

ФОРМУВАННЯ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ЯК НЕБЕЗПЕЧНИЙ НАСЛІДОК ТРИВАЛОЇ РОБОТИ З КОМП'ЮТЕРОМ

*Соколов К.А., студент (гр. РА-41, РТФ КПІ ім. Ігоря Сікорського);
Гусєв А.М., к.б.н, доцент (каф. ОПЦБ КПІ ім. Ігоря Сікорського)*

Вступ. Сучасне суспільство внаслідок зростання технологій та збільшенню обсягів інформації зазнало корінних змін. На фоні процесів інформатизації та глобалізації відбувається встановлення інформаційного суспільства, що активно розвивається у світі за рахунок інтеграційних процесів. Така трансформація несе як користь, так і певну шкоду пересічній людині ХХІ століття.

Предметом дослідження є проблеми, що виникають внаслідок проникнення комп'ютерних технологій у різні аспекти життя людини.

Метою роботи є формування нового погляду на життя сучасної людини, яка вбачає лише переваги комп'ютерних систем.

Аналіз публікацій. У роботах [1-3] викладено основні положення, на яких базуються проведені дослідження та закладена основна термінологія, що використовується для описання різних видів комп'ютерної залежності. Глобальний огляд вагомих у світі праць лаконічно викладений у статті [4], де зазначено теорії формування та вплив залежності на психічний стан людини. В статті [6] звертається увага на особливий аспект проблеми залежності, такий як посилення відчуття самотності у людей, що інтенсивно використовують інтернет для спілкування. Віктор Пілецький [7] публікує цікаві результати дослідження, проведеного у вигляді соціального опитування серед школярів на Івано-Франківщині та вказує на окремі кроки для профілактики комп'ютерної залежності. Титова В. В. у своїй статті [8] розкриває проблеми підлітків та дітей, яких авторка описує як найбільш вразливу категорію суспільства.

Поступово потреби людини у використанні комп'ютерних технологій зростають і переходять на нову стадію – стадію комп'ютерної залежності. Звідси і виникають різновиди цієї залежності: інтернет-залежність, ігрова залежність та їх похідні та комбінації. Сам термін «комп'ютерна залежність» з'явився у 1990 році у час прогресивного розвитку комп'ютерної електроніки. Психологи класифікували її як вид яскраво вираженої емоційної залежності, яка спричинена електронними технологіями [10].

Основні результати дослідження. Людина все більше і більше потрапляє у стан, коли не може виконати ту чи іншу задачу не звертаючись до власного електронного помічника. Пошук потрібної інформації, використання на роботі для написання звітів, відпочинок вдома з переглядом кінострічок чи можливість вжитись у роль відомого супергероя та безліч інших мотивів спонукають нас використовувати комп'ютер як засіб вирішення різноманітних проблем.

У так званій групі ризику знаходяться діти та підлітки, у яких психіка знаходиться на нестійкій стадії активного формування та розвитку. Для цих

груп характерна, якраз, ігрова залежність, як один з найдоступніших засобів для розваг. Але не треба вбачати ці групи людей єдиними, що зазнають негативного впливу. Досить часто і дорослі, зрілі люди мають проблеми з залежністю. Зазвичай це в меншій степені ігрова залежність, в більшій інтернет-залежність, через те, що робота багатьох людей зав'язана на використанні всесвітньої мережі. Тому і дорослі люди можуть годинами просиджувати в соціальних мережах, перестрибувати з однієї веб-сторінки на іншу без видимою мети, чи безперервно продивлятися стрічку новин.

Основні причини виникнення комп'ютерної залежності можуть мають різну природу, але призводять до одних і тих самих наслідків. Найчастіше зустрічаються наступні з них. Обтяжена проблемами людина шукає можливість розслабитися та відволіктися від емоційного напруження в якому мусить жити. Замість того, щоб змінити власну поведінку, якимось вплинути на навколишнє середовище та оточення людина занурюється у віртуальний світ, в якому в неї нема насущних життєвих проблем, а є тільки задоволення та приємні враження. Це можуть бути перегляд художніх кінострічок, комп'ютерні ігри чи розважальні програми та різноманітні додатки, які вимагають від людини концентрації уваги на процесі. Зростають і втрати грошей у віртуальному просторі – це так званий «донат», коли користувачі певних ігор чи сервісів мають сплачувати додаткові гроші за певні додаткові особливості, нові функції, пільги тощо. Популярними сьогодні стали так звані «блоги», у яких одні користувачі висвітлюють власне життя іншим користувачам через статті або відео-кліпи. Такий підхід викладення матеріалів «підкорив» вже мільйони людей, якщо вірити сервісу YouTube, і їх чисельність постійно продовжує зростати. Проблема не в тому, що досвід інших людей не має бути загальнодоступним (це безумовно великий плюс), а в тому, що мало хто фільтрує інформацію і з головою занурюється у світ інших людей і живе тільки ним. Тобто це банальна втеча від проблем широкодоступними засобами. Інша причина полягає у неможливості реалізації себе в реальному житті, тому людина починає себе реалізовувати у віртуальному, ховаючись за аватаром іншої людини чи персонажа, у якому вона вбачає недостаючі їй риси характеру чи інші якості. Крім того це може бути відсутність у достатній мірі спілкування з однолітками, зокрема протилежної статі. Нажаль компенсація реального спілкування віртуальним призводить лише до поглиблення самотності, оскільки при зростанні кількості віртуальних друзів зменшується кількість реальних, і коло замикається [6]. Замкненість кругозору та небажання його розширювати за допомогою ведення активного способу життя та багато іншого.

