

12. Холодова О.О. Психологічні засоби запобігання та корекції фрустрації у професійній діяльності молодих вчителів : Дис...канд. психол. наук: 19.00.07 / Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. – Київ: 2004.

**L. Kuznetsova. The features of psychological aid for teenagers with character accentuations and destructive displays of frustration.**

*The features of psychological aid for teenagers with character accentuations and destructive displays of frustration by means of the individual counseling are exposed in the article. The principles and aims of psychological support are grounded, maintenance and specific of counseling, which is directed on overcoming of destructive effects of frustration of accentuated teens.*

**Key words:** teens, character accentuations, mental state of frustration, levels and destructive displays of frustration, psychological aid, counseling.

**УДК 004.738.5:159.913**

**В. П. Ходан, В. М. Богуш**

## **КОМП'ЮТЕРНА ТА ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНІСТЬ ЯК ХВОРОБА ХХІ СТОЛІТТЯ**

*У статті розглянуті теоретичні питання впливу комп'ютеру та всесвітньої мережі інтернет на психічний стан та фізіологічне здоров'я людини. Здійснено аналіз історичного розвитку виникнення залежності від довготривалого користування комп'ютером та інтернетом. Описані наслідки ігроманії та віртуалізації життя, визначені шляхи подолання цієї недуги та висвітлені рекомендації і настанови фахівців з цієї проблеми.*

**Ключові слова:** інтернет залежність, адикція, свідомість, несвідоме, рольові ігри, дезадаптація, фрустрація, деградація, змінені стани свідомості, віртуальний світ, аутизм, зомбування, акомодация.

**Постановка проблеми.** Комп'ютерні мережі, як вид телекомунікації - принципово новий пласт соціальної реальності. Найбільш широке поширення, у наш час, отримала комп'ютерна мережа Інтернет, також відома під назвою "Всесвітня павутина". З'явився новий вид психологічного розладу – Інтернет-залежність, який провокує виникнення серйозних порушень фізіологічних станів і хвороб ноогенної симптоматики. Питання вирішення цієї проблеми полягає не тільки на лікарів та психологів, а в більшій мірі на батьків та педагогів, оскільки саме від них залежить засвоєння дитиною культури використання комп'ютерних технологій.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблемою комп'ютерної та інтернет залежності протягом останніх 20-ти років займалися такі вітчизняні та закордонні учені як: А.Голдберг, А.Войскунський, А.Жичкіна, А.Егорова, Ц.Короленко, К.Янг, Д.Грінфілд, К.Сурратт, Н.Дмітрієва, Ю.Зінченко, Р.Теперік, В. Малигіна, О.Смірнова, Ю.Бабаєва. Результати досліджень можуть бути використані шкільними психологами в рамках психологічного

консультування користувачів мережі інтернет, та для профілактики інтернет-залежності школярів. Наукова новизна дослідження визначається недостатньою розробленістю в соціально-психологічній літературі та педагогічній практиці і потребує подальшого вивчення.

**Мета статті.** Вивчити психологічні аспекти впливу інтернет-залежності на особистість людини, розглянути негативні наслідки цього впливу та вказати шляхи їх подолання.

**Виклад основного матеріалу.** Першими з проблемою комп'ютерної залежності зіштовхнулися наприкінці 90-х американські психотерапевти. До них звернулися відразу декілька крупних фірм, які стали нести збитки із-за того, що перевірений роками персонал почав допускати багато безглузвих помилок у роботі. При цьому формально дисципліна не страждала, навпроти, **більшість** співробітників подовгу засиджувались в офісі після закінчення робочого дня. Психологів насторожило те, що саме **малоефективні** співробітники майже весь час проводили за монітором комп'ютера. Тоді учені і дізналися про існування так званої комп'ютерної залежності.

Зазвичай ризик її «отримати» з'являється через півтора-два роки активного перебування в мережі. У комп'ютерно залежного життя, емоції, контакти пересуваються у комп'ютерну мережу. Перебування в реальному світі стає для нього нестерпним. Тому побороти хворобу, просто виключивши комп'ютер з розетки, часто буває неможливим. Інколи психотерапевти мусять буквально по хвилинам зменшувати «дозу» перебування в мережі своєму пацієнту. Крок за кроком перетягувати людину з віртуального світу в реальний. Лікарі попереджають: захоплення інтернетом і комп'ютерними іграми призводить до хвороби, вилікувати яку важче, ніж алкоголізм чи наркоманію. Зважаючи на злиденність українців дослідники стверджують, що «залежних» громадян: у нас – близько одного проценту, в США – досягає п'яти процентів і вони є лідером серед інших країн. Друге місце посідає Китай. Лише за один рік кількість користувачів інтернетом збільшилася в піднебесній з 94 мільйонів до 103 мільйонів чоловік. Статистикою з приводу «залежності» в Китаї ми не володіємо, але психологи з'ясували, що кожен двадцятий інтернетчик «підсідає» на віртуальну голку, ефект від якої призводить до ейфорії.

