

2. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. Санкт-Петербург : Питер, 2005. 336 с.
3. Знакова Т. А. Професійне «вигорання» керівників. *Управління персоналом*. 2003. № 11. С. 64–75.
4. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. *Практикум по социальной психологии*. Санкт-Петербург : Питер, 2001. 234 с.
5. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии. Эмпирические исследования. *Психологический журнал*. 2001. № 1. С. 16–22.
6. Пономарева Г. А. Синдром «эмоционального выгорания» у педагогов, работающих с особыми детьми» и способы его профилактики в условиях образовательного учреждений. *Специальная психология*. 2006. № 1 (7). С. 48–57.
7. Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери : метод. рекомендації / за заг. ред. М. Л. Авраменка. Львів : Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів, 2008. 53 с.
8. Трунов Д. Г. «Синдром згоряння»: позитивний підхід до проблеми. *Журнал практичного психолога*. 1998. № 5. С. 29–37.

УДК 376.36:371.315.7

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИНИКНЕННЯ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ДІТЕЙ

Качуровська Оксана,

кандидат педагогічних наук, доцент,
Національний педагогічний університет
імені М. П. Драгоманова

В статті розглядаються питання психолого-педагогічних передумов виникнення та подолання комп'ютерної залежності у дітей. Автором виділені різні етапи у формуванні комп'ютерної залежності, подано їх детальний аналіз.

Ключові слова: *пізнавальні процеси, комп'ютерна залежність, Інтернет-технології, соціальна мережа, комп'ютерні навчальні програми.*

The article deals with the psychological and pedagogical preconditions for overcoming and computer addiction in children. The author highlighted the various stages in the formation of computer addiction, submitted their detailed analysis.

Key words: *cognitive processes, computer addiction, Internet technology, social network, computer training programs.*

Поява та розвиток комп'ютерних технологій накладає вагомий відбиток на формування особистості сучасної дитини. Все більшої актуальності набуває проблема комп'ютерної залежності, а також визначення причин її виникнення.

Вперше комп'ютерну залежність виділили на початку 80-х років американські вчені М. Шоттон, Ш. Текла, К. Янг, Т. Больбот, які вказували

на те, що на формування комп'ютерної залежності впливають не тільки бажання і гостра необхідність у відході від реальності, потреба повного ототожнення себе з персонажем комп'ютерної гри або особисті проблеми, а й індивідуальні поведінкові особливості людини.

Психолог М.С. Іванов, досліджуючи комп'ютерну залежність, зазначає чотири етапи у її формуванні[1]:

1. Етап легкої захопленості. Після того, як людина кілька разів пограла у комп'ютерну гру, вона починає «відчувати смак», їй починає подобатися комп'ютерна графіка, звук, сам факт імітації реального життя або фантастичних сюжетів. Реалізовується несвідома потреба у прийнятті ролі, ігрова діяльність набуває деякої цілеспрямованості, однак специфіка етапу в тому, що гра в комп'ютерні ігри має ситуаційний, а не систематичний характер. Стійка, постійна потреба в грі на цій стадії не сформована, гра не є значущою цінністю для людини.

2. Етап захопленості. Фактором, який свідчить про перехід людини на цю стадію формування залежності є формування нової потреби - гри в комп'ютерні ігри. Прагнення до гри – це мотивація, детермінована потребами уникнення реальності й прийняття ролі. Гра в комп'ютерні ігри на цьому етапі набуває систематичного характеру і якщо людина не має постійного доступу до комп'ютера, тобто задоволення потреби фруструється, необхідно вжити активних дій щодо ліквідації цих обставин.

3. Етап залежності характеризується серйозними змінами в емоційно-вольовій сфері особистості. За даними А.Г. Шмельова відбувається зміна самооцінки і самосвідомості, а залежність може базуватися на одній із двох форм: соціалізованих і індивідуалізованих. Соціалізована форма ігрової залежності відрізняється підтримкою соціальних контактів із соціумом і є менш згубна у своєму впливі на психіку людини, ніж індивідуалізована форма. Різниця в тому, що людина не відривається від соціуму, соціальне оточення, хоч і складається з таких же фанатів, все ж, як правило, не дає людині повністю відірватися від реальності. Індивідуалізована форма - це крайня форма залежності, коли порушуються не тільки нормальні людські особливості світогляду, а й взаємодія з навколишнім світом. Порушується основна функція психіки – вона починає відбивати не вплив об'єктивного світу, а віртуальну реальність і потреба в грі лежить на одному рівні з базовими фізіологічними потребами.

4. Етап прихильності характеризується згасанням ігрової активності людини, а саме вона «тримає дистанцію» з комп'ютером, але абсолютно відірватися від психологічної залежності гри за комп'ютером неспроможна. Якщо людина проходить всі три стадії розвитку психологічної залежності від комп'ютерних ігор, то на зазначеному етапі вона може перебувати тривалий час. Визначальним четвертого етапу прихильності є той факт, до якого рівня відбудеться спад величини залежності після проходження максимуму і чим він сильніший, тим менше за часом згасатиме залежність.

