

## **ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ – АКТУАЛЬНА ПРОБЛЕМА СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА**

*Анотація. Розглянуто сутність Інтернет-залежності, причини виникнення та наслідки цієї проблеми. Наведено симптоми Інтернет-залежності. Розглянуто три стадії формування комп'ютерної залежності: стадію захопленості, стадію ризику розвитку комп'ютерної залежності, стадію залежності. Запропоновано шляхи уникнення можливих небезпек, пов'язаних із використанням комп'ютера та Інтернету.*

*Аннотация. Рассмотрена сущность Интернет-зависимости, причины возникновения и последствия этой проблемы. Приведены симптомы Интернет-зависимости. Рассмотрены три стадии формирования компьютерной зависимости: стадия увлеченности, стадия риска развития компьютерной зависимости, стадия зависимости. Предложены пути избежания опасностей, связанных с использованием компьютера и Интернета.*

*Annotation. This paper focuses on the nature of Internet addiction, its symptoms, causes and consequences. Considering three phases on the way to Internet addiction, namely infatuation, addiction risks and addiction, the author recommends how to avoid the possible hazards that associate with computers and Internet.*

*Ключові слова: Інтернет-залежність, міжособистісне спілкування, деградації людської цивілізації, віртуальне спілкування, формування особистісних якостей.*

Кількість користувачів Інтернет як у світі в цілому, так і в кожній країні окремо зростає щодня. Якщо простежити залежність від часу, то вона має експонентний вигляд. Це обумовлено, в основному, двома причинами: 1) закономірне зростання споживачів, що долучаються до нового винаходу, виражене саме експоненціально; 2) швидке розширення ринку і, як наслідок – падіння вартості підключення до мережі.

Синдром Інтернет-залежності мало описаний у науковій літературі нашої країни. В основному дослідження цього питання ведуться за кордоном.

Родоначальниками вивчення залежності від Інтернету вважаються американці, а саме клінічний психолог К. Янг і психіатр А. Голдберг. Обговорення цього феномена почалося не так давно: у 1994 році К. Янг розробила і помістила на web-сайт спеціальний опитувальник і незабаром одержала майже 500 відповідей, автори 400 з яких були визнані, відповідно до обраного критерію, Інтернет-залежними людьми. У 1997 – 1999 років були створені дослідні та консультативно-психотерапевтичні web-служби з проблематики Інтернет-залежності. У 1998 – 1999 роках опубліковані перші монографії щодо цього питання (К. Янг, Д. Грінфілд, К. Сурратт) [1; 2].

Інтернет-залежність (Internet addiction) визначається як "нехімічна залежність від користування Інтернетом" [3]. Поведінково Інтернет-залежність виявляється в тому, що люди настільки віддають перевагу життю в Інтернеті, що фактично починають відмовлятися від свого "реального" життя, проводячи до 18 годин на день у віртуальній реальності. Інше визначення Інтернет-залежності – це "нав'язливе бажання увійти в Інтернет, знаходячись off-line, і нездатність вийти з Інтернет, будучи on-line" [1; 2].

У даний час інтенсивно обговорюється і досліджується феномен (захворювання/синдром) "(нарко)залежності від Інтернету", або Інтернет-аддикції (Internet Addiction Disorder, чи IAD). З'явився дуже образний термін Netaholic, або Інтернет-аддикт [1; 2].

Серед вітчизняних фахівців відстоює самодостатність психологічних форм залежностей (аддикцій) Короленко Ц. П.

Кімберлі Янг наводить такі чотири симптоми:

- 1) нав'язливе бажання перевірити e-mail;
- 2) постійне очікування наступного виходу в мережу Інтернет;

4) скарги навколишніх на те, що людина витрачає занадто багато грошей на оплату Інтернету [2].

На сьогоднішній день проблема взаємодії людини й комп'ютера є однією з актуальних. Більшою мірою залежними від комп'ютера стають діти та підлітки, що мають нестабільні й конфліктні сімейні або шкільні відносини, не прихильні ніяким серйозним захопленням. Саме вони знаходять у віртуальному світі відряду й вважають своє перебування в мережі або успіхи в комп'ютерній грі достатніми для самоствердження і поліпшення свого стану.

Підлітковий вік є складним, бо може викликати ряд ускладнень для дитини. Неможливість вирішення багатьох проблем призводить до того, що зі світу реального дитина йде у світ віртуальний, що може сприяти формуванню комп'ютерної залежності, яка формується в три стадії: стадія захопленості, стадія ризику розвитку комп'ютерної залежності, стадія залежності [4]:

1. Стадія захопленості. Даний період протікає досить довго. У силу своїх індивідуальних особливостей підліток може зупинитися у формуванні потягу на одному з попередніх періодів її виникнення, таким чином, потреба зникає швидше. Але якщо цього не відбувається і дитина проходить усі періоди формування психологічної потреби у віртуальній реальності, то дана стадія буде мати затяжний характер.

