

КОМП'ЮТЕРНА ЗАЛЕЖНІСТЬ ЯК ВИД АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

Тема феномена комп'ютерної залежності на сьогодні недостатньо теоретично розроблена, тому необхідно більш глибоке вивчення проблематики зазначеного питання. Проблема даного дослідження полягає в розумінні комп'ютерної залежності як виду адиктивної поведінки.

Ключові слова: адикція, адиктивна поведінка, комп'ютерна залежність, інтернет-залежність, кіберадикція, мережеголізм.

Постановка проблеми. Розвиток науково-технічного прогресу невіддільно веде за собою і збільшення різних залежностей людини. Негативний вплив стресових ситуацій, психо-емоційна депривація та інші чинники породжують бажання піти від проблем реального світу шляхом зміни власної свідомості.

Поведінка, яка відхиляється від норми, завжди знаходилася під пильною увагою фахівців в області психології, медицини, педагогіки, соціології, а також співробітників правоохоронних органів. Особлива підгрупа такої поведінки – адиктивна поведінка особистості.

Комп'ютерна залежність отримала в наш час досить широке поширення. Це також невіддільна частина технічного прогресу. Вивчення цієї проблеми у вітчизняній психології отримало свій початок доволі нещодавно.

Можна виділити два напрями розвитку комп'ютерної залежності – це кіберадикція (залежність від комп'ютерних ігор) і мережеголізм (залежність від Інтернету та соціальних мереж).

З кожним днем індустрія комп'ютерних ігор стрімко розвивається, а з нею зростає кількість людей, яких називають «геймерами» (від англійського “game” – гра).

Можливість отримати будь-яку інформацію в будь-який час, будувати відносини з іншими людьми на відстані, з легкістю реалізувати різні соціальні ролі, привертає різні верстви населення планети у всесвітню інформаційну павутину (Інтернет). Разом з тим віртуальне життя людини починає витісняти реальне.

Мета дослідження: вивчити на основі літературних джерел вітчизняних і зарубіжних авторів особливості комп'ютерної залежності.

Методологічне підґрунтя: теоретичний підхід, пов'язаний з аналізом комп'ютерної залежності як різновиду адиктивної поведінки, позначений в роботах А.Е. Войскунського, Л.П. Гур'євої, А.Е. Жічкіна, Є.О. Мулик, А.О. Прохорова, О.К. Тихомирова, Л.Н. Юр'євої, Т.Ю. Більбот

Теоретична цінність роботи полягає в систематизації досліджень феномену емоційного вигорання вчителя.

Виклад основного матеріалу дослідження. На стику XX і XXI століть сформувалася як самостійна галузь науки і практики – адиктологія. Вона вивчає причини і механізми формування залежностей, її предтечою стали одночасно кілька наук, таких як психологія, соціологія, медицина.

Адикція – (від англ. addiction) – стан залежності, що розвивається в результаті звикання [15, с. 592].

Бажання людини заховатися від важкої для її сприйняття дійсності може призвести до формування адиктивної поведінки.

За видами допоміжних факторів для виходу з реального життя можна виділити:

- фармакологічні або хімічні залежності – наркоманія, алкоголізм, тютюнопаління, токсикоманія;
- субстанціональні залежності – комп'ютерні, ігрові залежності, співзалежності у відносинах, трудоголізм та інші;
- харчові залежності;

За засобами адикцій можна виділити наступні типи:

- психоактивні речовини – ті, які впливають на функціонування центральної нервової системи, призводячи до зміни психічного стану (алкоголь, фармакологічні препарати та інше);
- активність, належність до процесу (гра, робота та інше);
- люди, предметі або явища навколишнього середовища, що викликають емоційну включеність.

Заміну реальності, вихід із неї супроводжують потужні емоційні переживання. Емоційно залежною людиною легко керувати, це може бути маніпуляційною складовою частиною, оскільки емоції завжди є складовим елементом залежності. Тобто фактично формується залежність не від їжі, гри чи пігулки, а від емоційальної амплітуди. І також важливо зауважити, що модальність емоції відіграє другорядну роль – не важливо позитивна вона чи негативна. Першою чергою важлива інтенсивність емоції, її сила. Сильніша емоція – сильніша залежність [19, с.19].