Отже, поступово у людини формується звичка отримувати інформацію про навколишній світ без безпосередньої взаємодії з ним, використовуючи, наприклад, інтернет. Збагачуючись інформацію інтернет простір набув величезних масштабів, що спричинило формування віртуального світу, як альтернативу реальному. Надалі метою залежної людини є підкорення цього віртуального світу з подальшим наміром установити контроль над цим світом. Це є своєрідною можливістю відігратися за неможливість здійснення контролю

в життєвих сферах, особливо в соціальних відношеннях [4]. Тобто як бачимо провідним мотивом, що спонукає людину занурюватися у віртуальний світ є нестача спілкування, замкненість, невміння себе показати та реалізувати, що свідчить про наявність певних відхилень у соціальній поведінці такої особистості. Іншими причинами формування залежності можуть бути:

- пошук підтримки, спілкування;
- можливість анонімного й «невидимого» перебування у мережі, що гарантує максимальну безпеку;
- отримання позитивного зворотного зв'язку від інших користувачів, підвищення самооцінки, пошук «легкої» слави;
- безліч інших [8].

Особливо небезпечною з точки зору виявлення та діагностики комп'ютерної залежності є така особливість, як прихованість формування та протікання психологічно залежності [7]. Справа у тому, що користувач «втягується» у роботу з комп'ютером і відбувається зміна стану свідомості. Цей термін широко використовується у психології для опису поведінки людини під впливом певних зовнішніх чинників [5]. Яскравим прикладом є стан афекту, викликаний сильний емоційний потрясінням. Це може бути втеча від скаженого пса з величезним викидом адреналіну, чи геройський вчинок з порятунку людини у пожежі. Спільним явищем є зміна суб'єктивного відчуття часу людиною що перебуває у цьому стані. Таке саме відбувається і у користувача, що надмірно перебуває у мережі [9].

Вищезазначене явище є лише одним з проявів залежності. Загалом симптоматика може бути наступна:

- брехливість (у відповідях на запитання про час чи сам факт користування комп'ютером);
- нав'язливі думки та образи віртуальних об'єктів та комп'ютерних дій [8];
- ведення різних видів життєдіяльності паралельно використовуючи комп'ютер (це може бути їжа, виконання письмових робіт та т.п.);
- заперечення наявності залежності від комп'ютера [2];
- різкі емоційні реакції на переривання взаємодії з комп'ютером (спалахи гніву, образи, неконтрольована поведінка та ін.)

За даними статистики Американські вчені вже виявили 6-8 % залежних серед усіх користувачів мережі Інтернет. По території України маємо наступні дані: 5 – 14 % користувачів інтернету страждають залежністю, 17 % періодично відвідують заборонені сайти, 5.5 % здатні відтворити усе побачене на веб-сторінках [7].

Фактично можна виділити наступні етапи формування залежності за Янгом:

1. На першій стадії відбувається знайомство та зацікавленість мережею та її новими можливостями.

2. На другій стадії інтернет починає заміщати основні сфери життя людини.

3. На третій стадії формування інтернет-адикції [3].

Цікаво, що для формування залежності велике значення мають доступність та неперервність (24 години у добу) [1]. Для руйнування залежності слід атакувати насамперед вищезазначені фактори.

Шкода від комп'ютерної залежності проявляється не тільки на психологічному рівні, де вона є основною, а й має ряд непрямих впливів на соматичне здоров'я людини:

- гіподинамія
- синдром зап'ястного каналу або карпальний синдром [2];
- непередбачувані ефекти від впливу електромагнітного випромінювання [7];
- головні болі (мігрені);
- проблеми із зором;
- захворювання опорно-рухової системи;
- інше [8];

Повертаючись до основної шкоди, то це є спотворення світосприйняття та світовідчуття, що веде до процесів деструкції особистості. Як логічний результат у кінці цього шляху (якщо вчасно не відстежити та не надати допомогу) є повна ліквідація особистості [7].

