all inductive stimuli. These requires the closer attention to the process of improving the psychophysiological state and psychophysiological adaptation of adolescents studying at educational institutions.

Keywords: psychophysiological status, optimization, functional capabilities, teenagers, general experimental.

Подано до редакції 15.07.2016

Рецензент: д. біол. н., проф. А. І. Босенко

УДК: 159.922.2–053.67:004

Маргарита Альфрітівна Дергач,
доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри психології,
Запорізький національний технічний університет,
вул. Жуковського, 64, м. Запоріжжя, Україна

ДО ПРОБЛЕМИ КІБЕР-ЗАЛЕЖНОСТІ СТУДЕНТІВ КОМП'ЮТЕРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

У статті розкрито сучасні підходи до розуміння поняття «кібер-залежність», систематизовано етапи формування кібер-залежності, розкрито характерні ознаки кібер-залежної людини. Визначено параметри виявлення кібер-залежності у студентів комп'ютерних спеціальностей. Подано результати експериментального дослідження наявності феномену кібер-залежності у студентів комп'ютерних спеціальностей та висвітлено окремі аспекти протікання взаємодії з комп'ютером у різних вікових групах студентів.

Ключові слова: комп'ютер, кібер-залежність, Інтернет-залежність, студенти, студенти комп'ютерних спеціальностей.

Постановка проблеми. Вже майже півстоліття проблема кібер-залежної поведінки особистості є об'єктом досліджень у різних гуманітарних та природничих науках: філософії, психології, соціології, біології, медицині, екології та ін. Неконтрольоване

захоплення віртуальним світом, підміна реального спілкування віртуальним, реальної взаємодії в різних галузях життя такою, що створена за допомогою кібер-просторів, поступово може призвести до десоціалізації людини, втрати друзів і знайомих, деформації

індивідуальних психологічних якостей особистості. Водночас, реалії сучасного життя унеможливають відмову від використання комп'ютера ані в комунікації, ані в професійній діяльності, ані в побуті. За даними Інституту соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України, серед українських користувачів Інтернету залежними вважаються від 2% до 6%, абсолютна більшість серед яких – студенти. У групі підлітків з високим рівнем Інтернет-залежності частка представників чоловічої статі майже на третину перевищує частку жіночої статі. Майже такі самі показники були виявлені фахівцями ДУ «Інститут неврології, психіатрії та наркології НАМН України», які встановили, що кожна п'ятнадцята особа (6,54%), яка має досвід роботи в Інтернеті, набуває залежність від нього вже в підлітковому віці (за цим показником Інтернет як об'єкт зловживання наближається до каннабіноїдів – гашишу, марихуани тощо) [4]. Отже, питання виявлення та профілактики кібер-залежності є актуальним для сучасної науки і практики. На нашу думку, воно набуває особливого значення для фахівців комп'ютерних спеціальностей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасною наукою феномен кібер-залежності, зокрема інтернет-залежності, досліджується в декількох напрямках. У філософії вивчаються теоретичні аспекти інформатизації суспільства (М. Кастельс, Б. Марков, А. Чавунів, Х. Шрадер та ін.). У педагогіці – інтернет-залежність в системі використання інтернет-технологій в освіті (А. Любжин, Т. Малих, В. Ченцов та ін.). Психологічний напрям зорієнтований на вивчення інтернет-залежності як психологічного феномена, який обумовлений особливостями психіки людини (А. Голдберг, Р. Девіс, К. Янг, Ш. Теркл та ін.).

Проблема Інтернет-залежності в Україні досліджувалася фахівцями відповідних галузевих установ – таких, як зокрема ДУ «Інститут неврології, психіатрії та наркології Національної академії медичних наук України», Інститут соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України (В. Посохова), а також ученими Одеського (Е. Мельник) та Дніпропетровського (Л. Юр'єва, Т. Більбот) медичних університетів. Серед українських фахівців, які в різних аспектах досліджують феномен інтернет-залежності поведінки слід згадати також О. Чабан, Г. Пілягину (Інститут судової психіатрії, м. Київ), Н. Бугайову (Інститут психології ім. Г. Костюка АПН України, м. Київ). Проблеми кібер-залежності підлітків і молоді та можливості її протидії досліджував Ю. Вінтюк, вплив комп'ютерних технологій на студентство вивчали О. Головка та А. Бондар, інтернет-залежності студентів присвячено статті В. Гришко, симптоми комп'ютерної залежності описано в роботах Г. Чайки.