Що ж до терміну «комп'ютерна залежність» (від англ. computer addiction), то мається на увазі

хвороблива пристрасть людини до будь-якої активності за комп'ютером. Це може бути робота, гра, спілкування у соціальних мережах тощо. Перші згадки про комп'ютерну залежність відносять до 80-х років минулого сторіччя. Вони були зроблені американськими вченими, але термін «комп'ютерна залежність» наразі визнали не всі вчені, діяльність яких пов'язана з вивченням проблем психічних розладів. Проте патологічний зв'язок людина – комп'ютер стає все більш очевидним, цей феномен зустрічається все частіше і потребує до себе все більшої уваги [22].

Як і інші, комп'ютерна залежність – це адиктивна поведінка, що характеризується бажанням вийти з реального життя, трансформуючи емоційно-психічний стан. Важкі повсякденні турботи, що тиснуть, витісняються на задній план, людина отримує задоволення, може керувати своєю дійсністю, створювати її. Робота психіки гальмується, індивідуально-особистісний розвиток може припинитися [14, с. 56].

Створення персонального комп'ютера стало своєрідним та дещо закономірним вінцем неймовірно швидкого розвитку науково-технічного прогресу кінця минулого століття. Безпосередньо комп'ютер та комп'ютерні технології взагалі стали невіддільною частиною нашого повсякдення. Майже усі галузі та сфери професійного, а надто особистого життя, не обходяться без використання сучасних комп'ютерних технологій. Вони дають змогу значно пришвидшувати розвиток усіх сфер промислової та суспільної діяльності, вдосконалювати і поширювати здобутки, створювати новітні ідеї. Вже важко уявити наше сучасне життя без комп'ютерів та робототехніки, а майбутнє тим паче. Всесвітня мережа Інтернет пов'язує людей, організації, міста, країни, континенти. Комп'ютерні мережі розвиваються і масово поширюються, постійно удосконалюючись, аби відповідати вимогам користувачів. Попит породжує пропозицію. А в наш час вже пропозиція породжує попит. Сучасні технології наперед знають чим зацікавити вибагливого споживача [16, с. 34].

За такої позитивності явища поширення комп'ютерних технологій світом, є й негативна сторона питання. Користуючись повсякденно здобутками науково-технічного прогресу, ми навіть не помічаємо наскільки вже залежимо від наших залізних братів менших. Сьогодні вже навіть неможливо уявити ситуацію, яка станеться, якщо всі технічні прилади зникнуть. Настільки щільно та невіддільно вони проникли у всі галузі нашого життя [16, с. 35].

Явище масової комп'ютеризації порівняно молоде, його ефективність очевидна – спрощено левову частку роботи людини у науці, медицині, банківській системі, підприємствах та багатьох інших сферах. Але вже не можна заперечувати

наявність глобальної проблеми людства – формування психічної залежності від комп'ютерних технологій, в тому числі від комп'ютерних ігор та інтернету [6, с. 16].

Привабливість комп'ютерних ігор відчув на собі вже кожен власник персонального комп'ютера чи мобільного телефону. Від зовсім примітивних до надскладних і масштабних, майже кожна людина хоча б раз спробувала зіграти [18, с. 86].

Ігрова діяльність – один з видів активності людини і тварин.

Гра – це спосіб самовираження, самоствердження гравця. Перші комп'ютерні ігри були створені в другій половині XX століття (зокрема, в 1952 році з'явилася програма «OXO», що імітує гру «хрестики-нулики», створена А.С. Дугласом як частина його докторської дисертації в Кембриджському Університеті).

Далі ігрова індустрія стала стрімко розвиватися: з'явилися комп'ютерні ігрові приставки, перші ігри на персональних комп'ютерах з вельми скромною графікою.

Ігрова хвиля охопила не тільки дітей. Дорослі теж з великим задоволенням грали в приставки, особливо татусі. По мірі вдосконалення комп'ютерних технологій збільшується й число комп'ютерних фанатів або геймерів (від англ. game – гра). Суть діяльності таких людей зводиться до ігор на комп'ютері. У реальному житті геймери найчастіше закриті від зовнішнього світу. Їх інтереси полягають лише в задоволенні фізіологічних потреб [18].

У наш час залежність від комп'ютерних ігор вже не є чимось незвичайним, таким, що виходить за рамки розуміння, проте, як і будь-яка залежність, залишається, безперечно, явищем небезпечним. А тому пильно вивчається в таких науках як соціологія, психологія, психіатрія, патопсихологія.

