

***Теоретичні засади проблеми формування комп'ютерної залежності  
серед дітей та підлітків***

*Стаття присвячена теоретичному аналізу основних наукових підходів щодо особливостей виникнення залежності від комп'ютера. Вказано чинники та провідні мотиви, що сприяють дормуванню данного виду залежності. Висловлено припущення, що чинники виникнення комп'ютерної залежності можуть одночасно бути чинниками захисту від виникнення данного виду залежності.*

***Ключові слова:*** залежність від комп'ютера, комп'ютерна адикція, педліткові реакції, чинники, мотиви.

***Постановка проблеми.*** Аналіз історико-психологічної літератури та сучасної соціально-педагогічної практики дає змогу констатувати, що проблема виникнення поведінки, залежної від комп'ютера, сьогодні виявилася навряд чи не найбільш актуальною та важко вирішуваною зі всіх, які поставали перед людством труднощів. Комп'ютер став важливим та невід'ємним атрибутом повсякденного сучасного життя. У процесі взаємодії людини та комп'ютера виникає безліч проблем, найактуальнішою з яких є проблема змін у психіці та особистісній сфері людини. У сучасному цивілізованому світі узалежнення стали звичним явищем повсякденного життя, набуваючи поширення серед усіх прошарків суспільства, а особливо серед підлітків та молоді. Слід зазначити, що залежність від комп'ютера у них на першому місці з чітко окресленою тенденцією до стрімкого зростання.

***Результати теоретичного дослідження.*** Дослідженням проблеми виникнення залежності від комп'ютера займались науковці різних галузей знань. Проблему профілактики залежної поведінки вивчали значна кількість вчених, а саме: В. Курбатов, В. Нікітін, О. Змановська, П. Павленюк, М. Фірсова, О. Студьонова, М. Галолузова, Н. Дереклєєва, А. Підаєв,

О. Возіанов, В. Москаленко, Б. Наумова. Аналіз етапів формування комп'ютерної залежності, методи діагностики і профілактики запропоновані вітчизняними авторами Л. М. Юр'євою, Т. Ю. Бальбот. Соціально-педагогічні умови профілактики комп'ютерної адикції були обгрунтовані Н. Сергєєвою, причини виникнення комп'ютерної залежності та технології профілактики даного явища були виявлені Б. Биховцем, Ю. Вінтюком, Н. Максимовською.

На наше глибоке переконання, проблема узалежнення від комп'ютера, хоч і представлена вагомим науковим доробком, проте багато аспектів даної проблеми залишаються нез'ясованими. Саме тому **метою** нашої статті є аналіз основних наукових підходів до визначення ключових понять проблеми, особливостей та причин виникнення і поширення залежності від комп'ютера дітей різних вікових груп.

**Виклад основного матеріалу й обгрунтування отриманих результатів дослідження.** Проблема комп'ютерної залежності підлітків тісно пов'язана з категоріями "комп'ютерна адикція", "адиктивна поведінка", "узалежнення від комп'ютера", "інтернет-залежність, які, як показує теоретичний аналіз, були предметом наукових досліджень у психології і педагогіці.

Ю.Вінтюк дає наступну диференціацію понять, що мають відношення до предмету розгляду.

**Узалежнення** (addiction) – неспроможність когось перестати приймати щось шкідливе або робити щось шкідливе. Не слід плутати з залежністю, оскільки між ними є як спільні риси, так і відмінності.

**Залежність** (dependence) – стан потреби когось або чогось, що необхідно для досягнення стану рівноваги. Під узалежненням розуміють патогенну залежність [2, с. 217].

Хочемо зазначити, що залежну поведінку людини можна визначити як таку, над якою вона втратила контроль, унаслідок психологічної залежності від якогось об'єкту чи активності, досить сильного звикання, в результаті якого подальшої взаємодії важко уникнути. Аналіз підходів до вивчення залежної поведінки дозволяє також констатувати, що одним із основних механізмів

залежності є перенесення емоційного ставлення з живого об'єкта на неживий, або навпаки – ставлення до живого як до неживого.

