

УДК 37.015.3

## УЗАЛЕЖНЕННЯ ВІД КОМП'ЮТЕРА: ФОРМУВАННЯ І МОЖЛИВОСТІ ПРОТИДІЇ

Юрій Вінтюк

*Львівський національний університет імені Івана Франка  
вул. Університетська, 1, м. Львів, 79000, e-mail: [kis@franko.lviv.ua](mailto:kis@franko.lviv.ua)  
(місце роботи, адреса, e-mail автора чи авторів)*

Проаналізовано поширені уявлення про природу та особливості uzалежнення від комп'ютера, вказано на спільні риси з іншими видами uzалежнень, а також їхні відмінності; поширені симптоми даного явища та можливі наслідки. Вказано чинники, що сприяють формуванню uzалежнення від комп'ютера, передусім серед дітей та молоді, наведено мотиви надмірної зосередженості на комп'ютері. Розглянуто процес формування uzалежнення, відзначена роль сім'ї у цьому процесі. Виявлено, що за своєю природою uzалежнення від комп'ютера – різновид педагогічної занедбаності, один з її проявів, що є результатом відсутності виховання і проведення надміру часу за комп'ютером, який набув поширення у наш час інформаційної революції і переходу до інформаційного суспільства. З'ясовано умови, за яких сім'я стає сприятливим середовищем для формування uzалежнень. Розглянуто можливості протидії uzалежненню від комп'ютерів у дитячому та молодіжному середовищі, виявлено чинники, що сприяють цьому процесу; зроблено висновки з проведеного дослідження.

*Ключові слова:* uzалежнення від комп'ютера, процес формування uzалежнення, виховання, педагогічна занедбаність, профілактика, протидія.

### 1. ВСТУП

У сучасному цивілізованому світі uzалежнення стали звичним явищем повсякденного життя: тютюнопаління, пияцтво, наркоманія, токсикоманія, uzалежнення від ліків, речей (речизм), способу життя та і. Вони набули поширення серед людей усіх соціальних прошарків, обох статей і різного віку. Проте найбільше сьогодні турбує фахівців їхнє поширення серед підлітків і молоді, де перше місце впевнено займає uzалежнення від комп'ютера, причому ця тенденція стрімко поширюється в усьому світі. Багато пересічних громадян, а нерідко і батьки підлітків, не вважають uzалежнення дітей від комп'ютера соціальним лихом, із яким потрібно боротися; в основному через те, що вони недостатньо обізнані з його проявами і можливими небажаними наслідками. Але педагоги, які найкраще ознайомилися з цією проблемою, занепокоєні станом справ; а тому дана тема заслуговує ретельного розгляду.

Проблему, що розглядається, можна сформулювати наступним чином: умови проживання в сучасному інформаційному суспільстві диктують необхідність впровадження комп'ютерів у всі сфери суспільної життєдіяльності; проте прогрес цивілізації, покликаний покращити рівень життя людей, часто має небажані наслідки. Один з них пов'язаний із застосуванням комп'ютера, і полягає в тому, що робота на ньому нерідко призводить до формування uzалежнення. Відповідно, постає завдання

мінімізувати або й повністю усунути шкідливі наслідки, які має застосування комп'ютера, передусім в осіб дитячого та молодіжного віку.

Згадана проблема ще не набула належного висвітлення в сучасній науковій літературі. На сьогодні маємо чимало праць на дану тему [1–15], проте багато важливих аспектів даної проблеми залишаються нез'ясованими, що спонукає до проведення спеціального дослідження. Зокрема, до сьогодні тривають суперечки про причини даного явища, супутні чинники, що сприяють його формуванню, а також можливості подолання та профілактики.

**Мета статті** – з'ясувати причини і закономірності формування комп'ютерного uzалежнення, виявити чинники, що сприяють або перешкоджають цьому процесові, а також наявні можливості протидії йому.

## 2. ВИХІДНІ ПЕРЕДУМОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1. ВИЗНАЧЕННЯ ОСНОВНИХ ПОНЯТЬ

Оскільки при розгляді даної проблеми автори часто не дотримуються вимог до використання термінів, і нерідко плутають різні поняття (що вносить неоднозначність у положення, котрі наводяться) необхідно навести визначення тих із них, 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 uzалежненням розуміють патогенну залежність.

Іноді замість “uzалежнення” вживають термін “адикція”, що є калькою з англійської. Узалежнення 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). У результаті такої поведінки людина існує у своєрідному, нереальному світі. Вона не тільки не вирішує своїх проблем, а в окремих випадках навіть деградує [цит. за 7].

