

С.М. Молдавський

РОЗРОБЛЕННЯ ЗАСОБІВ ПРОТИДІЇ ТЕХНОЛОГІЧНИМ ЗАЛЕЖНОСТЯМ

Описано проблеми, пов'язані з технологічними залежностями, зокрема з інтернет-залежністю, потенційні шляхи вирішення цих проблем на суспільному і індивідуальному рівні, підходи до створення вискоелективної комплексної терапевтичної програми.

Ключові слова: технологічна залежність, інтернет-залежність, компульсивна поведінка, терапія залежностей, біхейвористська когнітивна психотерапія.

Проблема технологічно-залежної поведінки

Предметом цієї статті є розробка засобів протидії технологічним залежностям, зокрема інтернет-залежності.

Сучасний рівень розвитку технологій дозволяє задовільнити частину людських потреб новими раніше не вживаними засобами з допомогою електронних пристроїв і інтернету. Тому за останні 20 років особистий психологічний простір середньої людини сильно змінився завдяки інтернет-сервісам, мобільним пристроям, комп'ютерам і гаджетам.

Вплив таких засобів на психологічне здоров'я особистості є недостатньо дослідженим, але за даними вже проведених досліджень для досить значної кількості людей (від 6% до 18.5% [23]) при використанні електронних пристроїв спостерігається виникнення чи інтенсифікація негативних шаблонів поведінки, що серйозно погіршують якість життя.

Найбільш поширеними негативними шаблонами є технологічні залежності. Під технологічною залежністю будемо розуміти компульсивну (неконтрольовану) поведінку, що характеризується багаточасовим неробочим використанням технологічного продукту, ресурсу чи сервісу [9]. Залежність супроводжується негативними наслідками, як-то:

- самоізоляція;
- нехтування справами, обов'язками, гігієною тощо;
- труднощі у навчанні;
- зменшення ефективності роботи;
- сімейні проблеми;
- асоціальна поведінка [8].

Можливі довгострокові наслідки включають:

- погіршення навичок міжособистісної комунікації;
- сексуальні проблеми;
- відхилення психологічного і емоціонального розвитку у дітей [8].

Приклади найбільш поширених залежностей - залежності від комп'ютерних ігор, соціальних сервісів, порнографічних ресурсів, онлайн-аукціонів.

Тенденцією є все більш широке розповсюдження і використання електронних технологій, а також поява нових, ще більше привабливих сервісів і продуктів, що робить розглядувані проблеми критичними для суспільства.

Історія проблеми

Першою технологією, що породила низку «м'яких залежностей» [22], можна вважати телебачення.

В цілому можна вважати, що суспільство впоралося з цими проблемами. Життєвий стиль багатьох людей сильно змінився при використанні телевізора, однак ці зміни зазвичай оцінюються як малозначущі. Хоча і дотепер у суспільстві нема консенсусу щодо шкоди для психічного здоров'я від телебачення, особливо коли це стосується молодшого покоління.

З часом загрози від використання нових технологій стають більш небезпечними. Наразі телебачення стрімко інтегрується з інтернет-сервісами і іншими ІТ-продуктами, стає все більш привабливим і породжуючим залежності. Цей процес обумовлений природними комерційними цілями продюсерів, яких мало хвилюють негативні побічні ефекти.

Те ж саме можна сказати і про провайдерів соціальних мереж і розважальних інтернет-ресурсів, виробників відеоігор, віртуальних світів і різноманітних гаджетів. Їх комерційні цілі ведуть до вироблення більш яскравої і привабливої продукції. Відповідно, можна прогнозувати зростання ризику для психологічного здоров'я користувачів.

Постає задача контролю психологічної безпеки ІТ-продуктів і сервісів. Можна провести аналогію з тим, що відбувалося в минулому столітті із традиційною промисловістю. До появи екологічного руху і екологічного законодавства ніщо не стримувало промисловців від інтенсифікації забруднення оточуючого середовища, незважаючи на ризик для здоров'я людей.

Протидія проблемам технологічно-залежної поведінки: сучасний стан і напрямки дії

Всупереч суспільній стурбованості проблемами технологічних залежностей, ці проблеми і досі залишаються невирішеними і не врегульованими.

Спробуємо розглянути основні напрямки, в яких можна протидіяти технологічним залежностям – законодавчий контроль, саморегулювання галузі інформаційних технологій, стандарти безпеки споживача, просвітницькі програми і терапевтичні заходи.

Законодавчий контроль

В сфері законодавчого контролю за психологічним впливом інформаційних технологій зроблено вже чимало.

Відеоконтент – найдавніша і найбільш контрольована сфера; для неї існує добре розроблене законодавство і відповідні рейтинги.

