

КОМП'ЮТЕРНА ЗАЛЕЖНІСТЬ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ

У статті порушується проблема залежності підлітків від комп'ютера, висвітлюються симптоми перебігу комп'ютерної залежності, аналізуються її наслідки та накреслюються шляхи її подолання.

Ключові слова: підліток, комп'ютерна залежність, ігроманія, інтернет.

In the article the problem of dependence of teenagers is violated from a computer, the symptoms of motion of computer dependence are illuminated, her consequences are analysed and the ways of her overcoming are drawn.

Key words: teenager, computer dependence, internet.

У час стрімкого розвитку науково-технічного прогресу, невпинного потоку інформації все більш актуальним стає питання збереження здорової психіки особистості. Людство впевнилося в тому, що досягнення цивілізації мають не тільки позитивні результати.

Останнім часом невід'ємною частиною нашого життя став комп'ютер. Неможливо переоцінити позитивне значення цього науково-технічного досягнення. Однак навіть недовгий період масового користування комп'ютером виявив немало випадків його негативного впливу на людину, особливо це стосується неповнолітніх, психіка яких є більш незахищеною, а тому й уразливішою порівняно з дорослими.

Комп'ютер і діти... Ця тема хвилює багатьох: батьків, педагогів медиків. Адже в усьому світі все більшого поширення набуває дитяча комп'ютерна ігроманія.

Термін «комп'ютерна залежність» уперше був використаний 1990 року. Психологи її класифікують як форму емоційної «наркоманії». Для залежного підлітка стає важливим не результат гри, а її процес, у якому він утрачає контроль над часом [1].

Медики розвинених країн б'ють на сполох. Молодь усе більше часу проводить за комп'ютером, віддаючи перевагу віртуальному світу над реальним, у пресі раз по раз з'являються повідомлення про «смерть за монітором». Західні психіатри навіть придумали спеціальний термін «інтернет-залежність», проте більшість українських психологів про це небезпечне захворювання й не чула [2].

Останнім часом усе частіше можна зустріти людей, надто залежних від комп'ютера, Інтернету, різного роду ігор тощо. Це психологічні залежності. Інакше кажучи, хвороблива пристрасть, непереборне бажання постійно або час від часу вживати певний засіб або щось робити для того, щоб відчувати приємні переживання чи зняти психологічний дискомфорт.

І хоча психологічна залежність менш шкідлива, ніж, скажімо, залежність від наркотиків, алкоголю чи тютюнопаління, однак вона негативно впливає на людину, і позбутися її дуже складно. Психологічна залежність здебільшого

прихована. Людина може навіть не помічати, як багато часу вона витрачає на комп'ютер чи Інтернет, як віддаляється від близьких, друзів, забуває поїсти, недосипає. У неї звужується коло інтересів. Така особа нікуди не ходить, її більше не цікавлять колишні заняття. Залежна людина зазвичай перебуває в стані емоційного напруження й тривоги, її дратує все, що відволікає від її захоплення. Часто такі особи перебувають у пригніченому настрої, їх дратують навіть дрібниці, вони можуть поводитися неадекватно до ситуації. Із часом хворобливе захоплення починає посідати центральне місце в житті. Людина не замислюється над своїми соціально-побутовими проблемами, її не цікавить майбутнє, вона не будує планів, а все життя присвячує конкретній залежності. Гравців у віртуальні ігри супроводжує нав'язливе бажання частіше й довше проводити час біля комп'ютера чи в гральному салоні. Вони витрачають на своє захоплення все більше грошей, у них з'являються проблеми з навчанням чи роботою. Виникають проблеми соціального характеру, а також зі здоров'ям. Людина настільки поринає у свою пристрасть, що фактично відходить від повсякденного життя у власний віртуальний світ. Друзі й близькі часто не розуміють, чому їх товариш так змінився й саме так реагує.

Тому надзвичайно актуальним на даний час є дослідження впливу комп'ютера на сучасних підлітків.

Мета статті – проаналізувати феномен комп'ютерної залежності, її вплив на підлітків і накреслити шляхи її подолання.

Термін «інтернет-залежність» уперше був запропонований американським лікарем Голдбергом у 90-х роках ХХ століття. Під цим поняттям він розумів непереборний потяг до Інтернету, що характеризується згубною дією на побутову, навчальну, соціальну, робочу, сімейну, фінансову сфери діяльності. За ступенем відходу від реальності інтернет-залежність вельми нагадує потяг до наркотиків, алкоголю, азартних ігор. Згідно з дослідженням американських учених, 6–8% користувачів Інтернету вже мають цю патологію, адже більшість використовують його не тільки для роботи або навчання, але й ведуть листування, користуються сайтами, призначеними для розваг, займаються сексом по Інтернету.