**Психологічним** є uzалежнення, яке зумовлене наявністю психологічних утворень (інтересів, схильностей, думок, намірів, переконань тощо), що формують і підтримують нездорову прив'язаність (гіпертрофовану потребу) і змушують людину до певних дій задля її вдоволення (втіхи). Як психічна залежність, так і uzалежнення, супроводжується почуттям задоволення і прагненням повторити дію з предметом залежності або уникнути розладів, що виникають при утриманні від них.

**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.

**Інтернет-узалежнення** – аномальний потяг до проведення часу в мережі Інтернет.

**ІТ-узалежнення** – аномальний потяг до застосування різноманітних Інтернет-технологій (спілкування в чатах, участь у групових іграх, он-лайн-аукціонах, телеконференціях та ін.).

**Ігрове узалежнення** – гемблінг – неконтрольована патологічна пристрасть до ігр; іноді під ним розуміють узалежнення від комп'ютерних ігр, проте воно можливе без наявності Інтернету чи комп'ютера.

Слід врахувати також, що різні види активності нерідко поєднуються. Але, оскільки одного, загальновизнаного терміна для позначення вказаних різновидів узалежнення досі немає, найчастіше вживається термін “узалежнення від комп'ютера” (при цьому мається на увазі використання всіх можливостей, які він надає). Відповідно, правомірно вживати даний термін в його широкому сенсі: розуміючи також інші види активності, що реалізуються за допомогою комп'ютера. У даній статті термін “узалежнення від комп'ютера” вживається саме в такому, широкому сенсі (тобто поєднує чотири вище наведених).

До вихідних передумов дослідження необхідно також віднести стислий виклад основних положень про предмет розгляду, (які виявлені раніше, різними дослідниками, і описані в публікаціях на дану тему), а також їхню критичну оцінку.

## 2.2. ОСОБЛИВОСТІ КОМП'ЮТЕРНОГО УЗАЛЕЖНЕННЯ

Ознаки, що характеризують наявність даного виду узалежнення, можна назвати наступні: підвищений інтерес до комп'ютера, зосередженість на вузькому колі питань, підвищена увага до предмету узалежнення, проведення надміру часу за комп'ютером при відсутності будь-яких видимих (чи, принаймні, значущих) результатів діяльності.

Нерідко дослідники заперечують те, що узалежнення від комп'ютера має ту ж природу, що й інші узалежнення: від тютюнопаління, алкоголю, наркотиків та і. Часто дають цьому сумнівне пояснення: час формування узалежнення в кожному з випадків різний. Даний критерій слід вважати невірним, оскільки він не відображає сутності явища. Крім цього, положення про те, що узалежнення від комп'ютера формується швидше (в середньому за час до 1 року), ніж інші види узалежнення, не витримує критики: найшвидше формуються узалежнення від нікотину (для цього часто достатньо викурити одну або ж кілька цигарок; чи від наркотиків, для чого переважно достатньо зробити одну ін'єкцію).

Узалежнення від комп'ютера має суттєву відмінність від інших патогенних залежностей, яка випливає з його сутності. За своєю природою узалежнення бувають: психологічн, фізіологічні та психофізіологічні. Узалежнення від комп'ютера є суто психологічним, як і узалежнення від телевізора, ігрових автоматів, Інтернету та ін.

Приклади фізіологічного узалежнення: від ліків, алкоголю, наркотиків, різноманітних хімічних психоактивних речовин та ін.

Натомість узалежнення від тютюнопаління, їжі, певних продуктів є психофізіологічним, тобто найчастіше має як психологічну, так і фізіологічну складову.

Слід також окремо відзначити, що наявність тієї чи іншої складової узалежнення необхідно визначати в кожному конкретному випадку. Проте, у будь-

якому разі, психологічна компонента різних узалежнень підпорядковується одним і тим же закономірностям та має одні й ті ж механізми формування [7]. Тому, закономірно, що різні види узалежнень мають багато подібного як у проявах, так і в способах подолання. Отже, узалежнення від комп'ютера має ту ж головну особливість, що не містить фізіологічної складової, тобто є суто психологічним за своєю природою. Дана обставина є важливою для розуміння його сутності та пошуку можливих шляхів подолання.

Нерідко дослідники виділяють стадії формування узалежнення від комп'ютера, проте підхід, що застосовується, слід вважати неправомірним, оскільки процес, що приводить до формування узалежнення, починається не з того моменту, коли людина починає працювати з комп'ютером а, як свідчать результати проведених досліджень, задовго до цього [7].

Переважно узалежненими від комп'ютера є особи підліткового віку, чоловічої статі, які мають певні психологічні особливості; серед яких найчастіше вказуються наступні: інфантилізм (особистісна нерозвиненість), схильність до неоптимальних психічних станів, (як відчуття самотності, відчуженості і т. ін.), або різного роду психічні розлади. Даний перелік неповний і неконкретний, але, незаперечним є факт, що у будь-якому випадку, в узалежнених осіб наявні серйозні психологічні проблеми.

