**зміст**

вступ

розділ 1. психологічні Особливості явища інтернет-аддикції

1.1 Проблема Інтернет-аддикції в сучасній психологічній науці

1.2 Особливості спілкування в мережі Інтернет

1.3 Поняття аддиктивної поведінки особистості

1.4 Психологічні дослідження явища Інтернет-аддикції

розділ 2. Інтернет-аддикція в молодіжному середовищі

2.1 Психологічні причини Інтернет-аддикції

2.2 Форми Інтернет-аддикції

Висновки

Список використаних джерел

**вступ**

Актуальність. Бурхливий розвиток сучасних інформаційних технологій зумовив появу нової для нашого суспільства проблеми – проблеми залежності від Інтернету. У зв’язку з цим, визначення особливостей формування залежності від Інтернету, вивчення психологічних особливостей особистості, що є характерними для осіб, залежних від Інтернету, проведення заходів, спрямованих на запобігання подальшому зростанню адиктивної поведінки, розробка ефективних стратегій подолання Інтернет-залежності є надзвичайно актуальним.

Виникнення Інтернет-аддикції не підпорядковується закономірностям формування залежностей, виведеним на підставі спостережень за курцями, наркоманами, алкоголіками або патологічними гравцями: якщо для формування традиційних видів залежностей потрібні роки, то для Інтернет-залежності цей термін різко скорочується: за даними К.Янг, 25% набуття залежності відбувається протягом півроку після початку роботи в Інтернеті, 58% - протягом другого півріччя, а 17% - незабаром по закінченні року. Крім того, якщо довгострокові наслідки залежності від алкоголю або наркотиків добре вивчені, то стосовно до Інтернет-аддикції відсутня можливість довготривалого спостереження.

Об’єкт дослідження є явище Інтернет-аддикції

Предмет дослідження – психологічні особливості явища Інтернет-аддикції в молодіжному середовищі

Мета дослідження: дослідити причини виникнення та особливості прояву Інтернет-аддикції

Завдання:

1. дослідити теоретичну літературу з зазначеної проблеми
2. розкрити поняття аддиктивної поведінки суб’єкта
3. визначити особливості прояву Інтернет-аддикції в молодіжному середовищі

Практична значущість дослідження полягає в тому, що теоретичні положення, зібраний матеріал, представлені висновки можуть бути використані психологами-практиками у професійній діяльності.

Мета та завдання курсової роботи обумовили її структуру, яка складається з вступу, двох розділів, висновків та списку використаних джерел.

**розділ 1. психологічні Особливості явища інтернет-аддикції**

**1.1 Проблема Інтернет-аддикції в сучасній психологічній науці**

Дослідження проблеми психології залежності від Інтернету як поведінкової адикції широко висвітлено здебільшого у зарубіжній літературі у працях таких науковців як М. Шоттон, Д. Грінфілд, Дж. Грохот, К. Янг та ін.. У вітчизняній психологічній науці, нажаль, ще недостатньо вивчено та висвітлено цю тему. Серед вітчизняних науковців, що присвятили свої дослідження проблемі Інтернет-залежності, можна назвати А.Є. Войскунського, Л.В. Кулікова, Н.В. Чудову, А.Г. Асмолова, Н.А. Цвєткову, А.В. Цвєткова тощо.

З метою розкриття змісту поняття залежності ми звернулися до ресурсів довідкової літератури. У Психіатричному енциклопедичному словнику поняттям „залежність” визначається „стан людини або її поведінка, коли вона знаходиться у підкоренні іншої людини або ситуації” [7, с.329]. При цьому, окрім залежності від психоактивних речовин, вказано на існування також залежності від певних ідей, особистостей, від азарту, від віросповідань тощо [7, с.329]. Залежність буває „фізіологічною, якщо сам організм має потребу в даній речовині для нормального функціонування, або психологічною, якщо ця потреба має афективну природу” [8, с.147]. Здебільшого та чи інша залежність виникає в ході певної активності, певної поведінки, дій, акцій, і виявляється вона у поведінці, що є характерною для певного з видів залежності [5, с.337].

У вітчизняній літературі поняття „залежність”, „узалежнена поведінка”, „адикція”, „адиктивна поведінка” розглядаються здебільшого як еквівалентні. Термін „адикт” походить від латинського addicere – «благоволити», «сприяти». Адикція у сучасній науковій літературі визначається як пристрасть до якоїсь речовини або роду діяльності, яка включає безконтрольне прагнення приймати цю речовину або практикувати вид діяльності для досягнення бажаного психічного ефекту. В рамках проблеми Інтернет-залежності терміни „залежність від Інтернету”, „Інтернет-адикція”, „надзмірне застосування Інтернету” також наповнюються однаковим змістом.

Розглядаючи види залежності, Л.В. Куликов розрізняє хімічну залежність (алкоголізм, наркотизм, токсикоманія, залежність від ліків, нікотинізм), акцентуйовану активність (ігроманія, Інтернет-залежність, трудоголізм, сексоманія) та культову залежність [5, с.337].

Залежність від Інтернету, як вказує А.Є. Войскунський, розуміється широко і включає в себе такі форми її прояву: пристрасть до роботи з комп’ютером (програмуванню, ігровій та іншим видам діяльності); пошук інформації у віддалених базах даних; пристрасть до опосередкованих Інтернетом азартних ігор, онлайнових аукціонів та електронних покупок; залежність від спілкування в чатах, від участі у групових іграх і телеконференціях; залежність від порнографічних сайтів, обговорення сексуальної тематики в чатах [2, с.92].

Досить схожою є типологія Інтернет-залежності К. Янг, яка розрізняє: кіберсексуальну залежність – нездоланне прагнення до відвідування порносайтів і заняття кіберсексом; пристрасть до віртуальних знайомств – надмірність знайомих і друзів в Мережі; нав’язлива потреба в Мережі – гра в онлайнові азартні ігри, постійні покупки або участь в аукціонах; інформаційне перевантаження – мандрування Мережею, пошук інформації по базах даних та пошуковим сайтам; комп’ютерна залежність – нав’язлива гра в комп’ютерні ігри [9, с.25].

Не зважаючи на різнобічність активності користувачів Інтернету, можна відокремити три основні види здійснюваної ними діяльності: пізнавальну, ігрову і комунікативну [1, с.177].

