

Кремінська Є. А.
студентка групи ПС-21
юридичного факультету ТНЕУ

Вуєчко В. Б.
студент групи СРМ-21
юридичного факультету ТНЕУ

Науковий керівник: к.психол.н., доцент, доцент кафедри
психології та соціальної роботи ТНЕУ
Гірняк А.Н.

ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ ЯК РІЗНОВИД АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У МОЛОДІ

У світі існує безліч видів залежностей. Однак в еру цифрових технологій дуже поширеним явищем є залежність від електронних технологій або інтернет-адикція. Найбільш поширеним це явище є серед молоді. Нині нерідко можна побачити молодих людей, які ніколи не випускають свій телефон з рук або навіть серед ночі дивляться, чи не прийшли нові повідомлення.

Сучасні науковці визначають адикцію як непереборний потяг до одного з низки зовнішніх агентів і послаблений контроль за використанням (вживанням) цього агента, незважаючи на відомі небезпечні наслідки. Адикція характеризується стурбованістю з приводу доступності (можливості придбання) зовнішнього агента, непереборним бажанням його застосовувати, схильністю до рецидивів, втратою контролю і запереченням існування самої проблеми. У найзагальнішому вигляді інтернет-залежність визначається як «нехімічна залежність від користування Інтернетом» [3; 2], яка виникає при зміні свідомості під впливом кіберпростору і всього того, що в ньому відбувається, коли користувачеві воно здається більш реальним, ніж дійсність.

Термін «адикція» запропонований в 1995 р І. Голдбергом, означає нав'язливе бажання увійти в Інтернет, перебуваючи в режимі офлайн, і нездатність вийти з Інтернету, перебуваючи в онлайн-режимі.

Термін «Інтернет-залежність» часто тлумачиться дуже широко і позначає значну кількість проблем поведінки і контролю особи над власними потягами. Однак виокремлюють основні п'ять типів, котрі найбільш поширені в студентському середовищі:

1. *Кіберсексуальна залежність* – нездоланний потяг до відвідування порносайтів, обговорення сексуальної тематики в чатах чи спеціальних телеконференціях «для дорослих» і заняття кіберсексом (першість з цього типу утримують чоловіки).
2. *Пристрасть до віртуального спілкування та віртуальних знайомств* – надмірна кількість знайомих і друзів у Мережі, великі обсяги листування, постійна участь у форумах, чатах тощо (першість у жінок).
3. *Нав'язлива «фінансова» потреба у Мережі* – гра в онлайніві ігри (як азартні так і рольові), постійні покупки чи участь в Інтернет-аукціонах.
4. *Інформаційне перевантаження* (нав'язливий web-серфінг) – нескінченні подорожі у Мережі, пошук інформації по базах даних і пошукових сайтах.

5. *Комп'ютерна залежність* – нав'язлива гра в комп'ютерні ігри (стрілялки – Doom, Quake, Unreal та ін., стратегії типу Star Craft, чи квестові), або програмування та інші види комп'ютерної діяльності по Мережі [4].

Нині, за даними К. Сурратт та Д. Грінфілда, Інтернет-залежними є близько 6-10% користувачів серед західних користувачів мережі, а дехто навіть називає кожного другого користувача ПК, що має доступ до Мережі Інтернет-залежним. Серед російських та українських користувачів ПК є біля 2-6 % залежних (понад 70 % із них є студентами) [1]. Так за статистикою, 54 % користувачів у віці від 13 до 23 років проводять в онлайні щоденно до 3 годин, ще 31 % сидить — 4-6 годин. Існує категорія людей, яка живе віртуальним життям, тобто користується інтернетом 10 годин на добу і більше. Більше 45 % всіх опитаних заявили, що не уявляють життя без комп'ютера та інтернету. Це значно більша частка, ніж для будь-якого іншого медіа-пристрою (наприклад, 28 % молодих людей не можуть жити без мобільного телефону, 11 % — без телевізора).

Дослідники виокремлюють різні критерії Інтернет-залежності. Кімберлі Янг називає чотири ключові її ознаки [4]: 1) нав'язливе бажання перевірити e-mail; 2) постійне чекання наступного виходу в Інтернет; 3) скарги навколишніх на те, що людина проводить занадто багато часу в Інтернет; 4) скарги навколишніх на те, що людина витрачає занадто багато грошей на Інтернет.