Цікаво також з'ясувати: чому серед комп'ютерно-узалежнених лише близько 10 % – особи жіночої статі? Які гендерні особливості дозволяють це пояснити? Адже стосовно інших видів узалежнення склалася інша ситуація: за показниками куріння серед підлітків дівчата не поступаються хлопцям; а за вживанням алкоголю стрімко наздоганяють їх.

Ймовірно, таку ситуацію можна пояснити більшою схильністю хлопців до зацікавлення технікою, електронікою, електронними технічними пристроями взагалі – а саме таким пристроєм і є комп'ютер. Відповідно, батьки частіше купують комп'ютер саме хлопчикам, вважаючи таке заняття радше чоловічим, а дівчат орієнтують на інші види діяльності. Дане пояснення, хоч і видається вірогідним, є недостатнім, і потребує доповнення та уточнення. У дівчат-підлітків, що працюють за комп'ютером, наявні практично ті ж мотиви, що й у хлопців-ровесників, проте це захоплення переважно не переходить за розумні межі. Отже, дане питання потребує подальшого ретельного вивчення.

Узалежнені відчувають радість, нерідко ейфорію під час перебування за комп'ютером, не можуть зупинитися, навіть якщо настає час для інших занять, їжі або сну. Проте поза цим заняттям вони стають роздратованими, відчувають спустошеність, нерідко депресію, часто зневажливо ставляться до оточуючих (у т.ч. до рідних, близьких і друзів, особливо коли ті намагаються захистити їх від згубного впливу і обмежити час перебування за комп'ютером), втрачають відчуття реальності, працездатність тощо ([3; 4; 6; 9] та ін.).

Узалежнені дедалі більше часу проводять за комп'ютером, все частіше відчувають головний біль, сухість в очах, болі у спині, страждають розладами сну ([3; 4; 6; 9] та ін.).

Дослідники вказують на низку наслідків, які зумовлені захопленням роботою підлітків на комп'ютері, серед них є як позитивні, так і негативні. Серед позитивних найчастіше вказують: розвиток візуального інтелекту, розширення світогляду, розвиток пам'яті, вироблення навичок роботи з інформаційними технологіями, тощо.

Негативні, які вказуються найчастіше: втрата відчуття реальності, шкідливий вплив на здоров'я, соціальна дезадаптація, психічні розлади, деформація особистості (неконтрольована агресивність, підвищена дратівливість, схильність до насильства, безвідповідальність та ін.). Негативні соціальні наслідки: зниження суспільної активності, труднощі у стосунках з оточуючими, а у старшому віці – розпад сім'ї, проблеми у навчанні та на роботі тощо ([8; 9; 10] та ін.).

Проте, коли йдеться про наявність узалеження, це означає, що негативні наслідки переважають і нівелюють позитивні. На думку дослідників, патологія проявляється в руйнуванні звичного способу життя, зміні життєвих орієнтирів, появі депресії, наростанні соціальної ізоляції ([8; 9; 10] та ін.).

### 3. ЗУМОВЛЕНІСТЬ КОМП'ЮТЕРНОГО УЗАЛЕЖНЕННЯ

#### 3.1. ЧИННИКИ, ЩО СПРИЯЮТЬ ФОРМУВАННЮ УЗАЛЕЖНЕННЯ

Комп'ютерне узалеження формується не внаслідок тривалої роботи на комп'ютері, а лише в випадку дії при цьому низки специфічних чинників. З педагогічної точки зору, тобто за їхнім впливом на виховний процес, всі вони є негативними. Такі чинники виявлені в результаті спостереження, бесід та інтерв'ю, які були проведені з узалежненими підлітками, їхніми батьками та вчителями. Їх можна поділити на внутрішні і зовнішні [7].

**ЗОВНІШНІ** (які зумовлені наявними соціальними умовами перебування): деструктивний вплив однолітків; нестача уваги і розуміння з боку батьків; нестача уваги вчителів; відсутність підтримки оточуючих; відсутність позитивного прикладу тощо.

**ВНУТРІШНІ** (сформовані в результаті тривалої дії зовнішніх чинників): відчуття самотності, беззахисності, безпорадності, непотрібності; невміння розібратися у своїх переживаннях; нестача досвіду у вирішенні наявних проблем; нестача або відсутність корисних зацікавлень; несформованість позитивних установок; несформовані або відсутні інші інтереси; відсутні значущі мотиви; відсутні значущі цілі діяльності; відсутність установки на досягнення успіху; відсутність перспектив, зневіра; нестача відповідальності та ін.