Багато фахівців вважає залежність від комп'ютерних ігор хворобою, такою як наркоманія й алкоголізм.

Світова медицина зіткнулася сьогодні з невідомим досі для неї явищем – хворобами, породженими комп'ютерними іграми. З'явився навіть новий термін – «комп'ютерозалежність». Діти готові просиджувати, не відходячи від комп'ютера, годинами й навіть по кілька днів. Вони не їдять, а інколи навіть не ходять у туалет, аби лише не перервати гру. У європейських країнах, де статистика ведеться ретельніше, ніж в Україні, зафіксовано випадки, коли молоді люди помирили перед комп'ютерами: спочатку в них змінювалася свідомість, потім порушувалися фізіологічні процеси, відключався мозок, вони непритомніли, а пальці в передсмертній агонії продовжували стукати по клавішах.

Унаслідок вищезгаданої залежності нормальний діалог з іншими людьми замінюється сурогатним спілкуванням у мережі. Цікаво, що навіть стадії формування Інтернет-залежності схожі зі стадіями «прив'язки» до наркотику. У

фанатів Інтернету, які лікуються в спеціальних закладах, відбувається своєрідна «ломка», як і в наркоманів! Це страшне видовище, як розповідають лікарі. А після лікування пацієнти обов'язково потребують реабілітації й ресоціалізації.

Люди не хочуть зрозуміти, що комп'ютер не може бути безпечним, оскільки є джерелом електромагнітного випромінювання й неіонізуючої радіації. Про те, що подібна радіація негативно впливає на генофонд, відомо всім. А ще спричиняє різноманітні розлади нервової системи, психосоматичні захворювання, які можуть стати передвісником таких грізних недуг, як інфаркт й інсульт. Комп'ютери безпечні, якщо дотримуватись елементарних правил, які, до речі, зафіксовані в нормативних санітарних документах. Але хто з користувачів знає про них, а тим паче їх дотримується? Багато, наприклад, і не здогадуються про те, що сидіти за комп'ютером можна не більше чотирьох годин на день, що комп'ютер обов'язково потрібно «заземлити», що на всю техніку повинні бути гігієнічні сертифікати. У цивілізованих країнах подібних нормативів дотримуються жорстко, і при порушеннях компанію штрафують на чималі суми.

Дехто виправдовує «зависання» в Інтернеті самотністю, начебто спілкування в чатах та на сайтах знайомств позбавить від самоти. Проте, насправді, це сурогат спілкування. Що більше адресатів у користувача, то менше справжніх друзів. Це і є шлях до самоти. Що стосується кохання в Інтернеті... У Фрейда є таке поняття: сублімація еротичної енергії. Нереалізовану еротичну енергію можна направити на творчість, роботу, а секс-сайти блокують природну сублімацію, властиву людині, що, зрештою, призводить до розвитку розладів в інтимній сфері.

Комп'ютерна залежність розвивається швидше, ніж алкоголізм. Достатньо півтора року.

Скільки дітей в Україні вже догралося до стану «ігроголіка», ніхто не підраховував, але що їх багато – уже факт. Від 5% до 14% осіб, які користуються Інтернетом, страждають комп'ютерною залежністю. Найчастіше це підлітки й люди молодого віку. Важливою особливістю залежної поведінки осіб молодого віку є можливість легкого переходу від однієї адикції до іншої. Досить часто в них спостерігається одночасна наявність різноманітних видів залежності. Комп'ютерна залежність висококоморбідна з девіантними формами поведінки, депресивними й особистісними розладами, з різними видами хімічних адикцій. Статистика стверджує, що:

- 9 із 10 дітей віком від 8 до 15 років зіштовхуються з порнографією в Інтернет-мережі;
- близько 17% регулярно заходять на заборонені сайти;
- приблизно 5,5% готові втілити побачене там у життя;
- у мережі можна зіштовхнутися з пропагандою насильства, націоналізму й садизму. Дитині можуть розповісти, які приємні на смак наркотики, які незабутні відчуття викликає алкоголь і як виготовити саморобну бомбу.

Діти, які ночують у приміщенні комп'ютерних залів, – реальність сьогоднішнього дня. Наслідки для молодого організму регулярного багатогодинного сидіння в приміщенні, перенасиченому випромінюваннями від комп'ютерів,

«довгограючі» й виявляються пізніше. Наприклад, це безпліддя – і жіноче, і чоловіче. А ще втрата зору, дратівливість, підвищена збудливість і стомлюваність, порушення сну або, навпаки, сонливість.