Більш розгорнуту систему критеріїв приводить Іван Голдберг [6]. На його думку, Інтернет-залежність можна констатувати при наявності 3 пунктів з переліку наступних: 1) кількість часу, яку потрібно провести в Інтернеті, щоб досягти задоволення (іноді почуття задоволення від спілкування в мережі межує з ейфорією), помітно зростає; 2) якщо людина не збільшує кількість часу, що вона проводить в Інтернеті, то ефект помітно знижується; 3) користувач робить спроби відмовитися від Інтернету чи хоча б менше проводити в ньому менше часу; 4) припинення чи скорочення часу, проведеного в Інтернеті спричинює погане самопочуття у користувача.

Відмова від користування Інтернет в проміжку від декількох днів до місяця може викликати в людини особливий стан, що проявляється в емоційних і рухових порушеннях, тривозі, нав'язливих міркуваннях про те, що зараз відбувається в Інтернеті, фантазіях і мріях про Інтернет, довільних чи мимовільних рухах пальців, що нагадують друкування на клавіатурі. Такі емоційні зміни, що відбуваються з людиною, яка намагається відмовитися чи скоротити час перебування в Мережі, вказують на її психологічну залежність від Інтернету і мовою психіатрії називається «синдромом відмовлення» чи «абстинентним синдромом». Останній дуже відрізняється від «абстинентного синдрому» курців, наркоманів, алкоголіків і людей, які переїдають (ненажер), тому що в них розвивається не тільки психологічна, а й фізична залежність до шкідливих речовин і відмова від них переживається набагато важче.

Перевага Інтернет-залежності у відсутності фізіологічного компонента. Синдром відмовлення викликає в користувача зниження чи порушення лише соціальної, професійної чи іншої діяльності. Доктор М. Орзак [5] виділяє не тільки психологічні, а й фізичні симптоми, до яких належить: ураження нервових стовбурів руки, зв'язане з тривалою перенапругою м'язів; оніміння пальців руки, що тримає «мишку»; сухість та різь в очах; головні болі по типу мігрені; болі в

спині; нерегулярне харчування, пропуск прийомів їжі; ігнорування особистої гігієни; розлад сну, зміна режиму сну.

Серед факторів, що сприяють зануренню людини в Мережу, експерти виокремлюють основний – нестачу спілкування в реальному світі. К.Янг, досліджуючи Інтернет-залежних, з'ясувала, що вони найчастіше використовують [4]: 1) чати (37%); 2) MUDs (он-лайн ігри) (28%); 3) телеконференції (14%); 4) E-mail (12%); 5) WWW (7%); 6) інформаційні протоколи (ftp, gopher та інш.) (2%).

На сьогодні Інтернет-залежність у більшості країн не визнається особливим захворюванням. Не існує психологічного чи психіатричного діагнозу «Інтернет-залежність». Порівняно із залежностями від алкоголю і наркотиків, залежність від Інтернету меншим чином шкодить здоров'ю людини, не руйнує її мозок, і, здавалося б, достатньо безпечна. Але, як відзначає К. Янг, залежність від Мережі визначається, насамперед, «сумою втрат в істотних сторонах буття». Іноді надмірне захоплення Інтернетом дійсно стає причиною серйозних проблем. Нездатність контролювати перебування у віртуальних світах може викликати звільнення з роботи, виключення з вузу чи розлучення, а то й самогубство. Найбільш руйнівню Інтернет-залежність виявляється для сімейних взаємин, тому що в залежної людини починають з'являтися нові он-лайн знайомі. Хоча сучасні психологи і психіатри не прийшли до єдиної думки про те, чи існує Інтернет-залежність, однак, як відзначає психолог Дж. Сулер, «коли ваше реальне життя відділене від життя в кіберпросторі – це проблема. Правильніше, коли обидва ці життя об'єднані і складають єдине ціле» [4].

ЛІТЕРАТУРА:

1. Войкунский А. Е. Психологические исследования феномена Интернет-аддикции / А.Е. Войкунский. - 2-ая Российская конференция по экологической психологии. Тезисы. Москва, 12-14 апреля 2000 г. – М.: Экопсицентр РОСС. – С. 251-253.
2. Гірняк А. Н. Сприяння здоровому способу життя як превентивна функція соціальної роботи / А. Н. Гірняк, Х. Р. Марціновська. – Збірка наукових праць молодих учених кафедри соціальної роботи ТНЕУ / За ред. А. В. Фурмана. – Тернопіль: Вектор, 2011. – С. 9-14.
3. Лоскутова В. А. Інтернет-залежність як форма нехімічних адиктивних розладів: автореф, дис. ... Канд. мед. наук. Новосибірськ, 2004. - С. 23.
4. Янг К. С. Диагноз – Интернет-зависимость / К. С. Янг // Мир Интернета. – М.: Миллениум, 2000. – № 2. – С. 24-29.
5. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.grohol.com/netaddiction>
6. The Center for Internet and Technology Addiction [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.virtual-addiction.com>