З кожним днем число фанатів комп'ютерних ігор загрозово збільшується. В основі подібної патології лежать внутрішньо-особистісні проблеми й переживання. Відсутність особистого життя, взаєморозуміння з навколишнім світом, реальних почуттів і емоцій замінюється, і, як наслідок, витісняється реальністю віртуальною. Чим вона реалістичніше, чим чіткіша графіка, чим правдоподібніше відображаються там події, тим сильніше і глибше формується залежність, тим складніше буде надалі вилікуватися від неї [18].

Особливу роль відіграє таке явище, яке пов'язане з тим, що домінуюча кількість електронних ігор робить її учасника «агресивним катом», оскільки в ході гри доводиться вбивати своїх супротивників. Сьогоднішні ігри реалістичні в показі таких деталей, як людське тіло, кров, тобто все, що супроводжує насильство над людиною [18, с. 91].

В результаті всіх нововведень ігри можна розділити на дві основні групи: рольові ігри та нерольові [8, с. 10].

Головна якість рольових комп'ютерних ігор – максимальний вплив на граючого, особисте «входження» в гру, а також ігрова діяльність, що виникла на необхідності входження в роль, аби відключитися від дійсності. Такі ігри можна розбити на три групи: за характером свого впливу на учасника, за силою «засмоктування» в гру і ступеню, глибини психологічної залежності [8, с.10].

У випадку нерольових комп'ютерних ігор учасник не отожднює себе з героєм гри, не проживає інше уявне життя, а тому формування процесу психологічної залежності та вплив на особистість відрізняються. В основі залежності – ігровий азарт, прагнення проходження рівнів гри, здобуття найбільшої кількості балів [8, с. 12].

Мережеві ігри поєднують у собі гру та соціальну включеність, спілкування з іншими людьми на підставі спільних інтересів. Все це є передумовою для масового поширення такого виду ігор. У житті це абсолютно різні люди за віком, статтю, сферою діяльності та захопленнями. Їх об'єднує спільний віртуальний простір і можливість реалізуватися там не ізольовано, а в оточенні віртуального суспільства. У такому «суспільстві», як і в реальному, є свої негласні правила, щось на кшталт законів та моралі [19, с. 46].

Інша назва захоплення комп'ютерними іграми – ігрова або кіберзалежність (адикція). Створюючи комп'ютерні ігри, виробники враховують саме бажання гравців виходу з повсякденної реальності та реалізацію бажаного у віртуальному просторі.

В деяких різновидах мережевих ігор гравці об'єднуються у команди та проводять змагання. Це явище носить назву кіберспорт. На сьогодні він офіційно визнаний, прирівняний до інших видів спорту та швидко розвивається. Число прихильників кіберспорту неухильно зростає, призові фонди вражають своїми розмірами. Участь у змаганнях не потребує спеціальної підготовки та не обмежується віком, статтю, національністю, віросповіданням, а темпи зростання кількості власників персональних комп'ютерів тільки сприяє розвитку кіберспорту. Продуктивність сучасних ПК зростає, тому і вимоги до якості ігор також зростають. Нові ігри з'являються з геометричною прогресією, витісняючи старі з ринку [19, с. 44].

Окремо можна виділити інтернет-адикцію. Велика світова мережа Інтернет поєднує мільйони комп'ютерів і дає змогу спілкуватися людям із найрізноманітніших куточків світу. І знову ж таки – кількість користувачів зростає із неухильним зростанням кількості власників персональних комп'ютерів та інших технологічних приладів: смартфонів, планшетів та іншого. Провайдери інтернет-зв'язку у купі з доступністю комп'ю-

терних технологій дають змогу користувачам з легкістю приєднатися до мережі майже з будь-якого куточка Земної кулі, без спеціальних знань та навичок, що безумовно розширює коло бажаючих [5, с. 79].

Мережа Інтернет нині є масовим засобом спілкування як на особистісному, так і на офіційному рівні: за допомогою Інтернету спілкуються представники приватних закладів, державних установ, громадських організацій, урядів країн, засобів масової інформації та багато інших діячів на різних рівнях. Гарним тоном зараз є мати свій власний сайт, або, принаймні, сторінку у багаточисельних соцмережах. Широко представлена й Інтернет-реклама. Це потужний та актуальний засіб здобуття прибутку. Враховуючи все це, Інтернет можна прирівняти до сучасного засобу масової інформації. Будь-хто, будь-де має швидкий, якісний доступ до будь-якої інформації у себе під рукою. Залежність від швидкого здобуття та поглинання великої кількості інформації (іноді сумнівної якості) також не може не привернути до себе увагу [5, с.80].

