

# Актуальні питання виховання

УДК 004.55

О.В. Дорохов<sup>1</sup>, О.В.Тарасов<sup>1</sup>, І. Моїсіл<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Харківський національний економічний університет, Харків, Україна

<sup>2</sup> Університет «Лючіан Блага», Сібіу, Румунія

## ПРОБЛЕМА КОМП'ЮТЕРНОЇ ТА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ МОЛОДІ В ІНФОРМАЦІЙНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

*Описано основні ознаки наявності інтернет-залежності у користувачів комп'ютерів. Проаналізовано витoki та обставини виникнення психологічних проблем при надмірній роботі в інтернеті. Окреслено шляхи подолання психологічної залежності молоді від інтернет-технологій.*

**Ключові слова:** інформаційне суспільство, глобалізація, залежність від інтернету.

### Вступ

#### Постановка проблеми та аналіз літератури.

Останнім часом, в умовах посилення уваги суспільства та держави до соціально-психологічного стану населення, а особливо – молоді, спостерігається тенденція до поглиблення вивчення різноманітних поведінкових особливостей, обумовлених комп'ютерною революцією та глобальним впровадженням інформаційних технологій в усі сфери життєдіяльності, при цьому все частіше згадуються та вивчаються поведінкові залежності.

В цілому вчення про залежності, сформоване на перетині психології та медицини, є також сферою інтересів педагогіки та соціології. Взагалі залежністю можна вважати майже будь-яке людське захоплення в своїх крайніх проявах.

Об'єктом залежності для людини може стати не тільки алкоголь і наркотики, але й їжа, робота, хобі, відносини, пристрасть до азартних ігор, телебачення, шопінг тощо. Зокрема, комп'ютер та Інтернет займають не останнє місце в переліку та питомій вазі серед інших широко розповсюджених поведінкових видів залежності [1 – 4].

**Формулювання мети статті.** Тому метою статті є вивчення явища комп'ютерної та Інтернет-залежності, встановлення її проявів, характерних ознак та запропонування можливих шляхів її подолання.

### Основна частина

Зростаючий темп інформатизації суспільства (як його виробничої, так і соціальної та побутової складової) поступово призводить до того, що економіку матеріального виробництва замінює економіка знань та іновацій.

В сучасному глобалізованому світовому суспільстві комп'ютерна грамотність стає складовою загальної грамотності, свідченням вихованості,

цивілізованості людини. Захоплення комп'ютером зайняло місце інших, раніше домінуючих захоплень і 70% опитаної молоді, відповідаючи на питання про свої інтереси, згадують комп'ютер на рівні з заняттями спортом, прогулянками й спілкуванням з друзями.

Перші дослідження залежності від комп'ютера за допомогою опитувань (інтерв'ювань) були проведені серед професійних програмістів і фахівців, що працюють з комп'ютерами. Виявилось, що більшість людей, залежних від комп'ютера, рідше одружуються, мають менше дітей. Також виявилось, що вони виявляли інтерес до електроніки взагалі ще до роботи саме з комп'ютером.

Сучасними дослідниками зазвичай виділяється три різновиди користувачів комп'ютерів - "мережевики", "працівники", "дослідники".

"Мережевики" у порівнянні з іншими типами працівників найбільш соціально активні, оптимістичні, позитивно налаштовані до інших людей, мають друзів і підтримують нормальні відносини з батьками. Вони менше займаються безпосередньо програмуванням і не цікавляться роботою в певних спеціалізованих оболонках, програмах, додатках.

"Працівники" – не дуже численна група, вони володіють найбільш сучасними комп'ютерами та відповідними професійними навичками, часто мають відповідну освіту високого рівня, пишуть складні спеціалізовані програми для досягнення потрібного результату. Вони прекрасно навчаються, для них характерна сувора робоча та професійна етика.

"Дослідники" - найчисленніша група, для них програмування та спілкування з комп'ютером - це водночас інтелектуальний виклик і розваги, тому часто вони не є послідовними у доведенні роботи до кінця. Інтелектуальне піратство ця категорія користувачів сприймає як належне та несуперечливе до

моральних цінностей, вважаючи його прийнятним у практичному використанні.

Для цієї групи характерним також є сполучення досить великого обсягу професійних знань з відсутністю амбіцій, індеферентне відношення до соціальних або корпоративних успіхів та кар'єри; комп'ютер вони часто вважають важливим, майже «живим» партнером та співрозмовником.