При роботі в Інтернеті залежні виявляють ряд специфічних поведінкових характеристик: неможливість, небажання відірватися від роботи та роздратування при необхідності відволіктися; прагнення проводити за роботою все більше часу; схильність забувати про домашні справи, навчання, службові обов’язки; прагнення позбавитися почуття провини, безпорадності, тривоги, депресії; відчуття емоційного підйому; готовність миритися із втратою сім`ї, близьких, друзів, кола спілкування; нехтування власним здоров’ям, особистою гігієною тощо [2, с.91-92].

Аналіз вітчизняних наукової здобутків з теми дослідження показав, що проблему психології залежності від Інтернету можна розглядати в різних ракурсах.

По-перше, питання Інтернет-залежності розкриваються в рамках проблеми девіантної поведінки. Згідно з класифікацією Ц.П. Короленко та Т.О. Донських, всі поведінкові девіації поділяються на дві групи: нестандартну і деструктивну поведінку. Нестандартна поведінка може мати форму нового мислення або таких дій, що виходять за рамки стереотипів поведінки. Деструктивна поведінка в залежності від спрямованості поділяється на внутрішньодеструктивну поведінку (суїцидальна, конформістська, аутична поведінка) та зовнішньодеструктивну поведінку, яка, в свою чергу, поділяється на антисоціальну поведінку (полягає у діях, які порушують існуючі закони і права інших людей у формі асоціальної поведінки) та адиктивну поведінку (передбачає використання яких-небудь речовин або специфічної активності з метою відходу від реальності і отримання бажаних емоцій) [4, с.97-98].

Різні види адиктивної поведінки мають свої специфічні особливості, прояви і наслідки, але етапи формування адикції є спільними. Початок формування адиктивного процесу завжди відбувається на емоційному рівні як переживання гострої зміни психічного стану у вигляді підвищеного настрою, почуття радості, екстазу, неймовірного підйому у зв’язку з вживанням певних речовин чи певними діями. Наступний етап характеризується формуванням певної послідовності звертання до засобів адикції. На третьому етапі адиктивна поведінка стає стереотипною, типовою, на четвертому - повністю домінуючою, а на п’ятому вона руйнує як психіку, так і біологічні процеси [6, с.463-465].

Незалежно від виду залежності існують загальні ознаки адиктивної поведінки: стійке прагнення до зміни психофізичного стану; безперервний процес формування і розвитку адикції; циклічність узалежненої поведінки; закономірне виникнення особистісних змін і соціальної дезадаптації; формування адиктивної установки, тобто сукупності когнітивних, емоційних і поведінкових особливостей, які викликають адиктивне відношення до життя; черезмірне емоційне відношення до об’єкту залежності; перетворення об’єкту адикції у мету існування; заперечення залежності та її тяжкості [3, с.120-122]. Поряд з тим, А.Є. Войскунський наводить такі критерії, що визначають залежність: пріоритетність, зміна настрою, толерантність, симптоми розриву, конфлікт та рецидив [2, с.91].

По-друге, виникнення Інтернет-залежності розглядається як наслідок зниження психологічної стійкості особистості [5, с.113-114]. Оскільки психологічна стійкість оберігає особистість від дезінтеграції і особистісних розладів, складає основу внутрішньої гармонії, повноцінного психічного здоров`я, то зниження психологічної стійкості призводить до дезінтеграції особистості, порушення регуляції поведінки та діяльності, розпаду системи життєвих цінностей, мотивів, цілей, що підвищує ризик виникнення залежності.

Дослідники різних галузей знання вважають, що адиктивна поведінка виникає як результат складної взаємодії спадкових, біохімічних, соціальних та індивідуально-психологічних факторів. Серед таких можна відокремити: зовнішні умови фізичної середи; зовнішні соціальні умови; внутрішні спадково-біологічні, психофізіологічні та індивідуально-типологічні передумови; внутрішньоособистісні причини і механізми узалежненої поведінки [3, с.125-129].

Аналіз наукової літератури з теми дослідження показав, що проблема психології залежності від Інтернету включає ряд нерозкритих питань. Зокрема, недостатньо уваги приділено вивченню особистості залежних, до цього часу немає чіткого порівняльного психологічного портрету осіб з різними формами залежності від Інтернету. Вивчення структури особистості Інтернет-залежних, урахування їх характерологічних особливостей сприятиме прогнозуванню ризику виникнення адиктивної поведінки, а також розробці більш точних і ефективних профілактичних і корекційних заходів. У зв’язку з цим, перспективами подальших досліджень ми вважаємо вивчення психологічних особливостей особистості, які є характерними для залежних з різними формами Інтернет-адикції та виступають передумовою виникнення залежності від Інтернету.

**1.2 Особливості спілкування в мережі Інтернет**

У зв`язку із щорічним подвоєнням обсягу інформації надшвидкими темпами розвивається мова, і особливо її лексичний пласт. Хто, скажімо, з нашім батьків вільно користувався такими поняттями, як комп’ютер, сайт, чат, Інтернет? А тим часом сьогодні жодна наука без Інтернету немислима, тому що він став найпопулярнішим інструментом отримання актуальної інформації і свого роду засобом спілкування.

Спілкування в Інтернеті відбувається в клубах чи між власниками комп`ютерів. Відвідувачами клубів є переважно студенти чоловічої статі, які полюбляють розважитися в мережі, попрацювати, а нерідко й списати готовий реферат чи курсову роботу. Щодо жіночої половини, в клубах вона репрезентована надзвичайно бідно – студенток Інтернет цікавить переважно як джерело інформації. Сучасне суспільство не дає можливості для повноцінного безпосереднього спілкування молоді, змушуючи її шукати якусь альтернативу [10].

Назвемо основні риси Інтернет-спілкування:

* Анонімність, яка може призвести до безкарності, розкутості, і безвідповідальності поведінки учасників спілкування.
* Відсутність невербальної інформації. Як правило, спостерігається установка на бажані риси партнера.
* Добровільність контактів. Користувач добровільно зав'язує контакти чи може перервати їх у будь-який момент.
* Стійке прагнення до емоційного наповнення тексту, що виражається у створенні спеціальних знаків для позначення емоцій.
* Прагнення до нетипової, ненормативної поведінки. Найчастіше користувач презентує себе по-іншому, ніж у реальному житті, програє не реалізовані в діяльності поза мережею ролі, сценарії, і, не знаючи співрозмовника, створює його образ, відмінний від реального.
* Більша, ніж у реальному світі, залежність від співрозмовника у спілкуванні. Наслідком є порушення безпосереднього живого спілкування.
* Відсутність єдності простору і часу, тобто Інтернет дає можливість бути одночасно у різних місцях, а також спілкуватися з людьми з інших годинних поясів.
* Характер спілкування – майже завжди письмовий.

