

УДК 316.62

<https://doi.org/10.35546/kntu2078-4481.2020.4.23>

В.О. МАЛЄЄВ

Херсонський національний технічний університет

ORCID: 0000-0003-1363-6502

В.М. БЕЗПАЛЬЧЕНКО

Херсонський національний технічний університет

ORCID: 0000-0002-1355-7938

ІНТЕРНЕТ-НЕБЕЗПЕКИ: РИЗИКИ, АНАЛІЗ ЗАЛЕЖНОСТЕЙ, ПЕРШОЧЕРГОВІ ЗАХОДИ

Мета роботи полягала у здійсненні теоретичного аналізу впливу сучасних гаджетів на життєдіяльність людини та аналізі результатів опитування студентів ХНТУ щодо часу знаходження в Інтернеті. Здійснено теоретичний аналіз впливу світової мережі на життєдіяльність суспільства, проблеми інтернет-залежностей людей, насамперед молодого покоління. Досліджено основні види інтернет-залежностей та наслідки, до яких вони можуть призвести, а саме психічні та фізичні захворювання: синдром дефіциту уваги та гіперактивності, нарцисичні розлади, обсессивно-компульсивні розлади, зниження розумових здібностей, цифрова деменція. Дослідженнями встановлено нові види залежностей у користувачів: комп'ютерна, кіберсексуальна, кіберкомунікативна, компульсивна навігація, перевантаженість інформацією. Проаналізовано першочергові заходи щодо виявлення інтернет-залежностей, інших небезпек (кібербулінг, кібертероризм, розповсюдження наркотиків) та зниження ризиків щодо їх проявів. Проведені дослідження в Херсонському національному технічному університеті показали, що кожен десятий студент має ознаки інтернет-залежності, проводить у компютера більше 6 годин на добу. Опитування було проведено серед студентів 1-4 курсів, опитано 403 студенти. Треба зазначити, що на навчання студенти витрачали не більше 30% часу, проведеного в Інтернеті. Більшість опитаних студентів національного університету витрачають на знаходження в інтернеті 4-5 годин на добу. Першочергові заходи в нашій країні повинні включати насамперед розробку комплексної програми щодо захисту підростаючого покоління від інтернет-залежностей з обов'язковим фінансуванням наукових досліджень у цій галузі. На першому етапі необхідно створити у кожній області центри лікування підлітків, які страждають від азартних ігор в інтернеті, соціальних мереж. Визнати існування психічних захворювань, викликаних інтернет-залежністю та розробити надійні методики щодо їх лікування.

Ключові слова: інтернет-залежність, аддитивна поведінка, кібербулінг, кібертероризм, психічні розлади, соціальні мережі, безпека життєдіяльності.

В.А. МАЛЄЄВ

Херсонський національний технічний університет

ORCID: 0000-0003-1363-6502

В.М. БЕЗПАЛЬЧЕНКО

Херсонський національний технічний університет

ORCID: 0000-0002-1355-7938

ІНТЕРНЕТ-ОПАСНОСТИ: РИСКИ, АНАЛИЗ ЗАВИСИМОСТЕЙ, ПЕРВООЧЕРЕДНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Цель работы заключалась в осуществлении теоретического анализа влияния современных гаджетов на жизнедеятельность человека и анализе результатов опроса студентов ХНТУ по времени нахождения в интернете. Осуществлен теоретический анализ влияния интернета на экологию души, проблемы интернет-зависимости современной молодежи. Исследованы основные виды интернет-зависимостей и последствия, к которым они могут привести, а именно психические и физические заболевания. Проанализированы первоочередные мероприятия по выявлению интернет-зависимости и снижения рисков их проявлений. Проведенные исследования в Херсонском национальном техническом университете показали, что каждый десятый студент имеет признаки интернет-зависимости, проводит у компьютера больше 6 часов в сутки. Опрос был проведен среди студентов 1-4 курсов, опрошено 403 студента. Необходимо отметить, что на обучение студенты тратили не более 30% времени, проведенного в интернете. Большинство опрошенных студентов ХНТУ затрачивают на нахождение в интернете 4-5 часов в сутки. Первоочередные меры в должны включать прежде всего разработку комплексной программы по защите людей от интернет-зависимостей с обязательным финансированием научных исследований в этой области. На первом этапе необходимо создать в каждой области центры лечения подростков, страдающих от азартных игр в интернете, социальных

сетей. Необходимо признать существование психических заболеваний, вызванных интернет-зависимостями и разработать надежные методики по их лечению.

