

УДК: 159.9:34.01

© Євдокімова О.О., Полешко О.Г., 2013 р.

О.О. Євдокімова, О.Г. Полешко
Національний університет внутрішніх
справ; ліцей № 89, м. Харків

CYBER DISORDER ЯК АКТУАЛЬНА ПРОБЛЕМА СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

У роботі розглянуто психологічні особливості феномену киберадикції, багатоманітність його проявів, причини та етапи виникнення, можливі наслідки та шляхи подолання. На основі емпіричного дослідження психологічних характеристик та рівня киберзалежності школярів Харківського ліцею №89 визначено теоретичні засади створення профілактичних програм.

Ключові слова: киберадикція, гемблінг, аддиктивна поведінка, інтернет-залежність, соціальна дезадаптація.

Е.А. Евдокимова, Е.Г. Полешко

CYBER DISORDER КАК АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОЙ ПСИХОЛОГИИ

В работе рассмотрены психологические особенности феномена кибераддикции во всём многообразии его проявлений; причины и этапы возникновения, возможные последствия и пути преодоления. На основе эмпирического исследования психологических характеристик и уровня киберзависимости учащихся лицея 89, определены теоретические основы создания профилактических программ.

Ключевые слова: кибераддикция, гэмблинг, аддиктивное поведение, интернет-зависимость, социальная дезадаптация.

E.A. Evdokimova, E.G. Poleshko

CYBER DISORDER AS THE ACTUAL PROBLEM OF MODERN PSYCHOLOGY

The paper deals with the psychological characteristics of the phenomenon cyber addiction in a variety of its manifestations, causes and stages of the possible consequences and ways to overcome. The theoretical basis for the creation of prevention programs defined on the basis of empirical study of the psychological characteristics and the level of cyber addiction of the students of Lyceum 89.

Key words: Cyber Disorder, gambling, addictive behavior, internet addiction, social exclusion.

Актуальність. Процес взаємодії комп'ютерної мережі та людини практично відразу привернув увагу фахівців у різних галузях, у тому числі психіатрів, психологів, психотерапевтів. У літературі з'явився термін «комп'ютерна залежність» і як її складова – «інтернет-залежність». За даними досліджень учених різних країн, інтернет-залежними сьогодні є близько 10% користувачів у всьому світі, у тому числі 500 тисяч німців, 30 мільйонів китайців, 4-6% росіян (за підрахунками російських психіатрів). Опитування AFR виявили залежність від Інтернету у кожно-

го четвертого американця. Поширення цього явища відбувається зі швидкістю, порівняною зі швидкістю поширення самого Інтернету. За прогнозами фахівців, інтернет-залежність може стати "чумою 21 століття".

Метою нашої роботи є розгляд феномену киберадикції у всій різноманітності його проявів; узагальнення точок зору на причини його виникнення та етапи формування; визначення можливих шляхів його попередження.

Явище комп'ютерної залежності почали вивчати в зарубіжній психології з кінця 80-х років. Першими з ним зіткнулися лікарі-психотерапевти, а також компанії, які використовують у своїй діяльності Інтернет і несуть втрати у випадках, коли у співробітників з'являється патологічний потяг до перебування в мережі. У робітників зменшується працездатність, розсіюється увага. І хоча фізична шкода здоров'ю при комп'ютерній залежності є не настільки очевидною, як, наприклад, при захворюванні на цироз печінки при алкоголізмі чи можливість серцевого нападу при вживанні кокаїну, ризик для здоров'я все-таки існує. З'являється втома, імунна система людини стає ослабленою, після чого підвищується ймовірність захворювань. До того ж, сидячий спосіб життя може призвести до виникнення проблем з хребтом, а неправильне освітлення – до різних захворювань очей. Серед всіх описаних діагнозів, як найбільш близьку модель, можна використовувати «патологічний потяг до азартних ігор» (F63.0). Якщо слідувати цій моделі, то звикання до Інтернету можна визначити як розлад звичок і потягів, не викликане хімічними речовинами. Зараз існує припущення, що Cyber Disorder (CD) увійде в міжнародну класифікацію хвороб DSM-V поряд з іншими нехімічними аддикціями – гемблінгом, любовними, сексуальними, ургентними, аддикціями уникнення відносин, патологічним потягом до витрати грошей і роботоголізмом.

