

ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ: ПРИЧИНИ ТА МЕХАНІЗМИ

(Дроздова Д. С., кандидатка психологічних наук, доцентка,
Поволоцька Г. В., здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти)
Горлівський інститут іноземних мов
Донбаський державний педагогічний університет, м. Дніпро, Україна

Ігрова залежність сьогодні набула масштабу справжньої епідемії, причому спостерігається це не лише серед дітей та підлітків, а й у дорослих. Середньостатистичний підліток проводить за комп'ютером до шести годин на день. Приблизно 70% дітей захоплюються іграми типу «Game of Ware» – із сюжетами насильства та жорстокості. Вбивство в них є головним елементом та метою гри. Залежні починають плутати справжню реальність із віртуальною.

Як відомо, одними з перших до вивчення Інтернет-залежності звернулися американські вчені-психіатри А. Голдберг (I. Goldberg), К. Янг (K. Young), Д. Грінфілд (D. Greenfield) та К. Суррат (C. Surratt), вони запропонували набір діагностичних критеріїв, що дозволяють виявляти Інтернет-залежність, а також опублікували на основі проведених досліджень перші монографії. Слід зазначити, що спочатку А. Голдберг використовував поняття «Інтернет-залежність» жартома, навіть не вважав її справжньою залежністю, проте, коли він створив групу психологічної підтримки Інтернет-адиктів, до нього звернулися сотні людей, які заявляли, що їм потрібна професійна допомога подолання залежності. Саме з легкої руки А. Голдберга термін прижився і почав використовуватися у науковому обігу.

До основних критеріїв, що дозволяють діагностувати Інтернет-залежність, перелічені вище дослідники відносили: небажання навіть на короткий час відірватися від діяльності в Інтернеті; погане самопочуття, підвищену дратівливість та збудливість у разі, якщо це доводиться робити; збільшення фінансових витрат забезпечення роботи Інтернету; прагнення применшувати тривалість перебування у мережі; зменшення фізичної активності; нехтування якістю їжі та особистої гігієною, викликані небажанням витратити на це час, який можна провести в Інтернеті.

На думку А. Голдберга, психологічна залежність від Інтернету проявляється у синдромі скасування, який нагадує той, що виникає у курців чи наркоманів, з тією різницею, що в ньому відсутній фізіологічний компонент [3]. На перший план при Інтернет-залежності виходить патологічна зміна потреб і мотивів, сенсотворчим мотивом стає саме потреба знаходження в Інтернеті, решта відходить на другий план.

Дослідники, які займаються вивченням Інтернет-залежності, приділяють пильну увагу виявленню факторів, що сприяють її виникненню. Як правило, виділяють медико-біологічні та психологічні фактори, що призводять до адикції. До медико-біологічних факторів, що привертають до виникнення Інтернет-залежності відносять функціональну міжпівкулеву асиметрію, наявність мінімальної мозкової дисфункції, підвищену нервово-психічну виснаженість, слабкість функцій активної уваги, порушення маніпулятивно-ігрової діяльності та ін. [1].

Серед психологічних чинників виділяють почуття самотності, сором'язливість, емоційну напруженість, замкнутість, що веде до проблем у безпосередньому міжособистісному спілкуванні [2]. Як правило, адикти характеризуються заниженою самооцінкою, підвищеною тривожністю, неприйняттям свого фізичного вигляду, наявністю фрустрованих потреб.

Соціальні фобії, коли людина боїться міжособистісних відносин та реального суспільства. Комп'ютерні ігри допомагають їй уникнути реального життя, відчувати себе значимою і сильною. Комп'ютер їй стає співрозмовником і другом.

Можливими причинами виникнення ігрової залежності вважають:

- різноманітні психічні порушення (психопатія).
- особливості характеру людини, закомплексованість, сором'язливість часто призводять до виникнення адикцій подібного роду.
- багато людей за допомогою ігор реалізують свої дитячі фантазії та страхи.
- дефіцит спілкування. Подібна проблема дуже актуальна серед дітей та підлітків, чий батьки постійно зайняті на роботі.
- внутрішньосімейні конфлікти. Часто щоб уникнути сімейних скандалів, люди поринають у вигаданий світ, чим тільки посилюють ситуацію.

Механізм формування ігрової залежності

Патофізіологічний механізм формування ігрової залежності від комп'ютерних ігор ґрунтується на стимуляції певних центрів задоволення у мозку. Даний патологічний стан може виявлятися як відчуття ейфорії під час відвідування віртуального світу. Хворі на комп'ютерну залежність не можуть планувати час свого перебування за комп'ютером. Для стимуляції інтелектуальної діяльності вони починають вживати велику кількість напоїв, що містять кофеїн та інших психостимуляторів.

Змінюється режим та якість харчування – для геймерів основними продуктами стають пиво та фаст-фуд. Людина перестає дотримуватись правил особистої гігієни: зачісуватися, чистити зуби, приймати душ – їй стає байдуже, як вона виглядає і харчується. Вона, як правило, веде малорухливий спосіб життя та погано спить. Якщо раптом зламався комп'ютер чи смартфон, або якщо у гравця закінчилися гроші на гру, він перебуває в пригніченому настрої, може бути агресивним з оточенням, починає шукати розв'язання проблеми та, як правило, не замислюється про особисте життя, роботу чи навчання. У міру прогресування ігрової залежності, хворий не може відмовитися від комп'ютерних ігор, хоча починає розуміти їхню марність. Він регулярно уникає реальності та занурюється в ілюзорний світ, бере роль персонажа і живе його життям.

Ігрова залежність призводить до перевантаження нервової системи, в мозок людини надходять збудливі імпульси та через певний час у неї спостерігається зниження настрою, самопочуття, підвищується тривожність, порушується адаптація у суспільстві. Часто формується невдоволення собою, втрачається сенс життя, з'являються симптоми глибокої депресії. Такі люди, як правило, замкнуті, небалакучі.

Найпростіший і найефективніший спосіб подолання залежності – заміщення: спілкування з живою природою, хобі, здоровий спосіб життя, творчі прикладні захоплення, як правило, виводять людину із залежності. В умовах інтернет-залежності важливу роль відіграють близькі люди: друзі та члени сім'ї, здатні плавно вивести людину на позитивне спілкування, надати підтримку.

ЛІТЕРАТУРА

1. Антропова Л.К., Андроннікова О.О., Куликов В.Ю., Козлова Л.А. Інтернет-залежність та її взаємозв'язок з міжпівкулевою асиметрією та поведінковими особливостями особистості. *Медицина та освіта у: Мережеве наукове видання.* 2011. № 3. Available at: URL: http://ngmu.ru/cozo/mos/article/text_full.php?id=485 (дата звернення 26.02.23).
2. Маслова Ю.В. Позитивні та негативні аспекти використання комп'ютерних технологій у дітей та підлітків. *Освітні технології та суспільство.* 2013. Т. 16, № 4. С. 493-503.
4. Goldberg I. Internet addiction disorder: Diagnostic criteria. Available at: URL : <http://users.rider.edu/~suler/psyber/supportgp.html> (дата звернення 21.02.23).