Як правило, одночасно діють кілька внутрішніх і зовнішніх, тобто цілий комплекс несприятливих чинників. Крім цього, одна й та ж причина, за різних умов, може призвести до формування різних узалежень. Дія перелічених негативних чинників свідчить про наявність серйозних психологічних проблем. Вплив перелічених чинників необхідно максимально подолати (усунути або обмежити) при налагодженні роботи з протидії узалеженням (подолання чи профілактики). До внутрішніх чинників слід також віднести мотиви, що спонукають до проведення часу за комп'ютером, проте дане питання варто розглянути окремо.

#### 3.2. МОТИВИ НАДМІРНОЇ ЗОСЕРЕДЖЕНОСТІ НА КОМП'ЮТЕРІ

Як показує дослідження мотивації до роботи з комп'ютером серед узалежнених (здійснене за допомогою опитування), найчастіше ними вказуються наступні мотиви надмірної зацікавленості на даному занятті: мені це цікаво; приятелі теж цим займаються (підлітки не хочуть виглядати "білою вороною" серед однолітків); займатися цим престижно; більше нічим займатися у вільний час та ін.

Доросліші узалежені, переважно молодь, наводять також інші мотиви:

розслабитися, відпочити, розважитися; відволіктися від неприємностей та повсякденних проблем; дізнатися щось нове, цікаве тощо.

Доволі часто узалеженні просто не задумуються над тим, що змушує їх проводити надміру часу за комп'ютером. Як видно із наведеного, домінуючими є незрілі, інфантильні мотиви. Переважно ніхто не сказав, що хоче серйозно опанувати комп'ютером, щоб у майбутньому стати інженером чи програмістом, або оволодіти певною діяльністю, що принесе користь (хоча б для себе, не кажучи вже про оточуючих, чи суспільство загалом).

За мотивами, що змушують дітей до надмірного захоплення комп'ютером, легко визначити, чи зможуть вони призвести до формування узалежнення. У такому випадку відсутні вагомі, значущі мотиви, немає мети, як і орієнтації на певні здобутки, відповідно, немає діяльності та немає її результату. Комп'ютер у такому випадку виступає просто як засіб для марнування часу.

Що ж спричиняє узалежнення від комп'ютера?

Спеціальні дослідження констатують: насправді відбувається втеча від реальності у віртуальний світ ([8; 9; 10] та ін.). Втечу від чого? Для того, щоб відповісти на дане питання, необхідно детально розглянути обставини, які зумовлюють ситуацію, що спонукає до такої втечі.

#### 4. ПРИЧИНИ УЗАЛЕЖНЕННЯ ВІД КОМП'ЮТЕРА

Як було показано в попередніх дослідженнях, за своєю сутністю *узалежнення – сильна компенсуюча схильність, що дозволяє індивідові досягнути стану рівноваги, проте має на нього патогенний вплив і спричиняє дезадаптацію до вимог оточення, якої він не може (як правило, у більшості випадків) самостійно позбутися* [7].

Що змушує людей, переважно підлітків і молодь, вдаватися до такої патогенної компенсації? Що призводить до втрати стану рівноваги з наявним оточенням у реальному житті?

Переважно саме батьки дітей відіграють вирішальну роль у формуванні в них комп'ютерного узалежнення. Часто вони стурбовані тим, що діти надто багато часу проводять на вулиці, не відомо де, з ким і чим саме займаються. Тому, щоб уберегти їх від згубного впливу вулиці, вирішують: краще купити комп'ютер; нехай сидять вдома. Вони за те, щоб діти проводили час за комп'ютером, самі заохочують їх до цього, намагаючися таким чином захистити від неконтрольованого впливу вулиці. Такі батьки ще не знають, чим це може закінчитися для їхніх дітей. Насправді, врятувавши їх від однієї небезпеки, що несе вулиця, вони наражають дітей на іншу, що несе комп'ютер і сучасні інформаційні технології.

У чому ж причина такого рішення батьків? Чим, за своєю суттю, відрізняється неконтрольоване проведення часу на вулиці від неконтрольованого проведення часу за комп'ютером? Зрештою, питання слід поставити так: чому діти надто багато часу проводять на вулиці, не відомо де, з ким і чим саме займаються? Все це ознаки бездоглядності, відсутності чи недостатності виховання і педагогічної занедбаності. Те ж саме відбувається, коли дитина сидить вдома за комп'ютером. Різниця, звісно, є, але вона не така вже й велика: у першому випадку батьки не бачать, як гине їхня дитина, а у другому – мають змогу бачити, проте переважно теж не бачать. Дитину не можна врятувати від одного різновиду бездоглядності за допомогою іншого, оскільки

за своєю сутністю вони однакові, різняться лише їхні прояви. Проте комп'ютер не може замінити виховних впливів, а сидіння за ним – процесу виховання.