Причиною звертання до Інтернету як до інструменту спілкування може бути:

* Недостатнє насичення спілкуванням у реальних контактах. У подібних випадках користувачі швидко втрачають інтерес до Інтернет-спілкування, якщо виникають можливості для задоволення відповідних потреб у реальному житті.
* Можливість реалізації якостей особистості, програвання ролей, переживання емоцій, які з тих чи інших причин неможливі у реальному житті. Подібна можливість обумовлена перерахованими вище особливостями спілкування за допомогою мережі - анонімністю, нежорсткою нормативністю, своєрідністю процесу сприйняття людини людиною. Бажанням переживання тих чи інших емоцій пояснюється, ймовірно, і прагнення до емоційного наповнення тексту [17].
* До можливості взаємодії "людина - комп'ютер" додається можливість комунікації "людина - комп'ютер - людина".

Мовні дослідження в цій області ведуться відносно недавно. Телекомунікації за допомогою комп'ютерних мереж - принципово новий шар соціальної реальності, і фахівці приділяють пильну увагу його мовному оформленню.

Вони виділяють наступні форми спілкування в Інтернеті:

- телеконференцію;

- чат (мається на увазі IRC (Internet Relay Chat);

- веб-пейджеры (наприклад, ICQ, Instant Messager);

-листування електронною поштою (e-mail).

Дослідники Інтернет-спілкування звичайно розділяють засоби спілкування в Інтернеті за ступенем їх інтерактивності. Найбільш інтерактивними осередками спілкування вважаються чати і ICQ, найменш інтерактивними - e-mail і телеконференції. У телеконференції і при спілкуванні за допомогою e-mail спілкування відбувається в режимі off-line, на відміну від чата і ICQ, де люди спілкуються on-line.

У конференції спілкування відбувається навколо визначеного предмета, у той час як чат, як правило, своєї теми не має. (Хоча існують і тематичні чати, наприклад, коли яку-небудь відому людину запрошують у канал IRC чи web- чат, і вона відповідає на всі питання). Фахівці визначають чат у такий спосіб: "Специфічна форма спілкування на Wеb'е, яка називається IRC (Internet Relay Chat), чи просто chat (бесіда, балаканина).

Це коли в одному місці, на якомусь сайті відбувається зустріч двох чи декількох користувачів у реальному часі. Сайт виконує роль грифельної дошки, на якій пишуть послання і передають один одному". Хоча останнім часом "класичні" IRC практично витиснуті "веб-чатами", які є вже іншим видом програм, і далекі від своїх "прабатьків" IRC, суть явища залишилася тією ж. Думки, висловлювані в чатах, здебільшого образні і невтішні. "Тинейджеровські балачки", "треп у мережах", "эскапистський наркотик", "відчуття тихого божевілля" – ось далеко не найяскравіші визначення. І на перший погляд вони абсолютно справедливі [13].

При першому відвідуванні чату людина спостерігає величезну мішанину різнобарвних реплік різного ступеня пристойності. Тобто, практикується переважно спілкування заради самого спілкування. У той же час як телеконференції найчастіше присвячені конкретній проблемі. Як окремий жанр в Інтернеті можна виділити спілкування в так званих MUDs (від "multi-user dimension" - рольова гра, у якій багато користувачів об'єднані в одному віртуальному просторі). Це близько до комунікації в чаті тим, що відбувається on-line, але відрізняється від нього - прагненням виграти.

В Інтернеті легко знайти цікавого співрозмовника, відповідно до своїх інтересів, реалізувати свої фантазії, миттєво переносячись з однієї точки земної кулі в іншу, і навіть бути присутнім у кількох місцях одночасно, конструювати не схожі на себе віртуальні особистості [18].

**1.3 Поняття аддиктивної поведінки особистості**

Аддиктивна поведінка - одна з форм деструктивної поведінки, яка виражається в прагненні до відходу від реальності шляхом зміни свого психічного стану за допомогою прийому деяких речовин або постійної фіксації уваги на певних предметах або активностях (видах діяльності), що супроводжується розвитком інтенсивних емоцій [12].

За останні роки спостерігається розповсюдження аддиктивної поведінки серед дітей та молоді, тому лікареві кожного фаху дуже важливо знати психологічні основи її формування та шляхи медико-психологічної допомоги.

Аддиктивна особистість в своїх спробах шукає свій універсальний і дуже односторонній спосіб виживання - відхід від проблем. Природні адаптаційні можливості аддикта порушені на психофізіологічному рівні. Першою ознакою цих порушень є відчуття психологічного дискомфорту. Психологічний комфорт може бути порушений з різних причин, як внутрішніх, так і зовнішніх. Перепади настрою завжди супроводжують наше життя, але люди по-різному сприймають ці стани і по-різному на них реагують. Одні готові протидіяти мінливостям долі, брати на себе відповідальність за те, що відбувається і ухвалювати рішення, а інші насилу переносять навіть короткочасні і незначні коливання настрою і психофізичного тонусу. Такі люди володіють низькою переносимістю фрустрацій. Як спосіб відновлення психологічного комфорту вони вибирають аддикцію, прагнучи штучної зміни психічного стану, отриманню суб'єктивно приємних емоцій. Таким чином, створюється ілюзія рішення проблеми. Подібний спосіб боротьби з реальністю закріплюється в поведінці людини і стає стійкою стратегією взаємодії з дійсністю. Привабливість аддикції в тому, що вона є шляхом якнайменшого опору. Створюється суб'єктивне враження, що, таким чином, звертаючись до фіксації на якихось предметах або діях, можна не думати про свої проблеми, забути про тривоги, піти від важких ситуацій, використовуючи різні варіанти аддиктивної реалізації [15].