Згідно багатьом психологічним дослідженням, високоосвічені, але з недостатньо розвиненим соціальним інтелектом, суб'єкти часто потрапляють у своєрідну залежність від комп'ютера, при цьому сприймають його як високоінтелектуального конкурента і намагаються домогтися жорсткого контролю над комп'ютером. Наприклад, вони прагнуть встановити тотальний контроль над всіма технічними пристроями шляхом регулювання всіх без винятку обчислювальних і логічних процесів в комп'ютері і відмови від стороннього програмного забезпечення.

Психологічно для них це означає "відігратися" за неможливість домінувати в інших життєвих сферах та ситуаціях, особливо в соціальних відносинах, безуспішних спробах контролювати вчинки і слова інших людей, зокрема, близьких.

У цьому контексті під соціальним інтелектом психологи розуміють все те, що допомагає у відносинах з іншими людьми - емоційність, контактність, уміння слухати, розуміння співрозмовника, конфіденційність, вміння "розкритися" у бесіді та колективі тощо. Взагалі, якщо прагнення домінувати постійно стикається з невдачами, то відбувається відторгнення всього того, що відноситься до соціальної сфери, і виникає цілковита поглиненість новими комп'ютерними технологіями.

Засвоєння та опанування численними надскладними додатками та продуктами у царині інформаційних технологій сприймається як інтелектуальний виклик, на це витрачається багато часу і зусиль, які вірогідно можуть принести цілком прогнозований успіх на відміну від непередбачуваних успіхів у людських та суспільних взаєминах.

Тому інтереси індивідуума зміщуються в область, яка підкоряється йому з меншими зусиллями, і надалі таким чином формується залежність від комп'ютера. При цьому безперервний процес досягнення результату стає більш цікавим та цінним більшою мірою, ніж сам результат.

Слід відмітити, що застосування Інтернету пов'язане у багатьох людей з новими відчуттями "свободи й безмежності", зокрема, багато кваліфікованих програмістів сприймають свою роботу як вільне конструювання нового безмежного світу, незалежно підключення або невідключення до Інтернету.

Коли фахівці говорять про комп'ютерні та інтернет-залежності, вони мають на увазі, що люди

вважають за краще життя в комп'ютерних іграх і Інтернеті, ніж реальному житті, проводячи у віртуальній реальності до 18 годин на день. Визначення такої залежності звучить приблизно так: "Це наполегливе бажання вийти в Інтернет, перебуваючи off-line, і нездатність вийти з Інтернету, будучи on-line".

За даними різних досліджень, інтернет-залежними є близько 20% користувачів комп'ютерів у всьому світі, а в нашій країні таких людей за експертними оцінками налічується близько 10-16% від усієї кількості населення [1].

В дослідницькій практиці цієї проблеми значне місце займають якісні методи, тобто переважна частина відповідних досліджень методологічно побудована як інтерв'ю, масові мережеві опитування і групові обговорення за участю досліджуваних, спостереження за їх діяльністю.

Методологічні похибки таких досліджень неодноразово висвітлювалися і критикувалися, але, завдяки створенню дослідницьких веб-сайтів, інтернет-залежність визначилася як галузь досліджень і надання людям практичної психологічної допомоги.

Фахівці єдині у визначенні поведінкових характеристик, які можна віднести до цього синдрому.

Ними відзначаються нездатність і активне небажання відволіктися навіть на короткий час, тим більше припинити роботу в Інтернеті; досада й роздратування при вимушених відволіканнях, прагнення проводити все більше часу в роботі за комп'ютером і нездатність спланувати час закінчення сеансу, не зупиняючись перед витратами, навіть боргами, поява звички до постійної нехватки часу.

Фахівцями зазвичай виділяється п'ять підтипів основного діагнозу інтернет-залежності [2]:

- постійне тяжіння до роботи за комп'ютером (в мережі, програмування та інше);
- навігація по веб-сторінках, пошук у віддалених базах даних;
- патологічна прихильність до опосередкованих (через Інтернет) азартних ігор, онлайн-аукціонів та шопінгу або електронних покупок;
- непереборна залежність від соціальних застосувань Інтернету, тобто від спілкування в чатах, блогах, групових іграх і телеконференціях;
- залежність від "кіберсексу" (перегляд порнографічних сайтів, обговорення сексуальних тем у чатах та в групах "для дорослих").

Клінічними психологами розроблено відповідну трьохрівневу (ступеневу) модель розвитку такої залежності.

На першому етапі відбувається знайомство з Інтернетом, на другому він поступово заміщає значущі сторони життя, а на третьому можна вже говорити про кібервтечу від реальності.

