

Проблема комп'ютерної тривожності в контексті соціального благополуччя особистості

Наливайко О. О.

*Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна,
факультет психології, кафедра педагогіки*

Сьогодні людство все більше занурюється в цифровий вимір, а проблеми, пов'язані з роботою з цифровими технологіями та пристроями, виходять на перший план. У цьому контексті важливо визначити роль особистості в соціумі, який швидко трансформується. Одним з основних завдань, які потрібно вирішити є взаємозв'язок людини та комп'ютера, а це неможливо без створення комфортних та зрозумілих умов використання цифрових пристроїв у роботі та дозвіллі. Це дослідження має на меті краще зрозуміти природу комп'ютерної тривожності, дослідити фактори, що впливають на комп'ютерну тривожність та виявити фактори, які допоможуть у зменшенні впливу цієї проблеми на благополуччя особистості в соціумі.

Відзначимо, що проблема комп'ютерної тривожності (далі КТ) набула великого значення відтоді, коли комп'ютери почали використовуватися не лише в науці чи військових справах, а й у повсякденному житті, що значно збільшило кількість користувачів і як результат збільшило вплив на соціальне благополуччя в цілому.

Ряд досліджень акцентують увагу на тому [1; 3; 5], що при використанні комп'ютерних технологій у людей часто виникає складний спектр емоційних реакцій, дуже поширеною серед них є тривожність. Зокрема, КТ можна визначити як страх перед майбутньою взаємодією з комп'ютером, який непропорційний фактичній загрози від нього[3]. С. Апельбаум і Б. Праймер зазначають, що КТ зустрічається частіше, ніж інші фобії. Вчені визначають КТ як фобію, яка є сильною тривогою щодо комп'ютерів, також вона може спричинити фізичні симптоми, починаючи від потовиділення на долонях до запаморочення, задишки, аритмії тощо [1, с. 8].

Розвиваючи тему КТ, вчені Л. Розен та М. Вейл акцентують увагу у своїх дослідженнях на використанні комп'ютерів та цифрових технологій в освіті. Так, Л. Розен та М. Вейл, на прикладі американських учителів роблять висновок, що доступність комп'ютерів та технологій не призводить до зменшення КТ. Зокрема, вчені роблять висновок, що вчителі, які менше користувалися комп'ютерами, відчували більшу комп'ютерну тривогу, це пов'язано з їх комп'ютерним досвідом та впливом технологій на їх життя. Також учені розробили багатофакторну модель КТ і відповідно до неї порівняли здобувачів освіти у Сполучених Штатах та дев'яти інших країнах. Результати цього дослідження показали, що в кожній країні існує унікальна модель КТ, яка залежить від конкретної культури [5].

У контексті збільшення ролі цифрових технологій та засобів навчання в освітньому процесі сучасних закладів освіти КТ починає відігравати важливу роль в ефективності сприйняття інформації та засвоєнні знань. Так, за твердженням Р. Фуллера, люди з високою КТ, ймовірно, будуть залишатися в такому стані високого комп'ютерного занепокоєння і в майбутньому та відчуватимуть підвищену тривожність при повторному використанні комп'ютерів. Таким чином, вони піддаються ризику «протидії використанню комп'ютерних технологій» та нездатності отримати користь від навчання в цифровому освітньому середовищі [2].

Дослідження провідних учених в галузі КТ показали [2; 4], що додатково на сприйняття комп'ютерів у навчальному середовищі впливають такі фактори як: демографічні зміни; зміни в особистому стані; когнітивний стиль мислення. Важливо відзначити, що КТ може вплинути на прийняття чи відторгнення здобувачем освіти комп'ютеру як інструменту підтримки у процесі навчання [4].

Таким чином, з огляду на проведені дослідження, можна зробити висновок, що КТ у контексті цифровізації усіх ланок суспільного життя стає важливим чинником благополуччя особистості. Подолання КТ має стати важливим пріоритетом гармонійного розвитку особистості. Важливо

відзначити, що проблемою подолання КТ потрібно займатися з раннього дитинства, щоб у більш зрілому віці особа мала досвід боротьби з цим явищем. Оскільки люди, які відчувають КТ, можуть бути у різних вікових соціально-культурних групах, важко розробити рекомендації загальні для них всіх. Тому зосередимо увагу на освіті та її учасниках. Перш за все перед використанням комп'ютера або цифрових засобів навчання потрібно разом зі здобувачами освіти провести цілеспрямований та зрозумілий інструктаж з прикладами та практичними вправами. Потім потрібно встановити, якими базовими навичками та концепціями в галузі комп'ютерної техніки володіють здобувачі освіти. Далі потрібно зосередити увагу на подоланні основних сумнівів та страхів користувачів. Деякі люди мають сумніви у використанні комп'ютерів через страх помилитися. Вони думають, що можуть зламати машину, якщо не будуть правильно її експлуатувати. Наприклад, якщо користувач комп'ютера натисне не ту клавішу, пролунає звуковий сигнал або повідомлення про помилку. Дієвим засобом подолання КТ може стати демонстрація цілеспрямованої помилки, де здобувачі освіти побачать, що станеться, якщо вони це зроблять самі. Таким чином, настає розуміння, що цим вони не зламують машини. У той самий час як учні відчувають помилки, вчителі можуть показати їм, що не варто нервувати так сильно, як вони думали.

Учитель повинен уникати використання складних термінів або жаргону. Постарайтеся говорити їхньою мовою якомога більше. Якщо комп'ютерів досить, вчителі можуть дозволити учням знайти «найдоброзичливіший комп'ютер». Попросіть їх використовувати той комп'ютер, з яким вони будуть відчуває себе найбільш комфортно. Дайте учням зрозуміти, що вони можуть управляти комп'ютером, а не навпаки машина буде управляти ними.

Література

1. Appelbaum, S. H., & Primmer, B. (1990). A HRx for computer anxiety. *Personnel*, 67(9), 8-11.
2. Fuller, R. M., Vician, C., & Brown, S. A. (2006). E-Learning and individual characteristics: The role of computer anxiety and communication apprehension. *The Journal of Computer Information Systems*, 46(4), 103-115

3. Howard, G. S. (1986). Computer anxiety and management use of microcomputers. Ann Arbor: UMI Research press.

4. Jashapara, A., & Tai, W. C. (2006). Understanding the complexity of human characteristics on e-learning systems: An integrated study of dynamic individual differences on user perceptions of ease of use. *Knowledge Management Research and Practice*, 4(3), 227-239.

5. Rosen, L. D., & Weil, M. M. (1995b). Computer anxiety: A cross-cultural comparison of university students in ten countries. *Computers in Human Behavior*, 11(1), 45-64.