Бажання змінити настрій за аддиктивном механізмом досягається за допомогою різних аддиктивних агентів. До таких агентів відносяться речовини, що змінюють психічні стани: алкоголь, наркотики, лікарські препарати, токсичні речовини. Штучній зміні настрою сприяє також і залучення в якісь види активності: азартні ігри, гральні автомати (гемблінг), комп'ютер, секс, переїдання або голодування, робота, тривале прослуховування ритмічної музики*.*

Руйнівний характер аддикції виявляється в тому, що спосіб аддиктивної реалізації із засобу поступово перетворюється на мету. Відволікання від сумнівів і переживань у важких ситуаціях періодично необхідне всім, але у разі аддиктивної поведінки воно стає стилем життя, в процесі якого людина опиняється в пастці постійного відходу від реальної дійсності.

Аддиктивна реалізація замінює дружбу, любов, інші види активності. Вона поглинає час, сили, енергію і емоції до такого ступеня, що аддикт виявляється нездатним підтримувати рівновагу в житті, включатися в інші форми активності, одержувати задоволення від спілкування з людьми, захоплюватися, розлаблятися, розвивати інші сторони особистості, проявляти симпатії, співчуття, емоційну підтримку навіть найближчим людям [17].

А.Е. Лічко, В.С. Бітенський (1991) вказують на необхідність розмежування понять: мотивації (як спонукання до діяльності, визначеної потребами) і мотивування (суб'єктивного пояснення своїх вчинків). Іноді з мотивацією змішують об'єктивно діючі чинники середовища. Слід розрізняти мотивацію ініціальну і хворобливу (основним є потяг). Наголошується екстрапунитивна спрямованість мотивувань, тобто перебільшення впливу зовнішніх причин.

*Характерні риси аддиктивної особистості.*

Поведінка аддиктів в міжособових відносинах характеризує ряд основних загальних особливостей:

*Понижена переносимість труднощів* зумовлена наявністю установки гедонізму (прагненням до негайного отримання задоволення, задоволенню своїх бажань). Якщо бажання аддиктів не задовільняються, вони реагують або спалахами негативних емоцій, або відходом від проблем, які з'явилися. Аддикту не підходить формула Г. Селье: “Стрес – це аромат і смак життя”. Для нього це загроза і привід для втечі. Це поєднується з підвищеною образливістю, підозрілістю, що спричиняє за собою часті конфлікти.

*Прихований комплекс неповноцінності* знаходить своє віддзеркалення в частих змінах настрою, невпевненості, уникненні ситуацій, в яких їх здібності можуть бути об'єктивно перевіреними.

Тривожність у аддиктів тісно пов'язана з комплексом неповноцінності, залежності. Особливість полягає в тому, що в кризових ситуаціях тривожність може відступати на другий план, тоді як в звичайному житті вона може виникати без видимих причин або при подіях, що не є дійсним приводом для переживань [14].

Механізм формування та домінування алкогольної, наркоманічної, токсикоманічної потреб та інших видів психологічної залежності: еволюційний, деструктивний, пов’язаний з аномалією розвитку особистості.

Для особистості підлітків з аддиктивною поведінкою характерні наступні риси, які можуть стати “мішенями психопрофілактики”: незрілість, “афективна логіка”, лабільність, легкість фрустрації, зниження самооцінки, тривожність, блокування потреби в захищеності, свободі, самоствердженні, потреба в схваленні, страх оцінки, егоцентризм, невпевненість, звинувачення інших, уникнення проблем. Крім того, у цих підлітків блокована потреба в безпеці і материнській любові, здатність планувати довгострокове майбутнє. Змінені й ціннісні орієнтації. Характерно пасивне проведення часу. Коло інтересів у цих підлітків звужене, серед них в 3 рази менше тих, хто займається спортом, технічною творчістю, відвідує культурні заходи. У міру поглиблення аддикції ці якості посилюються.

Експериментально-психологічні дослідження споживачів ПАР із залежністю і без неї виявили низку закономірностей. Зокрема підтвердили високу частоту акцентуації характеру, схильність до емансипації від старших, делінквентну поведнку і алкоголізацію, а також легку провокованість алкогольних асоціацій, зниження швидкості розумових процесів і якісних показників інтелектуально-мнестичної діяльності, нездатність до побудови життєвої перспективи, перебільшення своїх прав і нівеляцію обов'язків, інверсію по шкалі мужності-жіночності (ММРI), низькі показники по шкалі соціальної інтраверсії, високий показник нестійкості і низький - сенситивності.

Азартні ігри не пов'язані з прийомом змінюючих стан свідомості речовин, але відрізняються характерними ознаками: постійним залученням, збільшенням часу, який проводиться в ситуації гри; витісненням колишніх інтересів, постійними думками про процес гри; втратою контролю (нездатністю вчасно припинити гру); фізичним нездужанням, дискомфортом; поступовим почастішанням ритму ігрової активності, прагненням до ризику; зниженням здатності чинити опір фатальній пристрасті. Разом з цим може відбуватися зловживання алкоголем, наркотичними речовинами і т.д. в цілях стимуляції активності і загострення відчуттів. Сприяти ризику розвитку пристрасті до азартних ігор можуть дефекти виховання в сім'ї: гіпоопіка, емоційна нестабільність, зайва вимогливість, прагнення до престижності і переоцінка значущості матеріальних благ [19].

Кімберлі Янг наводить 4 симптоми Інтернет -залежності:

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

Більш розгорнену систему критеріїв наводить Іван Голдберг*:*

1. Толерантність. Кількість часу, який потрібен для Інтернет, щоб досягти задоволення, помітно зростає, якщо людина не збільшує кількість часу, то ефект помітно знижується.
2. Характерний "синдром відмови": припинення або скорочення часу, що проводиться в Інтернет. Два або більше з наступних симптомів (розвиваються протягом періоду часу від декількох днів до місяця): психомоторне збудження; тривога; нав'язливі роздуми про те, що зараз відбувається в Інтернет; фантазії або мрії про Інтернет; довільні або мимовільні рухи пальцями, що нагадують друкування на клавіатурі. Використовування Інтернет дозволяє уникнути симптомів "синдрому відмови".
3. Інтернет часто використовується протягом більшої кількості часу або частіше, ніж було задумане.
4. Існує постійне бажання або безуспішні спроби припинити або почати контролювати використовування Інтернет.
5. Величезна кількість часу витрачається на діяльність, пов'язану з використовуванням Інтернет (покупку книг про Інтернет, пошук нових браузерів, пошук провайдерів, організація знайдених в Інтернет файлів).
6. Значуща соціальна, професійна діяльність, відпочинок припиняються або редукуються у зв'язку з використовуванням Інтернет.
7. Використовування Інтернет продовжується, не дивлячись на знання про наявні періодичні або постійні фізичні, соціальні, професійні або психологічні проблеми, які викликаються використовуванням Інтернет (невиспаність, сімейні (подружні) проблеми, спізнення на призначені на ранок зустрічі, зневага професійними обов'язками, або відчуття покинутості значущими іншими) [16].