У сучасному світі комп'ютер стає не тільки робочим інструментом, він починає впливати на поведінку людини, її міжособистісні контакти і відносини.

Поступово інформаційне середовище набуває характеру базисного середовища проживання для користувача комп'ютером, а міжособистісні й соціальні взаємодії набувають характеру вторинних, а інколи і малозначущих інтеракцій,

тобто соціальне середовище набуває характеру надбудови. Таким чином, система «людина-людина» поступово замінюється системою «людина-машина».

Сучасні дослідники прийшли до висновку, що комп'ютерна залежність є проявом адиктивної поведінки. Адиктивна поведінка (від англ. addiction – схильність, згубна звичка) характеризується прагненням до відходу від реальності шляхом штучної зміни свого психічного стану хімічним або нехімічним шляхом. Це прагнення стає домінуючим у свідомості людини, її поведінка підпорядкована пошуку засобів, що дозволяють піти від реальності. У результаті людина існує у віртуальному, сюрреалістичному світі. Вона не тільки не вирішує власних насущних проблем, але й зупиняється у своєму розвитку, деградує. Усі форми адиктивної поведінки мають, поряд із загальними механізмами, власну специфіку, яка стосовно деяких з них вивчена недостатньо. Телекомунікації за допомогою комп'ютерних мереж є принципово новим явищем соціальної реальності. Дослідження в цій області ведуться порівняно недавно і переважно в рамках зарубіжної психології. Досить активні дослідження в цій галузі ведуться з кінця 90-х років і у вітчизняній психіатрії і психології. І з кожним роком їх інтенсивність зростає паралельно зростанню кількості осіб, що користуються комп'ютерами.

Але вимоги сучасного суспільства такі, що відмовитися від спілкування з комп'ютером неможливо. Знайомство з ним відбувається вже в дитинстві. За опитуванням, проведеним у Харківському ліцеї № 89, знайомство переважної більшості школярів (72%) з комп'ютером відбувається у віці 5-6 років. Учні молодших класів взагалі не пам'ятають життя без комп'ютера. Без комп'ютера неможливо собі уявити навчання у школі та на всіх наступних етапах освіти, вміння працювати з комп'ютером є обов'язковою умовою для переважної більшості видів діяльності в сучасному світі. Тому профілактика комп'ютерної залежності є найактуальнішою проблемою суспільства, заснованого на знаннях. З'являються нові роботи як вітчизняних, так і зарубіжних авторів, які присвячені наступним аспектам:

- проблемі комп'ютерної залежності [7, 8, 9, 14 та ін.];
- впливу віртуальних взаємин на особистість [2, 6, 10 та ін.];

- дослідженню ідентичності у користувачів комп'ютерної мережі та процесів самопрезентації в мережі [5, 12];

- психологічним аспектам комунікативних процесів у мережах [4, 5 та ін.].

У даний час виділяють 5 типів комп'ютерної залежності [6, 7, 10, 14 та ін.]:

- нав'язливий серфінг (подорож в мережі, пошук інформації по базах даних і пошукових сайтів);

- пристрасть до онлайн-ових біржових торгів і азартних ігор;

- віртуальні знайомства;

- киберсекс (захоплення порносайтами);

- комп'ютерні ігри.

Існує різниця і між типом діяльності в мережі. Комп'ютерні аддикти більшу частину часу є задіяними у соціальну активність, таку як участь у нових групах, чатах, форумах, ICQ. Певна кількість аддиктів більшість часу подорожують у мережі в пошуках інформації на сайтах та використовують свою поштову скриньку (e-mail). Ключова різниця полягає в тому, що аддикти намагаються створити нові взаємини в мережі, у той час, як неаддикти лише підтримують уже існуючі зв'язки за допомогою пошти [1]. Залежні від комп'ютера частіше відчують дистрес як мінімум в одному з п'яти сфер: соціальної, професійної, навчальної, фінансової або фізичної. Проблеми завжди виникають як наслідок залежності від комп'ютера і зневажання різних аспектів життя, заміни його на віртуальну реальність. Згідно з гіпотезою Griffiths (1996), розвиток комп'ютерної залежності може бути обумовлений різними факторами: процесом друкування, середовищем комунікації, відсутністю міжособистісного спілкування, надмірним інтересом до порнографічних сайтів, соціальною активністю в мережі (чати, комп'ютерні ігри) [9].