Ключевые слова: интернет-зависимость, аддитивное поведение, кибербуллинг, кибертерроризм, психические расстройства, социальные сети, безопасность жизнедеятельности

V.O. MALYEYEV

Kherson National Technical University

ORCID: 0000-0003-1363-6502

V.M.BEZPALCHENKO

Kherson National Technical University

ORCID: 0000-0002-1355-7938

INTERNET HAZARDS: RISKS, DEPENDENCE ANALYSIS, PRIORITY MEASURES

The purpose of the work was to carry out a theoretical analysis of the impact of modern gadgets on human life and analysis of the results of a survey of students of KhNTU on the time spent on the Internet. A theoretical analysis of the impact of the World Wide Web on society, the problem of Internet addictions of people, especially the younger generation. The main types of Internet addictions and the consequences they can lead to, namely mental and physical diseases: attention deficit hyperactivity disorder, narcissistic disorders, obsessive-compulsive disorders, mental retardation, digital dementia. Research has identified new types of addictions in users: computer, cybersexual, cybercommunicative, compulsive navigation, information overload. The priority measures to identify Internet addictions, other dangers (cyberbullying, cyberterrorism, drug distribution) and reduce the risks of their manifestations are analyzed. Research conducted at the Kherson National Technical University has shown that every tenth student has signs of Internet addiction, spends more than 6 hours a day on a computer. The survey was conducted among students of 1-4 courses, 403 students were interviewed. It should be noted that students spent no more than 30% of their time spent online. Most of the surveyed students of the National University spend 4-5 hours a day on the Internet. Priority measures in our country should include, first of all, the development of a comprehensive program to protect the younger generation from Internet addictions, with mandatory funding for research in this area. At the first stage it is necessary to create in each area treatment centers for adolescents suffering from online gambling, social networks. Recognize the existence of mental illness caused by Internet addiction and develop reliable methods for their treatment.

Key words: Internet addiction, additive behavior, cyberbullying, cyberterrorism, mental disorders, social networks, life safety

Постановка проблеми

Сучасній молоді властивий тренд на відмову від тютюнопаління та вживання алкоголю. Натомість актуальною стає інтернет-залежність, яка розвивається масштабно і проявляється в нав'язливому захопленні гаджетами. Спеціалісти стверджують, що представники молодого покоління, завдяки своїй присутності у віртуальному світі, дедалі частіше переживають дефіцит уваги та концентрації, проблеми з пам'яттю й навчанням, мають низький рівень самоконтролю й такі стани як депресія, хронічна втома. Крім цього, актуальними проблемами є кібертероризм та кібербуллінг.

У зв'язку зі зростаючою комп'ютеризацією сучасного суспільства першими виявили проблему так званої інтернет-залежності лікарі-психотерапевти. З'явився термін "аддиктивна поведінка". За визначенням Короленка та Сігала (1991 р.), аддиктивна поведінка характеризується прагненням відходу від реальності за допомогою зміни свого психічного стану. Тобто замість вирішення проблеми «тут і зараз» людина вибирає аддиктивну реалізацію, досягаючи тим самим більш комфортного психологічного стану в даний момент, відкладаючи наявні проблеми «на потім». Цей відхід може здійснюватися різними способами [1]. Проблема залежності сучасного суспільства від гаджетів зображено на рис.1.



Рис.1. Інтернет-залежність у вигляді відходу від реальності

Проблема аддикції починається з прагнення відходу від реальності, пов'язане зі зміною психічного стану. Це прагнення починає домінувати у свідомості, стаючи центральною ідеєю, що вторгається в життя, приводячи до відриву від реальності. Першою ознакою аддиктивної поведінки є байдужість до навколишнього світу, людина перестає вирішувати важливі для себе проблеми, зупиняється у своєму особистісному розвитку. Чому Інтернет є привабливим засобом «відходу» від реальності? Основні причини:

- можливість анонімних соціальних взаємодій (наявність почуття безпеки при спілкуванні, включаючи використання електронної пошти, чатів, соціальних мереж тощо);
- можливість для реалізації уявлень, фантазій зі зворотним зв'язком (в тому числі можливість створювати нові образи «Я»; вербалізація уявлень і фантазій, які неможливо реалізувати у реальному світі, наприклад, кіберсекс, рольові ігри в чатах тощо);
- надзвичайно широка можливість пошуку нового співрозмовника;
- необмежений доступ до інформації («інформаційний вампіризм») [1].

