**Основні симптоми, причини та стадії виникнення Інтернет-адикції**

Здійснений аналіз психолого-педагогічної літератури засвідчив, що вперше феномен Інтернет-залежності був описаний у 1995 році лікарем І. Голдбергом, який виокремив наступні основні симптоми цього розладу:

– хворобливий негативний стресовий стан або дистрес;

* завдається шкода фізичному, психологічному, міжособистісному, економічному чи соціальному статусу[30, с. 24].

Слід наголосити, що Інтернет-залежність не пов’язана з об’єктивними параметрами використання Інтернету (стажем користування Інтернетом, його доступністю, сферою застосування ), а має особистісну природу, тобто набуває надзвичайної значущості для певної категорії людей завдяки певним особистісним властивостям (Дж. Сулер, К. Янгта ін.). До таких характеристик відносять підвищену чутливість до обмежень, що породжує бажання позбавитися вимог соціального оточення та потребу в емоційній підтримці й сприйняття Інтернету як середовища, що вірогідніше за реальне середовище може надати цю підтримку [3, с.228]. До особистісних характеристик Інтернет-залежності також належать вищі від норми показники тривожності, ригідності й агресивності, слабкі адаптаційні можливості, неадекватний рівень домагань та відсутність критичного ставлення до своїх можливостей, наявність проблем у міжособистісному спілкуванні, викривлення мотиваційно-потребнісної сфери. М. Дрега доповнює вказаний перелік ще такими ознаками як:високі показники особистісної депресії, агресивності; низькі показники сили волі, стресостійкості, самооцінки і впевненості в собі (*емоційно-вольова сфера*); підвищений рівень самотності і конфліктності (*комунікативна сфера*); спрямованість на уникнення невдач (*мотиваційна сфера*) [7].

Таким чином, на основі аналізу психолого-педагогічних досліджень констатуємо, що нехімічна залежність (у контексті нашого дослідження Інтернет-залежність) впливає на особистість та викликає емоційну й нервову перенапругу; астеноневротичні та психоемоційні порушення та порушення соціальної адаптації; сприяє виникненню комунікативних проблем.

Визначаючи симптоми Інтернет-залежності К.  Янг класифікувала їх на поведінкові, психологічні та фізіологічні [30, с.25 ] ( див. Табл.1.1).

*Таблиця 1.1.*

**Симптоми Інтернет-залежності**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Поведінкові*** | ***Психологічні*** | ***Фізіологічні*** |
| * нав’язливе бажання перевірити електронну пошту; * постійне очікування наступного виходу в Інтернет; * скарги на те, що людина надто багато часу проводить в мережі Інтернет; * скарги на те, що витрачається дуже багато коштів за користування Інтернетом. | * гарне самопочуття або ейфорія під час роботи за комп’ютером; * неможливість зупинити роботу; * збільшення кількості часу, що проводиться в Інтернеті; * зневага родиною та друзями; * відчуття порожнечі, тривожності, роздратування в періоди перебування поза Інтернетом; * обман членів родини та друзів про свою діяльність * навчальні та професійні проблеми. | * ураження нервових стовбурів руки, що пов’язане з тривалою перенапругою м’язів; * сухість в очах; головні болі; * біль у спині; * нерегулярне харчування, пропуск прийомів їжі; * зневага особистою гігієною; порушення режиму сну. |

Н. Цой зазначає, що Інтернет-залежна поведінка обумовлюється низкою чинників (біологічних, психологічних та соціальних), кожен з яких окремо не є однозначно її провокуючим. Серед *соціальних причин* виникнення Інтернет-залежності – несприятливі мікросоціальні умови, погані відносини з батьками, виховання за типом гіпоопіки, збіднення міжособистісних відносин, відсутність підтримки, адиктивна поведінка батьків; серед *психологічних* – акцентуації характеру, безмежна можливість створювати нові образи власного “Я”; серед *біологічних* – перинатальна патологія та ін. Особлива увага науковцем приділяється впливові мікросоціальних факторів, до яких належать соціальна самотність, низький самоконтроль та синдром дефіциту уваги і гіперактивності [22, с. 9]. Учена визначає основні типи Інтернет-залежності: нав’язливий веб-серфінг, пристрасть до віртуального спілкування та віртуальних знайомств, ігрова залежність, Інтернет-шопінг, нав’язливі ігри на біржі, кіберсексуальна залежність [22, с. 10].