На сьогоднішній день існують два базових визначення розладу, пов'язаного з комп'ютером, які мають зв'язок з існуючими критеріями діагностики патологічного гемблінга і залежними станами в DSM-IV. Перше визначення Інтернет-залежності дав Ivan Goldberg в 1996 році. Під цим поняттям він розумів розлад поведінки в результаті використання Інтернету і комп'ютера [10].

Kandell (1998) доповнив до цього, що поняття «Інтернет-залежність» включає в себе будь-який вид діяльності в мережі. Велика частина вчених згодна, що досліджуваний розлад має кілька джерел [12].

У даний час «Інтернет-залежність» трактується як нав'язливе або компульсивне бажання увійти в Інтернет, знаходячись off-line, і неможливість вийти з Інтернету, знаходячись on-line. Синоніми – «Інтернет-адикція», «віртуальна аддикція», «киберадикція», «нетаголізм».

Доктор Kimberly Young презентувала друге поняття - проблемне використання Інтернету (ПВІ) (1998). «Інтернет-залежність» - це широке поняття, яке позначає велику кількість проблем поведінки і контролю над потягом [14].

Davis запропонував когнітивно-біхевіоральної модель для ПВІ, а саме виділив такі категорії, як специфічне патологічне використання Інтернету (СПВІ) і генералізоване патологічне використання Інтернету (ГПВІ)]. Перше включає в себе активацію вже існуючих специфічних видів комп'ютерних аддикцій - гемблінг або порнографічні сайти, а друге - всі види комп'ютерних технологій (чати, пошук інформації та інше). Тобто Davis доповнив визначення Young, виділив головний зміст, показав, що патологічне використання Інтернету може активізувати вже існуючу патологію або виступити як окремий вид залежності.

Alex Hall і Jeffrey Parsons (2001) представили третій термін - Інтернет-залежна поведінка (ІЗП). Вони згодні з тим, що надмірне використання Інтернету може зашкодити когнітивній, поведінковій та афективній сферам, тобто вплинути на стан здоров'я людини, але вони не підтримують патологічну етіологію цієї проблеми [11]. У контрасті з двома першими визначеннями вчені представляють надмірне використання Інтернету «доброякісним» розладом, яке розглядається як компенсація недоліків поведінки в реальному житті. Вважають, що дана патологія може бути компенсована за рахунок когнітивно-біхевіоральних взаємовідносин.

Наслідком комп'ютерної залежності є повна соціальна дезадаптація особистості. Користування Інтернетом може провокувати почуття самотності і пригніченості, а можливо, і важкі психічні захворювання (The Daily Beast). Вчені Китайської академії наук прийшли до висновку, що в мозку людей, які страждають від

інтернет-залежності відбуваються ті ж органічні зміни, які спостерігаються у алкоголіків. Інтернет-залежність робить підлітків більш агресивними. Японськими психологами доведено зв'язок між відеоіграми та зростанням насилля серед дітей. Дослідники встановили, що підлітки, які надто захоплюються Інтернетом, більш схильні до агресії та асоціальної поведінки. Було встановлено, що надмірна кількість годин, проведених в Інтернет-просторі, формувала передумови для агресивної поведінки.

У США інтернет-залежність вважають офіційним діагнозом, який лікують психологи і психіатри. У Китаї функціонує 200 клінік для інтернет-залежних. У Росії розпочато розробку програм допомоги інтернет-залежним людям. Серйозних досліджень проблем інтернет-залежності українців поки не проводилося.

Співробітники медичної школи Стенфордського університету в Каліфорнії встановили: 14% американців не можуть витримати без Інтернету і декількох днів. Однак, як повідомляє сайт Стенфорда, психічних відхилень у цих нещасних не виявлено, а отже в Стенфордському університеті інтернет-залежність хворобою вирішили не вважати.

Фахівці провели опитування 2513 американських громадян. Приблизно 70% респондентів – постійні користувачі Інтернету. Близько 13% опитаних вважають, що проводять в мережі занадто багато часу, майже 9% приховують свою інтернет-пристрасть, а 12,3% користувачів (принаймні, на словах) хочуть себе обмежити в користуванні мережею. Для 8,2% опитаних Інтернет – ідеальний засіб для ескапізму (втечі від зовнішнього світу) або просто для того, щоб підняти настрій, а 5,9% вважають, що їхні стосунки в реальному світі страждають через зловживання Інтернетом.