Усім відомо, а власникам комп'ютерних залів – насамперед, що працюючий дисплей – джерело різного роду випромінювань. Особливо шкідливе для здоров'я жорстке гамма-випромінювання може давати задня панель дисплея.

Саме приміщення повинне бути підготовлене до того, щоб гасились електромагнітні поля. Для нейтралізації електромагнітних полів на стінах під штукатуркою має бути вмонтована металева сітка. Щоб не накопичувалася статична електрика, підлоги потрібно натирати спеціальною мастикою, крім того, бажано мати акваріуми з водоростями (без риб), вони зменшують іонізацію.

Про те, що дитина не повинна довго сидіти перед монітором, знають навіть далекі від електроніки люди. Згідно з гігієнічними вимогами, 7–10-річні діти мають знаходитися за комп'ютером не більше 45 хвилин на день, 11–13-річні – двічі на день по 45 хвилин, старші – три рази на день.

Комп'ютерна гра – це особливий, віртуальний світ, де легко задовольнити основні потреби підлітка. Тут можна відчути себе героєм, який може все або багато з того, що забороняється йому в реальному світі. Тут можна самостійно ухвалювати рішення й не боятися відповідальності. Школярі часто йдуть у комп'ютерний світ у пошуках свободи й самоствердження.

У цьому й небезпека: підліток реалізує свої сили й здібності у віртуальному світі, а особистісне зростання у світі реальному відходить на задній план. Утеча у віртуальний світ серйозно деформує особистість, а в молодій людині зникає відчуття реальності. Наприклад, у відповідь на вимогу батьків обмежити час гри на комп'ютері один підліток вигукнув: «Комп'ютер – це моє життя! Ви хочете відібрати в мене життя?!»

Відмічено, що ігроголіки тривожніші, дратівливіші, агресивніші, мають схильність до депресії. «Репертуар» більшості комп'ютерних салонів одноманітний: це в основному «війнушки». Розвиваючих ігор дуже мало. Тому тривалі перебування в агресивному середовищі віртуального світу підсилює в дитини тривожність й очікування небезпеки. Підлітки нерідко починають сприймати реальний навколишній світ як ворожий. Ворогами здаються навіть близькі люди й батьки.

Деякі вчені вважають, що в грі агресія знаходить вихід, відбувається розрядка, і підліток не здійснюватиме кримінальні «подвиги» на вулиці. На думку інших, «стрілялки-вбивалки», навпаки, сприяють посиленню агресивності. Агресивне середовище навколо дитини, помножене на його індивідуальні особливості, добра характеру підлітка не додасть. Правоохоронні органи не дарма б'ють тривогу щодо зростаючої жорстокості підлітків.

Проблема, пов'язана з комп'ютерною залежністю, має вирішуватися спільно: розробниками ігор, психологами, медиками, педагогами. Комп'ютер – це факт сучасної дійсності. Це майбутнє, відгороджувати від якого підлітків у жодному разі не можна.

На дисках з іграми слід ставити напис на зразок того, який стоїть на сигаретних пачках, попереджаючи користувачів, що зловживання грою спричиняє погіршення здоров'я.

На жаль, інструкції до закордонних комп'ютерних ігор, як і рецензії щодо їхнього змісту, не завжди відповідають реальній «начинці». Тому батькам самим потрібно проглядати ті ігрові диски, якими користується їх дитина. Але й заборони тут не допоможуть. Ігроманія – наслідок психологічних проблем. Іноді вся біда в тому, що в людини, яка «підсіла» на комп'ютер, віртуальний будинок кращий, ніж реальний.

Не секрет, що сьогодні українським школярам зробити домашнє завдання – не проблема. Якщо батьки підключили до мережі Інтернет комп'ютер, варто лише знайти потрібну інформацію, натиснути клавішу... Але ж школярі та студенти просто перестають мислити. Яких ми спеціалістів отримуємо сьогодні? Батькам же, які піклуються про фізичне й психічне здоров'я своєї дитини, слід узагалі не підключати комп'ютер до мережі, або, якщо вони своєму нащадкові довіряють, установити чітко регламентований годинник для роботи в Інтернеті й перевіряти, чим займається дитина, інакше псевдоспілкування з однолітками виллється в пошук зовсім інших сайтів. Якщо розповсюдження друкарських і відеоматеріалів, пов'язаних із сексом, насильством, збоченнями, ще хоч якось контролюється державою, то вихід на аналогічні сайти в Інтернеті доступний усім. І, нарешті, суворо регламентувати роботу комп'ютерних клубів. Нині там діти і днюють, і ночують.