Аналіз проблеми впливу комп'ютерних технологій на формування майбутніх фахівців із комп'ютерних спеціальностей в процесі професійної

підготовки з метою оптимізації їх соціально-психологічної адаптації здійснила О. Ткачишина, особливості розвитку професійних якостей у програмістів охарактеризували Н. Панасенко та В. Гомонюк, соціально-психологічні чинники трудоголізму програмістів висвітлено в працях Р. Карковська. Думку студентів спеціальності «Інформатика» стосовно користі та шкоди комп'ютерів вивчали Н. Фетискін та Т. Чистякова. До позитивних наслідків вони віднесли таке: набуття нових знань, широкі можливості доступу до необхідної інформації, формування нового світогляду, розвиток математичних і логічних здібностей тощо. До негативних – значні втрати життєвого часу, деформація писемних навичок, перенасичення читанням звичайної літератури та преси, негативні соматичні стани (погіршення зору, порушення уваги, головний біль, перевтома, почуття фрустрації). Також вчені зазначили, що частина студентів (приблизно 20%, головним чином студенти-«комп'ютерники») мають ознаки синдрому комп'ютерної залежності, зокрема такі: багато часу віддається роботі за комп'ютером, що іноді викликає нарікання оточуючих; важко самим зупинитися; нетерпіння в очікуванні відновлення роботи з комп'ютером; постійні думки про речі, що пов'язані з комп'ютером. Отже, аналіз наукової літератури виявив, що студенти комп'ютерних спеціальностей знаходяться в зоні ризику отримання синдрому кібер-залежності.

Мета статті – представити результати теоретичного осмислення синдрому кібер-залежності та експериментального дослідження кібер-залежності студентів, які навчаються на комп'ютерних спеціальностях.

Методами дослідження заявленої теми стали аналіз, інтерпретація та узагальнення результатів теоретичних і практичних пошуків в галузі кібер-залежності; опитування, психологічне діагностування випробуваних, методи математичної обробки отриманих даних з використанням критерія Манна-Уїтні.

Виклад основного матеріалу. Психологічні аспекти феномену кібер-залежності вчені США, країн Західної Європи, України почали вивчати з кінця 1980-х років. Першими ці проблему виявили лікарі-психотерапевти.

В науковій літературі термін «комп'ютерна залежність» і як її складова частина – «Інтернет-залежність» – уперше увів І. Голдберг (1996 р.). Під Інтернет-залежністю він розумів розлад поведінки в результаті використання Інтернету і комп'ютера. Дж. Канделс доповнив визначення поняття «Інтернет-залежність», акцентуючи увагу на тому, що така залежність стосується будь-якого виду діяльності у мережі. Сьогодні «Інтернет-залежність» трактується як нав'язливе або компульсивне бажання увійти в Інтернет, перебуваючи off-line, і неможливість вийти з Інтернету, перебуваючи on-line. Поряд із терміном «кібер-залежність» як синоніми вживають «Інтернет-адикція», «віртуальна адикція», «кібер-адикція», «не-таголізм» та ін. [2].

Ю. Вінтюк вводить термін «узалежнення від комп'ютера», який трактує як «аномальний потяг до проведення часу за комп'ютером, який характеризується відчуттям постійної потреби в предметі залежності, або для одержання ефекту, пов'язаного з його застосуванням, або для зняття негативних відчуттів, пов'язаних із тривалою відсутністю певних дій» [1, с. 216]. На нашу думку, такий термін за сутністю є аналогом терміну «кібер-залежність», який і буде використовуватися в статті. Як окремі прояви кібер-залежності, Ю. Вінтюк вказує на вживання таких термінів як «Інтернет-узалежнення», «ІТ-узалежнення», «Ігрове узалежнення» [там само, с. 217].

А. Голдберг, характеризуючи кібер-залежність, зазначає, що вона має згубний вплив на побутову, навчальну, соціальну, професійну, сімейну, фінансову чи психологічну сфери діяльності та пропонує вживати термін «патологічне використання комп'ютера» (PCU – pathological computer use) як такий, що характеризує більш широку категорію розладів поведінки людини, ніж термін «Інтернет-залежність», який використовується для позначення патологічного використання комп'ютера для залучення в соціальні взаємодії. [4]. Отже, в межах нашої теми дослідження важливим було виявити ознаки кібер-залежності студентів комп'ютерних спеціальностей саме як узалежнення від комп'ютера.