Список *об'єктів залежності* достатньо широкий і класифікується залежно від розуміння самого поняття:

1) як прояв псевдоадаптивної поведінки [3]:

- соціально прийнятні – такі як спорт, харчові обмеження, духовні практики, трудоволізм, емоційна залежність;

- соціально небезпечні – алкоголізм, наркоманія, куріння, токсикоманія, сексуальні збочення, харчові надмірності, інтерактивна залежність (ігроманія, sms-манія), азартні ігри тощо;

2) за специфічним об'єктом [7]:

- психоактивні речовини (алкоголь, наркотики тощо);

- активність, включеність у процес (хобі, гра, робота тощо);

- люди, предмети та явища навколишньої дійсності;

- різні зухвалі емоційні стани.

3) за засобами відходу з реальності [3]:

- фармакологічні, або хімічні;

- субстанційні;

- біохімічні (харчові) залежності;

Іноді замість “узалежнення” вживають термін “**адикція**”, що є калькою з англійської. На наше переконання саме узалежнення і проявляється в адиктивній поведінці.

**Адиктивна поведінка** – поведінка людини, для якої притаманне прагнення до відходу від реальності шляхом штучної зміни свого психічного стану завдяки прийому різноманітних хімічних речовин чи постійній фіксації уваги на певних видах діяльності для розвитку й підтримання позитивних емоцій (або уникання негативних) [2].

Здобуті нами дані свідчать, що саме поняття «адиктивність» запозичене з медицини та є відносно новим і популярним у даний час. Якщо звернутися до історичних коренів даного поняття, то «*addictus*» з латині – це юридичний

термін, яким називали людину, котра підкоряється, осуджену: «*addicere liberum corpus in servilitatem*» означає «засуджувати вільну людину до рабства за борги»; тобто «адиктус» – це той, хто зв'язаний боргами [8, с. 56]. Тобто, «... метафорично адиктивною поведінкою називається глибока, рабська залежність від деякої влади, від нездоланної примушуючої сили, котра, звичайно, сприймається і переживається як така, що йде ззовні, ... вимагає від людини тотальної покори й отримує її» [8, с. 56]. Така поведінка виглядає як добровільне підкорення (*compulsion*).

З точки зору Ц. П. Короленка, адиктивна поведінка виражається у «... прагненні відходу від реальності шляхом зміни свого психічного стану, що досягається різноманітними способами – фармакологічними ... і нефармакологічними ..., що супроводжується розвитком суб'єктивно приємних емоційних станів» [6].

Підтвердженням неоднозначності перекладу іншомовного терміна «*addiction*» є також висновок О. В. Змановської про те, що «...ступінь тяжкості адиктивної поведінки ... може бути різним – від практично нормальної поведінки до важких форм біологічної залежності, що супроводяться вираженою соматичною і психічною патологією» [6, с.119]. Тобто в такому розумінні, адиктивна поведінка може розглядатися як зростання толерантності до адиктивної речовини чи активності, котрою зловживають...

Комп'ютерну адикцію диференціюють на два види: Інтернет-адикцію (Я. Кімберлі, А. Голдберг, К. Янг) та ігрову адикцію (С. Проценко). З'ясовано, що у цих двох видах є як спільні, так і відмінні риси. Спільним є характерний відхід від реальності, що відбувається у вигляді своєрідної "втєчі", коли замість гармонійної взаємодії з усіма аспектами дійсності спостерігається активізація діяльності в якому-небудь одному напрямку. Віртуальна реальність, яка забезпечує зоровий, слуховий та кінестетичний аналізатори, і, таким чином являє собою конкуренцію для істинної реальності. Межа між такими реальностями розмита завдяки діям, спрямованим на комп'ютер та навколишні об'єкти, окрім того робота за комп'ютером пов'язана з додатковою емоційною

напругою. Дослідники розглядають психологічні аспекти комп'ютерної адикції за аналогією з наркотичною, алкогольною чи іншими видами залежностей [11].