Всезагальна комп'ютеризація, яка прокотилася по Китаю і спровокувала стрімкий ріст психічних хвороб обумовила створення при Пекінському військовому шпиталі унікальної клініки для тінейджерів, що попали в психологічну залежність від інтернету. Клініка розташована в тихому куточку на заході китайської столиці і утримує на лікуванні (одночасно) 20 підлітків, яке триває дві неділі і коштує 50 доларів на добу. Кожний новий пацієнт проходить спеціальне діагностичне тестування, в залежності від результатів якого призначається курс терапії, преписуються сеанси голковколуювання, масажа і приймання ліків. Важливе місце в позбавленні

від «інтернетоманії» займають заняття спортом, прогулянки на свіжому повітрі, бесіди з психологами і спілкування з однолітками – вже не через чати, а обличчям до обличчя. Близько 30 процентів пацієнтів не позбавляються від пристрасті до «павутини» і їх направляють на обстеження з ціллю виявлення серйозних психічних або нейрофізіологічних відхилень, для подальшого лікування.

Схильними до інтернет-адикції є люди з заниженою самооцінкою, невпевнені у собі, ті, кому в житті не вистачає спілкування, уваги. В мережі вони отримують можливість компенсувати недолік спілкування. Родоначальниками психологічного вивчення феноменів залежності від інтернету можна вважати двох американців: клінічного психолога К.Янга і психіатра А.Голдберга, які в 1995 р. запропонували набір діагностичних критеріїв для визначення залежності від Інтернету. У 1997-1999 рр. були створені дослідницькі і консультативно-психотерапевтичні веб-служби з питань інтернет залежності. У 1998-1999 рр. К.Янг, Д.Гринфілд і К.Сурратт опублікували перші монографії з цього питання. До кінця 1998 р., Інтернет-адикція виявилася фактично легалізованою - не як клінічний напрям у вузькому значенні слова, а як галузь досліджень і сфера надання людям практичної психологічної допомоги в подоланні пагубної звички [2, 83].

Адикція – це патологічний потяг до чого-небудь, наприклад, до наркотику. В останні роки з'ясувалось, що предметом адикції можуть бути і інтернет і комп'ютерні ігри – тобто все, що допомагає людині «втекти» від реального світу в віртуальний. Фактично ставитися питання про різноманіття способів втечі від реальності шляхом зміни станів свідомості. Спілкування через інтернет для багатьох користувачів – благо, але важливо відчувати межу, коли він перетворюється в життєву небезпеку. І де ж та межа [3, 70]?

Якщо людина проводить в мережі більше трьох годин не пов'язаних з роботою щоденно, то вона – в групі ризику. Якщо їй вже байдуже, як вона виглядає і що про неї думають оточуючі, не важлива думка співбесідника в мережі – можливо він придбав залежність. Якщо людина розуміє, що із-за безмірного перебування в мережі у неї почалися проблеми з роботою, навчанням, але не може зупинитися – це, скоріш за все, вже адикція. Маються і фізичні симптоми: враження нервових стволів руки, сухість в очах, розлад сну, головні болі і сильне відчуття дратівливості, коли комп'ютер вимкнений. При серйозній залежності людина втрачає здібність спілкуватися з живими людьми: погано розуміє, про що вони говорять, не може сформулювати фразу без використання клавіатури, стаждає на афазію, в процесі спілкування невчасно замовкає. Врешті решт інтернет-адикція призводить до нервового знесилення.

У комп'ютерних адиктів не виникає хімічної залежності, тому не має потреби приводити в норму обмін речовин.. Але для того, щоб позбавитись від залежності потрібно усунути причину її виникнення. А причина полягає

в тім, що людину не влаштовує щось в житті. Якщо людині погано в реальному світі, вона намагається втекти в світ вигаданий. Щоб зупинити цю втечу, потрібно їй довести: тільки в нормальному світі, серед людей можливо знайти, ствердити себе, зрозуміти сенс свого існування. Часто пояснити це непросто.

