

Ліліана Хімчук
Прикарпатський національний університет
імені Василя Стефаника
Україна
Liliana Himchuk
Carpathian National University
Vasyl Stefanik
Ukraine

Особливості Інтернет - залежності на різних вікових етапах розвитку особистості.

Ключові слова: Інтернет, аддикція, Інтернет - залежність, молодші школярі, підлітки.

Здійснено аналіз основних підходів до феномену Інтернет - залежності. Розглянуто критерії та симптоми даного виду залежності. Вирізнено особливості Інтернет - залежності на різних вікових етапах розвитку особистості та три групи чинників Інтернет - аддикції: характеристики соціальної ситуації, характеристики можливостей віртуального середовища, та психологічні особливості Інтернет - аддиктів.

The peculiarities of Internet addiction of different stages of personality development.

Key words: Internet, addiction, Internet-addiction, junior pupils, teenagers.

The analysis of the main approaches to the Internet addiction phenomenon has been performed. The criteria and symptoms of the addiction have been examined. The peculiarities of Internet addiction of different stages of personality development as well as three groups of Internet addiction components have been pointed out: social situation characteristics, the characteristics of the possibilities of virtual environment, and the psychological features of Internet addicts.

На сучасному етапі, інформаційні технології стають важливою ланкою в житті суспільства, а Інтернет відкриває для людини широкий доступ до інформаційного простору всього світу.

Неухильно зростаюча комп'ютеризація актуалізує проблему використання Інтернету. Широке впровадження Інтернет - технологій у життя сучасної людини має як позитивні так і негативні наслідки. Негативними наслідками тривалого використання Інтернет - ресурсів є звуження кола інтересів людини, занурення у віртуальний світ і розвиток залежності.

Дослідженням у сфері виникнення і розвитку Інтернет - залежності присвятили свої праці такі вчені як: В.А Бурова¹, М. Орзак², К С Янг⁵ та ін.

Феномен залежності від Інтернет вже одержав у медичній літературі статус явища, що діагностується. В міжнародній класифікації – це Internet Addiction Disorder, або скорочено – IAD.

Поняття „ залежність ” визначають як „ стан людини або її поведінки, коли вона знаходиться у підкоренні іншої людини або ситуації ”³. Залежність буває „фізіологічною, якщо сам організм має потребу в даній речовині для нормального функціонування, або психологічною, якщо ця потреба має афективну природу ”⁴. Здебільшого та чи інша залежність виникає в ході певної активності, поведінки, дій, акцій, і виявляється вона у поведінці, що є характерною для певного з видів залежності.

М. Орзак² вирізняла психологічні і фізіологічні симптоми, характерні для Інтернет - залежних людей.

До психологічних симптомів на думку М.Орзак² належать :

- хороше самопочуття або ейфорія за комп'ютером;
- неможливість зупинитися;
- збільшення кількості часу, проведеного за комп'ютером;
- занедбання родинних та дружніх обов'язків;
- відчуття порожнечі, депресії, роздратування поза комп'ютером;
- приховування правди від роботодавців або членів сім'ї про свою діяльність за комп'ютером;
- проблеми з роботою чи навчанням.

До фізіологічних належать:

- синдром карпального каналу (тунельна поразка нервових стовбурів руки, пов'язана з тривалою перенапругою м'язів);

- сухість в очах;
- головні болі за типом мігрені;
- болі в спині;
- нерегулярне харчування;
- пропуск прийомів їжі;
- занедбання особистої гігієни;
- розлади сну, зміна режиму сну.

За даними К.Янг⁵, 25% набуття залежності відбувається протягом півроку після початку роботи в Інтернеті, 58% - протягом другого півріччя, а 17% - незабаром по закінченні року.

Кімберлі Янг наводить чотири симптоми Інтернет - залежності:

- нав'язливе бажання перевірити e-mail;
- постійне очікування наступного виходу в Інтернет;
- скарги оточуючих на те, що людина проводить дуже багато часу в Інтернет;
- скарги оточуючих на те, що людина витрачає дуже багато грошей на Інтернет.

В. Бурова розглядає Інтернет - залежність як засіб відходу людини від реальності, і вирізняє такі чинники:

- можливість анонімних соціальних інтеракцій. У даному випадку особливого значення набуває почуття безпеки при здійсненні інтеракцій, в тому числі використання електронної пошти, чатів, ICQ ,і т.п;

- можливість реалізації фантазій зі зворотним зв'язком, тобто можливість створювати нові образи „Я” та реалізувати фантазії, які неможливо здійснити у звичайному житті, наприклад, кіберсекс, рольові ігри в чатах і т.д.;

- надзвичайно велика можливість пошуку нового співрозмовника, що відповідає практично будь-яким критеріям. Особливим у даній ситуації є те, що немає необхідності утримувати увагу одного співрозмовника, якщо він стає не цікавим у спілкуванні, – тому що в будь-який момент можна знайти нового;

- необмежений доступ до інформації, так званий „інформаційний вампіризм”, займає останнє місце в списку, так як небезпека стати залежним від Інтернет підстерігає тих, для кого комп'ютерні мережі виявляються, єдиним засобом спілкування¹.