В основі залежності від комп'ютера теж лежать звички, які можуть бути корисними та шкідливими. Звички до певної поведінки виникають унаслідок повторення певної поведінки та супроводяться задоволенням прагнення до насолоди. Залежність, зазначає Ю. М. Орлов, виникає внаслідок того, що «організм навчається поведінці, котра, змінюючись, перетворюється на звички» [7, с. 1], тому вона певною мірою схожа зі звичкою. Проте залежність, на думку К. Е. Ізарда, на відміну від звички, є «гіпертрофованою і практично необоротною прихильністю» [1, с. 87].

Таким чином, підсумовуючи вище сказане, можна констатувати наступне. З одного боку, залежна та адиктивна поведінка споріднені, зокрема, якщо враховувати той факт, що вони реалізуються в цілях отримання задоволення та пов'язані зі звиканням. Тоді останнє поняття є лише іншомовним синонімом першого. Про це говорить й виникнення на рубежі ХХІ сторіччя нової науки про залежність – адиктології, котра займається вивченням залежностей на стику психології, соціології, медицини. Вітчизняного аналогу цієї назви поки що немає, можливо тому, що у нас немає і такої комплексної науки.

З іншого боку, у вітчизняному науковому обігу поняття «залежна поведінка» загалом є набагато ширше. Тому, дотримуючись вітчизняних традицій, ми будемо вживати поняття «адиктивна поведінка» для позначення «...прагнення покладатися на когось або щось в цілях отримання задоволення або адаптації» [2, с. 71] при наявності певного ступеня контролю над цим прагненням. Щодо «надмірної прихильності до чого-небудь» [8] з втратою контролю над своєю поведінкою, залишимо термін «залежна поведінка».

**Узалежнення від комп'ютера** – аномальний потяг до проведення часу за комп'ютером, який характеризується відчуттям постійної потреби в предметі залежності, або для одержання ефекту, зв'язаного з його застосуванням, або для зняття негативних відчуттів, зв'язаних з тривалою відсутністю певних дій. Дане

визначення можна розглядати як тлумачення даного поняття в його вузькому сенсі. Аномалія, чи патологія (психічне відхилення) в даному випадку проявляється у нав'язливому бажанні проводити час за комп'ютером і неспроможності вчасно зупинитися. Нерідко у зв'язку з даною проблемою вживаються також інші терміни, такі як інтернет-узалежнення, IT-узалежнення, ігрове узалежнення.

Здійснивши аналіз психолого-педагогічної літератури, хочемо зазначити, що ризик формування комп'ютерної адикції виникає саме у молодшому підлітковому віці, для якого властиві відповідні підліткові реакції: емансипації, навіюваність, кризу ідентичності, егоцентризм...

Н. Сергеева досліджуючи дану проблему у середовищі підлітків, вище перелічені терміни визначає як комп'ютерну адикцію підлітків – різновид девіації особистості, який характеризується штучною зміною психологічного стану і ціннісних пріоритетів у результаті зосередження уваги на ігровій комп'ютерній діяльності, що заміщує реальне життя або сприяє уникненню відповідальності, складних проблем, пошуку шляхів їх розв'язання, задовольняє потребу щодо вияву емоцій у змодельованих ігрових ситуаціях і компенсує дефіцит соціальних контактів, соціальних домагань та безпосереднього спілкування з однолітками і в сімейному середовищі [11].

У підлітковому віці можемо спостерігати прояви впертості, протесту, боротьби проти авторитетів, що пропонуються дорослими; прагнення до незалежності, самостійності, невідомого, ризикованого, а також схильність перебільшувати чи недооцінювати ступінь складності тих проблем, які ставить перед ними «доросле», відповідальне життя; небажання долати стресові ситуації, що може слугувати передумовами формування адиктивної поведінки і комп'ютерної адикції у підлітків. На наше переконання особливості комп'ютерних ігор та їх реалістичність також сприяють глибокому зануренню дитини у віртуальний світ, поступово формуючи при цьому даний вид залежності.