Вміст відеоігор також є добре контрольованим з допомогою таких законів, як американський Children Media Research and Advancement Act (CAMRA) і подібні в інших країнах. Вони породили численні міжнародні рейтинги ігор, включаючи ESRB, PEGI, PEGI Online та ін.

На жаль, психологічні наслідки використання інших типів ІТ-продуктів, ресурсів і сервісів майже не контролюються. Існують хіба що загальні законодавчі акти, в яких регламентуються права дітей, а також кримінальна

відповідальність за розповсюдження дитячої порнографії, екстремістських матеріалів та інші кіберзлочини.

Саморегулювання галузі

Всупереч комерційній природі сьогodнішньої ІТ-індустрії, в західній бізнес-культурі, яка домінує в ІТ, існує консенсус щодо соціальної відповідальності підприємств. Це включає і певні самообмеження з метою збереження здоров'я людей.

Зараз вже існують деякі галузеві угоди стосовно принципів соціальних мереж [18], мобільних технологій [11] та ін., але вони і досі не торкаються проблем технологічних залежностей.

Стандарти безпеки споживачів

Пошук існуючих стандартів психологічної безпеки не приносить практично ніяких результатів. Існують стандарти сімейства ISO 10075, які регламентують ергономічні вимоги [10]. Існують також різноманітні стандарти інформаційної безпеки, але вони не мають нічого спільного із захистом психологічного здоров'я споживачів. Тобто сфера психологічної безпеки інформаційних технологій є нерегламентованою, і є потреба у створенні нових стандартів.

Такі стандарти можуть включати:

- мінімальні критерії психологічної безпеки ІТ-продуктів для використання у законодавстві і саморегулюванні галузі;
- вимоги і рекомендовані практики до створення безпечних продуктів;
- вимоги до процесу оцінки психологічної безпеки ІТ-продуктів.

Стандарти можуть стосуватися різних типів програмного забезпечення, гаджетів, автоматизованих засобів, інтернет-ресурсів, сервісів і медіа.

Вимоги і рекомендації повинні надаватися по-різному в залежності від вікових категорій користувачів.

Крім того, повинно враховуватись і призначення продуктів – навчальне, розважальне, професійне тощо.

Просвітницькі програми

Рівень суспільної обізнаності стосовно проблем, породжених ІТ-залежностями, не є дуже високим. Багато залежних заперечують свої проблеми, більшість батьків не приділяє достатньої уваги ризикам для своїх дітей [3].

Тому необхідними є просвітницькі просвітницькі програми для різних аудиторій:

- студентів і школярів;
- батьків і батьківських організацій;
- місцевих і державних адміністративних органів;
- недержавних організацій;
- суспільних, політичних, релігійних груп, культурних і бізнесових лідерів.

Просвітницькі програми можуть включати публічні лекції, що охоплюють наступні теми:

- історія і тенденції технологічних загроз для психічного здоров'я;
- загальна картина побічних ефектів використання ІТ; нові залежності і психологічні відхилення;
- психологічний портрет сучасної дитини;
- феномен хікікоморі;

- статистика індивідуальних і соціальних змін у психологічному здоров'ї;
- можливості створення психологічно безпечного особистого середовища;
- результати застосування терапевтичних заходів;
- саморегулювання індустрії ІТ;
- рейтинги психологічної безпеки інформаційних продуктів;
- правове регулювання;
- вирішення проблем психологічної безпеки в суспільстві на місцевому і державному рівні;
- стандарти психічного здоров'я та психологічної безпеки.

Терапевтичні заходи

В терапії технологічних залежностей наразі використовуються методики, ефективність яких не можна вважати високою. Це фізіотерапія, фізичні вправи, біхейвористська когнітивна терапія, включаючи "терапію реальністю", а також індивідуальні та групові тренінги з мотивації і визначення особистих цілей [7].

Можна передбачати, що найбільший ефект може дати комбінація методик з вищеперахованих напрямків.

Терапевтичні заходи – єдиний «дешевий» напрямок протидії технологічним залежностям. В ньому робота з залежними іде на індивідуальному рівні і не потребує державного втручання чи бізнесових перетворень.

Тому створення і застосування високоефективної терапевтичної методики позбавлення технологічних залежностей є першочерговою задачею.

Розроблення високоефективної методики позбавлення технологічно-залежної поведінки

Перед дослідниками в цій галузі постає потреба визначити терапевтичні засоби, які є найбільш ефективними для подолання компульсивної поведінки, і розробити програми соціально-психологічних заходів з використанням таких засобів. Це включає вирішення наступних дослідних завдань:

1. Визначити основні ознаки поведінки та психологічні особливості, що характеризують технологічно-залежних і схильних до залежності. Розподілити досліджуваних на категорії на основі спільності чи розбіжності таких ознак.

2. Розробити методи для віднесення осіб до тої чи іншої категорії (опитування, тести, спостереження). Проаналізувати кореляцію результатів з приналежністю осіб до різних соціальних прошарків, вікових груп та ін.

