



International scientific conference

«ISE&E» & SWorld

International scientific publication

C "Organization of scientific research in modern conditions '2021"
onference proceedings

MAY, 2021

Published by:
«ISE&E» & SWorld
in conjunction with KindleDP
Seattle, Washington, USA



УДК 159.923:159.97

**THE PROBLEM OF INTERNET ADDICTION IN THE MODERN WORLD
ПРОБЛЕМА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В СУЧАСНОМУ СВІТІ****Zaika V.M. / Заїка В.М.***PhD in Psychology / к.псих.н.*

ORCID: 0000-0001-5710-2997

SPIN: 1530-8843

*Poltava Institute of Economics and Law of Open International UNIVERSITY of Human
Development "UKRAINE", Poltava, Monastery, 6, 36000**Полтавський інститут економіки і права ВЗО Відкритий міжнародний університет
розвитку людини «Україна», м. Полтава, Монастирська, 6, 36000***Klevaka L.P. / Клевака Л.П.***PhD in Pedagogy / к.пед.н.*

ORCID: 0000-0001-6924-8221

*National University «Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic», Poltava, Pershotravneva, 24, 36011**Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»,**м. Полтава, Першотравневий, 24, 36011*

Анотація. В роботі розглядаються внутрішні та зовнішні причини виникнення інтернет-залежності, її різновиди та основні ознаки. Розкриваються фізичні та психологічні симптоми залежності від світової мережі Інтернет. Аналізуються основні підходи до подолання інтернет-залежності.

Ключові слова: інтернет, адикція, інтернет-залежність, веб-серфінг, інтернет-когнітивісти, інтернет-гемблери, інтернет-шопери, кіберагресія.

Abstract. The paper considers the internal and external causes of Internet addiction, its varieties and main features. Reveal The Physical And Psychological Symptoms Of Addiction To The World Wide Web. The main approaches to overcoming Internet addiction are analyzed.

Key words: internet, addiction, internet addiction, web surfing, internet cognitivists, internet gamblers, internet shoppers, cyber aggression.

Вступ.

Проблема Інтернет-залежності (Internet Addiction Disorder, або IAD), яка останнім часом, викликає серйозне занепокоєння серед психологів, медичних та соціальних працівників, потребує свого вирішення та пошуку шляхів її профілактики. Так, за оцінками спеціалістів, на даний час кількість залежних від всесвітньої мережі у різних країнах світу коливається від 2% до 30% Інтернет-користувачів і має тенденцію до постійного збільшення [2]. Деякі питання даної проблеми розглядалися зарубіжними та вітчизняними психологами та психіатрами, педагогами та соціологами [1; 2; 3; 6]: К. Янг, М. Гріффітс, А. Голдберг, Р. Девіс, Дж. Грохол, Д. Грінфілд, Т.М. Вакуліч, Л.Й. Гуменюк, В.М. Заїка, У.Б. Михайлишин, О.В. Россохін, Ф.А. Саглам, Е.Т. Соломка, Н.А. Цой, К.С. Янг та іншими ученими, які дали визначення Інтернет-залежності, запропонували її критерії визначення, створили діагностичний інструментарій емпіричного дослідження, окреслили профілактичні заходи та ін.

Основний текст.

Термін „адиктивна поведінка” у науковій літературі вперше з’явився у 1994 р. та був введений Д. Міллером. Є.В. Змановська дає таке визначення: „залежна (адиктивна) поведінка – це одна з форм відхиленої поведінки



особистості, яка зв'язана з зловживанням чимось або кимось з метою саморегуляції або адаптації". В перекладі з англійської *addiction* означає схильність, згубна звичка. В перекладі з латинської *addictus* означає той, хто зв'язаний боргами (приречений до рабства за борги). Мається на увазі людина, яка має глибоку рабську залежність від деякої влади, яку не може подолати.

За Ц.П. Короленком: „адиктивна поведінка – одна з форм деструктивної поведінки, яка виражається у прагненні відходу від реальності шляхом зміни свого психічного стану завдяки прийому деяких речовин або постійної фіксації уваги на певних предметах або активностях (видах діяльності), що супроводжується розвитком інтенсивних емоцій”.

Серед причин інтернет-залежності вчені виділяють внутрішні (особистісні): нестача спілкування, занижена самооцінка, самотність, сімейні та фінансові труднощі, відсутність підтримки та розуміння з боку оточуючих та зовнішні: доступність інформації в мережі, широкі можливості віртуального спілкування, персональний контроль та анонімність поданої інформації та ін.

При інтернет-залежності виділяють такі її різновиди [1; 2; 3; 6]:

1. Залежність від комп'ютеру (назва залежних – інтернетоголіки) (від роботи з комп'ютером, смартфоном, планшетом – ігри, програмування, хакерство і т.п.).
2. «Інформаційне перенавантаження» (інтернет-когнітивісти) (компульсивна навігація по www, пошук у віддалених базах даних, “веб-серфінг”).
3. Комппульсивне застосування Інтернету (інтернет-гемблери та інтернет-покупці (інтернет-шопери)) (патологічна прив'язаність до азартних ігор в Інтернеті, до онлайн-аукціонів або електронних покупок).
4. Залежність від «кібернет-відношень» (інтернет-комунікатори) (спілкування в чатах, групові ігри та телеконференції, які можуть призвести до заміни реальних друзів віртуальними).
5. Залежність від «кіберсексу» (інтернет-еротомани) (порнографічні сайти в Інтернеті, обговорення сексуальної тематики в чатах або спеціальних телеконференціях).
6. Прояви кібернасилля (кіберагресії) в мережі Інтернет (кібербулінг, тролінг, флеймінг, хепіслепінг, онлайн-грумінг, секстинг, хейтінг та ін., які направлені на особу чи групу осіб з метою дошкулити, нашкодити, принизити та всіма можливими засобами мережі інтернет, викликати негативні емоції у своєї жертви).