Наукові дослідження проблеми кібер-залежності виявили, що комп'ютерними адиктами не обов'язково стають лише добре освічені чоловіки світлої раси, які використовують комп'ютер тільки у пошуках інформації. В більшості досліджень, присвячених кібер-залежності та Інтернет-залежності, встановлено, що за віковими, статевими та професійними особливостями групу ризику складають передусім соціально незріла молодь, підлітки, учні молодших класів, неодружені або розлучені чоловіки (зазвичай без сім'ї і дітей), які мають проблеми дезадаптації в суспільстві, сексуальні проблеми, та які мали досвід зловживання алкоголем чи наркотиками, люди з низьким рівнем задоволеності життям, високим рівнем стресогенності в повсякденному житті [4]. Студентська молодь певним чином відповідає окремими ознаками визначених груп. Однак, слід також враховувати результати наукових пошуків, які засвідчують, що на формування кібер-залежності впливають не інтелектуальні, а соціальні чинники.

Згідно з гіпотезою Дж. Гріффітца розвиток кібер-залежності може бути зумовлений різними чинниками: специфікою роботи, середовищем комунікації, відсутністю міжособистісного спілкування, надмірним інтересом до порнографічних сайтів, соціальною активністю в мережі (чати, комп'ютерні ігри, тощо). К. Янг також встановила, що кібер-залежність пов'язана з депресивними станами. Хворі з депресивними розладами, які набагато більше інших відчувають страх зради і потребують соціальної підтримки, використовують Інтернет, щоб здолати труднощі

міжособистісних стосунків у реальності: вони користуються тими можливостями мережі, які дозволяють їм зустрічатися, соціалізуватися та обмінюватися ідеями з новими людьми у віртуальному просторі [5]. М. Орзак вказує, що люди стають кібер-залежними з різних причин: пошук нових відчуттів, нових ідентифікацій, зняття напруги, прагнення до спілкування, пошук друзів, підтримки (частіше це самотні люди) [4].

У межах нашого дослідження важливим було з'ясувати, в чому полягає причина вибору студентами комп'ютерної професії.

Наступним, на нашу думку, важливим аспектом загальної характеристики кібер-залежності є стадії її формування. В цьому розрізі найбільш ґрунтовно схарактеризовані етапи формування Інтернет-залежності. Враховуючи те, що Інтернет-залежність – це окремий вид кібер-залежності, в нашій роботі, для розуміння рівня «занурення» студентів комп'ютерних спеціальностей в світ «машина-людина», були використані існуючі на сьогодні класифікації.

За першою класифікацією людина, потрапляючи в комп'ютерну мережу, проходить як мінімум п'ять стадій спілкування з віртуальним світом.

На першій стадії новачок тільки намагається чогось навчитися.

На другій – людина, вже знайома з мережею, використовує її для роботи і для розваги.

Третя, найстрашніша стадія, – це коли Інтернет стає всім, весь час витрачається на віртуальне життя, якому підпорядковано все в реальному житті людини.

На четвертій стадії настає розчарування і тимчасове повернення в справжній світ.

П'ята – найгармонійніша стадія, коли користувач пройшов всі етапи взаємодії з Інтернетом і помірно та розумно використовує його можливості в роботі й повсякденному житті [4].

На нашу думку, введення комп'ютерної техніки до життєвого простору людини, організація професійної діяльності за його допомогою також відбувається за такими етапами.

За іншою класифікацією етапи формування Інтернет-залежності визначаються відповідно до ступеня прояву психологічного розладу.

Перший етап має характер захоплення і завжди супроводжується сильним потягом до сеансу спілкування в мережі, часто на шкоду іншим, важливішим заняттям. У нашому випадку – ейфорія, піднесення від того, що за допомогою комп'ютера підвищується ефективність багатьох аспектів життя.