**1.4 Психологічні дослідження явища Інтернет-аддикції**

Основні різновиди діяльності, які здійснюються за допомогою Інтернет, а саме, спілкування, пізнання та гра (розвага) – мають властивість захоплювати людину цілком та повністю, не залишаючи їй інший раз ні часу, ні сил на інші види діяльності.

В зв'язку з цим в даний час інтенсивно обговорюється феномен (захворювання, або синдром) "залежності від Інтернету", або "Інтернет-аддикції" (Internet Addiction Disorder,або IAD). Це чи не єдина область у всьому спектрі гуманітарних досліджень в Інтернеті, на розробку якої не претендує ніхто, крім клінічних психологів. Дослідники виходять з положення про можливість розвитку залежності (аддикціі) не тільки від введення в організм матеріальних речей, але й від продукованих суб'єктом дій та супроводжуючих ці дії емоцій [12].

Обговорення даного феномену почалося недавно: в 1994 р. К.Янг розробила й помістила на web-сайт спеціальний опитувальник і незабаром одержала майже 500 відповідей, з яких близько 400 були класифіковані, згідно до обраного критерію, аддиктами. У 1995 р, І.Голдберг запропонував набір діагностичних критеріїв, побудований на основі ознак патологічної пристрасті до азартних ігор при цьому не спираючись на клінічні матеріали по IAD, що викликало неприйняття – повне або часткове – у ряду спеціалістів (М. Гріффітс, Дж. Грохол, Дж.Сулер).У 1997-1999 рр.. були створені дослідні та консультативно-психотерапевтичні Web-служби з проблематики IAD. У 1998-1999 рр. опубліковані перші монографії з даної проблеми (К. Янг, Д. Грінфілд, К. Сурратт).

При цьому велика частина досліджень методично побудована як опитувальники в мережі, інтерв'ю та групові обговорення з участю досліджуваних, які відчули дискомфорт і самі ініціювали взаємодію з дослідниками. Контрольні групи, як правило, не формувались. Значне місце у дослідницькій практиці займають якісні методи [11].

Виникнення Інтернет-аддикції не підпорядковується закономірностям формування залежностей, виведеним на підставі спостережень за курцями, наркоманами, алкоголіками або патологічними гравцями: якщо для формування традиційних видів залежностей потрібні роки, то для Інтернет-залежності цей термін різко скорочується: за даними К.Янг, 25% аддиктов набули залежності протягом півроку після початку роботи в Інтернеті, 58% - протягом другого півріччя, а 17% - незабаром по закінченні року. Крім того, якщо довгострокові наслідки залежності від алкоголю або наркотиків добре вивчені, то стосовно до Інтернет-аддикції відсутня можливість довготривалого спостереження.

Частіше всього Інтернет-аддикції розуміється, як залежність від комп'ютера, тобто обсессивна пристрасть до роботи з комп'ютером (ігор, програмування або інших видів діяльності); "інформаційне перенавантаження", тобто компульсивна навігація по WWW, пошук у віддалених базах даних; компульсивне застосування Інтернету, тобто патологічна прихильність до опосередкованих в Інтернеті азартних ігор, онлайнових аукціонів або електронним покупок, залежність від "кібер-відносин", тобто від соціальних застосувань Інтернету: від спілкування в чатах, групових ігор і телеконференцій, що може в результаті привести до заміни існуючих у реальному житті сім'ї і друзів віртуальними, залежність від "кіберсексу", тобто від порнографічних сайтів в Інтернеті, від обговорення сексуальної тематики в чатах чи спеціальних телеконференцій "для дорослих" [10].

Проблемою залежності від Інтернету займаються в основному фахівці з психічного здоров'я; може бути, тому "інформаційне перенавантаження" практично не піддається вивченню. Аналіз може бути, на наш погляд, суттєво доповненим, виходячи з інших теоретичних міркувань. У діяльності "аддикту" є очевидною глибока зацікавленість, безкорислива цікавість, гіпермотивованість. Інтернет-адикція межує з описом суб'єкта, захопленого процесом пізнання, випробування себе або творчості; найбільш адекватним психологічним аналогом феномену залежності від Інтернету буде досвід "потоку" (flow), або аутотелексичний досвід (М. Чіксентміхайі). Досвід потоку можна розуміти як одну з можливих конкретизацій процесів внутрішньої мотивації. Виникає відчуття перенесення в нову реальність; досвід потоку веде до порушення відчуття часу, відволікання від навколишнього фізичного та соціального середовища. Крім того, досвід потоку межує з викликом наявним у суб'єкта знань, умінь, навичок і здібностей, в цілому його компетентності у вирішенні проблем. При цьому аутотелелексичний досвід не прив'язаний до конкретних видів діяльності [16].

Може бути висловлене припущення, що супутні феномену Інтернет-аддикції (або в будь-якому разі таких її різновидів, як "інформаційне перенавантаження") заглиблення у діяльність, пізнавальна активність, відволікання від оточення, забування обов'язків і "виключеність" з актуального часу, готовність до подолання можливих проблем мають ту ж саму природу, що й досвід потоку

Останнім часом було висловлено і в результаті великого емпіричного дослідження підтверджено (Д. Хоффман і Т. Новак) припущення, згідно з яким досвід потоку детермінований в діяльності користувачів Інтернету (навігаторів у WWW) наступними параметрами:

* високий рівень умінь (що відносяться до роботи в Інтернеті) та контролю;
* високий рівень мобілізованності (робота в Інтернеті сприймається як виклик - challenge - здібностям і вмінь) і збудження;
* фокусуванні уваги (висока концентрація);
* інтерактивність (швидкість роботи комп'ютера, швидкість завантаження веб-сторінок) і "телеприсутність", або telepresence (здатність забувати, поринати в "кіберпростір" і сприймати його як реальність).