Часто інтернет-залежність характеризується: нав'язливим веб-серфінгом, нескінченними подорожами по «Всесвітній павутині», постійним неконтрольованим переходом між сторінками, часто без жодної мети, переважанням віртуального спілкування над живим спілкуванням, постійним коментуванням записів у соцмережах та їх переглядом, очікуванням реакції на власні пости, дописи та коментарі тощо.

Першими ознаками інтернет-залежності є: непереборне бажання увійти в мережу Інтернет, нездатність контролювати свій час в мережі, розумове або фізичне виснаження, порушення сну або концентрації уваги, дратівливість,



депресія, знервованість, труднощі у спілкуванні з людьми в реальному житті.

Виділяють фізичні симптоми залежності від світової мережі: біль у зап'ястках через тривалу перенапругу м'язів, сухість в очах, головний біль, біль у спині, нерегулярне харчування, нехтування особистою гігієною, порушення сну, які поєднуються з психологічними симптомами: гарне самопочуття або ейфорія під час роботи в мережі, неможливість зупинитися, постійне збільшення кількості часу перебування в Інтернет, зневага до родичів та друзів, відчуття спустошеності, тривоги, роздратованість в періоди перебування поза мережі, брехня про свою діяльність своїм близьким, проблеми з навчанням та роботою тощо.

Серед шляхів подолання інтернет-залежності можна виділити кілька підходів [1; 2; 4; 5; 7], по-перше, це пошук психологічних причин виникнення адиктивної поведінки та їх опрацювання методами психотерапії, адже важливою особливістю залежної поведінки є можливість легкого переходу від однієї форми залежності до іншої. Саме тому потрібно виявити корені виникнення залежності, віднайти фрустрацію основних базових потреб людини, для того щоб очистити ґрунт, на якому можуть виникати інші адикції.

По-друге, це поновлення соціального інтересу та активності, збільшення живого спілкування над віртуальним, пошук соціальної підтримки та піклування про інших, активне включення у соціальні зв'язки, як активного суб'єкта будь яких соціальних взаємовідносин та стосунків з іншим людьми.

По-третє, реалізація власного особистісного та творчого потенціалу як людини, сім'янина, друга, фахівця обраної сфери діяльності, громадського діяча, самореалізація та самоактуалізація, які надихають, заповнюють внутрішню порожнечу, допомагають здолати екзистенційний вакуум та віднайти своє місце в житті, творити та бути корисним для оточуючих.

Під час супроводу людини з інтернет-залежністю ні в якому разі не можна забороняти та сварити людину за надмірне користування інтернетом, а навпаки, потрібно намагатися дати їй безоціночну любов, побачити в ній особистість, допомогти розвинути в собі інші позитивні та корисні якості, адже однією з головних причин виникнення адикції це – відсутність або недостатні любов та прийняття в дитинстві.

Висновки.

Були розглянуті внутрішні та зовнішні причини виникнення інтернет-залежності, її різновиди та основні ознаки. Охарактеризовані фізичні та психологічні симптоми залежності від світової мережі Інтернет. Проаналізовані основні підходи до подолання інтернет-залежності: пошук психологічних причин виникнення адиктивної поведінки та їх опрацювання; поновлення соціального інтересу та активності; реалізація власного особистісного та творчого потенціалу як людини, сім'янина, друга, фахівця, громадського діяча, самореалізація та самоактуалізація.

Література:

1. Вакуліч Т.М. Інтернет-залежність як новий вид адиктивної поведінки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №12. Психологія / За*



ред. Долинської Л.В. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2005. Вип.7(31) С. 22-27.

2. Гуменюк Л.Й. Соціально-психологічні фактори Інтернет-адикції. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна. 2013. Вип. 1. С. 11-20.

3. Заїка В.М. Інтернет-залежність як одна із форм адиктивної поведінки сучасної молоді. *Молодь: освіта, наука, духовність: тези доповідей XIV Всеукр. наук. конф., м. Київ, 04–06 квітня 2017 р. У II част., ч. II. К. : Університет «Україна», 2017. С. 82 – 84.*

4. Заїка В.М. Подолання кризових станів в умовах ініціювання особистісних трансформацій. *Соціальна психологія*. 2009. № 3. С. 101 – 110.

5. Заїка В.М., Моргун В.Ф. Типологія життєвих криз та ініціальних тенденцій трансформації людини на основі багатовимірної теорії особистості. *Психологія і особистість*. № 2 (10). Частина 2. 2016. С. 29 – 44.

6. Соломка Е.Т., Михайлишин У.Б. Психологічні особливості інтернет залежності в ранньому юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології*. Том XI.: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Випуск 13. 2015. С. 247 – 256.

7. Zaika V. Initiation of personal transformations as possibility of manifestation of man`s freedom. *European humanities studies: State and Society*. 2014-2015. Issue 1. P. 233 – 241.

Стаття відправлена: 10.05.2021 р.

© Заїка В.М., Клевака Л.П.