

КОМП'ЮТЕРНА ЗАЛЕЖНІСТЬ МОЛОДІ: СОЦІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Терещенко А.С.,

*здобувач вищої освіти спеціальності
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова*

Фещенко Я.Ю.,

*здобувач вищої освіти спеціальності
Національний університет кораблебудування
імені адмірала Макарова*

У статті висвітлено питання збереження фізичного та психічного здоров'я користувачів сучасними пристроями та Інтернетом. Розглянуто проблему Інтернет-залежності підлітків, у яких вікові особливості психічного й особистісного розвитку є сприятливим підґрунтям для виникнення такого виду адикції, охарактеризовано її зміст. Методологічною основою статті стали наукові концепції вивчення феномену Інтернет-залежної поведінки та профілактики її несприятливих наслідків. Розкрито особливості психічного розвитку та формування особистості підлітків, що виступають умовами виникнення у них Інтернет-залежності. Висвітлено головні критерії, згідно з якими можна ідентифікувати патологічну схильність до використання Інтернет-ресурсів. Проаналізовано досвід зарубіжних країн щодо розв'язання проблеми Інтернет-залежності.

Постановка проблеми. Нині інформаційні технології є рушійною силою розвитку всіх сфер буття. Провідні країни світу інтенсивно опрацьовують концептуальні засади формування інформаційного суспільства: розробляють багатомільярдні проекти, спрямовані на вдосконалення інформаційної інфраструктури, проекти інформаційно-правової підтримки праці, навчання та життя людини в такому суспільстві.

Наукові дослідження свідчать про те, що підлітки не усвідомлюють або приховують розуміння реального негативного впливу сучасних гаджетів на власну поведінку, зміну у власному емоційно-психологічному стані після тривалого (або неконтрольованого за часом) перебування у цифровому світі. А також через погану поінформованість не розуміють причину виникнення тих чи інших психосоматичних порушень, які можуть бути викликані сформованою Інтернет-залежністю. Тому питання збереження фізичного та психічного здоров'я користувачів сучасними пристроями та Інтернетом набувають дедалі більшого значення.

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз феномену Інтернет-залежності як різновиду адиктивної поведінки з урахуванням вікових особливостей психічного й особистісного розвитку підлітків, можливості її профілактики та негативних наслідків її поширення.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Дослідники всього світу б'ють на сполох щодо поглиблення проблеми Інтернет-залежності серед молоді, адже головна небезпека полягає в тому, що патологічна пристрасть до Інтернету може призвести до тяжких наслідків та депресій.

Існують різні авторські визначення поняття «Інтернет-залежність», але загалом вона включає:

- 1) залежність від комп'ютера;
- 2) залежність від Інтернету;
- 3) залежність від віртуального спілкування.

Науковці визначають Інтернет-залежність як форму деструктивної поведінки, що виражається у прагненні втекти від реальності і штучно змінити свій психічний стан шляхом фіксації уваги на Інтернет-ресурсах. Інколи використовується поняття «віртуальна адикція» як загальний термін для позначення залежності від Глобальної мережі Інтернет та комп'ютерних ігор

Першим термін «*Інтернет-залежність*» (*internet addiction*) запропонував американський лікар-психіатр Айвен Голдберг для опису нездоланного потягу до використання Інтернету: це нав'язливе бажання увійти в Інтернет, перебуваючи off-line, і не здатність вийти, перебуваючи on-line. На його думку, в основі Інтернет-залежності лежить поведінка зі зниженим рівнем самоконтролю, що загрожує витіснити реальне життя людини і замінити її віртуальним. У нереальний світ мрій і фантазій з особливою легкістю поринають ті люди, у яких є будь-якого роду психологічні проблеми. Адже знайти друзів або стати супергероєм набагато простіше в онлайн світі, ніж у реальному

Зазначимо, що шанси щодо формування Інтернет-залежності зменшуються, якщо:

- сім'ї підлітка присутня атмосфера дружелюбності, спокою, комфорту та довіри;
- у підлітка/молодої людини є інтереси та захоплення;
- підліток/молода людина вміє налагоджувати позитивні відносини з оточуючими;
- підліток/молода людина вміє ставити перед собою хоча б найменші цілі.