Дослідники виділяють наступні причини комп'ютерної залежності [1, 2]:

- Відсутність або брак спілкування і теплих емоційних відносин в сім'ї. Коли батьки або інші близькі родичі не приділяють дитині достатньо часу, не

цікавляться захопленнями дитини, мало запитують про його думки і почуття, про те, що хвилює і тривожить дитину;

- Відсутність у дитини серйозних захоплень, інтересів, хобі, уподобань, не пов'язаних з комп'ютером;

- Невміння дитини налагоджувати бажані контакти з оточуючими, відсутність друзів, що може бути пов'язане з сором'язливістю дитини або наявністю видимої фізичної вади чи зовнішніх недоліків, які відштовхують однолітків від спілкування з нею, або у дитини розвинулися риси характеру, що перешкоджають встановленню дружніх уподобань: замкнутість, злостивість, надмірна жадібність, мстивість, уразливість, агресивність;

- Постійне всебічне потерпання дитини від невдач. Дитина не успішна в школі, не має друзів, мало отримує уваги від батьків. Такий стан дитину не влаштовує, і вона може стати залежною від комп'ютерних ігор, оскільки в них вона - головний герой, вона на вершині успіху, вона - переможець, володар, перший руйнівник (або творець). У мережі Інтернет така дитина може створити собі образ, протилежний реальному: інше ім'я, інша зовнішність, інша, більш «вигідна» самопрезентація;

- Наявність тяжкої інвалідності, серйозного захворювання. У дітей з психофізичними порушеннями залежність настає тоді, коли діти відкидають альтернативні можливості навчання, спілкування, дозвілля, а комп'ютер використовується лише як засіб отримання задоволення, але не інформації і користі;

Подолання комп'ютерної залежності полягає перш за все в усвідомленні проблеми, оскільки доки дитина не зрозуміє, що проблема існує, і не захоче видалити її зі свого життя, періодичні зусилля в цьому напрямку не зможуть дати бажаного стійкого результату. Аналізуючи причини залежності необхідно встановити, що є об'єктом цієї залежності: ігри, інтернет або ж усе, що пов'язане з комп'ютером. Дуже часто причиною Інтернет-залежності стають соціальні мережі які компенсують недостатнє спілкування з однолітками чи батьками. Обмеження доступу до комп'ютера іноді єдино правильна міра, без якої не обійтись в тому випадку, якщо зусиллям волі дитина не може впоратись із залежністю. Необхідно обмежити перебування дитини за комп'ютером. встановивши часовий ліміт використання комп'ютера, та поступово скорочувати проведення часу за ПК. Альтернативна діяльність повинна заповнити життя залежної від комп'ютера дитини справжніми, захоплюючими і корисними заняттями, щоб відвернути її від згубної звички. Альтернативами видами діяльності може бути спорт (тренування, прагнення до кращих результатів), творчість (малювання, співи), хобі (наприклад, колекціонування).

Надзвичайно важливою є безпосередня участь дорослих у позбавленні дитини комп'ютерної залежності, оскільки важливо пояснити дійсне призначення гаджетів, їх користь та негативний вплив, показати власний приклад доцільного використання комп'ютерних засобів. Не слід позбавляти дитину комп'ютера взагалі, важливо запропонувати навчальні програми для

розвитку пізнавальних процесів, формування уявлень про оточуючу дійсність відповідно індивідуальних особливостей та віку дитини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Иванов М.С. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека. Доступно в Интернеті:http://www.sanaris.com.ua/experts_and_services/info/specialist/psihoterapevt/2005/09/14/psihologicheskie_asp_2030.html
2. Корытникова Н.В. Интернет-зависимость и депривация в результате виртуальных взаимодействий. *Социологические исследования*. 2010. № 6. С. 70-79.
3. Посохова В.В. Соціально-психологічні особливості формування життєвих планів Інтернет-залежної молоді : дис... кандидата психол. наук : 19.00.07 К., 2006. 155 с.
4. 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.
5. Юрьева Л.Н. Комп'ютерна залежність : формування, діагностика, корекція і профілактика : Монографія. Дніпропетровськ : Пороги, 2006. 196 с.

УДК 37.015.3 – 376. 95.22

ДЕПРИВАЦІЯ ДІТЕЙ ТА ДОРΟΣЛИХ ЯК НАСЛІДОК ВОЄННОЇ АГРЕСІЇ

Кобильченко Вадим,

доктор психологічних наук, старший
науковий співробітник,
Інститут спеціальної педагогіки і
психології імені Миколи Ярмаченка
НАПН України

Омельченко Ірина,

доктор психологічних наук, старший
науковий співробітник,
Інститут спеціальної педагогіки і
психології імені Миколи Ярмаченка
НАПН України

У статті розглядається проблема депривації дітей та дорослих, яка зумовлена воєнною агресією. Розглянуто та охарактеризовано основні особистісні потреби, що зазнають впливу деприваційної ситуації. Проаналізовано негативні наслідки впливу деприваційної ситуації на особистість дітей та дорослих. Запропоновано психологічний супровід як інтегративну технологію психологічної підтримки та допомоги дітям та дорослим, які перебувають під впливом деприваційної ситуації, яка є наслідком воєнних дій.

Ключові слова: *потреби, депривація, військова агресія, психологічний супровід.*