Факти свідчать, що більшість 16–18 літніх юнаків, які мають доступ до Інтернету та грають в он-лайн ігри, місяцями, а то й роками не виходять з дому! Один хлопець звернувся до психіатрів із проханням надати йому інвалідність через агорафобію (страх перед відкритим простором). Ніяких відхилень у нього не знайшли, але дізналися, що він просто не міг відірватися від улюбленої гри. Найчастіше ігрова залежність народжується на ґрунті якихось незадоволених потреб. Якщо ваша близька людина надмірно захопилася грою, спробуйте з'ясувати, що вона одержує, годинами просиджуючи в прокурених залах або вдома за монітором. Може, відчуття власної повноцінності? Компенсацію відсутності близькості в сім'ї? Можливість витратити гроші? Або просто забуття? У всьому краще розібратися разом із професійним психологом, а потім скласти програму позбавлення від залежності, і бажано, щоб усе оточення: сім'я, друзі – допомагали.

Завзятого комп'ютерника можна відрізнити відразу. Він звернений усередину себе, не помічає або ігнорує зовнішні події, погано адаптується до реального життя. Навіть краса природи – і та сприймається з меншим захопленням, оскільки можливості комп'ютерної графіки безмежні й на екрані монітора з'являються чудові, фантастично прекрасні, але неіснуючі насправді пейзажі. Потяг до комп'ютерних ігор із подорожами до неймовірних світів усе більше занурює у віртуальність. Цей стан уже й називається інтернет-залежністю.

На першій стадії стостерігається більш-менш легкий розлад. Через захоплення «ноюю іграшкою» людина перестає займатись усім іншим. Поступово вона віддаляється від родичів і друзів, залишаючи пріоритет за «усе-

світньою павутиною». Як правило, користувач приховує від рідних (або співробітників в офісі), скільки часу він проводить на сайтах.

На другій стадії симптоми наростають, як сніжний клубок. Якщо людину силою відлучити від мережі, вона переживатиме почуття, схожі на муки наркомана, якому не дали чергову дозу. У користувача порушується увага, знижується працездатність, з'являються нав'язливі думки, безсоння, аж до повного відмовлення від сну, різко зростає потяг до стимуляторів – кави, сигарет, спиртних напоїв, наркотиків, 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. Крім психічних розладів, спостерігається головний біль, перепади тиску, ломить кістки.

Третя стадія – соціальна дезадаптація. Користувач, уже не одержуючи задоволення від спілкування через Інтернет, все-таки 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, закохатись, знайти іншу роботу. Слабкішим нічого не залишається, окрім як звернутися за допомогою до фахівців. До речі, у США інтернет-залежність вважають офіційним діагнозом і лікують психологи й психіатри. У нас вони лише розробляються.

Психологи виділяють такі стадії залежності:

Стадія легкого захоплення. Коли людина один чи кілька разів пограла в рольову комп'ютерну гру, вона входить у смак, їй починає подобатися комп'ютерна графіка, звук, сам факт імітації реального життя чи якихось фантастичних сюжетів.

Стадія захоплення. Фактором, що свідчить про перехід людини на цю стадію формування залежності, є поява в ієрархії потреб нової – грати в комп'ютерні ігри. Гра в комп'ютерні ігри на цьому етапі має систематичний характер. Якщо людина не має постійного доступу до комп'ютера, можливі досить активні дії щодо усунення цієї перешкоди.

Стадія залежності. Залежність може оформлятися в одній із двох форм: соціалізованій та індивідуалізованій. Соціалізована форма ігрової залежності відрізняється підтримкою соціальних контактів із соціумом (хоча переважно з такими ж ігровими фанатами). Ці гравці люблять грати за допомогою комп'ютерної мережі один з одним. Така форма залежності менш згубна для психіки, ніж індивідуалізована форма. Людина не відривається від соціуму, не усамітнюється в собі.

Чи може підліток, для якого гра стала самоціллю та сенсом буття, розвиватись як гармонійна особистість, реалізувати свої здібності? Треба розуміти, що залежність у будь-якій формі – це рух по замкнутому колу, де немає розвитку.

Щоб вияснити, чи захоплення грою – це лише хобі чи вже патологія, треба проаналізувати поведінку гравця.

Виділяють досить чіткі симптоми залежності від комп'ютерних ігор.

Психологічні симптоми:

- Відчуття ейфорії чи піднесеності під час роботи за комп'ютером.