Навіть коли згодом такі батьки зауважують, що результати, далекі від бажаних, і починають розуміти зло, яке несе їм і їхнім дітям комп'ютер, все одно не визнають своєї провини у тому, що трапилося. Вони намагаються виправдати себе, і задля цього вдаються до самообману, переконуючи себе та інших у тому, що, якби не комп'ютер, було б ще гірше. Це їм потрібно для самозаспокоєння; про те, що могло б бути краще, вони вже й не згадують. Зрозуміло, що не могло б, бо для цього потрібно було б серйозно займатися своїми дітьми. Таким батькам краще виправдовувати себе, поведінку своїх дітей, комп'ютер, тільки б не займатися вихованням. З різних причин: зайнятості, відсутності необхідних знань та вмінь, а досить часто через нездатність до виховання чи байдужості.

Отже, за своєю природою узалежнення від комп'ютера – різновид педагогічної занедбаності, один з її проявів, що є результатом відсутності виховання і проведення надміру часу за комп'ютером, який набув поширення у наш час інформаційної революції і переходу до інформаційного суспільства. Своєю чергою, педагогічна занедбаність і бездоглядність можуть спровокувати появу інших узалежнень: нікотинowego, алкогольного та ін.

Таке “вирішення проблеми” виховання – це самообман, потрібний лише для заспокоєння. Проте цей обман незабаром неодмінно викриється, адже таке проведення часу чи дозвілля нездорове, у всіх відношеннях: фізичному, психічному та соціальному.

Розглянемо далі, відбувається після того, як бездоглядна дитина починає проводити надмір часу за комп'ютером.

##### 5. ФОРМУВАННЯ УЗАЛЕЖНЕННЯ ВІД КОМП'ЮТЕРА

Як було встановлено, процес формування узалежнення можна зобразити у вигляді наступної схеми [7].

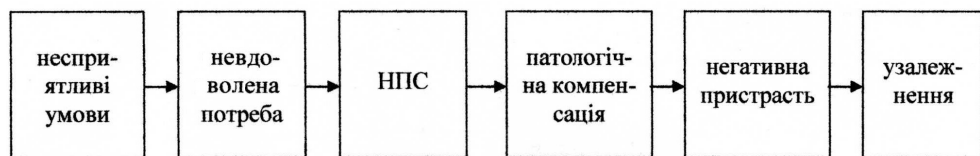


Рис. 1. Схема процесу формування узалежнення.

Для того, щоб почався процес формування узалежнення, комп'ютер не потрібен, але обов'язково мають бути наявними несприятливі умови перебування; не важливо де саме: вдома у школі чи в середовищі однолітків. Дитині не приділяють достатньої уваги вдома чи у школі, вона не має успіхів у діяльності, якою займається, її не поцінують однолітки – така дезадаптація, через невідповідність реального та бажаного, спричиняє відчуття дискомфорту. Невдоволеність наявними умовами виступає початковою ланкою механізму формування узалежнення, його необхідною, проте недостатньою передумовою. Несприятливі умови не дозволяють задовільнити наявні потреби, що формує неоптимальні психічні стани (НПС). Людина шукає можливості для компенсації, щоб позбутися неприємних відчуттів і переживань,

проте за несприятливих умов вона не може цього зробити. Натомість значно доступнішими є патологічні способи компенсації, які теж дозволяють поновити втрачену рівновагу і позбутися неприємних відчуттів та переживань. Такими можуть стати тютюнопаління, вживання алкоголю, психоактивних речовин чи надмірна зосередженість на комп'ютері. Оскільки повноцінної компенсації немає, людина повинна не тільки постійно продовжувати вдаватися до патологічної компенсації, але й для підтримання стану рівноваги, постійно збільшувати величину компенсуючих впливів. У результаті формується патологічна пристрасть, яка й становить основу узалежнення. А так, як компенсація відбулася, людина не прагне позбутися такої залежності та повернутися до нормального життя (тим більше, що за наявних умов, це не можливо). Механізм дії психологічної патології запущено, і він буде справно працювати протягом тривалого часу, даючи чим далі, тим більше небажаних наслідків. Зупинити його дуже важко, оскільки для цього потрібно змінити умови, а потім перервати або ж запустити у протилежному напрямку цей процес.

З'ясовано умови, за яких сім'я стає сприятливим середовищем для формування узалежнень:

- відсутність контролю та належного керівництва і підтримки з боку батьків, вчителів, дорослих взагалі;
- відсутність емоційного контакту оточуючих, передовсім близьких, з дитиною;
- байдужість інших до неї, її інтересів та проблем;
- грубість та агресивність батьків;
- приниження гідності дітей;
- відсутність духовної близькості, взаєморозуміння, психологічної підтримки та ін. [цит. за 7].