Аналіз останніх досліджень та публікацій

Інтернет-залежність досліджували: Олександр Самойлик, Світлана Фадеева, Надія Алексеева, Олександр Войкунський, Янг Кліфф, Віталіна Бурова, Габріель Вейман, Любов Найдьонова, Лірі Томас Тімоті, Цезарь Короленко, Наталя Дмитрієва, Манфред Шпітцер. Проте інформація у світі динамічно змінюється, тому ця тема потребує подальшого дослідження.

У сучасному світі Інтернет займає у житті кожного громадянина суттєве місце. Актуальною для сучасного суспільства є проблема інтернет-залежності. Низка країн світу вже визнала це хворобою. Нині в підростаючого покоління в будь-якій країні йде тихе божевілля на цифровій техніці. І разом з цим у світ проникає «вірус» цифрового слабого розуму. Перше ретельне дослідження феномену залежності від комп'ютера було проведено в 1980-х роках англійським психологом М. Шоттон. Згідно виявленим Шоттон соціально-демографічним параметрам, що проявляють залежність від комп'ютера – це найчастіше високоосвічені чоловіки. У залежних від комп'ютера виявився високий рівень інтелектуального розвитку. З'явився новий термін - інтернет-залежність і діапазон залежних людей став значно ширшим. Термін «інтернет-залежність» запропонував доктор А. Голдберг у 1996 році для опису патологічного, нездоланного потягу до використання мережі Інтернет. Інтернет-залежність негативно впливає на побутову, навчальну, соціальну, робочу, сімейну, фінансову чи психологічну сфери діяльності людини. Хоча офіційно Інтернет не визнається наркотиком, він аналогічним чином "зламає" систему винагороди мозку, викликаючи викид ендорфінів, і при цьому доступний з самого раннього віку. Першими симптомами інтернет-залежності є: добре самопочуття або ейфорія за комп'ютером; неможливість зупинитися; збільшення кількості часу, проведеного за комп'ютером; нехтування сім'єю і друзями; відчуття порожнечі, депресії, роздратування не за комп'ютером; брехня роботодавцям або членам родини про свою діяльність; проблеми з роботою чи навчанням. Фізичні симптоми: сухість в очах; головний біль; біль у спині; нерегулярне харчування, пропуск прийомів їжі; нехтування особистою гігієною; розлади сну, зміна режиму сну. У світі прозвучало безліч подій, пов'язаних з наслідками Інтернет-залежності. Повідомляється про: втечі підлітків з дому; виникнення сімейних проблем, що призводить до розлучень; нерозумне витрачання заощаджень або кредитів; збільшення боргів для забезпечення доступу до Інтернету; смертельні випадки як результат хронічного недосипання; емоційні розлади через стрес, викликаний втратою доступу до Інтернету або змістом отриманих від партнерів повідомлень.

Формування мети дослідження

Мета роботи полягала у здійсненні теоретичного аналізу негативного впливу Інтернету на безпеку життєдіяльності людини та аналізі результатів опитування студентів ХНТУ щодо часу знаходження в весвітній павутині.

