

## ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ

Ткаченко В. А., студ.

Неможливо заперечувати величезний вплив Інтернету на сучасний світ. Сьогодні Інтернет зачіпає практично всі сфери нашого життя: в Інтернеті ми робимо покупки, спілкуємося, здійснюємо фінансові операції, дізнаємося новини. Незважаючи на незаперечні переваги всесвітньої мережі, велике занепокоєння викликає надмірне захоплення Інтернетом. У світі з'являється все більше і більше людей, які відчують нав'язливу потребу постійно знаходитись в Інтернеті. Деякі психіатри вважають цю потребу патологічної залежністю, такою як залежність від алкоголю, наркотиків і т.д.

У березні 2008 року доктор Jerald Block опублікував статтю, в якій заявив, що Інтернет-залежність слід включити в офіційний перелік психіатричних діагнозів. До цих пір не ясно, чи можна визнати цей феномен справжнім захворюванням або його можна вважати лише шкідливою звичкою.

Згідно з дослідженнями вчених з університету Чикаго, залежність від соціальних мереж може бути набагато сильнішою, ніж пристрасть до вживання алкоголю або тютюнопаління. Велика частина з 250 опитаних повідомила, що їм надзвичайно складно протистояти бажанням перевірити свою сторінку в Twitter, Facebook або іншому соціальному ресурсі.

Дослідники наводять різні критерії, по яких ви можете судити про Інтернет-залежності. Так, Кімберлі Янг наводить чотири ознаки:

- нав'язливе бажання перевірити e-mail;
- постійне бажання наступного виходу в Інтернет;
- скарги навколишніх на те, що людина проводить занадто багато часу в Інтернеті;
- скарги навколишніх на те, що людина витрачає занадто багато грошей на Інтернет;

Більш розгорнуту систему критеріїв призводить Айвен Голдберг. На його думку, можна констатувати Інтернет-залежність при наявності 3 пунктів з наступних:

- Кількість часу, який потрібно провести в Інтернет, щоб досягти задоволення, помітно зростає.
- Якщо людина не збільшує кількість часу, який він проводить в Інтернет, то ефект помітно знижується.
- Користувач робить спроби відмовитися від Інтернет або хоча б менше проводити в ньому менше часу.

Припинення або скорочення часу, проведеного в Інтернет, приводить користувача до поганого самопочуття, яке розвивається в плині від декількох днів до місяця і виражається двома або більше факторами:

*-емоційне і рухове збудження;*

*-тривога;*

*-нав'язливі роздуми про те, що зараз відбувається в Інтернет;*

*-фантазії і мрії про Інтернет;*

*-довільні або мимовільні рухи пальцями, що нагадують друкування на клавіатурі.*

Такі емоційні зміни, що відбуваються з людиною, що намагається відмовитися або скоротити час перебування в мережі, вказують на його психологічну залежність від Інтернет і мовою психіатрії називаються "синдромом відмови" або "абстинентним синдром". У даному випадку він сильно відрізняється від "абстинентного синдрому" курців, наркоманів, алкоголіків, так як у них розвивається не тільки психологічна, а й фізична залежність до шкідливих речовин і їх скасування переживається набагато важче. Перевага Інтернет - залежності у відсутності фізіологічного компонента. Синдром відмови викликає у користувача зниження або порушення соціальної, професійної чи іншої діяльності.

Використання Інтернет дозволяє уникнути "синдрому відмови".

Інтернет часто використовується протягом великої кількості часу або частіше, ніж було задумано.

Значуща соціальна, професійна діяльність, відпочинок припиняються або редукуються у зв'язку з використанням Інтернет.

Використання Інтернет триває, незважаючи на знання про наявні або постійні фізичні, психологічні, соціальні, професійні проблеми, які викликаються використанням Інтернет.

В інших дослідженнях Інтернет-залежності було встановлено, що Інтернет-залежні часто "смакують" свій вихід в Інтернет, відчують нервозність, перебуваючи off-line, брешуть щодо часу перебування в Інтернеті, і відчують, що Інтернет породжує проблеми на роботі, фінансовий статус, а також соціальні проблеми. К. Янг наводить дані інших дослідників за якими студенти страждають від академічної неуспішності і погіршення відносин, і що це пов'язано з неконтрольованим використанням Інтернету.

Отже, керуючись вище перерахованими характеристиками Інтернет-залежності, Ви можете судити про власну Інтернет-залежності або наявності такої у своїх знайомих. Психотерапевтичний досвід показує, що якщо людина визнає в собі наявність того чи іншого виду залежності, будь то залежність від шкідливих речовин або від Інтернету, то він намагається впоратися з цим самостійно або за допомогою близьких йому людей, а також фахівців (психіатрів, наркологів, психотерапевтів чи психологів).

К. Янг робить висновок, що інтернет-залежні користуються мережею для отримання соціальної підтримки; сексуального задоволення; можливості творіння віртуального героя (створення нового "Я"), що викликає певну реакцію оточуючих. Під соціальною підтримкою автори мають на увазі не просто емоційну підтримку, але і відчуття приналежності до певної групи людей, встановлення корисних контактів.