Дана операціоналізація досвіду потоку і його заломлення в діяльності користувачів Інтернету знаходить застосування під час опису пізнавальної діяльності, опосередковано через Інтернет. Висловивши думку про перспективність концепції потоку та аутотелексичного досвіду для аналізу діяльності людини в Інтернеті знаходиться підтвердження цьому. Представляється, що теорія аутотелексичного досвіду може бути плідно використана для вироблення психологічного (не плутати з патопсихологічним) пояснення ефекту прихильності безлічі людей до Інтернету та їх залежності від різноманітних видів діяльності в мережі. Феномен залежності від Інтернету може і повинен бути зрозумілим не просто як виключно обсессивне захоплення, від якого слід будь-якою ціною позбуватися, але і як багата внутрішньою мотивацією пізнавальна діяльність, винагороджуючи так званих аддиктів відчуттям потоку [15].

**розділ 2. Інтернет-аддикція в молодіжному середовищі**

**2.1 Психологічні причини Інтернет-аддикції**

Всесвітня мережа сьогодні більше нагадує чарівну казку, у якій "користувач" володіє надприродними можливостями, на відміну від реального життя. Не дивно, що Інтернет найбільше відповідає міфологічному мисленню маленької дитини. Таке мислення ніколи не зникає повністю, а тільки витісняється зі свідомості з віком, воно зберігається в несвідомому дорослої людини, породжуючи віру в прикмети і магічні ритуали. Отже, Інтернет є ідеальним середовищем для актуалізації багатьох психічних процесів несвідомого, архетипного характеру. Для багатьох людей, у психологічному сенсі, Всесвітня мережа стала дверима в той чарівний казковий світ, який людина змушена була покинути в дорослому віці, під тиском об'єктивних умов реального світу [18].

У процесі соціалізації дитини, безпосереднє афективне сприйняття і реагування придушується виконанням набору соціально-схвалювальних норм і правил. І в ситуації, коли чинні норми і правила стають непотрібними або втрачають свою силу, проявляється первинний, примітивний, такий, що дотепер придушувався, засіб реагування. Подібні висновки, тільки стосовно культурного життя, зробив Зігмунд Фройд у працях «Майбутнє однієї ілюзії» і «Невдоволення культурою». Він вважав, що процес відмови від суворих культурних норм завжди повинен супроводжуватися певним задоволенням. Саме воно, поряд з іншими чинниками, і є тією притягальною силою, що змушує користувачів проводити багато годин за екраном монітора. Це твердження достатньо добре ілюструє "ефект азарту", тобто тягу до самого процесу пошуку інформації, на шкоду її вивченню, аналізу і переробці. Іншими словами, відбувається зсув акценту з аналітичної діяльності на пошукову активність

Про детальний психологічний механізм цього явища поки що рано робити якісь висновки. Проте, можна припустити, що тут знову ж відіграють роль чинники своєрідного регресу психічної діяльності, оскільки пошукова активність є генетично більш давньою і менш енергозатратною діяльністю в порівнянні з аналітичною [13].

Інтернет став доволі привабливим і простим способом відходу від реальності, гарним засобом сховатися від різноманітних проблем для тих, хто страждає від негараздів у сім'ї, на роботі, схильний до депресій. Психіатри вважають, що це схоже на пристрасть до алкоголю або азартних ігор і призводить не лише до того, що людина відкладає прийняття важливих рішень, але також і до зміни її особистості. Особливості віртуальної реальності такі, що користувач, який опинився в ній, «змушений» актуалізувати витіснені в несвідоме інфантильні уявлення і поведінкові патерни. Ефект посилюється ще й тим, що це здебільшого відповідає власним психологічним потребам користувача

За проявами залежності від Інтернету нерідко ховаються інші адикції (патологічні залежності) або психічні відхилення. Страждання людей, які мають межові психологічні стани, може, зокрема, проявитися в ненормальній пристрасті до Інтернету, до онлайнових систем спілкування тощо. Вони просиджують весь час за комп'ютером, забуваючи про їжу, сон, цілком захоплені мерехтінням екранних сторінок. Але не варто думати, що ці ж люди до появи Інтернету були цілком здорові. Якби не було на світі ні Інтернету, ні комп'ютерів – вони з тією ж маніакальною завзятістю дивились би телевізор, слухали радіо, читали газети, обмінювалися поштовими марками або збирали модель залізниці. Депресивні хворі, які більше від інших відчувають страх відчуження, використовують Інтернет, щоб перебороти труднощі міжособистісної взаємодії в реальному житті. Схильність людини до повного «відключення», до втрати соціальної адаптації – це симптом щиросердечного страждання, джерело якого варто шукати в психіці хворого, а не в Інтернеті чи філателії.

Проблема адикції починається тоді, коли прагнення відходу від реальності, пов'язане зі зміною психічного стану, починає домінувати у свідомості, стає центральною ідеєю. Цьому процесу можуть сприяти біологічні (наприклад, індивідуальний засіб реагування на інформацію в мережі), психологічні (особистісні характеристики, психотравми), соціальні (сімейні і позасімейні) чинники. Існує взаємозв'язок із такими нехімічними адикціями як роботоголізм і гемблінг (патологічна гра). Методи роботи з такими людьми психологічно такі ж, як і при будь-якій іншій залежності, чи то алкогольної або наркотичної [19].

Серед факторів, що сприяють зануренню людини в мережу, виділяють наступні:

Нестача спілкування в реальному світі: велика частина Інтернет-залежних «сидить» у Мережі заради спілкування, оскільки віртуальне спілкування має переваги в порівнянні зі спілкуванням реальним.

К. Янг, досліджуючи Інтернет-залежних, з'ясувала, що вони найчастіше використовують

* чати (37%),
* MUDs (он-лайн ігри) (28%),
* телеконференції (14%),
* E-mail (12%),
* WWW (7%),
* інформаційні протоколи (ftp, goper та інш.) (2%)

Оскільки Інтернет надає необмежений доступ до інформації, це може викликати в людини так званий «інформаційний вампіризм» (або хапаємо все, що можемо або шукаємо надточну і надперепровірену інформацію про те, що конкретно потрібно) [10].