Відповідно до цієї моделі, інтернет-залежність виникає внаслідок доступності, легкості контролю над своїми діями (не виходячи з дому) та досягнення (без зайвих зусиль) емоційного підйому (виграші в аукціонах, схвальні відгуки в соціальних мережах і тому подібне).

Фахівці у світі вже погодилися з важливістю Інтернету у сфері психологічного стану та здоров'я населення, більшість з них поділяє твердження, що "молодь, чий кращий друг - комп'ютер, не буде функціонувати в суспільстві нормально, вона не здатна відповідати за свої дії".

Проте, на думку деяких дослідників, феномен залежності від Інтернету не є нічим більшим, ніж формою засвоєння інформаційних технологій.

Спочатку виникає зациклювання на стадії засвоєння (стадії "зачарування"), потім відбувається природне позбавлення від можливої залежності (стадія "розчарування"), надалі настає стадія "збалансованості".

Елементи залежності можна розглядати за аналогією з іншими інтересами, наприклад "жагою подорожей" або "ковтанням книг". Тим не менш висока доступність Інтернету для молоді, учнів університетів і коледжів є істотним фактором, що сприяє можливому виникненню такої залежності. При цьому всі дослідники відзначають високий емоційний підйом, за яким інтернет-залежність можна порівняти з залежністю від азартних ігор [2 – 4].

Окреме місце у вивченні феномену інтернет-залежності займають медико-психологічні дослідження. У більшості обстежених суб'єктів, схильних до залежності від Інтернету, є близький родич, який лікувався у психіатра, або вони самі лікувалися. В усіх обстежених діагностовано імпульсивність, натомість депресія, наявність нав'язливих станів виявилися нехарактерними, хоча на них часто посиляються при обговоренні цього феномену.

На думку медичних психологів спостережувані феномени залежності від Інтернету часто можуть насправді виявитися відображенням інших, первинних психічних захворювань, первинно викликатися іншими психологічно-соціальними відхиленнями.

Американські соціологи досліджували життя сімей з Силіконової долини, де живуть комп'ютерні спеціалісти, що займаються новітніми розробками в області інформаційних технологій.

Мозок співробітників цього надсучасного наукового центру практично постійно задіяний у процесі одержання знань й обміну інформацією, пошуку та прийняття рішень. Уміння робити кілька справ одночасно вважається для них нормою і всі вони більш-менш успішні. Такий темп життя, відповідний та викликаний сучасним вимогам, протиприродний для людини, внаслідок чого отримуваний її

психікою негативний вплив на кожну окрему особистість є вельми небезпечним для суспільної спільноти в цілому.

З'ясувалося, що спеціалісти-комп'ютерщики постійно знаходяться у хворобливому психічному стані, практично на межі виснаження, "згоряння на роботі", що, в свою чергу, обертається букетом нервових і фізичних захворювань, сімейними негараздами і розлученнями, порушеннями суспільної поведінки, утрудненням взаємоспілкування на роботі з колегами та й в суспільстві в цілому.

Безперечно, Інтернет є потужним та реальним дослідницьким інструментом. Але студенти й молодь все частіше відвідують сайти, котрі не відносяться до навчання сайти, годинами знаходяться в чатах, грають в інтерактивні ігри замість підготовки до занять тощо.

Натомість вони отримують проблеми з навчанням, родичами й здоров'ям. Сімейне життя, відносини з батьками, близька дружба теж стають жертвами Інтернету. Молода людина не може відірватися від комп'ютера, замінює спілкування з реальними людьми віртуальним.

Але, найголовнішим є те, що порожнє просиджування часу за комп'ютером завдає непоправної шкоди здоров'ю, на перший погляд не помітно й неочевидно.

Безсонні ночі сприяють появі постійної втоми, ослабленню імунної системи людини, різко підвищуючи ймовірність захворювань.

Сидячий спосіб життя може привести до проблем з хребтом, неправильне освітлення в нічні години - до різних захворювань очей, проблем з травленням тощо.

Але висловлювані ним близькими аргументи проти надмірного часу, проведеного в Інтернеті, часто призводять до зворотного ефекту. Інтернет-залежна людина стає озлобленою, агресивною, намагаючись захиститися від тих, хто намагається її обмежити.

Така людина запевняє оточуючих, що "в мене немає проблем" або стверджує "я просто відпочиваю, не заважайте мені", поступово починає приховувати надмірну та всезаміщуючу потребу в Інтернеті, намагаючись користуватися Інтернетом звідки завгодно, при будь-якій найменшій можливості, в нічний час, обманювати оточуючих про кількість часу, проведеного в Інтернеті тощо.