Другий – абстинентний етап, коли проявляються порушення уваги, зниження розумової працездатності, емоційна нестійкість, безсоння, зниження апетиту, сомато-вегетативні розлади як наслідок недосипання, недоїдання, психічної та фізичної перевтоми (пітливість, тахікардія, коливання артеріального тиску, головні болі, нудота, озноб, болі в спині, очах, зап'ясті).

Третя стадія – соціальна дезадаптація, для якої притаманні постійна потреба в мережевому спілкуванні за відсутності відчутного задоволення від нього [3]. В нашому контексті – звуження видів діяльності лише до роботи з комп'ютером і спілкування лише в системі «людина-машина».

Для проведення емпіричного дослідження також важливим було узагальнити визначені науковцями характерні особливості залежностей різного. До них відноситься наступне:

- синдром абстиненції;
- прагнення дістати об'єкт залежності;
- поведінка, спрямована на придбання об'єкту залежності;
- зниження критичного ставлення до негативних сторін залежності;
- втрата інтересу по відношенню до соціальної сторони життя;
- зовнішнього вигляду, задоволення інших потреб.

Всього може спостерігатися від 1 до 10 симптомів Інтернет-залежності, серед яких такі: надмірний час, що проводиться у мережі; збільшення занепокоєння під час перебування у реальному світі; брехня або приховування кількості часу, проведеного у кіберпросторі; мляве функціонування в реальному світі [3].

Н. Алтухов і К. Галкін виділяють наступні ознаки і симптоми комп'ютероманів:

- зміна актуального психічного стану в бік ейфорії при контакті з комп'ютером або «передчутті» контакту;
- зникнення контролю часу, проведеного за комп'ютером;
- прагнення до збільшення часу взаємодії з комп'ютером;
- роздратування, пригніченість, відчуття «порожнечі» за неможливості контакту з комп'ютером;
- використання комп'ютера або ігрової приставки для зміни актуального психічного стану зі знаку «←» на знак «→»;
- виникнення проблем у взаєминах у мікросоціальних групах;
- вегето-вісцеральні ознаки (сухість очей, зникнення апетиту) [4].

З метою виявлення таких ознак в поведінці випробуваних в опитувальному листі були сформульовані питання про особливості їх роботи з комп'ютером.

Наступним етапом нашого дослідження було виявлення кібер-залежності у студентів комп'ютерних спеціальностей. Для цього використовувався методи опитування, психологічного діагностування за допомогою тестової методики К. Янг на Інтернет-залежність («Internet Addiction Test» – тест на Інтернет-адикцію) в адаптації В. Лоскутової, методи математичної обробки отриманих даних з використанням критерія Манна-Уїтні.

В експерименті взяли участь 113 студентів I-IV курсів Запорізького коледжу радіотехніки (ЗКР ЗНТУ) та Запорізького національного технічного університету (ЗНТУ): 53 особи – студенти ЗКР ЗНТУ (47%), 60 осіб – ЗНТУ (53%). Усі випробувані навчаються на комп'ютерних спеціальностях: «ПМ» – Прикладна математика; «КСМ» – Обслуговування комп'ютерних систем та мереж; «ТК» – Телекомунікації; «КНТ» – Комп'ютерні науки та технології. Вікові межі випробуваних – від 15 (мінімальний вік випробуваних) до 20 років (максимальний вік випробуваних). Згідно з даними переважає 18-річний вік випробуваних, переважає стать – чоловіча (85%).

У результаті опитування виявилось, що 87% студентів коледжу обрали комп'ютерну спеціальність через престиж та можливість підвищити власне економічне благополуччя, 10% свій вибір зробили під тиском батьків, 3% – планують змінити професію. Серед студентів університету 96% задоволені обраною професією, обрали її також за престижність та економічну забезпеченість, 4% – з рекомендацією друзів та батьків. Отже, можна стверджувати, переважна більшість випробуваних свідомо діє в системі «людина-машина», що відобразилося у результатах відповідей на наступні питання. 100% випробуваних навчальних закладів кожний день працюють за комп'ютером і в Інтернет-мережі, проте 75% цього часу відводиться на роботу і навчання, 23% – спілкування в мережах, 2% – інші види використання комп'ютера. Такі показники вказують на те, що взаємодія з комп'ютером не набуває залежності, проте для більшої переконливості ми провели психологічне діагностування випробуваних з подальшою математичною обробкою отриманих даних.