- Нездатність зупинити роботу за комп'ютером.
- Дедалі більше часу затрачається на комп'ютерні ігри.
- Ігнорування друзів та сім'ї.
- Відчуття порожнечі, депресії та роздратованості поза комп'ютером.
- Перекладання повсякденних турбот на плечі членів сім'ї.

Фізичні симптоми:

- Зап'ястний тунельний синдром – оніміння та зниження чутливості пальців.
- Сухість в очах.
- Головні болі (схожі на мігрень).
- Болі в спині.
- Нерегулярне харчування – відсутність апетиту.
- Недотримання гігієни.
- Розлади сну.

Більшість гравців – дуже самотні люди. Вони свідомо замінили живе спілкування іграми. Окрім того, їх приваблюють складні системи завдань і досягнень.

Головною причиною виникнення комп'ютерної залежності в дітей психологи вважають недостатнє спілкування й відсутність взаєморозуміння з батьками й однолітками. Ігри для них – це шлях самоствердитися, бо у віртуальному світі все залежить тільки від твого уміння грати, а не від особистих якостей та умінь. Виникає ілюзія, що ти чогось досягаєш, а в житті може бути навпаки.

У структурі комп'ютерної залежності виділяють 5 типів: нав'язливий серфінг (подорож у мережі, пошук інформації з баз даних і пошукових сайтів); пристрасть до онлайн-біржових торгів; віртуальні знайомства без прагнення перевести їх у реальність; кіберсекс (захоплення порносайтами); комп'ютерні ігри.

Виділяють ряд психологічних і фізичних симптомів, характерних для комп'ютерних адиктів:

а) психологічні симптоми: гарне самопочуття або ейфорія за комп'ютером; неможливість зупинитися, збільшення кількості часу, проведеного за комп'ютером; неповага до батьків і друзів; відчуття порожнечі, депресії, дратівливості в період скорочення або припинення використання Інтернету; надання неправдивих даних роботодавцям або членам родини про свою діяльність; проблема з роботою або навчанням, використання Інтернету як шлях утечі від проблем або полегшення важких емоцій (почуття безпорадності, люті, тривожності, депресії);

б) фізичні симптоми: синдром карпального каналу (тунельна поразка нервових стовбурів руки, пов'язана із тривалою перенапруженою м'язів); сухість в очах; головний біль за типом мігрені; біль у спині; нерегулярне харчування; нехтування особистою гігієною; порушення сну, зміна режиму сну.

Формування комп'ютерної залежності проходить три етапи:

I – етап ризику розвитку комп'ютерної залежності. Основними характеристиками є збільшення часу, проведеного для досягнення поставленої мети й

роботи за комп'ютером, утрата відчуття часу, одержання емоційного задоволення за комп'ютером, витрата більшої кількості грошей на комп'ютерну діяльність, перші ознаки соціальної дезадаптації.

II – етап сформованої комп'ютерної залежності. Основні ознаки: емоційно-вольові порушення й психічна залежність. Відзначається зростання толерантності до комп'ютера, нав'язливі думки про нього й фантазування. Спостерігається дезактуалізація основних потреб – сну, відпочинку, вживання їжі, особистої гігієни. Порушуються режими «сон–пильнування» й «відпочинок–навантаження», час роботи за комп'ютером – не тільки денний, але й нічний. Діяльність за комп'ютером проводиться за рахунок навчання, роботи, соціальних й особистих стосунків. З одного боку, пацієнти повністю орієнтовані в комп'ютерних технологіях, з іншого – має місце своєрідна форма інфантилізму, практично повна безпорадність у світі соціальних норм і відносин.

III – етап тотальної комп'ютерної залежності. Спостерігаються ознаки як психічної, так і фізичної залежності. Залишаються безуспішними спроби контролювати роботу за комп'ютером. У структурі синдрому актуалізації компульсивного потягу переважають агресивність, злісність, психомоторне порушення, депресивні феномени, розсіяна увага, мимовільні «друкуючі рухи» пальців рук. Можливе демонстративно-шантажне суїцидальне поведіння при спробі навколишніх перешкодити комп'ютерній діяльності. На даному етапі присутні фізичні симптоми: головний біль за типом мігрені, біль у хребті, сухість в очах, оніміння й біль у пальцях кисті (синдром карпального каналу). Виражена соціальна й сімейна дезадаптація [3].

Ми провели соціально-психологічне дослідження серед учнів 6–9 класів щодо захоплення комп'ютерними іграми. Мета нашого дослідження – довести, що проблема існує, покласти початок глибшому її вивченню, намітити напрями для подальшої розробки корекційних програм. Були використані такі методи: бесіда, спостереження, тестування, анкетування.

