

## ПРОБЛЕМА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

**Красновид А.В.,**

*здобувач вищої освіти спеціальності 241 «Готельно-ресторанна справа»  
Миколаївський національний аграрний університет*

Інтернет - наймогутніший винахід сучасного світу, безмежний простір інформації та спілкування. Більшість вчених асоціюють Інтернет з наркотиком, внаслідок якого, з'являється залежність.

Термін «інтернет-залежність» запропонував психолог А. Голдберг у 1995 році для опису патологічного використання Інтернету. Діагностичні критерії розладу, відповідають критеріям, щодо нехімічних залежностей, тобто використання комп'ютера завдає шкоду не лише фізичному, а й психологічному стану людини [1]. Залежність – це нав'язливе бажання увійти в Інтернет. На його думку інтернет викликає дистрес. М. Орзак виділяє два симптоми, характерні для патологічного використання комп'ютера: фізіологічні та психологічні. До психологічних, вчена віднесла гарне самопочуття, ейфорію від комп'ютера, неможливість зупинитися, занепад живих родинних та дружніх стосунків, депресія, проблеми з роботою, або навчанням, дратівливість. До фізіологічних: синдром карпального каналу (тунельна поразка нервових стовбурів руки, пов'язана з тривалою перенапругою м'язів), мігрені, розлад сну, не слідування за особисто гігієною, збій режиму, сухість в очах, оніміння пальців руки, що тримає «мишку».

Відома лікарка Кемберлі Янг, аналізуючи надмірну кількість проблем у поведінці залежних, зазначила, що інтернет-залежність – є не здоровим бажанням особистості постійно перебувати у цифровому віртуальному середовищі, бажання отримати доступ до мережі та відчуття психоемоційного дискомфорту якщо воно відсутнє. Також, лікарка виділила п'ять основних типів інтернет-залежності:

- надмірна пристрасть до віртуального спілкування та віртуальних знайомств, надмірна кількість знайомих та друзів у соціальних мережах, великі обсяги листування тощо;

- постійна «фінансова» потреба – участь в онлайн іграх (азартних, рольових), постійні покупки через мережу (Інтернет-магазинів), або участь в Інтернет-аукціонах;
- ігрова залежність – від комп'ютерних ігор, програмування або інші види комп'ютерної операції у мережі;
- інформаційне перевантаження – нескінченне відвідування мережі, пошук нової інформації на пошукових форумах;
- кіберсексуальна залежність – нездоланий потяг до відвідування сайтів 18+, обговорення сексуальної тематики в чатах чи спеціальних телеконференціях «для дорослих» [3].

До того ж, інтернет-залежність формується у будь-якому віці, та найбільш чутливими до неї є підлітки, адже саме цей вік, має прагнення, до пізнання чогось нового, невідомого, «відчуття дорослості».

Отже, до залежності піддаються більшість молодих людей, дітей, а також дорослих. Інтернет впливає на мозок людини, її моральний стан, на її психіку та поведінку. Людина втрачає довільну увагу в реальному житті, має цілі і зацікавленість саме у віртуальному світі. Користувач стає байдужим до інших людей, її інтересів, бажань, з'являється грубість, жорстокість, втрачання сил, зростання патологічного використання комп'ютера, телефона-хвороба не лише фізична, а й психологічна, яка є найактуальнішою в наш час.

Варто відзначити, що на сьогоднішній день все ще не розроблена чітка та загальноприйнята система критеріїв даної аддикції та практично не вивчені довгострокові наслідки залежності від Інтернет. Проте, зважаючи на періодичні чи постійні фізичні, соціальні, професійні чи психологічні проблеми, що викликаються даним типом аддикції, Інтернет-залежні потребують кваліфікованої психотерапевтичної допомоги.

#### Список використаних джерел:

1. Посохова В. Особливості життєвого планування Інтернет-залежної молоді // Психологічні перспективи. – 2004. – Вип.6. – С. 150 - 157
2. <http://psytopos.lviv.ua/naukovi-publikatsiji/internet-zalezhnist/>
3. [http://elar.naiu.kiev.ua/bitstream/123456789/16627/1/Стаття\\_Інтернет-залежність та її вплив на підлітків.pdf](http://elar.naiu.kiev.ua/bitstream/123456789/16627/1/Стаття_Інтернет-залежність_та_її_вплив_на_підлітків.pdf)

*Науковий керівник: Л.В. Гула, асистент  
Миколаївський національний аграрний університет*