Стенфордці вивели образ середнього інтернет-залежного американця – це білий холостяк тридцяти-сорока років із вищою освітою, який проводить близько 30 годин на тиждень у мережі. Керівник дослідження професор психіатрії Елайя Абуджауд (Elias Aboajaoude) говорить, що більшість опитаних намагалося приховати свої несуттєві дії в мережі, щоб уникнути несприятливого ставлення до них. Схоже поведуться особи, що страждають алкоголізмом.

Серед вчених існує також припущення щодо вродженої схильності до мережевої залежності. Зрозуміло, дитина не терзає комп'ютер в утробі матері. Однак такі риси характеру, як скритність, замкнутість, фізична неміч мають як соціальний, так і генетичний характер. Як правило, киберзалежна людина – це інтроверт, що страждає фобіями, невпевненістю в собі і від того шукає безпечного спілкування. Найбільш привабливою рисою дружби з комп'ютером є те, що машина дозволяє миттєво піти від реальності, від емоційних проблем, навіть від серйозних життєвих складнощів (проблеми по роботі, труднощі в навчанні, раптове безробіття, сімейні негаразди). Усіх залежних відрізняє роздвоєння особистості. Можна сказати, у кожного є віртуальний двійник. І кожен терпить поразки в реальному світі.

Комп'ютерна залежність на першій стадії являє собою більш-менш легкий розлад. Через захоплення "новою іграшкою" людина перестає займатися справами. Поступово людина віддаляється від родичів і друзів, надаючи пріоритет "всесвітній павутині". Як правило, користувач приховує від рідних (або співробітників в офісі) скільки часу він проводить на сайтах.

На другій стадії симптоми наростають як сніжний ком. Якщо людину силою відлучити від мережі, вона переживатиме почуття, схожі на муки наркомана, якому не дали чергову дозу. У користувача порушується увага, знижується працездатність, у нього з'являються нав'язливі думки, безсоння, аж до повної відмови від сну, різко зростає потяг до «стимуляторів», таких як кава, сигарети, спиртні напої, наркотики, причому деколи "на голку" сідають і ті, хто ніколи в житті наркотиків не пробував. Тому можна вважати, що в деяких випадках наркотична залежність є наслідком захоплення спілкуванням у мережі. До психічних розладів додаються головний біль, перепади тиску, різь в очах, ломота в кістках.

Третя стадія – соціальна дезадаптація. Користувач, вже не одержуючи задоволення від спілкування через Інтернет, все ж постійно «висить» на сайтах. Стан депресії призводить до серйозних конфліктів на роботі і в сім'ї. Сильні, вольові особи ще можуть спробувати перемкнути свою увагу на щось інше, наприклад,

закохатися, знайти іншу роботу. Більш слабким нічого не залишається, окрім як звернутися за допомогою до фахівців.

У лікуванні інтернет-залежності головне – довести людині, що живе спілкування є більш привабливим ніж віртуальне. Вирвати людину з Мережі, долучити до інших інтересів – завдання цілком здійсненне. Але, якщо не займатися виправленням глибинних причин її поведінки, цілком може виявитися, що замість вигнаного біса прийдуть сім нових, більш підступних. Відлучений від Мережі може, наприклад, вдаритися в пияцтво, підсісти "на голку" або вступити в тоталітарну секту.

Зміна середовища існування сучасної людини, яка відбувається, супроводжується трансформацією свідомості, раціоналізацією психічної діяльності, емоційним відчуженням, десоціалізацією, деструктивними змінами психіки. Найбільш чутливою до цих змін є психіка дітей, підлітків та осіб молодого віку. За останні 5 років в Україні кількість молодих людей, які мають доступ до комп'ютера, зросла у 32 рази. Пропорційно цьому зросла і кількість осіб цього віку з комп'ютерною залежністю.

Якщо в середині-кінці 90-х у числі найбільш частих занять підлітки називали слухання музики і перегляд телепередач, то тепер захоплення комп'ютером потіснило колишні захоплення.