Як відзначалося, коли йдеться про узалежнення, передовсім мається на увазі його патогенний вплив, або негативні наслідки, які переважають позитивні і нівелюють їх. Батьки не усвідомлюють того факту, що психологічна небезпека теж є реальною. Адже не тільки комп'ютерні ігри, які провокують прояви агресивності, насильства, призводять до соціальної депривації становлять потенційну небезпеку, особливо для незрілої, несформованої дитячої психіки. Інтернет теж відображає всі тенденції, наявні в нашому суспільстві, тому в ньому є багато інформації, яка є шкідливою для психіки: пропаганда шовінізму, расизму, сексу та "легких" стосунків, реклама споживацтва та "гарного життя", пропаганда наркотиків і самогубств та безліч іншого – реальна загроза не менша, ніж для бездоглядної дитини на вулиці. Дитина, психіка якої формується під дією таких впливів, причому неконтрольованих, потрапляє в психологічне рабство. Вона стає узалежненою від бажань інших, причому користацьких і недоброчинних людей. Так діють відомі і широко розповсюджені сьогодні технології маніпулювання свідомістю. У результаті діти та підлітки стають "зомбі", у повному розумінні, ведуть деструктивний і саморуйнівний спосіб життя, що, у кінцевому результаті, при значному розповсюдженні даного явища, призводить до занепаду держави і виродження нації.

Із наведеного випливає: комп'ютер не замінить ні батьків, ні педагогів, ні уваги та турботи всіх людей про підростаюче покоління. Даний механізм – це та ж педаль, на яку тисне миша, щоб отримати задоволення, що швидко призводить до її загибелі. Психологічна смерть – ось прямий наслідок узалежнення від комп'ютера, за якою



невдовзі йде і смерть соціальна, а згодом і фізична. Звідси постає завдання протидії узалежненню від комп'ютера.

#### 6. МОЖЛИВОСТІ ПРОТИДІЇ УЗАЛЕЖНЕННЮ ВІД КОМП'ЮТЕРА

Можливі способи протидії узалежненню неодноразово були описані у спеціальній літературі; найчастіше до них відносять: спеціалізовані служби підтримки (телефонні або Інтернет), індивідуальну чи групову психотерапію та і. [3; 4; 5]. Часто автори вказують на необхідність цілеспрямованих педагогічних впливів [1; 9; 11].

У будь-якому випадку, протидія узалежненню неможлива без налагодження процесу виховання, формування особистості, утвердження справжніх людських цінностей, визначення життєво важливих цілей і можливостей їхнього досягнення, розвитку цілеспрямованості, самостійності та працездатності, налагодження процесу соціалізації особи взагалі. Подолання узалежнення від комп'ютера передбачає: постановку і формування значущих цілей; розвиток різносторонніх інтересів; актуалізація і формування мотивів значущої діяльності; формування позитивних установок; формування почуття відповідальності; формування значущих цінностей; надання необхідної допомоги тощо.

Цьому повинна передувати робота з виявлення та усунення причин та супутніх чинників, що сприяють формуванню узалежнення, подолання неоптимальних психічних станів, оскільки узалежнення – не що інше, як реалізація неусвідомленого бажання позбутися їх, паталогічним шляхом, через ілюзорну втечу від проблем, від реальної дійсності в привабливий, але оманливий віртуальний світ. Не потрібно намагатися закрити дитину вдома, щоб не дати їй можливості бути на вулиці: сама по собі вулиця не несе в собі чогось корисного, або шкідливого (як, до речі, і комп'ютер). Батьки повинні більше часу приділяти дитині, у тому числі займатися організацією її дозвілля, яке необхідно зробити цікавим та змістовним. З дітьми потрібно не тільки гуляти, влаштовувати різні забави та розваги, але й відвідувати різні заходи, як громадські, так і розважальні. Не слід, також, забувати і про безліч корисних домашніх занять. Дитина не повинна відчувати себе всіма забутою, нікому не цікавою і не потрібною.

Можна виділити чинники, сприятливі для подолання комп'ютерного узалежнення [7].

**ЗОВНІШНІ** (діють за наявності сприятливих умов життєдіяльності):

позитивний вплив однолітків; турбота і розуміння з боку батьків; підтримка вчителів; позитивний приклад оточуючих.

**ВНУТРІШНІ** (формується в результаті тривалої дії зовнішніх чинників):

відчуття власної значущості; сформована позитивна мотивація; оптимістичний світогляд; цілеспрямованість; наполегливість тощо.