Викладення основного матеріалу дослідження

Залежність від Інтернету є соціально-прийнятним видом аддиктивної поведінки. Розрізняють такі види аддиктивної поведінки: технологічні аддикції (комп'ютерна, телефонна, гаджетаддикція), музична, телевізійна, відео та радіозалежність. Незважаючи на всі переваги масової комп'ютеризації населення, цей процес має негативні соціальні наслідки. Постає проблема формування балансу між віртуальним і реальним життям [2]. У сучасних умовах інтернет-залежність тільки набирає обертів. Вчені виділяють низку нових залежностей, що суттєво впливають на суспільство. Американська вчена Кімберлі Янг виокремлює 5 видів інтернет-залежності, що наведені в таблиці 1. За дослідженими даними, в США до восьми відсотків жителів країни страждають інтернет-залежністю. Все більше американців звертаються до Кімберлі Янг та її колег, що вивчають проблему нав'язливої тяги до мережі. Реагуючи на попит, центри психіатричної допомоги у Флориді, Нью-Гемпширі, Пенсільванії та інших штатах стали пропонувати спеціалізовані програми лікування цифрових форм залежності. Центри лікування пропонують спеціальну програму під назвою "Reboot" (перезавантаження) для підлітків у віці від 11 до 17 років, які страждають від нав'язливої тяги до комп'ютерних та азартних ігор в інтернеті, соціальних мереж, онлайн-порнографії і секстингу (відправлення повідомлень, фотографій або відеороликів сексуального характеру за допомогою сучасних засобів зв'язку - смартфонів, месенджерів, електронної пошти, соціальних мереж тощо). Фахівці даної сфери стверджують, що такою поведінкою підлітки нерідко компенсують симптоми інших психічних розладів - депресії й підвищеної тривожності.

Таблиця 1

Основні види інтернет-залежності

Назва залежності	Особливості прояву інтернет-залежності
Комп'ютерна залежність (computer addiction)	Особлива пристрасть до роботи за комп'ютером (програмування, ігри, інші види діяльності).
Компульсивна навігація в мережі (net compulsion)	Компульсивний пошук інформації у віддалених базах даних.
Перевантаженість інформацією (information over load)	Схильність до опосередкованих інтернетом азартних ігор, онлайн – аукціонів, електронних покупок.
Кіберсексуальна залежність (cybersexual addiction)	Залежність від «кіберсексу», тобто відвідування порносайтів, обговорення сексуальної тематики в чатах або закритих групах «для дорослих» тощо.
Кіберкомунікативна залежність (cyber - relation-addiction)	Залежність від спілкування в соціальних мережах, форумах, чатах, групових іграх і телеконференціях, що може призвести до заміни реальних членів сім'ї і друзів – віртуальними. На нинішньому етапі діти та молодь особливо захоплюється комп'ютерними іграми.

Світовий ринок заборонених наркотиків змінюється, це пов'язано з глобалізацією і розвитком технологій. Суттєвий вплив на поширення наркотиків надає Інтернет, за допомогою якого іфдбується постачання і збут їх . У наркозлочинців з'явився новий "безконтактний" метод збуту. Ряди наркозлочинців, на жаль, активно поповнює молодь. Це основна аудиторія інтернет-користувачів, вони розбираються в технологіях і знають, як зберігати свою анонімність у кіберпросторі. Перед ними відкрилися широкі можливості, в тому числі пов'язані з незаконною діяльністю. Декілька років тому для того, щоб займатися на "серйозному" рівні наркобізнесом, необхідно було мати кримінальну біографію, якусь вагу в злочинному світі, зв'язки тощо. Зараз люди без кримінального досвіду за допомогою Інтернету знаходять на спеціалізованих форумах собі спілників та організують поставки наркотиків. Все це здійснюється безконтактно, люди можуть працювати разом кілька років і жодного разу не зустрічатися і навіть не знати реальних імен один одного. В Україні набирає обертів продаж наркотичних засобів через Інтернет з розміщенням самопальної реклами на парканах і стінах будинків (рис.2).



Рис.2. Надписи на будівлях з ймовірним інтернет-адресами для придбання наркотиків (м. Херсон)