К. Янг розробила трирівневу модель, яка пояснює причини прихильності багатьох людей до азартного застосування Інтернету: залежність від Інтернету виникає в результаті доступності (Accessibility) відповідних дій – магазини і казино завжди до послуг клієнтів, не потрібно залишати будинок для здійснення покупок; чинності збереження контролю (Control) за власними діями і наслідками прийнятих рішень (не потрібні посередники); чинності емоційного підйому, збудження (Excitement) від результатів власних дій – можливих виграшів / програшів, отриманих доходів [30, с. 27].

Н. Левицька визначає наступні стадії виникнення залежності від Інтернету [12] (див. рис. 1.1.):

***І стадія –***

нетривалий час перебування в мережі

***ІІ стадія –***

прояв зацікавлення використання Інтернету для роботи і розваг

***ІІІ стадія –***

перебування в соціальних мережах з втратою відліку часу

***ІV стадія –***

наявність залежності, руйнування взаємодії з навколишнім світом

**Рис. 1.1. Стадії виникнення залежності від Інтернету**

Учена зазначає, що саме на четвертій стадії порушується основна функція психіки – особа починає відбивати не вплив об’єктивного світу, а віртуальну реальність. Потреба перебування в Інтернеті стає на одну сходинку з основними фізіологічними потребами. Проте деякі користувачі зупиняються на третій стадії, коли прагнення відходу від реальності, пов’язане зі зміною психічного стану, починає домінувати у свідомості, стає центральною ідеєю Інтернет-залежними, на думку вченої, вважаються ті, хто проводить в Інтернеті в середньому 36 годин на тиждень (з неакадемічними цілями), що призводить до зниження успішності студентів, погіршення стосунків із близькими. Інтернет-незалежними є ті, хто використовує Інтернет в середньому 8 годин на тиждень і його використання не призводить до негативних наслідків[12].

Залежно від мережевих ресурсів Л. Гуменюк виділяє такі типи Інтернет-залежних осіб [6, с. 10] ( див. Табл.2):

*Таблиця 1. 2.*

**Типи Інтернет-залежних осіб**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Тип Інтернет-залежних*** | ***Характеристики типу Інтернет-залежних*** |
| *Інтернет-комунікатори* | значний час проводять у чатах, форумах, щоденниках, блогах, через короткі проміжки часу перевіряють електронну пошту та ін., тобто замінюють реальне спілкування на віртуальне; |
| *Інтернет-еротомани* | відвідують різноманітні сайти сексуального і порнографічного характеру, заводять любовні романи і знайомства за допомогою Мережі і, які займаються віртуальним сексом; |
| *Інтернет-агресивісти* | значну частину часу проводять відвідуючи сайти агресивного характеру, що демонструють сцени насилля й жорстокості; |
| *Інтернет-когнітивісти* | реалізовують свої пізнавальні інтереси за допомогою Мережі (пошук баз даних, складання програм, відвідини навчально-освітніх сайтів, участь у телеконференціях і ін.); |
| *Інтернет-гемблери* | захоплюються мережевими іграми, тоталізаторами, аукціонами, лотереями та ін.; |
| *Інтернет-покупці* | реалізовують непереборну схильність до витрат коштів за допомогою численних покупок у режимі реального часу (online). |

Таким чином, учена визначає такі типи Інтернет-залежних осіб: Інтернет-комунікатори, - еротомани, -агресивісти, -когнітивісти, - гемблери, -покупці.

У контексті нашого дослідження вагомим є розкриття критеріїв діагностування Інтернет-залежності, а саме: відчуття постійного перебування в Мережі (думки про минулу або майбутню он-лайн-діяльність), потребу збільшення часу, проведеного в Мережі, невдалі спроби контролювати, скоротити або припинити використання Інтернету, перебування он-лайн довше запланованого, погіршення функціонування в різних сферах життєдіяльності через зловживання Інтернетом [30, с. 29].