У результаті аналізу даних, отриманих за тестовою методикою К. Янг на Інтернет-залежність, виявлено, що 85% випробуваних (96 осіб) є звичайними користувачами Інтернету і, відповідно, не мають Інтернет чи кібер-залежності. 15 осіб (13,3%) становлять діагностично-клінічний рівень «надмірне захоплення», у 2 осіб (1,7%) виявився рівень «інтернет-залежність». Статистичні дані за цими матеріалами відображено в таблиці 1.

З наведених даних бачимо, що серед студентів переважає середній рівень захопленості Інтернетом (75,2%). Це вказує на те, що випробувані не мають синдрому кібер-залежності. Оскільки К. Янг розглядала Інтернет-залежність не тільки як діагностично-клінічну категорію, але і як континуум залежності, то в подальшому (для досягнення цілей аналізу) використовувалися Статистичні рівні захопленості Інтернетом (табл. 1.).

Далі важливим було виявити розподіл даних за шкалами тесту К. Янг (див табл. 2.).

Таблиця 1.

Статистичні результати за тестом К. Янг на Інтернет-залежність студентів комп'ютерних спеціальностей

Статистичні рівні захопленості Інтернетом	Кількість осіб	Процент	Дійсний процент
Низький рівень	12	10,6%	10,6%
Середній рівень	85	75,2%	75,2%
Високий рівень	16	14,2%	14,2%
Всього	113	100%	100%

Таблиця 2.

Описова статистика даних дослідження кібер-залежності у студентів комп'ютерних спеціальностей за тестовою методикою К. Янг

Методики дослідження	Групова медіана	Середнє	Ст. відхилення
Тест К. Янг на Інтернет-залежність	38,27	38,93	11,08
Шкала «Особистісна значущість»	7,80	8,48	2,98
Шкала «Надмірне використання»	9,88	10,49	3,35
Шкала «Зневажання навчанням/роботою»	5,64	6,21	2,71
Шкала «Необхідність постійного доступу»	3,32	3,70	1,66
Шкала «Дефіцит контролю часу»	5,86	6,16	2,50
Шкала «Надання переваги стосункам он-лайн»	3,60	3,86	1,44

Аналіз описової статистики (таб. 2.) дозволяє стверджувати наступне. Середні показники (групова медіана, середнє арифметичне) за всіма шкалами тесту К. Янг на Інтернет-залежність виражені однаково, хоча, на перший погляд, вони не тотожні. Справа в тому, що шкали складаються із різної кількості питань і після приведення даних за цими шкалами до

«спільного знаменника» (за допомогою з-перетворення) встановлено, що вони статистично значимо не відрізняються один від одного. Найбільш цікавими виявилися показники за шкалою «Особистісна значущість»: показники випробуваних різних вікових груп відрізняються, і ця відмінність має певне значення (див. табл. 3).

Таблиця 3.

Показники за шкалою «Особистісна значущість» тесту К. Янг на Інтернет-залежність випробуваних різного віку

Вік / Критерії розрахунків	Результати обчислювання
15-17 років	9,22
18-20 років	7,37
Статистика U Манна-Уїтні	868,0
Z	-2,619
Асимпт. знч. (2-стор.)	0,009**

Примітка. _ – значущі відмінності на рівні $p \leq 0,1$ (тенденції), * – на рівні $p \leq 0,05$, ** – на рівні $p \leq 0,01$.

Отже, найбільш статистично значущими є відмінності, що пов'язані з віком досліджуваних. За результатами тесту К. Янг на Інтернет-залежність у молодших випробуваних (15-17 років), порівняно зі старшими (18-20 років), бали за шкалою «Особистісна значущість Інтернету» є вищими. Це вказує на те, що молодші студенти надають занадто великого значення взаємодії з комп'ютером у власному житті.

Наступним кроком було визначення відмінностей в показниках випробуваних різних навчальних закладів (див. табл. 4).

Аналіз отриманих даних дозволяє виявити деякі статистично значущі відмінності, пов'язані з типом навчального закладу (коледж і університет): у студентів ЗКР ЗНТУ, порівняно із студентами ЗНТУ, вище показники за тестом К. Янг на Інтернет-залежність (загалом) і шкалою «Особистісна значущість Інтернету» цього тесту.

Таблиця 4.