Поряд з цим, умовами, за яких сім'я стає сприятливим середовищем для формування Інтернет-залежності, є:

- відсутність контролю та належного керівництва і підтримки з боку батьків, вчителів, дорослих взагалі;
- відсутність хобі та захоплень;
- відсутність емоційного контакту оточуючих, передусім близьких, з дитиною;
- байдужість інших до неї, її інтересів та проблем;
- грубість та агресивність батьків;
- приниження гідності дітей;
- відсутність духовної близькості, взаєморозуміння, психологічної підтримки тощо.

За таких умов підліток постійно перебуває у тривозі, ворожнеча у сім'ї призводить до відмови від соціальних норм і ризику виникнення Інтернет-залежності.

Загалом боротися із Інтернет-залежністю не менш складно, ніж з іншими видами залежностей, адже позбавлення від неї вимагає тривалої роботи над перерозподілом життєвих пріоритетів і сприйняттям цінностей, відвикання від сформованої звички.

Важливим є те, що Інтернет-залежність впливає на взаємини в родині, тому під час лікування важливо надавати допомогу батькам та близькому оточенню, зокрема, спрямовану на гармонізацію відносин із узалежненою людиною.

Висновки. Таким чином, щоб спрогнозувати подальші тенденції розвитку Інтернет-залежності та шляхи її подолання необхідно скористатися досвідом цивілізованих країн світу, які випереджають Україну в інформаційно-технічній сфері. Стосовно ж профілактики проявів Інтернет-залежності неможливо переоцінити роль сім'ї і близького оточення, оскільки головним завданням дорослих є формування у дітей та підлітків свідомого ставлення до власного здоров'я, здорового способу життя, необхідності власним прикладом демонструвати позитивну поведінку, характер та зміст проведення дозвілля.

Список використаних джерел

1. Вакуліч Т. М. Психологічні чинники запобігання Інтернет-залежності підлітків: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Т. М. Вакуліч / Центр. інст. післядип. педаг. освіти АПН України. – К., 2006. – 21 с.
2. Вінтюк Ю. В. Психологічні закономірності виникнення uzалежнень у шкільному віці та способи протидії їм / Ю. В. Вінтюк // Здоровий спосіб життя. – 2008. – № 34. – С. 13 – 20.
3. Вісник психології та педагогіки. Український психолого-педагогічний ресурс (електронний збірник наукових праць) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.psych.kiev.ua>
4. В тенетах інтернету. Надмірне захоплення цією мережею призводить до депресій [Електронний ресурс]. – Радіо Свобода. – Режим доступу: <https://www.radiosvoboda.org/a/2156425.html>
5. Інформаційні технології як фактор суспільних перетворень в Україні. Збірник аналітичних доповідей [Електронний ресурс] / М. А. Ожеван, С. Л. Гнатюк, Т. О. Ісакова [Електронний ресурс] / за заг. ред. Д. В. Дубова. – К. : НІСД, 2011. – 96 с. – Режим доступу: <http://old2.niss.gov.ua/content/articles/files/DUBOV.indd-ee822.pdf>
6. Кіберзалежність – хвороба епохи інформаційних технологій. Надзвичайна ситуація [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://ns-plus.com.ua/2017/03/29/kiber-zalezhnisthvoroba-epochy-infor/>
7. От электрошока до лагерей для взрослых: как лечат интернет зависимость во всём мире [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://vc.ru/offline/63797-ot-elektroshoka-do-lagerey-dlya-vzroslyh-kak-lechat-internet-zavisimost-vo-vsem-mire>
8. Янг К. С. Диагноз – Интернет-залежність / К. С. Янг // Мир Интернета. – М., 2000. – № 2. – С. 36 – 43.