Багато українців часто помічає на вулицях рідного міста все нові і нові графіті, що містять дивні для непосвячених слова, зроблені вручну балончиками з фарбою: "сіль", "спайс", "шишки", «грибы». З кожним роком ми все більше стаємо «комп'ютеризованим» суспільством, тому канали збуту наркотиків поступово переходять в Інтернет. Так відбувається не тільки в Україні: у всьому світі кількість онлайн-дилерів помітно зростає. Сприяє цьому швидкий розвиток інформаційних технологій і анонімність інтернет-користувачів [5]. Стіни будинків, підземні переходи, будинкові арки – все це місця для розміщення реклами сайтів, які дають можливість без перепон замовити наркотичні речовини. Всі ми бачимо електронні адреси, де можна замовити наркотики, на парканах, стінах будинків. Як пише джерело, якщо зайти за цим посиланням в Інтернеті, то можна побачити відкриту рекламу наркотиків. На головній сторінці сайту кумири підлітків – Боб Марлі або Джонні Депп – переконують потенційного покупця, що вживання цього наркотику не може зашкодити, а лише «підвищить ясність свідомості та дружелюбність» [2]. Онлайн-торговці ховаються за анонімними ніками. Вирахувати їх важко. У 2016 році МВС України зафіксувало 1,9 тис. фактів збуту наркотиків. Якщо раніше наркопродажами в мережі займалося 26 груп, то нині поліцейські розкрили 108 подібних структур. Багато з них є частиною міжнародних угруповань. Тому що майже всі синтетичні наркотики – так звані солі, спайси та інше – поставляються в Україну з Азії. Їхні основні споживачі – молоді люди у віці від 12 до 25 років. Зв'язок між продавцем та покупцем здійснюється за допомогою месенджера Telegram. Інтернет-магазин обіцяє анонімність: будь-хто може замовити товар, надіслати гроші на кредитну картку та забрати наркотики, отримавши адресу «закладки» після оплати. Для безпеки обох сторін безпосереднього контакту не відбувається. Завдяки Інтернету з'явилася можливість купувати насіння коноплі, щоб вирощувати її самостійно вдома. Для правоохоронців поява нарколавок в Інтернеті – справжній виклик.

Дослідження свідчать про те, що зараз у світі діє близько 5 тисяч інтернет-сайтів, активно використовуваних терористами. Число порталів, які обслуговують терористів, постійно зростає [2]. Терористи використовують відкритість цивілізованого світу для реалізації власних цілей. Раніше їм було складніше організувати і виконувати терористичні акти через відстань і координації дій. За допомогою Інтернету злочинці можуть узгодити час, місце проведення терактів. Сьогодні сервіс *Google Maps* дає дуже широкі можливості для всіх користувачів Інтернету, надаючи у відкритому доступі карти будь-якої місцевості [3]. Небезпечно те, що бойовики розміщують на сайтах посібники з виготовлення бомб, зброї, організації терактів та інше. Терористи можуть атакувати або проникати всередину комп'ютерних систем різних установ. Наслідки цього можуть бути різноманітні: можуть постраждати військові, розвідні, медичні служби, транспортні і фінансові системи та інші. Щоб впливати на людей, терористи використовують психологічну атаку, яка полягає в розповсюдженні загроз, спрямованих на те, щоб посіяти страх і відчуття безпорадності[4]. Потенційні масштаби кібертероризму жахливі, оскільки вони можуть внести хаос в дії не тільки державних, але і комерційних структур, паралізувавши, наприклад, банківські операції [7]. Наразі з тероризмом потрібно боротися на світовому рівні. Необхідне ухвалення єдиних законів про боротьбу зі злочинністю в комп'ютерній сфері з тим, щоб розслідування злочинів і слідство у таких кримінальних справах проводилося б незалежно від національних кордонів. Правоохоронним органам важливо продовжувати вивчення і контроль терористичних дій в Інтернеті, а також пошук заходів щодо обмеження використання цього середовища сучасними терористами [11].

Одним із проявів інтернет-агресії є кібербулінг, який являє собою сучасну форму агресії. Ця форма цькування набирає все більших обертів. Кібербулінг – це новітня форма агресії, що передбачає жорстокі дії з метою нашкодити, принизити людину з використанням інформаційно-комунікаційних засобів: мобільних телефонів, електронної пошти, соціальних мереж тощо[8]. Особливо небезпечною може стати ситуація, коли дитина потрапляє в ситуацію цькування і в реальному житті і у віртуальному середовищі. Ще недавно проблема кібер-булінгу стосувалась лише старших дітей, сьогодні вона охоплює і молодші класи, адже підвищилася доступність мобільного телефону для дітей, а педагогічних зусиль, спрямованих на підготовку дитячих колективів до конструктивної взаємодії з віртуальним світом, сьогодні явно бракує. Виявлено декілька видів кібербулінгу [12]:

- викрадення особистої інформації – паролів від приватних сторінок, електронної пошти для подальших погроз чи розповсюдження спаму;
- анонімні погрози – надсилання листів з ненормативною лексикою;
- переслідування - залякування досягається шляхом розсилки повідомлень на електронну пошту чи телефон, переростає це в фізичне переслідування;
- тролінг – розміщення провокаційної інформації в мережі;
- хепі-слепінг (happy slapping) – насильство заради розваги, моральне насильство;
- сексуальні посягання - педофіл, замаскувавшись під фейковим ім'ям чи прикинувшись другом батьків, може запросити дитину на зустріч чи вивідати в неї час та місце, коли вона буде сама.