На нашу думку, усі перелічені критерії Інтернет-залежності можна звести до негативного впливу Інтернету на різні сфери життєдіяльності особистості та неспроможності контролювати користування ним. Ми підтримуємо думку К. Янґ, яка основними критеріями Інтернет-залежності визначає: складність контролю часу, проведеного в Інтернеті; лабільність настрою при його використанні; включення в різні види діяльності в мережі Інтернет, зневага діяльністю поза мережею.

Профілактика Інтернет-залежності в учнівської молоді передбачає здійснення як первинної, так і вторинної профілактики. Так, система первинної профілактики включає, з одного боку, інформування особистості про переваги та небезпеки середовища Інтернет, ознаки залежної поведінки, а з іншого – рекомендації щодо організації «здорового користування Інтернет» (принципи психогігієни, часові рамки тощо), заходи, що здійснюються і на міжособистісному рівні, і в масштабах суспільства, спрямовані на групу ризику і на всю громадськість з метою формування інформаційної культури, теоретичної і методичної підготовки педагогів, батьків і підростаючого покоління.

Вторинна профілактика полягає в заходах, спрямованих на роботу з наслідками і на усунення чинників ризику, здебільшого, на індивідуальному і міжособистісному рівнях.

Зміст соціально-педагогічної профілактики Інтернет-залежності полягає у розвитку почуття відповідальності школяра за свою поведінку, яка сприяє глибокому усвідомленню шкоди постійного перебування в мережі Інтернет.

Необхідним в профілактичній роботі з подолання Інтернет-залежності є реалізація її основних напрямів, серед яких пріоритетними нами визначені:

* інформування молоді про механізми впливу мережі Інтернет на особистість, причини, клінічні прояви, методи діагностики та наслідки Інтернет-залежності;
* формування в учнів стратегій високофункціональної поведінки та внутрішньо особистісних мотивів і системи цінностей, відповідних здоровому способу життя;
* розвиток стійкості до негативних соціальних впливів та особистісних ресурсів і навичок досягнення поставлених цілей в реальному житті;
* розширення кола альтернативної до залежної поведінки діяльності.

Оскільки уявити життя сучасної молоді неможливе без використання комп’ютера та Інтернету ( адже особистість розвивається в тій діяльності, яка відповідає її інтересам і життєвим цінностям), то вагомим є дотримання основних вимог до організації соціально-педагогічної профілактичної роботи (див. Табл.2.1.):

*Таблиця 2.1.*

**Принципи соціально-педагогічної профілактики Інтернет-адикції**

|  |  |
| --- | --- |
| Самоактуалізації | формування в особистості прагнення до розвитку соціально позитивної поведінки і діяльності |
| Взаємодії | скоординована діяльність усіх соціальних інститутів, які здійснюють соціально-педагогічну профілактику. |
| Індивідуальності | сприяє індивідуалізації підходів до суб’єктів профілактичного процесу і адресність виховного впливу. |
| Творчості | варіативність і гнучкість соціально-профілактичної роботи. |
| Довіри | довірливість відносин між суб’єктами виховного впливу і емпатійність. |
| Орієнтації на культурні цінності | врахування національних культурних цінностей і механізмів особистісного розвитку. |
| Успіху | опора на позитивні якості особистості і сторони її життя, формування позитивної Я-концепції і адекватної самооцінки. |
| Компетентності | високий професіоналізм суб‘єктів профілактики Інтрнет-залежності. |

Використання даних принципів у профілактичній роботі допомагає особистості усвідомити себе індивідуальністю, розкрити свої здібності, сприяти становленню самосвідомості, успішно вирішувати особистісно значущі і соціально схвалювані задачі самореалізації, самовизначення, самовдосконалення і самоутвердження [9, с. 126].

Отже, педагогічна профілактика передбачає систему виховних заходів з ознайомлення студентів з симптомами Інтернет-залежності та шляхами недопущення її виникнення у студентської молоді.