Формування надмірної зосередженості на комп'ютері та виникнення залежності відбувається не під час тривалої роботи на ньому, внаслідок

виконання певних завдань, а при взаємодії специфічних чинників, певних мотивів та потреб.

Розглянемо детальніше ці феномени – потреби, потяги та мотиви – у виникненні поведінки, пов'язаної з комп'ютерною залежністю. Проаналізуємо мотив. М. Вебер указував, що «мотив ... виступає для самої дійової особи та спостерігача як адекватна підстава для певної поведінки» [6, с.18]). Однак варто зазначити, що, як правило, розрізняють два види мотивації: внутрішню (неусвідомлювану) та зовнішню (усвідомлювану). Щодо домінуючої при вищеназваній проблемі, то думки дослідників не збігаються. Так, у деяких наукових працях вирішальним пусковим механізмом виникнення комп'ютерної адикції називається зовнішня мотивація. Макросоціальні чинники оцінюються як основні важелі початку підліткової адикції. У сучасних умовах деякі автори дотримуються також такого постулату: пусковим моментом початку адикції від комп'ютера є індивідуально-психологічний; мікро- та макросоціальні аспекти – підтримувальні. Констатується і той факт, що мотивація тут має комплексний характер, а тому вирішення цієї проблеми можливе тільки в комплексі, тобто з урахуванням всіх її аспектів – мікро- та макросоціальних, біологічно-конституційних, медичних, індивідуально-психологічних.

Що ж до мотивації виникнення залежності у підлітків, то вона теж зумовлюється групою мотивів. Зокрема, російський дослідник В. Ю. Зав'ялов [4, с.102 – 111] виокремлює тріаду мотивів, які певною мірою відображають орієнтацію особистості на задоволення потреби у чомусь/комусь:

**1. Мотиви, що відображають соціально-психологічні чинники:**

- традиційні, соціально обумовлені мотиви;
- мотиви, що зумовлені підкоренням тиску інших людей або групи;
- мотиви псевдокультурного типу – прагнення до наркотичних цінностей

підліткової групи.

**2. Мотиви, що відображають потребу в зміні власного стану.**

**3. Мотиви, що відображають патологічну мотивацію, пов'язану з наявністю абстинентного синдрому та патологічного потягу до вживання ПАР.**

Спробуємо тепер встановити роль потреб у процесі виникнення комп'ютерної адикції. Як нами було з'ясовано вище, людина володіє здатністю перетворювати різні об'єкти середовища в засоби задоволення своїх потреб. При цьому «насолада ... створює стійку домінуючу систему поглядів, що підкріплюється найбільш сильним фактором – афектом». Означене дає змогу припустити, що якщо певна речовина або діяльність приносить задоволення, то вона, ймовірно, стає бажаною, формуючи при цьому цикл потреб.

Як нами було встановлено адиктивна поведінка, на стадії якої ще немає ознак індивідуальної психічної та фізичної залежності, особливо характерна для неповнолітніх. Крім того, слід зазначити, що в більшості країн світу проблему адиктивності пов'язують переважно з підлітковим віком.

Здобуті нами дані свідчать, що «...на психолого-педагогічному рівні розуміння проблеми адиктивної поведінки, схильність до такої поведінки є своєрідним проявом внутрішнього стану особистості, що детермінується комплексом умов та чинників.... Чинник – це постійно діюча умова. Тому, – за визначенням Н. П. Пихтіної та Н. І. Яковець, – ...якщо умова (одна чи декілька) діє постійно, вона може розглядатися в якості чинника адиктивної поведінки» [10, с.9].

Зазначимо, що схильність до комп'ютерної адикції визначається явищем, яке складається з багатьох чинників. Однак система взаємопов'язаних чинників лише в певних умовах може виступати причиною певної адикції людини. Очевидно, що головне завдання як теоретичного, так і практичного аналізу порушеної проблеми полягає у тому, щоб визначити, який саме чинник чи система чинників та у співвідношенні з якими умовами відіграє роль причини виникнення схильності до комп'ютера.