Надмірне захоплення інтернет-розвагами може привести до захворювань, як фізичних, так і психологічних (табл.2)[12]. Німецький дослідник Манфред Шпітцер у книжці «Цифрова деменція» (2012) стверджує: діти, що проводять за екраном більше семи годин на добу, отримують ушкодження мозку приблизно такого рівня, які можна спостерігати в людей після поранень у голову. Через це їм важко сконцентруватися, утримувати увагу й не відволікатися, важко щось запам'ятати й утримати в пам'яті навіть на короткий період. Надмірний час, присвячений екрану, може призвести до загальної когнітивної уповільненості, загальмованості. З'являється прагнення ще довше дивитися на екран. А коли не дивишся, стає неспокійно, не вдається в жодний інший спосіб відпочити. У результаті такого замкненого кола зменшується потужність мозку. Страждають особливі відділи мозку, які забезпечують суто людську поведінку. Людина стає нездатною планувати, виставляти пріоритети, організовувати своє життя, боротися з миттєвими бажаннями, емоційними нападами гніву, а також втрачає здатність співпереживати.

Таблиця 2

Психічні захворювання, викликані інтернет-залежністю[1]

Назва хвороби	Характеристика
Синдром дефіциту уваги і гіперактивності	Постійне використання мобільних пристроїв вносить зміни в мозок. Надлишок інформації, яка споживається кожен день в інтернеті, призводить до неможливості її охопити, виділити щось важливе. Засвоєння інформації стає все більш фрагментарним і уривчастим. Це призводить до того, що в повсякденному житті користувач страждає від розсіяної уваги і нездатності до концентрації на одному занятті протягом тривалого часу.
Нарцисичні розлади	Недавнє дослідження показало, що найзатятіші користувачі соціальних мереж демонструють ознаки нарцисичного розладу особистості, вираженого в підвищеному відчутті власної важливості, постійній нужді говорити про себе і потребі в чужому схваленні і захопленні. Іншими словами, у людей виробляється залежність від лайків, відсутність яких в свою чергу викликає стрес.
Обсесивно-компульсивні розлади	Збільшення використання смартфонів також приводить нас до симптомів обсесивно-компульсивних розладів. Вони можуть виражатися в страху відсутніх повідомлень, номофобії (боязні втратити доступ до телефону), боязні відсутності мережі, а також одержимістю діставати свій смартфон з кишені кожні 5 хвилин, щоб перевірити «Інстаграм» або «Фейсбук».
Зниження розумових здібностей	Гаджети можуть призвести до атрофії головного мозку. Багато американських викладачів всерйоз стурбовані тим, як постійна потреба учнів заглядати в «Вікіпедію» з будь-якого мало-мальськи складного питання, знижує здатність їх до навчання. Так само, як і водії, які звикли покладатися на GPS-навігатори, перестають думати про маршрут і втрачають навички орієнтації в просторі.
Цифрова деменція	Це гальмування формування в дитини пізнавальних процесів (уваги, пам'яті, мислення), пов'язане зі зловживанням медіа змалечку.

Цифрова деменція – тривожне явище, яке має викликати занепокоєння. Згідно з такою цариною науки, як нейрологія, відомо, що мозок людини розвивається в контакт з певними стимулами. І що їх більше, то для нас краще. Натомість, у разі інтернету – тим для мозку гірше, бо він не дозволяє фізично досліджувати світ, а вчить віртуального життя і затримує розвиток [6].

Особисто я спостерігаю, як студенти навіть на просте питання шукають відповідь в інтернеті, що є першим проявом цифрової деменції. Перелік дій для зупинення епідемії цифрової деменції: шукати такий спосіб виконання завдання, який краще розвиває мозок: не користуватися Google, а вирішувати самостійно; відпочивати від екрану: читати, малювати, спілкуватися офлайн, займатися спортом, подорожувати тощо; провести експеримент: один день (тиждень, місяць) без гаджетів. Головне - обговорити свої відчуття з друзями, зробити висновки щодо своєї інтернет-залежності, проаналізувати свої дії без Інтернету.