Розрізняють також наступні форми Інтернет-залежності:

1.Хакерство. Основна мета представників цього руху – монополізувати поширення комерційного програмного забезпечення та демократизувати доступ до інтернет-ресурсів. Частіше за все хакери – це висококласно підготовані програмісти. Як правило, хакерські спільноти є дуже організованими та професійно підготовленими, регулярно обмінюються досвідом та вдосконалюють свої навички.

Явище хакерства носить і позитивний характер: у відповідь на хакерські атаки служби захисту інформації створюють більш досконалі системи, тобто хакерство стимулює вдосконалення систем захисту від вірусного проникнення, нелегального розповсюдження інформації і відновлення «слабких місць» програмного забезпечення. Тобто, по обидві сторони знаходяться високопрофесійні програмісти, які змагаються між собою. Також не можна оминати увагою те, що завдяки хакерам прості користувачі можуть безкоштовно користуватися комерційними програмними продуктами. Але це завдає шкоди інтелектуальній приватній власності та наносить збитку, який важко оцінити, комерційним установам. Часто послугами хакерів користуються організації-конкуренти у власних злочинних цілях. Знаходження та покарання хакерів не тільки не зменшує, а навіть збільшує їхню кількість. Тут також додається такий собі спортивний інтерес.

Оскільки для того, аби бути хакером вже навіть не потрібні професійні знання та навички, то до лав хакерів приєднуються молоді люди, зокрема підлітки.

Саме у підлітковому віці хакерська діяльність має високу привабливість, адже носить гостро забарвлений емоційний характер на межі «дозволено – не дозволено», тобто певний наліт романтики і можливість бути у авторитетному колі однодумців. Все це сприяє формуванню стійкої залежності [21, с. 57].

2. Створення шкідливих програм є різновидом хакерства та характеризує властиву підліткам вікову деструктивність, можливість самореалізації саме таким чином через брак інших способів. Наявність доступу до комп'ютера та мережі, багато вільного часу та деяких здібностей без уваги до особистості – фактори формування адикції [21, с. 56].

3. Геймерство. Широко поширена форма інтернет-залежності саме серед підлітків. Перевага тут полягає у тому, що спеціальні знання та навички не потрібні, як і професійна підготовка, сучасні ігри захоплюють візуальним рядом, можливостями реалізації потреб та отожднюванням себе із віртуальними персонажами. Тобто гравець проживає інше, уявне бажане життя, якого не існує у його реальному світі [21, с. 55].

4. Кіберсексуальна залежність. Як і реалізація нагальних потреб особистості у іграх, кіберсексуальний потяг містить у собі нереалізацію сексуальних потреб у реальному житті. Також цьому сприяють дефіцит спілкування, сексуальна незадоволеність, відсутність підтримки сім'ї [19, с. 47].

Кіберзалежним людям притаманні помітні перепади у настрої та поведінці, особливо порівняно з показниками до «життя» в мережі. Спостерігається виключення та повна байдужість до сімейного життя, механічне виконання своїх сімейних обов'язків, постійна втеча до комп'ютерного життя. Останнє здається їм кращим, більш цікавим, яскравим, емоційно насиченим, дає спектр можливостей для реалізації таємних бажань та фантазій, особливо тих, які засуджуються суспільством і викликають почуття сорому. Також відзначається втрата інтересу до сексуальних відносин, зниження лібідо, млявість, відсутність ентузіазму. Сексуальне життя здається пісним й одноманітним, без гостринки. У такому стані можливе приховання від домашніх рахунків за додаткові послуги в мережі, телефонні дзвінки, зміна паролів на окремі ресурси чи весь комп'ютер. Притаманні скритність і брехня. Спроби отримати доступ оточуючих до комп'ютера чи телефона викликає бурхливу негативну реакцію, така людина буде переховувати прилад і всіляко захищати його [19, с. 45–46].

Висновки. Таким чином, комп'ютерну адикцію відносять до субстанціональної залежності. Її вивчення розпочалося доволі нещодавно. Комп'ютерні технології, щільно увійшли в наше життя, і поступово замінюють його, витісняють вір-

туальною реальністю. У людей з передумовами до адиктивної поведінки, формується складна важка форма залежності від комп'ютерного світу.