**Відмінності показників Інтернет-залежності
у випробуваних різних навчальних закладах**

Навчальний Заклад	Тест К. Янг на Інтернет- залежність	Шкала «Особистісна значущість» тесту К. Янг на Інтернет-залежність
ЗКР	39,36	8,88
ЗНТУ	34,50	6,86
Статистика U Манна-Уїтні	1259,5	907,5
Z	-1,903	-3,965

Примітка. – значущі відмінності на рівні $p \leq 0,1$ (тенденції), * – на рівні $p \leq 0,05$, ** – на рівні $p \leq 0,01$.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, результати експериментального дослідження феномену кібер-залежності у студентів комп'ютерних спеціальностей дозволяють констатувати, що у цієї категорії студентів не виявлено ознак синдрому кібер-залежності, хоча й спостерігаються такі поведінкові прояви, як тривала робота за комп'ютером, спілкування в соціальних мережах, прагнення отримати інформацію за допомогою комп'ютера, задоволення під час роботи з комп'ютером тощо. Ми припускаємо, що це пов'язане, насамперед, з мотивацією професійної діяльності студентів, із вмінням відволікатися та виставляти пріоритети, контролювати власні бажання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вінтюк Ю. Узалежнення від комп'ютера: формування і можливості протидії / Ю. Вінтюк // Вісник львівського університету. – 2010. – Вип. 13. – С. 215-226.
2. Головин С. Ю. Словарь практического психолога / С. Ю. Головин – Минск: Харвест, 1997. – 800 с.
3. Ісакова Т. О. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми / Т. О. Ісакова – К.: НІСД, 2011. – 247 с.

REFERENCES

1. Vintiuk, Y. (2010). Uzalezhnennia vid kompiutera: formuvannia i mozhlyvosti protyidii [Dependence on computers: development and possibilities of resistance]. *Visnyk Lvivskoho universytetu – Bulletin of Lviv university*, 13, 215–226 [in Ukrainian].
2. Golovin, S. Yu. (1997). *Slovar prakticheskogo psikhologa [The dictionary of practical psychologist]*. Minsk: Kharvest [in Russian].
3. Isakova, T. O. (2011). *Internet-zalezhnist yak novyi fenomen suchasnoho svitu: sutnist i problemy [Internet addiction as a new phenomenon of the modern world: the nature and problems]*. Kyiv: NISD [in Ukrainian].

Водночас, під час дослідження виявлено, що студенти молодшого віку, на відміну від старшого, занадто захоплюються роботою за комп'ютером, надають їй особистісну значущість. На нашу думку, поглиблення такої ситуації може згодом призвести до кібер-залежності. Запобігти виникненню у студентів молодшого віку синдрому кібер-залежності, на нашу думку, можливо шляхом проведення психологічних тренінгів, доповнення їхнього життя спортивними, дозвілєвими заходами, які організуються у вишах та в молодіжних спільнотах. Розробка змісту психологічних тренінгів з метою запобігання кібер-залежності молодших студентів комп'ютерних спеціальностей може бути основою подальших наукових пошуків.

4. Юрьева Л. Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография / Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Ботьбот – Днепропетровск: Пороги, 2006. – 196 с.
5. Янг К. Интернет-зависимость вчера и сегодня // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / К. Янг. – М.: Акрополь, 2009. – С. 251-273.

4. Yurieva, L. N., & Bolbot, T. Yu. (2006). *Kompyuternaya zavisimost: formirovanie, diagnostika, korrektsiya i profilaktika [Computer addiction: formation, diagnostics, correction and prevention]*. Dnepropetrovsk: Porogi [in Russian].
5. Yang, K. (2009). *Internet-zavisimost vchera i segodnya [Internet addiction yesterday and today]. Internet-zavisimost: psikhologicheskaya priroda i dinamika razvitiya – Internet addiction: psychological nature and dynamics of development*, (pp. 251-273) [in Russian].