Проблема Інтернет-залежності з кожним роком все набирає обертів. Тепер цю проблему почали досліджувати колишні співробітники компанії «Google» і «Facebook» і, які працювали з самого початку, тобто заклали фундамент цих ІТ-гігантів. Вони вирішили боротися проти того, що самі і створили: заснували коаліцію «Центр гуманних технологій», мета якої полягає в боротьбі з негативним впливом технологій на життя людей. Вони збираються використовувати ефірний час для попередження школярів, їх батьків про шкоду, яку можуть приносити технології і депресії, які можуть розвиватися внаслідок використання соціальних мереж і смартфонів [13,14,15].

Проведені нами дослідження в Херсонському національному технічному університеті показали, що кожен десятий студент має ознаки інтернет-залежності, проводить у комп'ютера більше 6 годин на добу (табл.3). Опитування було проведено серед студентів 1-4 курсів, опитано 403 студенти. Треба зазначити, що на навчання студенти витрачали не більше 30% часу, проведеного в інтернеті. Більшість студентів витрачають на знаходження в інтернеті щонайменше 4-5 годин на добу. На IV курсі значна кількість студентів працевлаштовується, тому часу на інтернет залишається менше. Ситуація значно ускладнюється, якщо підробітки пов'язані з роботою за комп'ютером. Серед опитаних 12 студентів зазначили, що пов'язані з гаджетами більше 10 годин на добу. З усього вищесказаного можна зробити наступний висновок: надмірне захоплення соціальними медіа та гаджетами однозначно негативно впливають на підростаюче покоління. В Україні необхідна державна програма з вивчення ризиків у сфері використання високих технологій.

Таблиця 3

Час знаходження в інтернеті студентами ХНТУ, годин на добу

Курс	До 3 годин,	3-4 години	4-5 години	5-6 годин	≥ 6 годин
I	9%	17%	48%	15%	11%
II	8%	25%	39%	14%	14%
III	11%	19%	44%	16%	10%
IV	16%	31%	34%	11%	8%

Висновки:

1.Зростаюча комп'ютеризація суспільства має як позитивні моменти для економіки так і негативні для особистості людини наслідки. Дослідженнями встановлено нові види залежностей у користувачів: комп'ютерна, кіберсексуальна, кіберкомукативна, компульсивна навігація, перевантаженість інформацією.

2.Особливу небезпеку для життєдіяльності людини, суспільства становить розгалужена мережа в Інтернеті щодо розповсюдження заборонених наркотичних засобів.

3. Надмірне захоплення інтернет-розвагами призводить до фізичних та психологічних захворювань: синдром дефіциту уваги і гіперактивності, нарцисичні розлади, obsесивно-компульсивні розлади, зниження розумових здібностей, цифрова деменція.

4. Проведені дослідження в Херсонському національному технічному університеті показали, що кожен десятий студент має ознаки інтернет-залежності, проводить у комп'ютера більше 6 годин на добу.

5.Першочергові заходи в нашій країні повинні включати насамперед розробку комплексної програми щодо захисту підростаючого покоління від інтернет-залежностей з обов'язковим фінансуванням наукових досліджень у цій галузі. На першому етапі необхідно створити у кожній області центри лікування підлітків, які страждають від азартних ігор в інтернеті, соціальних мереж, секстину. Визнати існування психічних захворювань, викликаних інтернет-залежністю та розробити надійні методики щодо їх лікування.

