

9. Харченко В. П. Автоматизація процесів професійного відбору авіаційного персоналу цивільної авіації / Вісник НАУ. – № 2. – К. : «НАУ-друк», 2006. – С. 30–37

*Науковий керівник: Любов ДОЛИНСЬКА,
канд.псих.наук, професор*

УДК [177.9:004.738.5]:159.923(043.2)

Євгенія ПОТОПАЛЬСЬКА

Національний авіаційний університет, м.Київ

ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ ЯК ФАКТОР РУЙНАЦІЇ ЗДОРОВОЇ ОСОБИСТОСТІ

Інтернет-залежність розуміється як неконтрольоване постійне прагнення перебувати у мережі. Головним мотивом залежності вбачають комунікаційний, і справді, основна функція весвітньої павутини – зв'язок з усім світом. Втім, все ж залежність від соціальних мереж це не єдиний вид інтернет-залежності, існує також залежність від пошуку нової інформації, залежність від перегляду порнографічного контенту, онлайн-шопінг. Сама ж інтернет-залежність є видом комп'ютерної залежності, яка має більш широке визначення і розуміється як безперервний потяг до будь-якої діяльності за комп'ютером. Найбільш популярна класифікація комп'ютерної залежності – це поділ її на ігрову залежність та, власне, інтернет-залежність.[5]

Не кожна людина, що користується інтернетом стане адиктом. Є певні фактори, що говорять про схильність до розвитку інтернет-залежності. До них відносять: холодні стосунки у сім'ї, недостатня зайнятість, переживання страху бути неприйнятним, відсутність взаєморозуміння з реальним навколишнім світом і людьми у ньому, недостатній рівень самоконтролю та волі.[1,7]

Комп'ютери та інтернет, безумовно, є позитивним явищем у нашому житті і навіть аргументація тут зайва - вона очевидна. Втім, неправильне використання цих явищ загрожує дуже серйозними наслідками, при цьому наслідки стануть усе серйозніші з кожним поколінням. Молодь скаржиться на “вікові” хвороби, а діти можуть успішно розв'язувати задачі та завдання тільки ті, які призначені для дітей кількома роками нижче. Багато молодих людей скаржаться на погіршення пам'яті та

складнощі в концентрації. Деякі дослідження взагалі доповідають нам про те, що наслідки для людини від інтернет-залежності можуть бути не тільки психологічними та психічними, але також і фізіологічними.

Так, одне з досліджень [6] встановило, що від довготривалої роботи за комп'ютером руйнується мозок. На жаль, це не перебільшення. Відбуваються зміни у білій речовині, яка відповідає за емоційні процеси та самоконтроль.

Інше дослідження [3] дало ще один невтішний результат. Мозок дітей, залежних від кіберпростору та гаджетів має такі ж зміни як у людей після черепно-мозкової травми або демонструє ознаки ранньої деменції. З приводу дітей також одним з, певно, найгірших наслідків є те, що для мозку перші роки життя дуже важливими є зовнішні стимули, і їх має бути багато, але з допущенням навіть 2-3 річних дітей до довгих телефонних ігор і перегляду відео та мультфільмів, кількість цих стимулів катастрофічно знижується, наслідком чого є суттєвий недорозвиток мозку, як його окремих ділянок, так і його цілісно.

Ще одним наслідком використання сучасних технологій може стати кліпове мислення, воно стає новою хворобою сучасного суспільства. А розвиток контенту і поява декілька років тому “коротких відео”, які ми можемо зустріти у Тік-ток, Ютубі, Інстаграмі зробили людей ще більш нездатними концентруватись на довгий час. Для багатьох юнаків, і тим більше для дітей видається нереальним почитати книгу. Що жахливіше, відео 10+ хвилин, які ще пару років тому видавались людському мозку легкою та швидкою інформацією, сьогодні сприймають, як довгі й важкі до перегляду. Говорити про повнометражні фільми годі. [2]

Отже, люди стають нездатними до роздумів і ведуть на швидкий емоційний контент та, переважно, здатні сприймати лише яскраві образи, як у кліпах - власне, звідси і назва явища.

Як висновок, варто відзначити, що інтернет потрібно використовувати розумно. Обмежувати його використання в часі, розвивати інші свої захоплення, займатися хобі, спілкуватись з друзями та близькими у реальному житті, а не лише у віртуальному. Інтернет потрібно використовувати як інструмент досягнення своєї мети, але інтернет не можна робити метою.

Втім, очевидно, що донести цю думку усім людям на землі не вдасться, тому задачею психологів, лікарів, соціологів та інших спеціалістів має залишатися вивчення інтернет-залежності, адже тенденції поки говорять про те, що проблема буде лише посилюватись.

Список літератури

1. Білоущенко В. В. Психологічні особливості інтернет-залежності в підлітковому віці. Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер.: Психологічні науки. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2013_1_11

2. Гаврашенко І. Кліпове мислення / І. Гаврашенко // Україна і світ: гуманітарно-технічна еліта та соціальний прогрес : матеріали міжнар. наук.-теорет. конф. студ. і аспірантів, 8-9 квітня 2020 р. / ред. кол. Є. І. Сокол [та ін.] ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". – Харків : НТУ "ХПІ", 2020. – С. 369-370.

3. Гуревич Р. С. і Козяр М. М. Інтернет-залежність як проблема сучасної молоді та суспільства / Р. С. Гуревич, М. М. Козяр // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. – 2018. – № 50. – С. 35-40.//

4. Зінченко О. В. Психологічний аналіз проблеми інтернет спілкування: науковий вісник Херсонського державного університету, 2014. Випуск 2. С. 26-31.

5. Малоголова О. О. Інтернет залежність та її вплив на підлітків. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – 2019. – Том I : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. – Вип. 54. – с. 89-94.

6. Мельник Д.М., Герасіна С.В., Інтернет-адикції як деструктивний фактор психічного розвитку зростаючої особистості//Перспективи розвитку сучасної психології: збірник наукових праць/ м. Переяслав, 18 вересня 2019 р. No5. С. 85-91

7. Сіроха Л.В. Комп'ютерна залежність як вид адиктивної поведінки. Теорія і практика сучасної психології: збірник наукових праць. М. Запоріжжя, 2018/ Класичний приватний університет, М. Запоріжжя. С. 76-80

*Науковий керівник: Тамара МИХЕСВА,
PhD (Педагогіка), ст. викладач*