Наведені чинники необхідно максимально задіювати при налагодженні роботи з протидії (подолання чи профілактики) узалежненню. Проте, у будь-якому випадку, щоб подолати узалежнення від комп'ютера, потрібно запропонувати і протиставити даному захопленню щось значно цікавіше і цінніше. Як відомо, у світі немає нічого ціннішого за приязні та щирі людські стосунки, проте, виходить, що дітям, які бездумно годинами проводять час біля комп'ютера, про це вкрай мало що відомо. Їм дійсно невідомий світ людських стосунків, із його цінностями і переживаннями, здобутками та перспективами. Повернути дитину до нормального життя в сім'ї, як і в групі однолітків, у суспільстві взагалі, не можливо без налагодження таких, приязних

і доброзичливих, суто людських стосунків. Дитина повинна засвоїти, причому не з нотацій дорослих, а з власного досвіду, що існують речі, набагато цінніші за мальовничий, але нереальний світ у моніторі комп'ютера.

Подолати комп'ютерне узалежнення може допомогти той самий комп'ютер, але робота на ньому в такому разі повинна перестати бути бездумною розвагою і простим витрачанням часу, а перетворитися на цілеспрямовану продуктивну діяльність, причому таку, що матиме для підлітка особистісний сенс (комп'ютер повинен допомагати у реальному повсякденному житті). Дитина – обов'язково під керівництвом дорослих – може оволодіти графічними і текстовими редакторами, мовами програмування, основами WEB-дизайну та і., – що знадобиться їй у реальному житті. Важливо навчити підлітка отримувати від своєї роботи не відкладену в часі та уявну, а реальну сьогоденну вигоду: брати участь у конкурсах програмістів, олімпіадах, інших змаганнях, займатися спортивним програмуванням, вивчати іноземні мови, вчитися вирішувати реальні життєві завдання і, навіть, заробляти гроші. Адже подібних корисних та потрібних, як самому підлітку, так і іншим, справ, що допоможе вирішити комп'ютер, може бути безліч; а чим більше вигоди навчиться підліток отримувати від своїх занять, тим легше буде йому в житті, як зараз, так і у майбутньому. Звичайно, батьки далеко не завжди мають необхідні знання і кваліфікацію, щоб допомогти опанувати комп'ютер на професійному рівні, проте вони у будь-якому випадку можуть залучити підлітка до конструктивної діяльності, сприяти його особистісному становленню. Потрібного фахівця при потребі зараз не складно знайти, крім цього дитина може відвідувати комп'ютерні курси, спеціальну школу чи студію.

## 7. ВИСНОВКИ

1. Причиною формування комп'ютерного узалежнення є бездоглядність і педагогічна занедбаність дітей, яке формується в умовах відсутності або недостатності виховних впливів, систематичного і цілеспрямованого педагогічного процесу, за умови наявності захоплення комп'ютером.

2. Подолання адиктивної поведінки, і узалежнень, які її спричиняють, вимагає зміни життєвої програми, таким чином, щоб потреби людини задовільнялися в соціально сприйнятний спосіб, і не потрібно було б задіювати сурогатні способи компенсації. Для цього необхідно актуалізувати і орієнтувати дитину на інші, справжні життєві цінності, відкрити для неї реальний світ і навчити жити у ньому.

3. Подолання комп'ютерного узалежнення можливе за рахунок налагодження систематичного, цілеспрямованого виховного процесу, що передбачає встановлення стосунків підлітка з соціальним оточенням таким чином, щоб комп'ютер займав у ньому не центральне, а відведене йому належне місце – лише як засіб для вирішення певних конкретних життєвих завдань, став помічником, а не самоціллю.

4. Подолання дитячої бездоглядності, педагогічної занедбаності, формування соціально і особистісно значущих життєвих цілей, орієнтація на справжні життєві цінності, залучення підлітків та молоді до громадської діяльності, здорового способу життя – ось шлях профілактики комп'ютерного узалежнення в дитячому і молодіжному середовищі.

У майбутньому передбачено розробити технологію подолання комп'ютерного узалежнення у школярів, провести її апробацію і рекомендувати для широкого