Найбільш за все «затягують» рольові ігри, любовні пригоди, які частіше кінчаються плачевно. Багато хто змінює в мережі свою стать і «заграється», плутається: хто я зараз – чоловік чи жінка? Нерідко приходиться лікувати вже не інтернет-залежність, а більш серйозні психічні відхилення. Серед користувачів всесвітньої мережі поширюється і така залежність як порнонаркоманія. Пошук порнографії стає для таких людей сенсом життя. Вони забувають про родину, дітей, роботу і навіть про секс. Професор О.Джеймс розповідає: «У моїй практиці був успішний бізнесмен, який по 12 годин на добу дивився порнографію. Жив у підвалі будинку своєї матері. Коли я переконував його припинити, він запитував: «Що ж мені тоді робити?». Отож, порнонаркоманія – це майже не виліковна хвороба [6].

Багато користувачів інтернету попадають в пастки колдунів і магів, які презентують себе як «чародіїв у 99-му коліні» і пропонують свої послуги по зняттю прокляття, привороті чоловіка... Як правило «залежні» мають психічні розлади, тому все життя йде у них шкараберть (наші люди). Завдяки розробленій ним (магом) унікальній «енергоінформаційній технології» він, з'ясовується, сам знаходить людей, які потребують допомоги, і виходить з ними на контакт через електронну пошту. Звісно його послуги не безкоштовні, бо такі сеанси відбирають у нього багато енергії і її треба поповнювати. Спочатку маг розповість вам про ваші негаразди, про ті, що встиг висмикнути, і відразу переходить до справи. Говорить приблизно слідуюче: «Я проведу генеральну чистку вашого організму на клітинному рівні, зроблю зарядку аури позитивною енергією і поставлю дев'яти рівневий захист...». Тільки ви повинні, не зволікаючи, внести на його рахунок 999 гривень, що, наприклад, ви і зробили, ну а далі домисліть самі. Нажаль цією брудною справою займалися і деякі професіонали психологи-перевертні, але частіше, такі собі кулібіни від психології, а то й недалекі шахраї. Зпіймати їх і притягти до відповідальності дуже важко навіть правоохоронним органам, то ж будьте обачними.

Останнім часом в пресі все частіше і частіше торкаються проблем залежності від комп'ютера, висвітлюють жахливі випадки його впливу на психіку людей, особливо підлітків. Так в газеті «Труд» розповіли про 12-ти річного хлопчика, який помер від інсульту, після того, як просидів біля комп'ютера. Чому таке сталося? Дитина так захоплюється, підкорюється грі, що вона «всмоктує» її цілковито. Виникає максимальна напруга сил, хронічна стресова реакція, яка продовжується декілька годин. В результаті настає дисбаланс усіх функцій і систем: страждають нервова і

сердечно-судинна система, перенапружується зір, плигає тиск. Але ж ніхто не перевіряє стан здоров'я дитини перед тим, як вона сідає до комп'ютеру. А можливо, у неї є якісь порушення в діяльності серця і судин чи схильність до епілепсії? Мало хто знає, що безкінечне мерехтіння картинок перед очима може спровокувати епілептичний припадок. Сама по собі гра не може стати причиною інсульту. Але довготривале спілкування з комп'ютером викликає зтяжну стресову реакцію, яка провокує загострення будь-якої хвороби [6].

Один з авторів статті сам був свідком результату довготривалого користування інтернетом у юнака віком 18 років. «Очікуючи автобуса на зупинці в селі «х» я звернув увагу на те, що по дорозі в моєму напрямі йде хлопчина в тім, в чим мама народила. Його хода була повільною, подібною до військових, які несуть варту в почесному караулі (відмашка рук, високо підіймається нога, тіло тримається як стовбур...). Рухався він по білій смузі не відхиляючись на боки, вираз обличчя статичний, очі скляні. Жінки на мить завмирили (видовище не для тих, у кого слабкі нерви), це дійсно шокувало, а отямившись розбігалися як миші в різні сторони. Бабусі хрестилися, а фанатично віруючи коментували це як пришестя Христа і кінець світу. Дійсно цей юнак мав довге чорне волосся і статурою походив на той образ Месії, який відбився у нашій свідомості з перегляду кінофільмів. Коли і я прийшов до тями, то, як у професійного психолога, у моїй свідомості розвернулася вся психотерапевтична енциклопедія. Серед присутніх там чоловіків я дізнався, що цей юнак приїхав до своїх родичів з Києва. З одним з них (він знав куди йти) ми лагідно спрямували «залежного» до його бабусі, яка і розповіла нам про те, що батьки привезли його в село, щоб відірвати від комп'ютера. Але він все одно умудрився прихватити не свій, так свого товариша і цілими днями і ночами «зависав» в інтернеті. Викликали батьків і його відвезли в лікарню».