У проведеному соціально-психологічному дослідженні брало участь 890 учнів 7–9 класів шкіл міста Івано-Франківськ. Опитування підлітків проводилося за розробленою нами анкетною.

У результаті обробки й аналізу анкетування ми одержали такі висновки:

1. Захоплюється комп'ютерними іграми близько 82% підлітків.
2. Мають комп'ютер удома близько 70% .

За наступними питаннями оброблялися відповіді учнів, які позитивно відповідали на перше питання.

3. Кількість днів на тиждень, яку відводять учні для комп'ютерних ігор:

- до 5 днів – близько 20%;
- 1 день на тиждень – близько 45%;
- грають майже кожного дня – близько 24%;
- 28% гравців – залежно від ситуацій розподіляють час гри по-різному.

4. 55% підлітків грають безперервно протягом дня близько години.

Більше 2 годин на день відводять на комп'ютерні ігри близько 44%.

5. Серед варіантів відповіді щодо оцінки свого емоційного стану після припинення гри нас цікавив найбільше варіант «бажання продовжити гру». Таку відповідь ми одержали від 38% учнів.

6. Близько 32% підлітків одержують зауваження від своїх батьків щодо надмірного захоплення комп'ютерними іграми.

7. Якщо перед підлітками буде право вибору, як провести вільний час, то перевагу комп'ютерним іграм готові віддати 10%.

Ми переконані, що за результатами проведеного нами соціально-психологічного дослідження можна зробити певні висновки щодо можливого формування залежності. Хвилює той факт, що значно перевищуються норми роботи на комп'ютері більшістю дітей.

34% опитаних бажають продовжити гру після її закінчення, а 8% віддають перевагу іншим видам дозвілля. Аналіз відповідей дає підстави говорити про схильність до можливого формування залежності в 17% обстежених підлітків, а це вагомий показник. Відомо, що схильність може перерости в залежність. Такий процес прогресує, якщо складаються сприятливі умови. Якщо ж вони відсутні, то формування залежності не відбувається. Але є певний відсоток ризику, і тому проблема існує.

За основу під час розробки анкети ми взяли науковий підхід до визначення проблеми аддикції в широкому розумінні цього поняття, оскільки пошуки наукових розробок щодо проблеми комп'ютерної залежності не дали результатів.

Нагадаємо, що поняття аддикції було започатковане німецьким психіатром Зуттом і протягом тривалого часу застосовувалося тільки щодо психоактивних речовин. Зутт стверджував: «Завжди, коли будь-який засіб чи діяльність перестають служити своїй справжній меті, а перетворюються в самоціль, ми опиняємося на тій межі, на якій звичне вживання може перейти в наркоманію. Чимось схожим на наркоманію може стати навіть робота». Значно розширився підхід до поняття аддикції, починаючи з 90-х років минулого століття. 1995 року К.Янг спробувала вивести на науковий рівень поняття «онлайнової залежності», а 1996 року М.Гриффітс провів наукову паралель між інтернет-залежністю й патологічним захопленням азартними іграми. Дж.Грохол спробував дещо систематизувати поняття залежностей. Він висловив думку, що будь-яке людське захоплення (наприклад, іграми, роботою, художньою, науковою або технічною творчістю, подорожуванням, спортом, дегустацією їжі чи напоїв, програмуванням, колекціюванням, турботою про власне здоров'я та ін.) у своїх крайніх проявах дає вагомі підстави говорити про аддикцію. Звичайно, це явище достатньо ще не вивчене, тому говорити про такі залежності, як про прояв хвороби неможливо, а заявити про такий феномен, займатись його дослідженням – наданням психологічної допомоги таким людям, на наш погляд, актуально й гуманно, особливо, коли мова йде про дітей, психіка яких тільки формується й надто чутлива до різноманітних впливів [6].

Спираючись на прийняті діагностичні критерії в десятій міжнародній класифікації захворювань, можна виділити шість найхарактерніших ознак аддикції. Діагноз залежності може бути поставлений за наявності трьох чи більше нижчезазначених ознак:

1. Сильна потреба або необхідність у засобі чи дії, що є підставою формування залежності.

2. Порушення здатності контролювати вживання речовини або регламентувати діяльність.

3. Наявність синдрому відміни, що позначається на фізіологічному чи психологічному стані.

4. Ознаки толерантності, такі як збільшення дози речовини або часу діяльності, необхідних для досягнення ефекту, який раніше досягався меншими дозами.