Реалістичні комп'ютерні ігри зі складною графікою, звуком привертають дедалі більшу «армію» фанатів. В ході гри можна самореалізуватися, самоствердитися, зайняти бажану соціальну позицію, отримати спектр емоцій, недосяжний в реальному житті. Це істотно впливає на особистість людини.

Всесвітня інформаційна павутина (Інтернет) дає можливість піти від реальної соціалізації, спілкуватися з великою кількістю інших людей, водночас ховаючись за бажаною соціальною роллю. У мережі можна отримати все: спілкування, дружбу, любов, секс. Окрему категорію складають люди, які інформаційно залежать від Інтернет-мережі. Бажання бути весь час в курсі подій, «тримати руку на пульсі» також формують жорстку залежність.

В умовах оточення плодами досягнень науково-технічного прогресу людству стає все складніше визначити межу між реальністю і віртуальним світом.

Література:

1. Абельцев С. Семейные конфликты и преступления. Российская юстиция. 1999. № 5.
2. Аберкрамбн Н., Хилл С., Тернер Б. Социологический словарь. Казань 1997.
3. Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебник для студентов вузов. М.: Академический Проект, 2001.
4. Гурьева Л.П. Психологические последствия компьютеризации: функциональный, онтогенетический и исторический аспекты. Вопросы психологии. 1993. № 3.
5. Жичкина А.Е., Белинская Е.П. Самопрезентация в виртуальной коммуникации и особенности идентичности подростков-пользователей Интернета. Труды по социологии образования. 2000. Т. 5, вып. № 7.
6. Иванов М. Влияние ролевых компьютерных игр на формирование психологической зависимости человека от компьютера. Психологический журнал. 2003. Т. 24, № 2.
7. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение, общая характеристика и закономерности развития. Обзор психиатрии и медицинской психологии 1991. № 3.
8. Компьютерные игры и их возможное влияние на здоровье детей и подростков. М.Л. Кочина, Л.В. Подригало, В.М. Синайко, А.В. Яворский и др. Укр. ШСН. психоневрологи. 2001. Т. 9, вып. № 1.
9. Мулик Е.О., Коломиец А.А., Мулик Ю.В. Пограничные психические расстройства у подростков, возникшие в результате компьютерной

- зависимости. Материалы научного симпозиума. Л., 2003.
10. Прохоров А.О., Серезкина А.Е. Особенности психических состояний пользователей ЭВМ в процессе компьютеризированного обучения / А.О. Прохоров, А.Е. Серезкина / Вопросы психологии, 1995, № 3.
11. Усков А.Ф. Неистребимая аддикция к жизни: предисловие к сборнику. Психология и лечение зависимого поведения / Под ред. Даулинга. Пер. с англ. Мурзатина Р.Р., под ред. Ускова А.Ф. М.: «Класс», 2000
12. Шапкин С.А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований. Психологический журнал. 1999. Т. 20. № 1.
13. Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика. Дн.: Пороги, 2006.
14. Церковний А. Аспекти формування Інтернет-залежності. Соціальна психологія. 2004. № 5 (7).
15. Якушина Е.В. Подростки в Интернете: специфика информационного взаимодействия. Педагогика. 2001. №4.
16. Internet addiction: metasynthesis of 1996-2006 quantitative research / S. Byun, C. Ruffini, J.E. Mills, A.C. Douglas, M. Niang, S. Stepchenkova, S. Ki Lee, J. Loutfi, J-K. Lee, M. Atallah, M. Blanton. Cyber Psychology and Behavior, 2009. V. 12. № 2.
-

Сироха Л. В. Компьютерная зависимость как вид аддиктивного поведения

Тема феномена компьютерной зависимости в настоящее время недостаточно теоретически разработана, поэтому необходимо более глубокое изучение проблематики данного вопроса. Проблема данного исследования заключается в понимании компьютерной зависимости как вида аддиктивного поведения.

Ключевые слова: аддикция, аддиктивного поведения, компьютерная зависимость, интернет-зависимость, кибераддикция, сетеголизм.

Sirokha L. V. Computer dependence as a kind of addictive behavior

The theoretical part of the subject of the phenomenon of computer addiction is not sufficiently studied, so there is a necessity in a deeper study of the issue. The problem of this research is to understand computer dependence as a type of addictive behavior.

Key words: addiction, addictive behavior, computer addiction, internet addiction, cyber addiction, network holism.