На різних вікових етапах розвитку особистості, Інтернет – залежність має свої особливості. Оскільки у дошкільному віці та на початковому етапі молодшого шкільного віку у дітей переважає ігрова діяльність то відповідно Інтернет – залежність у даному віці проявляється як залежність від комп'ютерних ігор. Найбільше діти люблять так звані „ рольові ” ігри, через динамічність подій у них. Структура ігор, як правило, побудована таким чином, щоб змусити гравця не відволікатись а сприймати гру від початку до кінця як єдиний процес. Повне залучення дитини до гри створює відчуття співучасті у складному процесі, що існує лише для неї. Під час гри дитина отримує велике задоволення, яке їй хочеться відчувати знову і знову.

У підлітковому та юнацькому віці дитина виходить на якісно нову соціальну позицію. В цей період формуються її соціальні установки, свідоме ставлення до навколишніх та до себе, як до члена суспільства.

Підлітковий вік – це критичний період психічного розвитку особистості. Психічний перелом обумовлює виняткову складність, суперечливість, схильність до різних відхилень у поведінці, чутливість дитини до зовнішніх впливів.

Важливою ознакою, яка характеризує самосвідомість підлітка, вважається почуття дорослості. У підлітковому віці в момент статевого дозрівання, коли у підлітка формується уявлення про секс, найбільш частою формою Інтернет - залежності є захоплення ресурсами для дорослих. Багато дітей відкрито визнають, що дуже часто відвідують заборонені батьками сайти. За даними проведеного нами дослідження, сайти еротичного змісту привертають увагу 60 % підлітків.

Інтернет - залежність сприяє формуванню у підлітка ряду психологічних особливостей та проблем: конфліктну поведінку, схильністю частіше обирати агресивну тактику у спілкуванні, хронічні депресії, перевагу віртуального простору реальному життю, труднощі адаптації в соціумі, втрата здатності контролювати час перебування за комп'ютером, виникнення почуття дискомфорту при відсутності можливості користування Інтернетом.

У дорослої людини Інтернет - залежність виявляється більшою кількістю показників, ніж у дітей, підлітків та юнаків. Основними з них є:

- нездоланна тяга до відвідування порносайтів і заняття віртуальним сексом або Кіберсексуальна залежність;

- велика кількість знайомих і друзів в мережі;

- Інтернет - ігри, постійні купівлі в Інтернеті та участь в аукціонах;

- нав'язливий web-серфінг або нескінченний пошук інформації в Інтернеті.

Можливість діяти анонімно в Мережі Інтернет є основним фактором, завдяки якому ці явища набули широкого поширення.

За рахунок належності до певної групи і участі у чаті, людина отримує відчуття соціальної підтримки їй легше висловити свою думку.

На сучасному етапі дослідження даної проблеми, науковцями розроблено ряд тестових методик з визначення Інтернет - залежності. Найбільш відомим є тест Кімберлі Янг, який визначає загальну залежність від Інтернету⁶.

Для самостійної діагностики пропонується комплекс тестів:

- психологічний тест (Internet Addiction Test) для визначення патологічної залежності від Інтернету;

- тест (Cybersexual Addiction Quiz) для визначення патологічної залежності від сексу в Інтернету;

- психологічний тест (Quiz for Compulsive Online Gamblers) для визначення патологічної залежності від участі в іграх Інтернету;

- психологічний тест (The Parent-Child Addiction Test) для визначення патологічної залежності дитини від Інтернету;

- психологічний тест (The Partner's Addiction Test) для визначення патологічної залежності одного з партнерів від Інтернету⁷.

Отже віртуальне середовище, як і соціальне середовище в цілому, впливає на особистісні характеристики як дітей так і дорослих людей та породжує відповідну мотивацію поведінки, обрання конкретних засобів досягнення цілей, у тому числі і негативних.

Безумовно, у сучасних умовах використання ресурсів Інтернету є необхідністю сучасності. Однак повинні існувати дієві способи нейтралізації негативного інформаційного впливу Інтернет - мереж на особистість. Найбільш важливий чинник – емоційна обстановка в родині, духовні стосунки у сім'ї. Ймовірність розвитку залежності менше, якщо людина не відчуває самотності і нерозуміння з боку близьких.

- ^{1.} В.Бурова, *Социально - психологические аспекты Интернет – зависимости*, <http://user.lvs.ru/vita> 28.05.2014 г.
- ^{2.} M.Orzack *Computer Addiction Services*, <http://www.computeraddiction.com/> 28.05.2014 г.
- ^{3.} *Психиатрический энциклопедический словарь*, Й.А. Стоименов, М.Й. Стоименова, П.Й. Коева и др., К., МАУП, 2003. s.329.
- ^{4.} Б.Шапар, *Психологічний тлумачний словник*, Х., 2004. s. 147
- ^{5.} К. Янг, *Диагноз – Интернет-зависимость*, Мир Internet, 2000, № 2, s. 24-29.
- ^{6.} www.netaddiction.com/caught_in_the_net.htm, 28.05.2014 г.
- ^{7.} www.netaddiction.com/resources/iaindex.htm, Cybersexual Addiction Quiz; Internet Addiction Test; The Parent-Child Addiction Test; The Partner’s Addiction Test.