Сучасний стан науки дозволяє говорити про низку умов і чинників виникнення різного роду залежностей. Вони традиційно поділяються на:

– психологічні чинники: тип акцентуації характеру, привабливість відчуттів і переживань, які виникають, вироблення гедоністичних установок, страх завдати собі реальної шкоди, відсутність соціальних інтересів, прагнення до самоствердження;



– біологічні чинники: ступінь початкової толерантності, обтяжена спадковість, органічні ураження мозку, хронічні хвороби, природа речовини, що вживається;

– соціальні чинники: доступність, мода, ступінь можливої відповідальності, вплив групи підлітків.

Традиційною є класифікація, де подаються чинники, що обумовлюють початок формування залежностей – соціально-економічного, біологічного, соціального, індивідуально-психологічного характеру. Дамо їх коротку характеристику.

– соціально-економічну групу чинників можна поділити на дві підгрупи: причини глобального характеру (стрімкий розвиток ком'ютерних та інформаційних технологій, що визначає необхідність впровадження комп'ютерів в усі сфери суспільної життєдіяльності) і традиційні. Останні зумовлюються специфікою кожної країни, окремих її регіонів, цінностями верств і груп населення, наприклад, стимулювання до запровадження новітніх інформаційних технологій;

– до чинників біологічного характеру відносять спадкову обтяженість підлітка нервово-психічними захворюваннями, через які він не може реалізувати себе іншим способом і шукає веселощів і незвичайних почуттів у віртуальному світі;

– соціальні чинники – вплив на дітей і підлітків сімейної обстановки, референтної групи, в цілому соціального середовища, у тому числі величезний вплив засобів масової інформації та успішність / неуспішність адаптації дитини в освітній установі; приклад батьків;

– чинники індивідуально-психологічного характеру зумовлені наслідування більш старших підлітків або авторитетних однолітків; прагненням відповідати значущій для підлітка групі однолітків; властивістю підліткового віку групуватися з однолітками.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Отже, аналіз підходів до вивчення залежної поведінки дозволяє також констатувати, що одним із основних механізмів залежності є перенесення емоційного ставлення з живого об'єкта на неживий, або навпаки – ставлення до живого як до неживого. Ризик формування комп'ютерної адикції виникає саме у молодшому підлітковому віці, для якого властиві відповідні підліткові реакції. Очевидно, комп'ютерна адикція, формується у підлітків в результаті взаємодії майже усіх перелічених чинників, що в цілому складають цілий комплекс несприятливих факторів, а мотиви, поступово закріплюються і стають чинниками поведінки, пов'язаної з комп'ютерною залежністю. Тобто вказані мотиви, що є спонуками до виникнення залежності і пов'язані із задоволенням його потреб (у визнанні, реалізації у віртуальному світі тощо), при багаторазовому виникненні стають стійкими чинниками, що зумовлюють виникнення залежності від комп'ютера. Перспективи подальших досліджень в означеному напрямі ми вбачаємо у подальшому вивченні чинників формування залежності, оскільки вони можуть бути не лише факторами залучення, а й факторами захисту від ризику виникнення комп'ютерної залежності.

### **Використані джерела**

1. Больбот Т. Ю. Психічні та поведінкові розлади в осіб молодого віку з комп'ютерною залежністю (клініка, корекція та профілактика): автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата медичних наук / Т. Ю. Больбот. – К., 2005. – 36 с.
2. Вінтюк Ю. Узалежнення від комп'ютера: формування і можливості протидії / Ю. Вінтюк // Вісник Львівського національного університету. – Львів: ЛНУ імені І. Франка; 2010. – Вип.13. – С. 215-226. – (Серія: педагогічні науки).
3. Виничук Н. В. Психологія аномального поведіння / Н. В. Виничук. – Владивосток : ТИДОТ ДВГУ, 2004. – 198 с.
4. Завьялов В. Ю. Мотивация употребления алкоголя у больных и здоровых / В. Ю. Завьялов // Психологический журнал. – 1986. – № 5. – С. 102–111.