5. Прогресуюче ігнорування альтернативних інтересів на користь уживаної речовини чи діяльності.

6. Продовження вживання речовини чи заняття діяльністю, не зважаючи на наявність шкідливих наслідків.

Як уникнути комп'ютерної залежності?

Ліків від комп'ютерної залежності поки що не винайшли. Однак медики наполягають на тому, що віртуальний світ викликає таке ж звикання, як азартні ігри або наркотики. У Південній Кореї й Голландії вже працюють спеціальні центри. В Україні є тільки одне клінічне відділення. Але, як показує практика, пацієнтів з діагнозом «комп'ютерна залежність» із кожним роком стає дедалі більше.

Віртуальна залежність – це хвороба. Тих, хто вже не здатний сам випустити з рук джойстик або відірватися від комп'ютера, лікують у спеціальному відділенні неврозів.

Не грайте дуже довго без перерви. Відволікайтеся від гри за кожної слушної нагоди. Поза ігровим часом обов'язково займайтесь активним видом спорту.

Для того, щоб не стати ігроманом, пам'ятайте:

- Не можна грати під час депресії, при серйозних змінах у житті.
- Не варто грати, коли гостро відчуваєш самотність. Гравці погані співрозмовники.
- Набагато зменшують ризик пристрасті до гри цікаве життя, знання, розуміння того, що алкоголь, наркотики та надмір ігор – це все один ланцюжок, кінцевий пункт якого – повна самоліквідація особистості. Імунітетом тут мають бути чуття міри та відповідальності. Згадайте народну мудрість: «Що занадто, то нездорово». За грою можна розважитися, та не більше. Робити з неї свій спосіб життя, повірте, не варто [4].

Звичайно, зовсім заборонити користуватися комп'ютером не вдасться. Однак максимально зменшити його негативний вплив можна. Ось кілька порад для батьків.

1. Побільше спілкуйтеся з дитиною. Статистика свідчить, що в переважній більшості комп'ютероманами стають діти, у яких спілкування з батьками зводиться до 15–20 хвилин на день.

2. Цікавтеся іграми, у які грають ваші діти. Якщо ви не можете заборонити синові чи доньці грати, то контролювати мусите.

3. Час від часу (що частіше, то краще) перевіряйте, на які сайти заходить ваша дитина, якою інформацією цікавиться. Це зробити дуже просто.

4. Контролюйте комп'ютерне спілкування дитини. Ніколи не відпускайте її одну на побачення з новими знайомими по Інтернету. Наполягайте, щоб син чи донька йшли туди хоча б разом із друзями чи однокласниками.

5. Обмежуйте перебування дитини за комп'ютером до двох годин на день.

6. Стежте, щоб дитина, окрім комп'ютера, мала інші захоплення: відвідувала гуртки та спортивні секції. Намагайтеся знаходити час для спільних прогулянок й розваг. Близьке й довірливе спілкування батьків з дітьми – найкращий захист від усіляких неприємностей [5].

Висновки. Аналізуючи випадки психологічного дослідження ситуацій, коли захоплення підлітка комп'ютерними іграми стає проблемою, ми дійшли висновку, що тут варто говорити про залежність, оскільки такі діти не здатні самостійно перервати гру, після припинення гри їх не покидає бажання її продовжити. Деякі підлітки, з якими проводилася консультація, на запитання, як вони регламентують своє захоплення іграми, відповідали: «Я граю стільки, на скільки у мене вистачає грошей». Усі підлітки, батьки яких звернулися за допомогою, відзначалися втратою мотивації до навчання та до будь-якої соціально значимої діяльності, загостренням стосунків з батьками, педагогами, звуженням кола інтересів, утратою друзів, а деякі й здатністю до крадіжки грошей у своїх батьків для гри. Вивчення системи родинного виховання підлітків, з якими проводилося психологічне консультування, показало, що в таких сім'ях виховання проводилось або за типом гіпопротекції, або потураючої гіперпротекції, коли батьки, приділяючи багато уваги дитині, вирішували свої особисті проблеми. У таких дітей виражена інфантильність, не розвинута самостійність як риса характеру. У більшості випадків у сім'ях переважав несприятливий психологічний клімат. Слід зазначити, що опитані батьки не бачать у грі дітей на комп'ютері ніяких психологічних проблем, негативним вони вважають тільки можливий вплив на соматичне здоров'я.