впровадження, передовсім у загальноосвітніх закладах.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. *Беляєва С.* Як допомогти дитині оминати пастку узалеження? Львів: Вид-во НУ “ЛП”, 2009.
  2. *Большот Т.* Фактори ризику розвитку комп'ютерної залежності в осіб молодого віку // Український вісник психоневрології, 2004. Т. 12. № 4 (41). – С. 75–80.
  3. *Большот Т.* Профілактика і корекція комп'ютерної залежності в осіб молодого віку // Вестник физиотерапии и курортологии, 2005. № 2. С. 139–142.
  4. *Большот Т.* Психічні та поведінкові розлади в осіб молодого віку з комп'ютерною залежністю (клініка, корекція та профілактика): дис... канд. мед. наук. К.: Український НДІ соціальної і судової психіатрії та наркології, 2005.
  5. *Бугайова Н.* Профілактика Інтернет-адикції <[http://www.psy-science.com.ua/addiction/oklad.php?mova=ua&scho=\\_ua/knopki/articles/statti/Ryzyk\\_comp\\_teh\\_igry.html](http://www.psy-science.com.ua/addiction/oklad.php?mova=ua&scho=_ua/knopki/articles/statti/Ryzyk_comp_teh_igry.html)>.
  6. *Бугайова Н.* Ризики сучасних комп'ютерних технологій: ігрова залежність // Інформаційні технології в наукових дослідженнях і навчальному процесі: Матеріали II Міжн. наук.-практ. конф. Луганськ, 2006. Т. 1. С. 106–115.
  7. *Винтюк Ю.* Психологічні закономірності виникнення узалежень у шкільному віці та способи протидії їм // Здоровий спосіб життя, 2008. № 34. С. 13–20.
  8. *Войсункий А.* Актуальные проблемы зависимости от интернета // Психологический журнал, 2004. Т. 25. № 1. С. 90–100.
  9. *Некрасова З., Некрасова Н.* Как оттащить ребенка от компьютера и что с ним потом делать. М.: ООО Издательство “София”, 2008.
  10. *Макаренко О., Постова О.* Соціалізація підлітків та комп'ютерна залежність // НАУКОВІ ЗАПИСКИ. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота, 2007. Т. 71. С. 23–27.
  11. *Максимовська Н., Дикун Н.* Соціально-педагогічна профілактика комп'ютерної залежності серед підлітків // Соціальна робота в Україні: теорія і практика, 2008. - № 12. С. 56–65.
  12. *Старшенбаум Г.* Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей. М.: “Когито-Центр”, 2006.
  13. *Чарушинова В., Гарагуля М.* Комп'ютерна залежність. Вигадка чи реальна загроза // Психологічна служба Харківщини. Соціологічне дослідження, 2006. № 2. С. 25–33.
  14. *Чудова И.* Особенности образа “Я” “Жителя Интернета” // Психологический журнал, 2002. Т. 22. № 1. С. 113–117.
- Янг К.* Диагноз: Интернет-зависимость // Мир Интернет, 2000. № 2. С. 24–29.

#### DEPENDENCE ON A COMPUTER: FORMING AND POSSIBILITIES OF COUNTERACTION

**Yuriy Vintyuk**

*National University “Lviv Polytechnica”  
Kvitneva Str., 6, Lviv, 79044, Ukraine, e-mail: yurvin@ukr.net*

The widespread pictures of nature and the peculiarities of dependence on a computer are

analysed; both common features and other types of dependence as well as their differences are indicated; the symptoms of the given phenomenon and the possible consequences are spread in the conducted investigation. The factors, that are decisive in forming of dependence on the computer, foremost among children and youth, are indicated; the reasons of the surplus focus on the computer are given. A process of forming dependence is considered, a role of a family in this process is underlined. It is found out, that according to its nature, dependence on the computer is a variety of pedagogical neglect, one of its displays, that is the result of absence of education and spending too much time at the computer which in our time of the informative revolution and transition to the informative society became widely spread. The conditions under which the family becomes a favourable environment for forming of dependence are found out. Possibilities of counteraction to dependence on the computer in a child's and youth's environment are considered; factors that are instrumental in this process are exposed; conclusions from the conducted investigation are made.

*Key words:* Dependence on a computer, process of forming of Dependence, education, pedagogical neglect, prophylaxis, counteraction.

### **ЗАВИСИМОСТЬ ОТ КОМПЬЮТЕРА: ФОРМИРОВАНИЕ И ВОЗМОЖНОСТИ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ**

**Юрий Винтюк**

*Национальный университет "Львовская политехника"  
вул. Квитневая, 6, г. Львов, 79044, Украина, e-mail: yurvin@ukr.net*

Проанализированы распространенные представления о природе и особенностях зависимости от компьютера, указано на общие черты с другими видами зависимости а также их отличия; распространенные симптомы данного явления и возможные последствия. Указаны факторы, которые способствуют формированию зависимости от компьютера, прежде всего среди детей и молодежи, приведены мотивы избыточной сосредоточенности на компьютере. Рассмотрен процесс формирования зависимости, отмечена роль семьи в этом процессе. Выявлено, что за своей природой зависимость от компьютера – разновидность педагогической запущенности, одно из ее проявлений, и есть результатом отсутствия воспитания и излишнего времяпровождения за компьютером, который получил распространение в наше время информационной революции и перехода к информационному обществу. Выяснены условия, при которых семья становится благоприятной средой для формирования зависимостей. Рассмотрены возможности противодействия зависимости от компьютеров в детской и молодежной среде, выявлены факторы, что способствуют этому процессу; сделаны выводы из проведенного исследования.

*Ключевые слова:* зависимость от компьютера, процесс формирования зависимости, воспитание, педагогическая запущенность, профилактика, противодействие.

*Стаття надійшла до редколегії 22.12.2009*

*Прийнята до друку 28.03.2010*