

*Святослав Короленко*

*Науковий керівник: к. п. н., доц. Малишевський О. В.*

## **КОМП'ЮТЕРНА ЗАЛЕЖНІСТЬ – ВОРОГ СУЧАСНОГО СУСПІЛЬСТВА**

Комп'ютер, як технічний засіб, став невід'ємною частиною нашого життя. Людина у віртуальному світі відчуває досить сильні почуття, переживає, страждає. Цей світ стає йому більш близьким і знайомим, ніж справжній, який починає породжувати відчуження і нудьгу.

Часто людина не помічає, як віртуальна безодня затягує і вже не відпускає. Наслідок – порушення харчування, збій ритмів сну – недосипання, порушення організації часу (запізнення на важливі зустрічі, скорочення часу спілкування з родиною) і, нарешті, психічне і фізичне виснаження. Встановлено, що робота з комп'ютером може викликати залежність, в чомусь схожу на алкогольну чи навіть наркотичну. Вперше про існування комп'ютерної залежності заговорили американці в кінці 80-х рр. минулого століття. На їхню думку, симптомами її є нав'язливе бажання перевіряти свою поштову скриньку в Інтернеті, постійне очікування чергового виходу в мережу, пристрась до роботи (ігор, програмування або інших видів діяльності) і непереборна тяга до пошуку інформації в мережі.

Особлива небезпека стати залежним від Інтернету підстерігає тих, для кого комп'ютерні мережі виявляються майже єдиним засобом спілкування зі світом.

Спілкування і знайомство в мережі – популярна і невід'ємна частина сучасного суспільства. Таким чином зближуються люди різних культур з усіх кінців світу. Однак, на превеликий жаль, багато сучасних людей не розуміють, де закінчується здорове використання плодів інформаційних технологій і починається надмірне захоплення. У зв'язку з цим зростає велика кількість підлітків і молодих людей інтернет-залежних, які стають жертвами віртуального спілкування, і для яких реальне життя стає складною, а іноді й неможливою.

За даними різних досліджень, близько 10% Інтернет користувачів у всьому світі є залежними. У 1995 році світ вперше почав обговорювати тему інтернет-залежності. Розлад було описано американським психіатром Айвеном Голдбергом. На сьогоднішній день різко побільшало психологів, що займаються дослідженням цієї проблеми, оскільки число залежних зростає і це несе глобальний характер. У деяких країнах світу функціонують спеціалізовані консультативно-діагностичні служби, клініки і лікарні з даної проблематики. Ряд країн ведуть певні реформи, пов'язані з інтернет-залежністю, наприклад, у Фінляндії молодим людям з таким розладом дають відстрочку від армії. Психологи виділяють наступні види інтернет-залежності:

1) соціальний – користувачеві необхідно безперервне спілкування в мережі;

2) інформаційний – користувач потребує регулярного потоці інформації;

3) залежність від онлайн ігор.

На сьогоднішній день соціальний тип інтернет-залежності вважається найпоширенішим, тобто більшість страждаючих інтернет-розладом надмірно захоплюються віртуальним спілкуванням. Чому люди стають залежні від віртуального спілкування? Спілкуючись в Інтернеті, людина відчуває себе максимально розкутою, їй простіше встановити контакт зі співрозмовником, потрапивши в незручну і неприємну ситуацію вона завжди може відключитися, таким чином завершити спілкування у зручний час. Це дозволяє залишатися впевненим протягом усього спілкування. Сайти знайомств або соціальні мережі частіше відвідують самотні й незадоволені своїм життям люди, які мають вузьке коло спілкування і не можуть знайти близьку людину, а в інтернет просторі розкриваються незвідані необмежені простори знайомств і спілкування. Інтернет-знайомі можуть не знати один-одного, це дає можливість створити бажаний і ідеальний образ по листуванню, що фактично складно зробити в реальному житті. Власне, таке спілкування ні до чого не зобов'язує, тому відчувається легкість віртуального спілкування.

Основним мінусом інтернет-спілкування є заподіяна шкода відносинам в реальному житті. На основі численних досліджень, розглядаються наступні рекомендації: По перше, кожна людина унікальна по своєму, тому не варто підганяти внутрішній світ іншої людини під своє стереотипне бачення. По-друге, віртуальне спілкування повинне служити побудові та зміцненні відносин або знайомств в реальному житті, і це не повинно руйнувати існуючих відносин в реалі. Важливо розуміти межу здорового віртуального спілкування і погоні за примарними світами. Не забувайте, що за спілкуванням в мережі можна відволіктися від проблем, але проблеми реального життя не забудуть про вас, і будуть гнатись за вами, поки ви не почнете їх вирішувати.

Підводячи підсумки, потрібно відзначити, що не завжди знайомства в Інтернеті ведуть до справжньої зустрічі або розвитку відносин. Звичайно, завдяки всесвітній павутині, коло спілкування розширюється і з'являються можливості встановити контакт з різними людьми. Проте, де б ви не знаходилися, в кімнаті, в кабінеті, в магазині, на вулиці, є можливість подивитися навколо і побачити різноманітність людських облич, які не замінять ніякі людські досягнення в області інформаційних технологій.

#### **Список використаних джерел:**

1. Проблема залежності від віртуального спілкування [Електронний ресурс] / Режим доступу : <http://garmonya.in.ua/problema-zalezhnosti-vid-virtualnogo-spilkuвання/>.
2. Комп'ютерна залежність як проблема сучасного суспільства. [Електронний ресурс] / Режим доступу : <http://uastudent.com/kompjuterna-zalezhnist-jak-problema-suchasnogo-suspilstva/>.