Маргарита Альфритовна Дергач,

*доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры психологии,
Запорожский национальный технический университет,
ул. Жуковского, 64, г. Запорожье, Украина*

К ПРОБЛЕМЕ КИБЕР-ЗАВИСИМОСТИ СТУДЕНТОВ КОМПЬЮТЕРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Сегодня компьютер как инструмент труда, досуга и т. п. прочно вошел в нашу жизнь. Однако широкое внедрение компьютерных технологий во все сферы жизни общества оказывает не только позитивное, но и негативное влияние на современного человека, создает дополнительные риски для его психического и психологического

ского здоровья, вызывая сложные формы зависимостей. Цель статьи заключается в теоретическом осмыслении и экспериментальном исследовании синдрома кибер-зависимости у студентов компьютерных специальностей. Методами исследования заявленной темы стали анализ, интерпретация и обобщение результатов данных теоретических и практических поисков в области кибер-зависимости; анкетирование, психологическое диагностирование респондентов, методы математической обработки полученных данных с применением критерия Манна-Уитни. Анализируя результаты современных теоретических и практических исследований в области кибер-зависимости, было установлено, что наиболее разработанной является область интернет-зависимости. Исходя из того, что интернет-зависимость является частным проявлением кибер-зависимости, имеющиеся положения трактовались как базовые для выявления специфики формирования возможной кибер-зависимости у студентов компьютерных специальностей. К таким положениям были отнесены следующие: возраст исследуемых, особенности профессиональной деятельности в системе «человек-машина», которые автоматически актуализируют риски кибер-зависимости – длительная работа за компьютером, ограничения в непосредственном общении, свободный доступ к виртуальному пространству с неконтролируемым содержанием, профессиональная необходимость погружения в кибер-пространство. В результате экспериментального исследования установлено, что для большей части испытуемых мотивацией выбора профессии послужил фактор престижности и экономического обеспечения, а не возможность компенсации психологических проблем коммуникации и признания. Большинство студентов проводят много времени за компьютером, но при этом они не испытывают психосоматических проблем и могут регулировать желание обращаться к компьютеру. Применение тестово-диагностической методики показало, что большая часть исследуемых – обыкновенные пользователи ПК, статистически значимыми оказались данные по возрасту испытуемых: чем моложе студенты, тем сильнее выявляется для них необходимость взаимодействия с кибер-пространством. Таким образом, можно сделать вывод, что студенты компьютерных специальностей в достаточной мере регулируют процесс профессиональной деятельности в системе «человек-машина». В дальнейших исследованиях считаем важным изучить особенности социальной перцепции данной категории студентов.

Ключевые слова: компьютер, кибер-зависимость, Интернет-зависимость, студенты, студенты компьютерных специальностей.

Marharyta Derhach,
Doctor of Pedagogy,
associate professor, Department of Psychology,
Zaporizhzhia National Technical University,
64, Zhukovskogo Str., Zaporizhzhia, Ukraine

CYBER-ADDICTION OF STUDENTS MAJORING IN COMPUTER SCIENCE

Today computer is considered not only as a tool of work, but leisure and entertainment, it has firmly entrenched in people's lives. However, the widespread introduction of computer technologies in all aspects of society has not only positive but also negative influence on a personality, as it creates additional risks to its mental and psychological health, causing complex forms of addiction. The article is aimed at theoretical substantiation and experimental investigation of cyber-addiction syndrome among students majoring in computer science. Research methods include: the review and interpretation of scientific literature in the field of cyber-addiction; questionnaires, psychological diagnosis of respondents, methods of mathematical processing of the data using the Mann-Whitney test. Basing on the fact that the Internet addiction is a particular manifestation of cyber-addiction, the following ideas are treated as basic to identify the peculiarities of the formation of possible cyber-addiction among students of computer specialties: age, features of occupation in the system “man-machine”, that automatically actualize the risks of cyber-addiction – long work on the computer, the lack of direct contact, free access to the virtual space with uncontrolled content, professional need of immersion into cyber-space with an objective opportunity to go through all the stages of cyber-addiction formation. As a result of the experimental research it has been found that motivation for professional choice is the factor of prestige and economic security for the majority of students. Most of the students spend a lot of time with computers, herewith they do not experience any psychosomatic problems and may regulate the desire to deal with a PC. The use of test and diagnostic techniques has shown that the majority of the students are common PC users; the data concerning their age have been statistically significant: the younger the students are, the more important is the interaction with the cyber-space for them. The further studies involve examining the issue of social perception of this category of students.

Keywords: computer, cyber-addiction, Internet addiction, students, students majoring in computer science.

Подано до редакції 18.07.2016