Близько 76% опитаних школярів, відповідаючи на питання про свої інтереси і захоплення, згадують комп'ютер практично нарівні із заняттями спортом, прогулянками, спілкуванням і з друзями. Цікавим є той факт, що 15% учнів одного з опитаних класів у якості свого улюбленого віртуального героя визначили так званого «наркомана Павліка». Ідеалізація таких героїв підлітками сама собою вже потребує пильної уваги педагогічного та психологічного співтовариства.

У Японії та Англії у кількох дітей, які з раннього дитинства надмірно захоплювалися комп'ютерними іграми, лікарі виявили новий вид захворювання – синдром відеоігрової епілепсії. Це розлад проявляється у вигляді неврозоподібного головного болю, парціальних міоклонічних нападів, зі спазмами м'язів обличчя. Виникають також порушення зору. Синдром хоч і не призводить до згасання ро-

зумових здібностей дитини, але сприяє формуванню таких типових для епілепсії негативних рис особистості, як підозрілість, агресивне ставлення до близьких, імпульсивність. Дані більшості досліджень, в яких вивчалось функціонування ЦНС і зорового аналізатора при роботі з комп'ютерами, достовірно свідчать про процеси перенапруження. Це може призводити і до перевтоми, тобто патологічних змін у корі головного мозку і зоровому аналізаторі.

Підсумовуючи вищесказане, можна зазначити, що феномен Інтернет-аддикції є таким, що серйозно впливає на соціальне становище суспільства. Разом зі стрімким розвитком Інтернету він постійно змінюється і, відповідно, потребує постійної уваги з боку психологічної спільноти. **Перспективою** наукових досліджень мають стати такі аспекти як:

- вивчення та вдосконалення методів діагностування інтернет-залежності; проведення досліджень із встановлення частки інтернет-залежних серед українських користувачів;

- розробка та реалізація профілактичних та корегувальних психотерапевтичних програм для різних категорій інтернет-залежних з використанням сучасних психологічних методів і технік тощо.

Список літератури

1. Алтухов Н.И. Зависимость от компьютерной виртуальной реальности // XIII съезд психиатров России: (материалы съезда) / Н.И. Алтухов, К.Ю. Галкин. — М., 2000. — С. 285-286.
2. Белавина И.Г. Восприятие ребёнком компьютера и компьютерных игр // Вопр. психологии. — 1993. — №3. — С. 62-69.
3. Войскунский А. Е. Зависимость от Интернета: актуальная проблема // Журн. неврологии и психиатрии. — 2002. — № 3. — С. 79.
4. Войскунский А.Е. Общение, опосредованное компьютером: Автореф. дис... канд. психол. наук. — М., 1990. — 25 с.
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. — С. 34-40.
6. Иванов М. Влияние ролевых компьютерных игр на формирование психологической зависимости человека от компьютера // Психол. журн. — 2003. — Т. 24. — № 2. — С. 10-14.
7. Лоскутова В.А. Интернет-зависимость – патология XXI века?// Вопр. ментальной медицины и экологии. — 2000. — Т. VI. — №1. — С. 11-13.

8. Мулик Е.О., Коломиец А.А., Мулик Ю.В. Пограничные психические расстройства у подростков, возникшие в результате компьютерной зависимости // Матеріали наукового симпозиуму. — Л., 2003. — С. 73-74.
9. Griffiths, M.D. Internet «addiction»: an issue for clinical psychology? // Clin. Psychology Forum. — 1996. — № 5. — P. 97:32-3.
10. Goldberg I. Internet addiction disorder // CyberPsychol. Behavior. — 1996. — Vol.3. — № 4. — P. 403-412.
11. Hall A., Parsons J. Internet Addiction: Student case study using best practices in cognitive behavior therapy // Journal of Mental Health Counseling. — 2001. — Vol 23. — № 4. — P. 312-327.
12. Kandell J. J. Internet addiction on a college campus: The vulnerability of college students // CyberPsychol. Behavior. — 1998. — Vol.3/ — №2. — P. 1:11-17.
13. Kelly P. Human Identity Part 1: Who are you? / Netropolitan life. E- lecture from the University course about the net. — 1997. — 78 p.
14. Young K. S. Caught in the Net. How to Recognize the signs of Internet Addiction — And a Winning strategy for Recovery. — New York: John Wiley and Sons, Inc., 1998. — 55 p.