Останнім часом цьому сприяє практично суцільне поширення безлімітного високо-швидкісного доступу до мережі та її ресурсів, мобільного інтернету, в тому числі з використанням звичайних мобільних телефонів, появі wi-fi технологій практично необмеженого бездротового доступу в місцях масового відпочинку, суспільного харчування, культурних осередках, широке розповсюдження та практи-

чна доступність ноутбуків та їх спеціальних модифікацій для роботи в Інтернеті – нетбуків.

Також значна частина корисних освітніх та культурних ресурсів знань стає більш доступною через Інтернет (освітні портали навчальних закладів, системи дистанційного навчання, інтернет-магазини та замовлення квитків тощо).

Опитування свідчать, що всупереч загальновищезгаданому шкідливим наслідкам, 54% інтернет-залежних людей не бажають зменшити час, що проводиться ними в інтернет-павутинні, а частина з них хоча добре розуміє необхідність подолання інтернет-залежності, але вважає себе не здатними кинути цю звичку.

Решта, 46%, вже здійснювали кілька безуспішних спроб позбутися від цієї хворобливої, але відновили надмірне перебування в комп'ютерній мережі.

### Висновки

Підсумовуючи все вищевикладене, можна констатувати, що вищезгадана поведінка користувача інтернету, наведені ознаки стають сигналами наявності вже усталеної, сформованої залежності.

Колеги на роботі, близькі люди вдома першими усвідомлюють проблему, але не слід сподіватися, що згубна залежність пройде сама. Насправді, щоб її позбутися, потрібен стимул та певні дії, в тому числі з боку оточення. Треба вчасно звернути увагу на перші ознаки негараздів, проявити терпіння й тактовність у спробах перенести увагу молодої людини на інші інтереси. Наприклад, на зміну власного зовнішнього вигляду, захоплення творчою діяльністю, спортом, суспільно-корисною соціальною діяльністю, слуханням та створенням музики, всім, що допоможе змінити психологічний стан та спрямованість думок.

Практика засвідчує, що, серед іншого, можна використати пристрасть таких людей до аматорського театру як способу виразити себе. Нові творчі можливості та спрямованість активності в реальному світі сприяють зменшенню, аба й повному звільненню від інтернет-залежності, її подолання приносять задоволення та відкривають нові життєві можливості й перспективи.

Насамкінець слід зазначити, що в цілому, системно й остаточно, питання про існування захворювання, іменованого залежністю від Інтернету, його ефективного лікування залишається невирішеним.

### Список літератури

1. Молодь та соціально-інформаційні проблеми суспільства: зб. матеріалів III міжвузів. студент. наук. конф., 21 квіт., 2007 р., Умань / Європ. ун-т. — К., 2007. — 468 с.
2. Сторожук К. Інформаційні технології та деякі психологічні аспекти Інтернет-залежності / К. Сторожук, Н. Сторожук, В. Куценко // *Нова пед. думка*. — 2008. — Спец. вип. — С. 155-157.
3. Вакуліч Т. Психологічні чинники запобігання Інтернет-залежності підлітків: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Центр. ін-т післядиплом. пед. освіти АПН України. — К., 2006. — 19 с.
4. Макаренко О. Соціалізація підлітків та комп'ютерна залежність / О. Макаренко, О. Постова // *Наук. зап. НаУКМА. Сер. Пед., психол. науки та соц. робота*. — 2007. — Т. 71. — С. 23-26.

Надійшла до редколегії 28.02.2011

**Рецензент:** канд. фіз.-мат. наук, ст. наук. співр. О.О. Можаяв, Національний технічний університет «ХПІ», Харків.

### ПРОБЛЕМА КОМПЬЮТЕРНОЙ И ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ МОЛОДЕЖИ В ИНФОРМАЦИОННОМ ОБЩЕСТВЕ

А.В. Дорохов, А.В. Тарасов, И. Моисил

*Описаны основные признаки наличия интернет-зависимости у пользователей компьютеров. Проанализированы причины возникновения психологических проблем при чрезмерной работе в интернете. Намечены пути преодоления психологической зависимости молодежи от интернет-технологий.*

**Ключевые слова:** информационное общество, глобализация, интернет-зависимость.

### THE PROBLEM OF YOUNG'S COMPUTER AND INTERNET DEPENDENCE IN THE INFORMATION SOCIETY

O.V. Dorokhov, O.V. Tarasov, I. Moissil

*The basic attributes of presence the Internet-dependence at users of computers has been described. The reasons of occurrence of psychological problems at excessive work on the Internet are analysed. The ways of overcoming of psychological dependence of youth from the Internet-technologies has been given.*

**Keywords:** information society, internet's dependence, globalization.