Людство поступово звертає увагу на розглядувану проблему, бо більше її не можна ігнорувати. Державі також слід звернути увагу на дану проблему. Задля попередження поширенню комп'ютерної залежності варто використовувати ЗМІ, розповсюджувати масову літературу для малого та старшого поколінь. Яскраво вказувати на проблему у населення витягуючи їх з віртуального світу. Необхідно забезпечити інформацію про ризик роботи з комп'ютером дитячих психологів, педагогів [4]. Та надавати кваліфіковану медичну допомогу тим, хто її потребує на рівні держави. Варто зазначити, що китайські лікарі офіційно визнали інтернет-залежність хворобою. Вони відкрили спеціальний реабілітаційний центр допомоги цим хворим [11].

Для уникнення та профілактики залежності варто докладати зусилля. Але цей процес можна зробити набагато цікавішим та менш болючим для себе. Варто почати з маленьких кроків спрямованих на контроль часу роботи за комп'ютером, самоаналіз власної поведінки та створенню атмосфери, що сприяє руйнування залежності (поїхати за місто без комп'ютера та гаджетів, наприклад у похід). Побитися на заклад з самим собою і назначити покарання та заохочення за свою поведінку. Більше рухатися, вести активний спосіб життя, записатися на навчальні курси, спортивну секцію тощо. Робити перерви за комп'ютером використовуючи таймер. На перервах можна виконувати вправи на тренування та розслаблення зору. Але найперше, що має збагнути людина – це справді зрозуміти, що вона має проблеми. За необхідністю зверніться по допомогу до справжніх друзів, родичів, які підтримають у скрутну хвилину та ніколи не відмовлять у потрібній допомозі.

Висновки. У час розвитку інформаційних технологій комп'ютер став невід'ємною частинною повсякденного життя. Комп'ютерна залежність як хвороба прогресує у XXI столітті. Однією з основних проблем є те, що вона протікає непомітно для людини. Її важко діагностувати саме через те, що вона маскується під необхідність використання комп'ютера повсякчас і усюди. Тоді коли людина чекає від інтернет спілкування благ, вона отримує лише загострення почуття самотності, бо фактично не задовольняє свої соціальні потреби. Для їх задоволення потрібне реальне спілкування та активна життєдіяльність. Поряд з психічними вадами відбувається і негативний вплив на соматичне здоров'я людини. Шкоди зазнає опорно-руховий апарат людини, зір, можливе навіть ожиріння. Лише критичне ставлення до самого себе та звернення уваги близьких може виявити цей недуг. Тому акцентування на процесах, що виникають внаслідок тривалої взаємодії з комп'ютером дозволяють побачити закономірності розвитку негативних наслідків такого способу життя. Це в свою чергу дозволяє людині проводити якісний самоаналіз з метою покращення власних умов життя та гармонійного розвитку особистості.

Література

1. Greenfield D.N. Virtual Addiction: Help for Netheads, Cyberfreaks, and Those Who Love Them. Oakland: New Harbinger Publ., 1999.
2. Orzack, M.N. Computer addiction: What is it? // Psychiatric Times. August.-V/15.-N8.-1998.
3. Young K.S. Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction - and a Winning Strategy for Recovery. N.Y. e.a.: John Wiley & Sons, 1998.
4. Войскунский А. Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета // Психологический журнал, 2004, т. 25, № 1, С. 90-100.
5. Кучеренко В.В., Петренко В.Ф., Россохин А.В. Измененные состояния сознания: психологический анализ // Вопросы психологии. 1998. - №3. С. 70-78.
6. Пашкевич О.И. Интернет-зависимость как фактор субъективного ощущения одиночества в подростковом возрасте // Мастерство online. – 2015. – 4(5). – С. 1-11. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://ripo.unibel.by/index.php?id=912>
7. Пілецький В. Комп'ютерна залежність та її вплив на сучасних підлітків / В. Пілецький // Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. - 2011. - Вип. 16(2). - С. 46-58. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpfsp_2011_16\(2\)_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpfsp_2011_16(2)_8)
8. Титова В.В. Компьютерная зависимость: механизмы формирования, диагностика, подходы к лечению и профилактике / В.В Титова // Теория и практика психотерапии - 2015, №1. - С. 52-56.

9. Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция, профилактика. – Днепропетровск, «Пороги», 2006. – 195 с.
10. Комп'ютерна залежність [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://nmc-volyn.gov.ua/abcView/193/>
11. Інтернет-залежність офіційно визнана хворобою [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.unian.ua/science/161064-internet-zalejnist-ofitsiyno-viznana-hvoroboyu.html>