На наш погляд, наведені нами дані дають можливість говорити про те, що причиною формування залежності від комп'ютерних ігор є переважно психологічні проблеми, які криються в несприятливому психологічному кліматі сімей, у недоліках сімейного виховання, у необізнаності батьків з даного питання. Якщо ці психологічні проблеми поєднуються з певними особливостями особистості, такими, як замкнутість, аутизм, інфантильність, – у такому випадку ризик формування залежності зростає.

Чи є необхідність вивчати дане питання й виводити його на рівень соціальної проблеми? Ми вже зазначили, що патологічне захоплення комп'ютерними іграми слід кваліфікувати як один із видів аддикції, як емоційну хворобу, серйозне порушення психіки. Звичайно, комп'ютерна залежність – це один із видів емоційної залежності, на відміну від хімічних залежностей, вона наносить менше зла особистості. Але не слід забувати, що будь-яка залежність веде до порушення особистісної сфери, тримає людину в тенетах, не даючи їй свободи дій, свободи вибору. Чи може підліток, для якого гра стала самоціллю, розвиватись як гармонійна особистість, реалізувати свої здібності? Адже залежність у будь-якій формі – це рух по замкнутому колу, де немає розвитку.

Стає очевидним, що залежні від комп'ютерних ігор підлітки потребують кваліфікованої психотерапевтичної допомоги. Але відомо, що ефективність допомоги залежить від бажання отримати її. У більшості ж випадків залежні підлітки заперечують свою аддикцію, відмовляються від консультації психотерапевта. Тому ми вважаємо, що найефективнішим способом боротьби з різними формами аддикції є профілактика. Профілактичні заходи слід проводити ще в дошкільний період, бо з приходом до школи дитина в основному вже сформована як особистість. На наш погляд, першим етапом профілактичної роботи повинно бути раннє інформування дорослих (ще до початку контакту їх дитини з комп'ютером) не тільки про можливий негативний вплив комп'ютера на психіку дитини, а й про психологічні умови формування схильності до залежності. Необхідно виробити адекватні рекомендації для батьків, педагогів, вихователів. Профілактичні методи для дітей повинні базуватися на психологічних законах, вони мають бути емоційно значимими, відповідати віковим особливостям. Ефективними будуть ігрові методи, тренінги. Потрібно розробити спеціальні комікси, створити дитячі мультфільми, які б навчали дитину сприймати комп'ютер як помічник у процесі саморозвитку, як унікальну можливість доступу до цікавої інформації, а не як засіб безцільного проведення часу. Ми пропонуємо до кожної інструкції з експлуатації комп'ютера ввести правила безпечної роботи, які б попереджували про можливі наслідки негативного впливу на фізичне та психічне здоров'я в разі їх недотримання. На наш погляд, необхідно розробити тести для виявлення схильності до комп'ютерної залежності, які могли б використовувати не тільки психологи в психопрофілактичній роботі, а й самі користувачі ПК для самодіагностики.

Звичайно, найвагоміша роль у профілактиці комп'ютерної залежності належить психологічній службі. Оскільки комп'ютерна залежність – один із видів залежності в широкому розумінні цього поняття, вважаємо, що є необхідність включити в шкільну програму з ОБЖ цикл занять із профілактики залежностей. А щоб заняття були максимально ефективними й цікавими, необхідно потурбуватися про їх психологічне забезпечення. На нашу думку, необхідно залучити психологів до розробки навчальних тренінгів профілактики залежностей, у тому числі комп'ютерної, якими могли б оволодіти після спеціальної підготовки не тільки практичні психологи, а й педагоги.

Отже, подібні заходи допоможуть зменшити можливість формування комп'ютерної залежності. Надалі ми пропонуємо розробити програми віртуальної реальності, які мають лікувальний ефект і які можна також використовувати з профілактичною метою.

1. Режим доступу : <http://teenbloog.org.ua/zalezhnist-vid-kompyuternyh-ihor>.
2. Режим доступу : http://sh44.at.ua/publ/kalejdoskop/psikhologija_ditini/komp39juterna_zalezhnist/3-1-0-1.
3. Самардакова Г. О. – Режим доступу : <http://knmu.kharkov.ua/uk/node/663>.
4. Понагушина О. Є. Соціально-педагогічна робота з учнями підліткового віку / О. Є. Понагушина. – К., 2006. – 46 с.

5. Чарушникова В. М. Комп'ютерна залежність. Вигадки чи реальна загроза / Чарушникова В. М., Гарагуля М. В. // Психологічна служба Харківщини. Соціологічне дослідження. – 2006. – № 2. – С. 25–33.
6. Юр'єва Л. М. Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності / Юр'єва Л. М., Ботьбот Т. І. // Архів психіатрії. – 2005. – № 3(42). – С.12–15.