На думку Янг, будучи включеними у віртуальну групу, Інтернет-залежні виявляються здатними відстоювати свою точку зору, говорити "ні", у меншій мірі боячись оцінки і відкидання оточуючих, ніж в реальному житті. У кіберпросторі можна висловлювати свою думку без страху відкидання, конфронтації чи осуду тому, що інші люди є менш досяжними, і тому, що особистість самого комунікатора може бути замаскована.

Вище вже наводилося деяке порівняння Інтернет-залежності з іншими видами залежностей, зокрема від шкідливих речовин. Це порівняння не випадково, так як створення тих чи інших видів залежностей передбачає певний тип особистості. Цей тип особистості ми будемо називати залежним, тому що люди мають такі риси потрапляють до групи ризику щодо зловживання шкідливими речовинами, психологічної залежності від іншої людини, залежно від їжі, Інтернет-залежності. Цими рисами є крайня несамостійність, не вміння відмовити, сказати "ні" (те, що в народі називають слабкою волею) через страх бути відкинутим іншими людьми, ранимість критикою або несхваленням, не бажання брати на себе відповідальність і приймати рішення, і як наслідок сильне підпорядкування значимим людям; все це характеризує пасивну життєву позицію, коли людина відмовляється першою вступати в контакт з оточуючими і самостійно приймати рішення. Крім того, для залежного типу особистості властиві страх самотності і бажання його уникати, часто буває соціальна дезадаптація, яка характеризується

вузьким колом спілкування (можливо, спілкування з багатьма людьми, але дуже поверхневе), не вміням висловити, поділитися своїми переживаннями з оточуючими, недостатком близьких відносин, імпульсивністю, не вміням спланувати свій час, домагатися поставлених цілей і добре планувати свою діяльність (як наслідок можливо відсутність постійної роботи). Ці люди, часто відмовляються від раніше намічених цілей і як наслідок перебувають у стані депресії.

Таким чином, завдяки спілкуванню в Інтернеті, люди, схильні до створення залежностей, компенсують свої потреби в спілкуванні і почутті захищеності.

Треба відзначити, що в порівнянні з залежностями від алкоголю і наркотиків, Інтернет-залежність у меншій мірі шкодить здоров'ю людини, не руйнує його мозок і здавалося б є достатньо безпечною, якщо б не явне зниження працездатності, ефективності функціонування в реальному соціумі. Як наркотик, спілкування в Інтернеті може створювати ілюзію благополуччя. Хоча, як показують дослідження Московських психологів, багато Інтернет-залежні віддають собі звіт у тому, що не отримують реальної підтримки в мережі, і не розцінюють Інтернет як середовище, що гарантує спілкування.

Також, Інтернет-залежність є більш "екологічною" у порівнянні з залежностями від релігійних сект, де людьми відверто маніпулюють з метою встановлення влади та матеріальної наживи. Відомо, що учасники цих релігійних рухів, щомісячно повинні жертвувати певні суми грошей, вони поступово втрачають власну волю і сходять з розуму. Так, що релігійний культ є в даному випадку маскарадом, що приховує справжні наміри керівників.

Отже, завдяки своїм якостям: анонімності, доступності, невидимості, безпеки, простоти використання, Інтернет надає неоціненну послугу людям, що страждають від шкідливих звичок, даючи їм можливість відмовитися від останніх, і в той же час може завдавати шкоди підліткам та молоді, які замість соціалізації в реальному світі, знаходять можливість соціалізації в світі Віртуальному. Але хто знає, можливо, існування в паралельних світах - наше майбутнє, і ми тільки готуємося до життя в інших вимірах.

Поки офіційно не визнано, що Інтернет викликає залежність, але багато людей дійсно потребують допомоги. Як і при інших залежностях, дуже ефективна когнітивна психотерапія. Як не іронічно це звучить, люди, що страждають інтернет-залежністю,

можуть знайти підтримку саме в мережі, де з'вилось багато ресурсів на цю тему.

Нами було проведено опитування серед молоді віком від 17 до 21 року.

**1. Скільки часу Ви звичайно проводите в Інтернеті?**

- 23 % опитаних – до 1 години;
- 63 % опитаних – від 1 до 3 годин;
- 14 % опитаних – більше 3 годин;

**2. З якою метою Ви користуєтесь Інтернетом?**

- 30 % опитаних – для пошуку інформації необхідної для роботи або навчання;
- 36 % опитаних – для спілкування з друзями;
- 34 % опитаних – для розваг (музика, відео, ігри);

**3. Чи вважаєте Ви себе Інтернет залежними?**

- 27 % опитаних – не вважають себе Інтернет залежними;
- 56 % опитаних – вважають себе Інтернет залежними;
- 17 % опитаних - не вважають себе Інтернет залежними, але їм доводилося чути від друзів що вони мають Інтернет залежність;

**4. Чи маєте Ви Інтернет залежних друзів?**

- 70 % опитаних – мають;
- 30 % опитаних – не мають.

Наук. кер. – Сахно П. І., *ст. викл.*

Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали Всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів факультету іноземної філології та соціальних комунікацій, м. Суми, 19-20 квітня 2013 р. / Відп. за вип. В.В. Опанасюк. — Суми : СумДУ, 2013. — Ч.3. — С. 82-87.