2. Стадія ризику розвитку залежності. Дитина починає порівнювати реальний світ з віртуальним і віддає перевагу останньому. Комп'ютерна реальність дозволяє дітям здійснити свої мрії. Хтось мріє бути сильним, щоб всі його боялися, тому в грі він б'є, грабує або вбиває інших гравців. У реальному світі він давно був затриманий міліцією і посаджений до в'язниці. Але у грі йому все сходить з рук: він сховався від переслідування поліції і може спокійно продовжувати свою грабіжницьку діяльність. Багатьма дослідженнями доведено, що людина прагне постійно отримувати позитивні емоції, він готовий постійно повторювати дії, які приносять йому задоволення.

3. Стадія залежності. Тут вже відбуваються серйозні зміни в ціннісно-смысловій сфері дитини. Відбувається зміна самосвідомості і самооцінки. Комп'ютер повністю витісняє реальний світ.

Виявити комп'ютерну залежність можна за допомогою таких ознак: дратівливість, відчуття ейфорії від комп'ютера, повна віддача часу і засобів для спілкування в мережі Інтернет.

Найбільш виражено негативний вплив комп'ютерної залежності на соціальні якості людини: дружелюбність, відкритість, бажання спілкування, почуття жалю. При вираженій комп'ютерної залежності спостерігається найсильніша деградація соціальних зв'язків особистості і так звана соціальна дезадаптація людини. Найбільш часто соціальна дезадаптація розвивається у дітей та підлітків, які проводять багато часу за комп'ютерними іграми і в Інтернеті. Деградація соціальних зв'язків у цьому випадку розвивається через витіснення об'єктивної реальності віртуальної, створеної за допомогою комп'ютера. На тлі соціальної дезадаптації і поглиблення у світ віртуальної реальності можуть з'явитися надлишкова агресивність і різні види антисоціальної поведінки.

Підлітки у взаємодії з Інтернетом є найнезахищенішою аудиторією, оскільки не можуть, як дорослі, фільтрувати потік інформації з Інтернету.

Від того, чим займається підліток у вільний час, як організовує своє дозвілля, залежить подальше формування його особистісних якостей, потреб, ціннісних орієнтацій, світогляду і в цілому його становища в суспільстві.

Тому треба постійно приділяти увагу розвиткові інтересів і схильностей підлітків. Слід пам'ятати, що комп'ютерна залежність рідше виявляється у тих, хто займається спортом. Треба робити акцент на застосуванні комп'ютера в роботі, використовувати в якості помічника в спільній з дитиною праці (комп'ютерний дизайн, моделювання та інше), попутно прищеплювати навички культури спілкування з сучасною технікою, культивувати почуття сімейної, колективної спільності, коректно використовувати право на заборону, оскільки "заборонений плід завжди солодкий".

Аналізуючи викладене можна зазначити, що акцент на можливі небезпеки, пов'язані з використанням комп'ютера й Інтернету, не означає заклик сприймати їх як безсумнівне зло, від якого необхідно позбутися. Але про невичерпні можливості і зручності, подаровані цими благами цивілізації, знають усі, мінуси ж не завжди є видимими одразу.

*Наук. керізн. Полубедова А. О.*

---

**Література:** 1. Федорец А. П. Концепция Супер-Эго и Эволюционный подход [Електронний ресурс] / Федорец А. П. Феномен залежності : соціальні та психологічні аспекти. Матеріали третьої всеукраїнської науково-практичної конференції в рамках проекту "Психоаналіз і суспільство". 17 – 18 травня 2008 року, м. Дніпропетровськ. – С. 87–99. – Режим доступу : [http://archive.nbuv.gov.ua/portal/natural/Npdntu/Ekon/2009\\_37\\_3/11.pdf](http://archive.nbuv.gov.ua/portal/natural/Npdntu/Ekon/2009_37_3/11.pdf). 2. Янг К. Діагноз – Інтернет-залежність / К. Янг // Світ Інтернет. – 2000. – № 2. – С. 24–29. 3. Griffiths M. Internet addiction: Fact or fiction? / M. Griffiths // Psychologist. – 1999. V. 12. – No 5. – P. 246–250. 4. Личко А. Е. Подростковая психология / А. Е. Личко. – М. : Просвещение, 1999. – 430 с. 5. Егоров А. Ю. Нехимические зависимости / А. Ю. Егоров. – СПб. : Язык, 2007. – 190 с. 6. Войскунский А. Е. Феномен зависимости от Интернета / А. Е. Войскунский ; под ред. А. Е. Войскунского // Гуманитарные исследования в Интернете. – М. : Вильямс, 2000. – С. 100–131. 7. Войскунский А. Е. Психологические исследования феномена Интернет-аддикции / А. Е. Войскунский // 2-ая Российская конференция по

экологической психологии. – Тезисы. (Москва, 12 – 14 апреля 2000). – МГУ им. М. В. Ломоносова : Экопсицентр РОСС. – С. 251–253.