Почуття захищеності в Мережі: за даними опитування Інтернет-залежних приваблюють такі особливості мережі, як: анонімність (86%), доступність (63%), безпека (58%) і простота використання (37%).

На думку К. Янг, будучи включеними у віртуальну групу, Інтернет-залежні стають здатними приймати більший емоційний ризик шляхом висловлення більш суперечних думці інших людей суджень – про релігію, аборти і т.п. Тобто вони виявляються здатними відстоювати свою точку зору, говорити «ні», у меншій мірі боячись оцінки і відкидання навколишніх, чим у реальному житті. У кіберпросторі можна виражати свою думку без страху відкидання, конфронтації чи осуду тому, що інші люди є менш досяжними, і тому, що особистість самого комунікатора може бути замаскована.

Можливість піти від реальності: на сьогоднішній день можна стверджувати, що Інтернет став одним з видів «буферної» реальності, що охороняє особистість від прямого зіткнення з реальним світом, реальним людським спілкуванням [14].

Занурення у віртуальне середовище може бути обумовлено внутрішніми психологічними конфліктами, викликаними, наприклад, проблемами в особистому і сімейному житті. Занурюючись у віртуальну реальність, людина як би захищає себе від якихось проблем, тривоги, комплексів. Віртуальний світ може використовуватися як засіб компенсації невдач. Саме віртуальний світ дає ту волю дій, волю вираження думок, почуттів і емоцій, що у реальному житті найчастіше не завжди можливі. Також мережна залежність може бути наслідком психотравмуючої ситуації (втрата близької людини, роботи, родини і т.д.).

**2.2 Форми Інтернет-аддикції**

*Хакерство*

Хакерство являє собою рух, який переслідує мету демонополізації розповсюдження програмних продуктів та демократизації доступу до інтернет-ресурсів. Помилковим є ототожнення хакерства з софт-піратством або шахрайством у сфері електронного бізнесу, оскільки в переважній більшості випадків діяльність хакерів не носить комерційного характеру і не використовується для вилучення матеріальних вигод.

Хакери є досить організованою популяцією в рамках Інтернет-субкультури, регулярно проводять зустрічі, конференції, семінари з обміну досвідом. Необхідно зауважити, що для здійснення повноцінної хакерської діяльності необхідна досить висока професійна підготовка програміста.

Хакерство виконує ряд дуже позитивних функцій: своєю діяльністю хакери стимулюють створення систем захисту інформації, зокрема – від нелегального проникнення і розповсюдження шкідливих програм, хакери виявляють і сприяють усуненню дефектів програмного забезпечення, здійснюючи тестування програмних продуктів, які забезпечують поширення в мережі програмних продуктів, дозволяючи користувачам безоплатно їх копіювати й істотно заощаджуючи їх кошти (на шкоду, зрозуміло, комерційного інтересу фірм-виробників),забезпечуючи тим самим демократизацію доступу до ресурсів, хакерством стимулює професійне зростання програмістів, хакерами виявляються і робляться надбанням користувачів (включаючи і творців ПК) недокументовані можливості програмного забезпечення і т.д [12].

З іншого боку, хакерство завдає шкоди інтелектуальної власності, може вторгатися в комерційні інтереси виробників програмного забезпечення (збитки, що наносяться хакерами, важко оцінити як дуже значний в масштабах фірм-виробників ПЗ), технології хакерів можуть бути використані в злочинних цілях.

Інтернет-аддикця в формі хакерства поширена в підліткової середовищі в обмежених масштабах, що обумовлено, в першу чергу, високим рівнем професійної підготовки, що вимагають від потенційного хакера.

З іншого боку, багатьох підлітків потенційно привертає Хакерська діяльність, що стимулює велику віддачу часу спілкування в мережі, що призводить в результаті до формування Інтернет-залежності (Tisserland IN, 2000).

*Створення шкідливих програм*

Створення шкідливих програм (вірусів) виникло задовго до створення Інтернет, але саме в Інтернет набула настільки катастрофічні (у тому числі і за наслідками) масштабів. Слід принципово відрізняти нешкідливі віруси, покликані продемонструвати майстерність їх творця. Найбільш важко реалізовуватися в середовищі MS-DOS з допомогою шкідливих програм, знищуючи файли користувача, або переслідуючи з метою доступу до секретної інформації (наприклад, пароль).У Windows створення шкідливих програм не вимагає серйозної підготовки програміста і в повному обсязі доступно підліткам.

Створення шкідливих програм відображає в повній мірі деструктивного, властиву підліткам в силу їх вікових особливостей, а також і певні рівні психопатології, зокрема – розлади особистості, дисфоричні стану при органічних ураженнях ЦНС. Почасти створення шкідливих програм спокутують факт, що більшість підлітків, потрапляючи в мережу, не знаходять іншого застосування своїм потенційним можливостям самореалізації. У цьому написання вірусів схоже з вандалізмом і нанесенням на стіни написів непристойного змісту.

Для плідної творчої роботи, можливості для якої Інтернет надає повною мірою всім користувачам, необхідний не тільки запас суто технічних знань і навичок, а й загальний духовний і освітній потенціал, який у багатьох випадках виявляється недостатнім. Образно кажучи, коли з'явилася реальна можливість голосно заявити про себе світу, з'ясувалося, що сучасні підлітки просто нема чого сказати [16].

*Геймерство*

Інтернет являє собою безліч комп'ютерних ігор, що знаходяться у вільному доступі користувача. Крім версій, що реалізовуються в автономному режимі, є велика кількість ігор в мережі від шахів і карткових ігор, реалізованих в online-режимі, до специфічних, виключно комп'ютерних ігор – стратегій, квестів, симуляторів і т.д.

Ймовірно, геймерство - найпоширеніша серед підлітків форма Інтернет-залежності. Перевага цієї форми обумовлено відсутністю необхідності в будь-яких навички роботи з ПК, захопливість багатьох ігор і надаваної іграми можливістю аутоідентифікаціі з різними героями. ПК-ігри значно виграють за популярністю навіть у пригодницької і фантастичної літератури, що пов'язане з їх динамічністю, і головне - складним, мінливим по ходу дії сюжетні алгоритмом, інтерактивність сюжету.