5. Змановская Е.В. Девиантология: психология отклоняющегося поведения / Е.В. Змановская – М.: ИЦ «Академия», 2003. – 288 с.
6. Короленко Ц. П. Семь путей к катастрофе: деструктивное поведение в современном мире / Ц. П. Короленко, Т. А. Донских. – Новосибирск : Наука, 1990. – 224 с.
7. Кулаков С. А. Диагностика и психотерапия аддиктивного поведения у подростков : учеб.-метод. пособие / С. А. Кулаков. – М; СПб. : Фолиум, 1998. – 70 с. – (Серия «Психодиагностика: психологу, врачу, педагогу»).
8. Психология и лечение зависимого поведения / [ред. Скотта Даулинга] ; пер. с англ. Р. Р. Муртазина. – М. : Независимая фирма «Класс», 2000. – 240 с. – (Серия «Б-ка психологии и психотерапии». – Вып. 85).
9. Рень Л.В. Дослідження стану схильності до комп'ютерної адикції серед дітей та підлітків / Л. Рень, М. Левенок // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – Чернігів: ЧДПУ, 2012. – Вип. № 96. – С.177-180. – (Серія педагогічні науки).
10. Пихтіна Н. П. Педагогічна профілактика адиктивної поведінки учнів: навч. посіб. / Н. П. Пихтіна, Н. І. Яковець. – Ніжин : Ніжин. пед. ун-т ім. М. Гоголя, 2003. – 116 с.
- 11.Сергеєва Н.В. Соціально-педагогічні умови профілактики комп'ютерної адикції підлітків: автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.05 «Соціальна педагогіка» / Н.В. Сергеєва. – К., 2010. – 19 с.
- 12.Юрьева Л. Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика / Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Бальбот. – Днепропетровск : ДГУ, 2006. – 196 с.

**Martynyuk Tanya The theoretical basis of the problem of the formation of computer dependence among of children and youth.** In the article the problem of computer dependence prevention is examined as one of the tasks of social pedagogy.

The article highlights the issue of computer dependence in youth. The author analyzes scientific approaches to the interpretation of the concepts of the computer dependence, the computer addiction. Computer addiction includes Internet addiction, computer games addiction. The author emphasizes that computer addiction is not formed due to prolonged computer work, but only if the action of specific factors.

The author analyzes the factors, of forming the dependence on the computer among children and youth. The basic factors of forming of computer addiction are analyzed in teenagers. Among the causes that lead to appearance of additions are negative microsocial conditions, bad relations with parents, bringing-up by hypoprotection type, degradation of interpersonal relations, absence of support, parents' addictive behaviour; accentuations of personality traits; perinatal pathology, traumatic brain injuries, pathological forms of behaviour disorders and personality formation.

Dependent behavior the author defines as the one on which it lost control as a result of psychological dependence of any object or activation a large scale addictive, resulting in further interaction is difficult to avoid. Analysis of approaches to the study of dependent behavior can also say that one of the main mechanisms of addiction is carrying emotional attitude with an inanimate object to a living.

The author doing analysis of psychological and pedagogical literature argues that the risk of computer addiction arises with younger teens, for which the corresponding characteristic of teenagers reaction: emancipation, suggestibility, crisis of identity, self-centeredness.

Propensity to computer addiction is defined phenomenon that consists of many factors. However, the system of interrelated factors only in certain conditions may be a cause of some person addiction. The main task of the author as a result of a theoretical analysis of problems raised determine which factor or factors and system in relation to the terms and conditions acts as causes propensity to the computer.

**Key words:** dependence on a computer, addictive behaviour , pedagogical prevention, computer addiction, teenager, socially-pedagogical conditions.

Мартинюк Тетяна Анатоліївна, канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри соціальної педагогіки та педагогіки вищої школи Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки