

ТАТЬЯНЧИКОВ АНДРІЙ ОЛЕКСАНДРОВИЧ

*Національний університет «Одеська юридична академія»,
доцент кафедри психології,
кандидат психологічних наук, доцент*

ТРЕТЬЯКОВА ТЕТЯНА МИКОЛАЇВНА

*доцент кафедри психології,
кандидат політичних наук, доцент*

ВПЛИВ КІБЕРСЕРЕДОВИЩА НА ПСИХОСОМАТИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Стрімкий розвиток комп'ютерних технологій, який спостерігається в останні десятиріччя, призвів до їх проникнення в більшість сфер життя людини. Разом з позитивними сторонами цього процесу, існують і негативні наслідки щільної взаємодії з кіберсередовищем, які проявляються у різноманітних порушеннях як психічного, так і фізичного здоров'я особистості.

З огляду на це, сьогодні увага чисельних дослідників прикута до вивчення впливу кібертехнологій та кіберсередовища на організм людини. Достатньо глибоко вивчається вплив кіберсередовища на психічне здоров'я особистості, формування та розвитку особистості. Згідно системного підходу людина являє собою єдність психічних та фізіологічних функцій. Тому повноцінне та всебічне дослідження впливу технологій на людину повинно включати дослідження даного впливу як на її психічне здоров'я, так і на соматичне. У багатьох випадках такий вплив є не безпосереднім, а опосередкованим, тобто негативні фактори кіберсередовища спочатку викликають зміни психічного стану людини, які а подальшому викликають розлади соматичного здоров'я. Такі розлади в психологічній науці носять назву психосоматичних.

Аналіз наукових та інформаційних джерел показує, що проблема взаємозв'язку кіберсередовища та кібертехнологій з психосоматичними розладами людини на сьогодні приділено недостатньо уваги. Більшість породжених питань потребує уточнення та повноцінного емпіричного дослідження.

Проблемі впливу сучасних інформаційних та комунікаційних технологій на психічне здоров'я особистості присвячено достатньо велику кількість психологічних досліджень. Так, проблемі інтернет-залежності та інтернет-адикції присвячені праці Ю. О. Асеевої, А. Голдберга, Д. Грінфілда, О. С. Войскунського, Н. С. Малеевої, О. С. Онищенко, В. І. Попика, Р. Роджерса, Дж. Сулера, В. В. Титової, Ю. В. Ярченко та ін.

На основі аналізу наукових джерел можна зробити висновок, що до основних негативних проявів взаємодії людини з кіберпростором відносяться, перш за все, різні види кіберадикцій. Кіберадикція розглядається як залежність від віртуального середовища, що згубно впливає

на різні сфери життя людини. При цьому часто спостерігається відчуття втрати часу та реальності. Різновидом кіберадикції є інтернет-залежність, яка визначається як нав'язлива потреба у використанні інтернету, що супроводжується соціальною дезадаптацією та вираженими психологічними симптомами [2; 5].

До найбільш відомих психопатологічних симптомів, пов'язаних з використанням комп'ютерів, смартфонів та інтернету, відносять також: номофобію, синдром фантомного дзвінку, кіберхондрію, кіберхворобу, залежність від соціальних мереж, фейсбук-депресію, інтернет-залежність, «ефект пошукового рядку», зміна свідомості, викривлення реальності, порушення уваги, порушення сну, загублення здатності до емпатії та емоційного зв'язку з іншими людьми, підвищення егоцентризму.

Серед останніх досліджень впливу комп'ютерних технологій на соматичне здоров'я людини можна виділити праці С. Горденко, О. В. Городецької, К. Вариводи, Л. Є. Брагіної, А. В. Іщенко, Н. І. Коцур, Т. Є. Луц та ін. У дослідженнях встановлюється взаємозв'язок між використанням комп'ютерних технологій та окремими порушеннями соматичного здоров'я людини [3; 4].

Відомо, що різні види кіберзалежностей та кіберадикцій часто негативно відбиваються на психічному здоров'ї особистості, викликають невротичні прояви (агресивність, тривожність, страхи, роздратування), знижують адаптивні можливості людини, викликають прояви психологічної та соціально-психологічної дезадаптованості, призводять до порушень міжособистісних взаємин, гендерної ідентичності, викликають проблеми в сфері подружніх та сексуальних взаємин. Негативні зміни в психіці людини призводять до соматичних розладів, порушень сну, харчової поведінки, знижують рівень загального самопочуття. Перелічені прояви є основними факторами ризику виникнення таких психосоматичних розладів як головний біль, захворювання шкіри, вегето-судинні розлади, розлади травлення, розлади сечостатевої системи.

Так, на нашу думку, до кіберадикцій, які можуть призводити до психосоматичних розладів людини слід віднести: залежність від соціальних мереж, кіберхондрію, кіберхворобу, порушення сну як наслідок негативного впливу кіберсередовища.

За останніми дослідженнями залежність від соціальних мереж (особливо у дівчат підлітків) може провокувати таке психосоматичне захворювання як нервова анорексія, яка виникає в результаті нестримного бажання відповідати образам віртуальних знайомих, відомих і популярних блогерів, медійних персон або кумирів. Людина, яка не отримує віртуального схвалення свого образу з боку віртуальних друзів та підписників, занурюється у стан депресії, що негативно відбивається на самооцінці особистості. Як наслідок людина виснажує себе чисельними дієтами, неповноцінним харчуванням або повною відмовою від їжі [6].

Величезна кількість інформації медичного характеру та її доступність, детальне описання симптоматики більшості відомих на сьогодні соматичних захворювань, призвели до появи такого психічного розладу як кіберхондрія. Кіберхондрія є сучасним аналогом відомого психічного розладу іпохондрія та визначається як схильність людини ставити собі медичний діагноз, виявляти в себе хвороби на основі описаної в інтернеті симптоматики. Дуже часто людина «діагностує» в себе важкі або навіть невиліковні хвороби, якими насправді не хворіє. Результатом цього стає навіювання собі наявності даної хвороби, зацікненість на ній, неможливість відволіктись від негативних думок та спровокованих цим страхів. Особливо небезпечним цей синдром є для вразливих людей, людей з високим рівнем особистісної тривожності. Віднайшовши в себе небезпечну хворобу така людина впадає в глибоку депресію, втрачає інтерес до життя. Результатом цього стає те, що людина реально починає відчувати в себе небезпечні симптоми та розлад переходить до психосоматичного, може розвинути реальне соматичне захворювання [1].

Синдром кіберхондрії на сьогодні залишається недостатньо вивченим, відсутні дані про те як швидко він розвивається та які має наслідки. Очевидно, що до кіберхондрії схильні люди, які легко піддаються навіюванню.

Ще одним розладом соматичного здоров'я, який виникає при взаємодії з кібертехнологіями, є кіберхвороба (або кіберзаколювання). Розлад характеризується станом, при якому використання електронних приладів та гаджетів (смартфонів, планшетів, комп'ютерів) призводить до того, що людина відчуває різке погіршення фізичного самопочуття. Даний стан схожий з своїми симптомами з синдромом заколювання на воді або в транспорті та іноді називається також «цифрова морська хвороба».

Кіберхвороба часто пов'язується з тривалим переглядом 3D відео та з використанням систем віртуальної реальності. Результати досліджень доводять, що при тривалому використанні даних систем у більшості користувачів спостерігаються розлади рухових та фізіологічних функцій, головний біль, нудота, запаморочення, втрата координації та орієнтації у просторі [4].

Прояви кіберхвороби відмічаються також у школярів, які в навчальному процесі широко використовують інформаційно-комунікаційні технології. У дослідження відмічається, що при недотриманні гігієнічних нормативів це призводить до збільшення відсотку осіб з відхиленнями психічного та соматичного здоров'я. Зокрема спостерігаються порушення психофункціонального стану організму, формуються невротичні відхилення, зорові порушення, морфофункціональні зміни кістково-м'язового апарату [3].

Таким чином, в багатьох сучасних дослідження доводиться негативний вплив різних видів кіберадикцій на психічне та соматичне здоров'я людини. Окремі адикції можуть чинити негативний вплив на стан функціональних систем організму не безпосередньо,

а опосередковано, через провокування негативних змін в психіці людини. Отже їх негативний вплив на організм людини може бути більш серйозним та руйнівним. Зокрема існують данні про зв'язок кіберадикцій з розладами харчової поведінки, серцево-судинної та нервової системи, порушеннями сну. Психосоматичні розлади набагато складніше піддаються діагностиці та лікуванню. Терапія, спрямована на подолання соматичних симптомів психосоматичних розладів без усунення причини їх виникнення є часто неефективною. Очевидно, що перспектива подальших досліджень полягає в ґрунтовному аналізі та узагальненні вітчизняних та зарубіжних досліджень, присвячених проблемі впливу кібертехнологій на здоров'я особистості, а також проведенні емпіричних досліджень в цій області.

Список використаної літератури:

1. Демецкая А. Киберхондрия: диагноз по интернету. Фармацевт-практик. 2013. № 12. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/farmpr_2013_12_9.pdf (дата звернення 24.10.2020).
2. Махний М. М. Мережеве суспільство: кіберпсихологічний путівник. Київ : Academia.edu, 2018. 176 с.
3. Коцур Н., Горденко С., Варивода К. Психосоматичне здоров'я школярів в умовах упровадження інформаційно-комунікаційних технологій навчання. Рідна школа : наук.-метод. ж-л. 2018. № 3–4. С. 27–35.
4. Луц Т. Є., Брагіна Л. Є., Солдатенкова А. Специфіка впливу систем віртуальної реальності на стан здоров'я людини. Проблеми охорони праці, промислової та цивільної безпеки, 2017. № 1. С. 254–257.
5. Asieieva, Y. Computer addiction, internet addiction and cyber addiction (historical overview of the definitions). Psychological journal, 6 (6), 2020. P. 57–65. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.6.6>
6. Gleaves, D. H., Pearson, C. A., Ambwani, S. et al. Measuring eating disorder attitudes and behaviors: a reliability generalization study. J Eat Disord 2, 6 (2014). URL: <https://doi.org/10.1186/2050-2974-2-6>

Ключові слова: кіберпростір, кіберадикція, залежність від соціальних мереж, психосоматичні розлади, нервова анорексія, кіберхондрія, кіберхвороба.

Ключевые слова: киберпространство, киберадикция, зависимость от социальных сетей, психосоматические расстройства, нервная анорексия, киберхондрия, киберболезнь.

Key words: cyberspace, cyberaddiction, dependence on social networks, psychosomatic disorders, anorexia nervosa, cyberchondria, cyber disease.