Калугіна Алла Олександрівна
Шеленкова Наталія Леонідівна
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини
м. Умань

НТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ ЯК СУЧАСНА ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Кожне десятиліття породжує нові, властиві тільки йому пристрасті, потяги та залежності. Молодь, як провідна та прогресивна ланка суспільства, виступає в цьому випадку таким собі лакмусовим папером, який показує наявні суспільні суперечності. На тлі залежностей, що вже давно існують, поступово починають проявлятися нові, часто більш актуальні та злободенні, підкреслюючи своєю появою саме ті проблемні сфери, які не впорядковані належним чином. Саме такою проблемою, яка виникла в останні десятиліття, є інтернет-залежність.

Офіційно проблема інтернет-залежності в Україні не визнана, хоча вона досить актуальна в багатьох країнах.

Однак, навіть первинне дослідження даного явища дає можливість стверджувати, що особливо серйозно ця проблема проявляється серед дітей шкільного віку та молоді. Первинними проявами залежності є певні розлади поведінки, неадекватність емоційних реакцій, дратівливість, замкнутість, конфліктність, невміння висловити власну думку, передати чи проаналізувати зміст навчального матеріалу, змарнілість зовнішнього вигляду, припухлість повік, почервоніння очей та ін. Саме такі ознаки свідчать про надмірне захоплення комп’ютером та інтернетом.

Крім того, це явище може спричинити стан, у якому людина фокусуватиметься на віртуальному, а не реальному світі, що призводить до ігнорування фізіологічних потреб, які забезпечують виживання людини як біологічної істоти (потреба у їжі, одязі, житлі, теплі, повітрі, воді тощо). Від постійного перебування перед монітором погіршується зір, від клавіатури і

мишки виникає тунельний синдром, сидячий спосіб життя сприяє розвитку сколіозу, остеохондрозу, артрозу і т.п., також спостерігаються проблеми в роботі шлунково-кишкового тракту і серцево-судинні патології, такі як аритмія, тахікардія, тромбоз, варикоз, гіпертонія та ін., що особливо небезпечно для здоров'я дітей шкільного віку та молоді.

Слід зазначити, що в дослідженнях українських вчених залежність людини від комп'ютера та мережі Інтернет найчастіше так і називають: «комп'ютерна залежність» та «Інтернет-залежність».

Однак у роботах дослідників із США та Західної Європи цей феномен одержав назву Internet Addiction Disorder (IAD – «Інтернет-адиктивний розлад» або Інтернет-адикція. Ховриш О.М., Мекшун А.І. вважають, що Інтернет-залежність характеризує більш високу залежність людини від комп'ютера та мережі Інтернет, ніж інтернет-залежність [6].

Під поняттям «інтернет-залежність» американський психіатр А.Голдберг розумів непереборне бажання до інтернету, що характеризується «згубною дією на побутову, навчальну, соціальну, робочу, сімейну, фінансову сфери діяльності» [4].

Термін «Інтернет-залежність» часто трактується дуже широко і означає велику кількість проблем поведінки. Основні типи поведінки, що були виділені в процесі дослідження, характерні саме в підлітковому середовищі, в інших «вікових» групах деяких може просто не існувати [7, с.149-154].

Комп'ютерна залежність – це різновид психічної залежності, який характеризується патологічною тягою людини до роботи або проведення часу за комп'ютером [3].

Інтернет задовольняє багато свідомих і підсвідомих потреб користувачів. Він містить все, чим може бути захоплений користувач. І це ще одна причина, що пояснює пристрасть до інтернету.

Згідно з даними останніх досліджень відхід у світ фантазій став однією з поширених поведінкових стратегій сучасної молоді у важких життєвих ситуаціях. Наприклад, комп'ютерна гра стає механізмом втечі певної частини

дітей та молоді від реальності. Вже існують припущення, згідно з якими «алкоголем» постіндустріальної епохи були наркотики, а в інформаційну епоху ним стануть комп'ютерні ігри [2].

За даними різних досліджень інтернет-залежними сьогодні є 2-6% користувачів Мережі серед українських користувачів, серед яких більше ніж 70% - підлітки.

З точки зору ризику розвитку залежності, всіх інтернет-користувачів можна поділити на 4 категорії:

- люди, для яких діяльність за комп'ютером носить суто інструментальний характер, пов'язаний з необхідністю вирішення конкретного завдання – знайти потрібну інформацію та опрацювати її, виконати навчальну чи професійну роботу;
- люди, які отримують задоволення, відчуваючи позитивні емоції від роботи за комп'ютером, яка носить ситуаційний характер;
- люди, в яких з'являється потреба в діяльності за комп'ютером. Діяльність приймає систематичний характер. Якщо людина не має постійного доступу до комп'ютера, то вона робить активні дії для усунення перешкоджаючих обставин. Зростає ризик розвитку Інтернет-адикції (по суті, це вже початковий етап формування залежності);
- люди зі сформованою комп'ютерною залежність, в яких потреба в діяльності за комп'ютером набирає величезної ваги в ієрархії потреб особистості. Відбуваються серйозні особистісні зміни, виражені ознаки дезадаптації [1].

Зловживання Інтернет-мережею несе в собі загрозу фізичному та психічному здоров'ю людини, зокрема підлітка, симптомами якої, за словами М. Озарка, є неможливість зупинитися, постійне збільшення часу перебування за комп'ютером, виникнення при цьому почуттів роздратування, спустошеності, депресивного стану тощо [5, с.66-68].

На сьогоднішній день можна стверджувати, що Інтернет став одним з видів «буферної» реальності, що охороняє особистість від прямого зіткнення з реальним світом, реальним людським спілкуванням.

Список використаний джерел:

1. Андрійчук І. Корекційно-розвивальна програма спілкування для підлітків. *Психолог***.** 2007. №25-27 (265-267). 212 с.

2. Бебик В.М. Глобальне інформаційне суспільство: поняття, структура, комунікації. *Інформація і право*. 2011. №1 (1). С.41-49.

3. Богдан М.С. Психологічні особливості спілкування залежних від соціальних мереж. *Психологія і соціологія: проблеми практичного застосування.* 2014. С.15

4. Голберг І. Інтернет-залежність. Електронний ресурс. URL: http://www.psycom.net/iadcriteria.html. (Дата звернення:14.04.2023).

5. Турецька Х. Інтернет-залежність: критерії діагностики, психологічні особливості у залежнених. *Медицина світу. Спеціальний випуск: психіатрія*. Львів, 2009. С.66-68.

6. Ховриш О.М., Мекшун А.І. «Інтернет-залежність – актуальна проблема сучасної молоді». Електронний ресурс. DOI:10.528/zenodo.3905748. (Дата звернення:14.04.2023).

7. Церковний А. Аспекти формування інтернет-залежності. *Соціальна психологія*, 2004. (№5 (7). С.149-154.