Однією з небеспек, яку приховують у собі комп'ютери, - це велика вірогідність підсісти на бездумне споживання інформації. Людині вже не потрібно осмислювати отримані свідчення, вона поглинута самим процесом пошуку все нової інформації, безкінечною мандрівкою по сайтах. Вже існує поняття «комп'ютерних удовиць» - це жінки тих чоловіків, які хворобливо захоплені комп'ютером. Чоловік з комп'ютером в одній кімнаті, жінка з дитиною – в іншій. У підлітка – свої відносини з комп'ютером. В грі він отримує владу над віртуальним світом і його персонажами. Скоріш за все це захоплення всмоктує дитину, яка відчуває як раз свою незахищеність, неуспішність в реальному житті і страждає від цього. Хлопчиків приваблює реалізація їх агресивних схильностей, за звичай не зовсім усвідомлених. Звичка вбивати віртуальних героїв, як і перегляд кривавих сцен насилля у кінофільмах, може спровокувати у деяких підлітків агресію до оточуючих. А в цілому інтернет-залежність – це ще одна форма підміни реального життя. Мандри по інтернету – більш інтелектуальне заняття, чим бездумні розваги з



гральними автоматами, а суть – та сама. До комп'ютерної ери деякі люди так само азартно, запоем ковтали книги, не завжди віддаючи труд осмислити їх зміст.

Сьогодні без комп'ютера просто неможливо обійтись, він дедалі інтенсивніше входить у всі сфери нашого життя. І самою незахищеною верствою населення є діти, оскільки в суспільстві поки що не існує культури користування новітніми технологіями. Це стосується також і мобільних телефонів і телевізорів, які також провокують залежність. Вже не є новиною, що телебачення має велику силу у «зомбуванні» завдяки так званому 25 кадру (який триває всього сорок мілісекунд). Деякі канали, переслідуючи певні цілі, використовують методи прихованого впливу на психіку і свідомість людини. Наша свідомість здатна сприймати і осмислювати лише 24 кадри за секунду (саме так і крутиться кіно). А 25-й кадр проходить начебто на периферії нашої свідомості, бо ми його не зафіксували (це діючий стандарт для українського телебачення). В США взагалі використовують 30-ть кадрів, ось де поле для зомбування. Деякі учені говорять, що наш мозок осмислює інформацію, а те, що він не осмислює лягає «на підкірку» чи підсвідомість. Ми категорично з цим не погоджуємось. Підсвідоме – це індивідуальне безсвідоме, з якого спонтанно і виникає свідомість, безсвідоме здачі не бере (К.Юнг, С.Гроф та ін.). А головний мозок, так само як і спинний, виконує функцію аналізатора і не здатен мислити (І.Павлов, В.Войно-Ясенецький та ін.). Але зараз не про це. Наша ціль визначити шляхи подолання комп'ютерної залежності.

Одне з суттєвих питань, якому слід приділити увагу – це віковий ценз для користувачив комп'ютером. Дослухаємось порад лікарів, зокрема медичних психологів, гігієністів, педіатрів, офтальмологів, які у процесі багатьох досліджень дійшли висновку, що залучати систематично дітей до комп'ютера можна, починаючи з 10-річного віку. Чому? Бо до цього часу в дитини ще розвивається орган зору, який надзвичайно чутливий до будь-яких негативних чинників. Зоровий апарат ще не сформувався, а тремтливе зображення на моніторі викликає напругу, втому, згодом спазм акомодациї (приспособування ока до чіткого бачення предметів, розміщених на різній відстані від нього), що може призвести до короткозоркості. Отже, до 10 років дитина має просто знати, що то таке комп'ютер. Треба ознайомити її з ним, розказати про його позитивні й негативні сторони, щоби змалечку прищипити відповідну гігієнічну культуру. Практичні заняття із цього приводу повинні тривати не більше 5-ти хвилин, дошкільнятка миттєво схоплюють інформацію. Лише з 10-11 років діти можуть виконувати якесь завдання за допомогою комп'ютера, але працювати не більше 20 хвилин із перервами. Після 14-15 років сидіти за комп'ютером можна спершу 25 хвилин, а після десятихвилинної перерви – ще 20-ть. Понад 15 років тому експерти ВООЗ дійшли висновку, що людина, яка працює за комп'ютером

щодня по чотири години (маються на увазі професійні оператори), за рік роботи втрачає зір на одну діоптрію. У дітей це настає значно швидше. Якщо раніше деякі учні надівали окуляри десь у 7-8 класі, то зараз - уже й у 4-му.