Багато ігор поєднують у своєму сюжеті декілька ліній, що дозволяють виявити креативні, деструктивні і пошукові якості користувача. У більшості ігор існує і система заохочень, яка стимулює геймерів до вдосконалення свого "майстерності". Ще більшу можливість в реалізації конкурентних відносин дають ігри в мережі, зростання рейтингу користувача в яких компенсує його нереалізовані амбіції в навколишньому його реальному світі.

Значною проблемою інтернет-геймерства є розвиток в мережі грального бізнесу, створення широкої (і не регульованої) мережі інтернет-казино. Фактично, цей вид діяльності мало відрізняється від звичайних форм грального бізнесу, за винятком його доступності широким колам користувачів (Korn DA, 2000 [13].

*Інтернет-злочинність*

Інтернет-злочинність, маючи ті ж основні ознаки, що і злочинність в цілому, має ряд особливостей, які дозволяють віднести її прояви до особливого типу "злочинів високих технологій". Більша частина злочинів даного розряду формально можуть оцінюватися як шахрайство, незаконні фінансові операції, обман споживача і т.д.

Для реалізації злочинної діяльності в Інтернет потрібно віртуозне володіння інтернет-технологіями, оскільки здійснення подібних акцій протистоять складні системи захисту електронної інформації. У більшості випадків для підлітків ця діяльність недоступна. До категорії інтернет-злочинів можна з певною натяжкою віднести розповсюдження порнографії, рекламу заборонених послуг (наприклад, проституції), поширення відомостей про виготовлення наркотиків, зброї і т.д. У даному випадку Інтернет проявляє свою роль більше в якості універсального засобу комунікації, ніж арени та інструменту власне протиправної діяльності.

Розслідування інтернет-злочинів вкрай ускладнене. У більшості випадків вони залишаються нерозкритими. З іншого боку, злочинцеві буває досить нелегко скористатися результатами своєї діяльності [17].

**висновки**

Здійснивши науково-психологічний аналіз теоретичних джерел з проблеми дослідження явища Інтернет-аддикції можна зробити наступні висновки:

Теоретичний аналіз наукової літератури показав, дослідження проблеми психології залежності від Інтернету як поведінкової адикції широко висвітлено здебільшого у зарубіжній літературі у працях таких науковців як М. Шоттон, Д. Грінфілд, Дж. Грохот, К. Янг та ін. У вітчизняній психологічній науці, нажаль, ще недостатньо вивчено та висвітлено цю тему. Серед вітчизняних науковців, що присвятили свої дослідження проблемі Інтернет-залежності, можна назвати А.Є. Войскунського, Л.В. Кулікова, Н.В. Чудову, А.Г. Асмолова, Н.А. Цвєткову, А.В. Цвєткова тощо.

Аддиктивна поведінка - одна з форм деструктивної поведінки, яка виражається в прагненні до відходу від реальності шляхом зміни свого психічного стану за допомогою прийому деяких речовин або постійної фіксації уваги на певних предметах або активностях (видах діяльності), що супроводжується розвитком інтенсивних емоцій.

За проявами залежності від Інтернету нерідко ховаються інші адикції (патологічні залежності) або психічні відхилення. Страждання людей, які мають межові психологічні стани, може, зокрема, проявитися в ненормальній пристрасті до Інтернету, до онлайнових систем спілкування тощо.

Занурення у віртуальне середовище може бути обумовлено внутрішніми психологічними конфліктами, викликаними, наприклад, проблемами в особистому і сімейному житті. Занурюючись у віртуальну реальність, людина як би захищає себе від якихось проблем, тривоги, комплексів. Віртуальний світ може використовуватися як засіб компенсації невдач. Саме віртуальний світ дає ту волю дій, волю вираження думок, почуттів і емоцій, що у реальному житті найчастіше не завжди можливі.

**Список використаних джерел**

1. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е., Смыслова О.В. Интернет: воздействие на личность // Психология зависимости: Хрестоматия / Сост. К.В. Сельченок. – Мн.: Харвест, 2004. - С. 175–222.
2. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета // Психологический журнал. – 2004. - № 1. – С. 90–100.
3. Змановская Е.В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения). – М.: ИЦ «Академия», 2003. – 288 с.
4. Короленко Ц.П., Донских Т.А. Семь путей к катастрофе: Деструктивное поведение в современном мире. – Новосибирск: Наука, Сиб. отделение, 1990. – 222 с.
5. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учеб. пособие. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.
6. Леонова Л.Г., Бочкарева Н.Л. Вопросы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте // Психология зависимости: Хрестоматия / Сост. К.В. Сельченок. – Мн.: Харвест, 2004. - С. 449–501.
7. Психиатрический энциклопедический словарь / Й.А. Стоименов, М.Й. Стоименова, П.Й. Коева и др. – К.: МАУП, 2003. – 1200 с.
8. Шапар Б.В. Психологічний тлумачний словник. – Х., 2004. – 640 с.
9. Янг К. Диагноз – Интернет-зависимость // Мир Internet. – 2000. - № 2. – С. 24–29.
10. Белинская Е.Н., Жичкина А.М. Современные исследования виртуальной коммуникации: проблемы, гипотезы, результаты. – М., 2000.
11. Бурова В.В. Социально-психологические аспекты Интернет-зависимости. – М., 2001.
12. Войскунский А.Е. Зависимость от Интернета: актуальная проблема // Мир Интерента. – М., 2000. – №3.
13. Войскунский А.Е. "Психологические исследования феномена Интернет-аддикции. – М., 2000.
14. Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета //Гуманитарные исследования в Интернете. – М., 2000.
15. Жичкина А.М. Социально-психологические аспекты обще¬ния в Интернете. – М., 2002.
16. Мартынова О.С. Критерии оценки Интернет-зависимости // Психотерапия и консультирование. – М., 2002. – №3.
17. Церковний А. Аспекти формування Інтернет-залежності // Соціальна психологія. - 2004. - № 5 (7). – C.149-154.
18. Мартынова О.С. Критерии оценки Интернет-зависимости // Психотерапия и консультирование. – М., 2002. – №3. – С. 27 – 30.
19. Мюррей К Интернет-зависимость с точки зрения нарративной психологии // Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А Е. Войскунского. М. 2000. С.132-140.