3. Для кожної категорії розробити найбільш ефективні терапевтичні заходи подолання компульсивної поведінки. Такі заходи можуть включати комбінації з арсеналу існуючих методів і прийомів роботи із залежними (психологічне консультування, фізіотерапія, фізична активність, групи за інтересами, технічні засоби самоконтролю, персональний тайм-менеджмент, самогіпноз, варіювання способів користування ІТ-сервісами тощо).

Робота з досліджуваними може включати:

- аналіз явно виражених і неявних особистих потреб;
- інструктування по задоволенню потреб у реальному житті;
- не породжуюча залежностей поведінка - навчання, розвиток навичок, змагання,

- дії в реальному світі - оффлайнві заходи, зустрічі груп за інтересами;
- інструктування з організації розпорядку дня;
- рекомендації з використання спеціального програмного забезпечення;
- рекомендації щодо участі в терапевтичних групах;
- поради з організації взаємодопомоги між досліджуваними.

Можливі методи дослідження

Теоретичні методи. Бажано провести широкий аналіз історичного розвитку поглядів на технологічні залежності, визначення основних актуальних на даний час поглядів.

Для визначення психологічних особливостей залежних і схильних до залежності особистостей можуть застосовуватись стандартні психодіагностичні методики (Айзенка-Русалова, Ч. Спілбергера, Басса-Дарки, ТАТ, Сонді, Люшера, Томаса, Рокича, Т. Лірі, Жмурова, Бойко).

Обробка отриманих результатів може відбуватися за допомогою статистичного та кореляційного аналізів [2].

Для вивчення причин, умов, обставин залежної поведінки може застосовуватись психолого-анамнестичний метод [4].

Теоретичне підґрунтя роботи. Робота може ґрунтуватися на принципах міждисциплінарного підходу до вивчення феномену технологічної залежності. Можуть бути використані результати наукових розробок проблем, пов'язаних з науковою організацією управління особистим часом, інфантильними типами особистості, біхейвористськими методами психотерапії. Роботу можна базувати на системному, порівняльному підходах [1] з використанням загальнонаукових методів (аналіз, синтез, порівняння, аналогія, абстрагування, узагальнення, типологізація, методи структурно-функціонального та історико-філософського аналізу [5]).

Теоретичну основу дослідження і вирішення поставлених проблем можуть складати праці сучасних дослідників технологічних залежностей (А. Барак, Н. Джонсон, М. Уїтті, К. Янг, Н. Бауман), а також праці класичних дослідників таких напрямів як психоаналіз (З. Фрейд, К. Юнг, Е. Фромм, К. Хорні, С. Гроф, А. Адлер, Е. Франкл, В. Райх, Ф. Перлз, А. Кемпінські), екзистенціалізм (А. Камю, К. Ясперс, Ж.П. Сартр), соціологія (Е. Дюркгейм, К. Поппер, Г. Лебон, Е. Канетті, М. Вебер), соціальна психологія (Е. Аронсон, Д. Доллард, Р. Берон, А. Басс, Р. Уолтерс, А. Бандура, Д. Маерс). Крім цього, можуть бути використані ідеї і положення, викладені в матеріалах сучасної періодичної преси, у тому числі електронної, публіцистичної літератури, довідкових та енциклопедичних видань щодо аспектів компульсивної поведінки.

Використання результатів і перспективи подальших досліджень

Створення високоефективної терапевтичної методики позбавлення технологічно-залежної поведінки допоможе зниженню рівня технологічних залежностей, зможе з'ясувати подальші шляхи профілактики і боротьби з технологічними залежностями у суспільстві в цілому.

Цей же матеріал може бути використаний для подальших розробок в галузі психології залежностей. Дуже перспективним є з'ясування психологічних

особливостей особи, схильної до технологічної залежності, і відповідна профілактика.

Розроблена методика зможе прислужитися при підготовці лекцій навчальних курсів, таких як: „Психологія залежностей”, „Медична психологія”, а також при написанні навчальних посібників і методичних рекомендацій.

Література

1. Барабанщиков В.А. Принцип системности в психологической концепции Б.Ф. Ломова / В.А. Барабанщиков // Психологический журнал. — 1997. — №1. — С.3—9.

2. Д. Глазе, Дж. Стэнли. Статистические методы в педагогике и психологии: Пер. с англ. / Глазе Док., Стэнли Дж. - М.: Прогресс, 1976. – 493 с.

3. Дослідження «Знання та відношення українців до питання безпеки дітей в інтернеті». Загальні висновки / Центр соціальних експертиз Київстар. – Режим доступу: URL : http://www.childfund.org.ua/Uploads/Files/docs/research_Kievstar.pdf.