Слід уважно слідкувати і за станом центральної нервової системи. Бо інформація, яка подається комп'ютером, потребує напруження, оперативної відповіді. І діти, особливо молодші, не усвідомлюючи цього, щоб відповісти на запитання, на команди, які подає комп'ютер, напружують і зір, і пам'ять, і нервову систему. Після цього в дитини спочатку виникає збудження, яке потім змінюється тихим гальмуванням. Дитина вже майже ні на що не реагує: йде виснаження нервової системи, стрес переходить в стадію дістресу, а це згодом може призвести до серйозних психічних відхилень і патологій [5].

**Висновки.** Інтернет-адикція призводить до викривленого сприйняття власної особистості і гіпертрофованої об'єктивної реальності, що неминуче призводить до соціально-трудова дезадаптації, перешкоджає формуванню диференційованих і адекватних уявлень про себе та оточуючий світ. При виникненні Інтернет-адикції відбувається перенесення полюсу комунікативної активності з реальних умов соціуму в інтернет мережу, що, неминуче, веде до аутизації залежного, який починає гірше розпізнавати природні людські емоції, психічні стани, тощо. Під впливом Інтернету відбувається девальвація моральності, інтелектуальної та духовної сфери особистості. Також формується асоціальне уявлення про статеві відносини і статева ідентифікація, яке може відкласти відбиток під час створення сім'ї. Ігрова залежність робить підлітка агресивним, тривожним, байдужим до оточуючого світу, замкнутим в собі, що призводить до пасивної соціальної позиції і деградації особистості в цілому.

### *Л і т е р а т у р а*

1. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е., Смыслова О.В. Интернет: воздействие на личность. Гуманитарные исследования в Интернете. – Москва: Можайск-Терра, 2000.
2. Войскуновский А.Е. Интернет - новая область исследований в психологической науке // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ. Выпуск 1. - Москва: Смысл, 2002.
3. Кучеренко В.В., Петренко В.Ф., Госохин А.В. Измененные состояния сознания: психологический анализ // Вопросы психологии. – 1998, № 3.
4. Мягков И.Ф., Боков С.Н. Медицинская психология: основы патопсихологии: Учебник для вузов. – Москва: Изд. «Логос», 1999.
5. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б.Д.Карвасарского. – Санкт-Петербург: Питер, 2002.
6. Справочник по психиатрии / Под ред. А.В.Снежневского. – Москва: Медицина, 1985.

7. Титаренко Т. Життєві кризи: технології консультування. Перша частина / Тетяна Титаренко. – Київ: Главник, 2007.
8. Цимбалюк І.М. Психологічне консультування та корекція. Навч. посібник. – Київ: ВД «Професіонал», 2005.

***V. Khodan, V. Bogush. Computer and internet dependence in disease of XXI century.***

*The theoretical issues impact the computer and World Wide Web on the mental and physiological state of health. The analysis of the historical development of long-term dependence on computers and the Internet. The described effects of gambling addiction and virtualization of life, the ways to overcome this disease and highlight recommendations and guidance professionals with the problem.*

**Key words:** *internet addicted, addiction, consciousness, bezsvidome, role play, exclusion, frustration, degradation, altered states of consciousness, virtual world, autism, zombiing, accommodation.*

**УДК 159.942.5-053.4**

**Г. О. Хомич, Н. М. Васько**

**ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНИХ ПОРУШЕНЬ У ДИТЯЧОМУ ВІЦІ**

*У статті розглядається проблема емоційних порушень у дитячому віці: здійснено аналіз теоретичних аспектів емоційних порушень як психологічного явища; представлено результати емпіричних досліджень, пропонуються рекомендації батькам, вихователям та практичним психологам щодо профілактики та корекції емоційних порушень у дошкільнят.*

**Ключові слова:** *дошкільний вік, емоції, емоційні порушення, тривожність, страх, агресія.*

**Актуальність теми.** Прогресивні зрушення в системі освіти, які відбулися в Україні, зумовлюють нові підвищені вимоги до розкриття особистісного потенціалу кожної дитини, її суб'єктних можливостей ефективно регулювати власну діяльність, зокрема, на ранніх етапах розвитку. Наявність емоційних порушень у дошкільному віці є причиною виникнення неврозів та інших розладів, що гальмують психічний розвиток особистості.

Особистісне становлення дитини визначається її емоційним благополуччям. Однак, серед типових дитячих емоцій нерідко істотне місце мають не тільки позитивні, але й негативні емоції, що згубно впливають як на загальний психічний настрій дитини, так і на її діяльність.

**Мета написання статті.** Метою написання статті є теоретичний аналіз проблеми емоційних порушень та причини їх виникнення у дітей старшого дошкільного віку; дослідження динаміки, вікових та індивідуальних особливостей емоційних порушень у дітей; а також представлення