4. Применение психологического анамнеза в процессе изучения детей [Електронний ресурс] / УО «Гродненский государственный медицинский университет», факультет психологии. – Режим доступу: URL: http://2011.grsmu.by/file/kafedry/pedag/vozt_psih/anamnez.doc. – Назва з екрана.

5. Творіна О.Л. Поняття “аномалія” та “норма” в історико-філософському контексті / О.Л. Творіна // Мультиверсум. Філософський альманах. - Вип. 31. – К.: Український центр духовної культури, 2002. – С.121 – 130.

6. Barak A. Psychological Aspects of Cyberspace: Theory, Research, Applications / A. Barak. - Cambridge University Press, 2008. – 298 с.

7. CashaH., Raea C.D., Steela A.H., Winklerb A. Internet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice / Hilarie Casha, Cosette D. Raea, Ann H. Steela, Alexander Winklerb // Current Psychiatry Reviews. – 2012. - №8. - С. 292-298.

8. Conner M.G. Internet Addiction and Internet Sex [Електронний ресурс] / Michael G. Conner. – Режим доступу: URL: <http://www.crisiscounseling.com/articles/internetaddiction.htm>. – Назва з екрана.

9. Czincz J., Hechanova R. Internet addiction: Debating the diagnosis / J. Czincz, R. Hechanova // Journal of Technology in Human Services. – 2009. - №27(4). – С.257-272.

10. Ergonomic principles related to mental work-load - General terms and definitions: ISO 10075:1991. — [Чинний від 1991-10-17]. — ISO, 1991. — 5 с. — (Міжнародний стандарт).

11. European Framework for Safer Mobile use by Young Teenagers and Children [Електронний ресурс].– Режим доступу : URL : http://ec.europa.eu/information_society/activities/sip/docs/mobile_2005/europeanframework.pdf.

12. Huh S., Bowman N. - Perception of and Addiction to Online Games as a Function of Personality Traits / S. Huh, N. Bowman // Journal of Media Psychology. - V 13, No. 2. - Spring, 2008. – С.3-31.

13. Johnson C. The Information Diet: A Case for Conscious Consumption / C. Johnson. – Sebastopol: O'Reilly, 2012. – 160 p.

14. Johnson N. The Multiplicities of Internet Addiction: The Misrecognition of Leisure and Learning / N. Johnson. – Burlington: Ashgate Publishing Limited, 2009. – 156 с.

15. Manafy M., Gautschi H. Dancing With Digital Natives: Staying in Step With the Generation That's Transforming the Way Business is Done/ M. Manafy, H. Gautschi - Medford, NJ: CyberAge Books, 2011. – 394 с.

16. Palfrey A., Gasser U. Born Digital: Understanding the First Generation of Digital Natives / A. Palfrey, U. Gasser. – NY: Basic Books, A Member of the Perseus Books Group, 2008. – 375 с.

17. Roberts K. Cyber Junkie: Escape the Gaming and Internet Trap / K. Roberts – Center City: Hazelden, 2010. – 204 с.

18. Safer Social Networking Principles for the EU [Електронний ресурс]. – Режим доступу: URL: http://ec.europa.eu/information_society/activities/social_networking/docs/sn_principles.pdf. – Назва з екрана.

19. Watkins S. The Young and the Digital / S. Watkins. – Boston: Beacon Press, 2009. – 250 с.

20. White R., Wyn J. Youth and Society: Exploring the Social Dynamics of Youth Experience, 2nd Edition / R. White, J. Wyn - South Melbourne: Oxford University Press, 2008. – 320 p.

21. Whitty M., Joinson A. Truth, Lies and Trust on the Internet / M. Whitty, A. Joinson. – NY: Routledge, 2009. – 176 с.

22. Wright J. The Soft Addiction Solution: Break Free of the Seemingly Harmless Habits that Keep You from the Life You Want (revised, reprint ed.) / Judith Wright. - J.P. Tarcher/Penguin, 2006. – 343 с.

23. Young K.S., Nabuco de Abreu C. Internet Addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment / K.S. Young, C. Nabuco de Abreu. - New Jersey: John Wiley & Sons, Inc., 2011. – 289 с.

Описаны проблемы, связанные с технологическими зависимостями, в том числе с интернет-зависимостью, потенциальные пути решения этих проблем на общественном и индивидуальном уровне, подходы к созданию высокоэффективной комплексной терапевтической программы.

Ключевые слова: технологическая зависимость, интернет-зависимость, компульсивное поведение, терапия зависимостей, бихейвористская когнитивная психотерапия.

The article describes the problems associated with technological dependencies, including Internet addiction, the potential solutions to these problems at the social and individual level, approaches to creating high-effective complex treatment program.

Keywords: technological dependence, Internet addiction, compulsive behavior, dependency therapy, behavior cognitive therapy.