Список використаної літератури

1. Бутова В.А. Социально – психологические аспекты Интернет зависимости. URL: <http://user.lvs.ru/vita> (дата звернення 12.06.2019).
2. Вейман Габриель. Спеціальна доповідь № 116 від 02.03.2005 / переклад Тетяни Тропіних. URL: http://www.crime-research.ru/analytics/Tropina_01 (дата звернення 12.10.2019).
3. Вейман Габриель. Як сучасні терористи використовують Інтернет. URL –: <http://www.crime.vl.ru/index.php?p=949&more=1&> (дата звернення 10.07.2020)
4. Галкін О.Ю. Склад терористичного акту // *Історичні, філософські, політичні та юридичні науки, культурологія та мистецтвознавство: питання теорії і практики*. – 2009. – № 1. – С. 28-30.
5. Горобей М.П. Проблеми шкідливих звичок і залежностей студентів URL: http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/ppmb/texts/2011_21/11gmphds.pdf (дата звернення 12.10.2020)
6. Губенко Є.В. Психологические аспекты интернет – аддикции : Интернет – аддикция и трудности межличного обучения URL: <http://psynet. Carfax.ru\ texts\ gubenko.html>. (дата звернення 07.04.2019)
7. Матчанова З.І. Мотивація терористичної діяльності: кримінологічний аналіз // *Історичні, філософські, політичні та юридичні науки, культурологія та мистецтвознавство: питання теорії і практики*. - 2009. - № 3. - С. 114-116.
8. Найдъонова Л.А. Кібер-булінг або агресія в інтернеті: способи розпізнання і захист дитини / Л.А.Найдъонова // *Методичні рекомендації* / Серія: Наука. 2018.
9. Слезін А.А. Державна функція політичного контролю: особливості правозастосовної практики // *Вісник Тамбовського державного технічного університету*. - 2007. – Т. 13. - № 3. – С. 821.
10. Слезін А.А. Політичний контроль як функція держави // *Юридичний світ*. – 2007.- № 1.– С.59-62.
11. Тімоті Л. Томас. Тероризм і Інтернет: проблеми взаємодії // *Право і безпека*. – 2001. - №1. – URL: http://www.dpr.ru/pravo/pravo_1_9.htm (дата звернення 25.06.2019)
12. Цал-Цалко І.В. Психологія особистості, схильної до залежності – URL : http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/VKhru_psykhol/2008_28/19.htm (дата звернення 30.11.2020)
13. Шерстюк В.П. Загроза міжнародної інформаційної безпеки в умовах формування глобального інформаційного суспільства і напрямки співпраці. – URL: <http://www.crime.vl.ru/index.php?p=3682&more=1&c=1&tb=1&pb=1#more3682> (дата звернення 20.10.2020).
14. Малеев В.О. Вплив гаджетів на життєдіяльність людини / В.О. Малеев, А.П.Чудновцева // *Екологічна безпека держави: тези доповідей XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених і студентів, м. Київ, 18 квітня 2019р., Національний авіаційний університет*. – К.: НАУ, 2019. – С.112-113.

References

1. Burova V.A. Sotsial'no – psikhologicheskiye aspekty Internet zavisimosti. Available at: <http://user.lvs.ru/vita> (accessed 9 December 2019)
2. Veyman Habriel'. Spetsial'na dopovid' № 116 vid 02.03.2005 / pereklad Tetyany Tropinykh. Available at: http://www.crime-research.ru/analytics/Tropina_01 (accessed 12.10.2019).
3. Veyman Habriyel'. Yak suchasni terorysty vykorystovuyut' Internet. Available at: <http://www.crime.vl.ru/index.php?p=949&more=1&> (accessed 10.07.2020).
4. Halkin O.YU. Sklad terorystychnoho aktu // Istorychni, filosof's'ki, politychni ta yurydychni nauky, kul'turolohiya ta mystetstvoznavstvo: pytannya teorii i praktyky. – 2009. – № 1. – pp. 28-30.
5. Horobey M.P. Problemy shkidlyvykh zvyчок i zalezhnostey studentiv Available at: http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/ppmb/texts/2011_21/11gmphds.pdf (accessed 12.10.2020)
6. Gubenko È.V. Psikhologicheskiye aspekty internet – addiktzii : Internet – addiktziya i trudnosti mezhlichnogo obucheniya Available at: <http://psynet. Carfax.ru\ texts\ gubenko.html>. (accessed 07.04.2019)
7. Matchanova Z.I. Motyvatsiya terorystychnoyi diyal'nosti: kryminolohichnyy analiz // Istorychni, filosof's'ki, politychni ta yurydychni nauky, kul'turolohiya ta mystetstvoznavstvo: pytannya teorii i praktyky. - 2009. - № 3. - pp. 114-116.
8. Nayd'onova L.A. Kiber-bulinh abo ahresiya v interneti: sposoby rozpiznannya i zakhyst dytyny / L.A.Nayd'onova // *Metodychni rekomendatsiyi* / Seriya: Nauka. 2018
9. Slyezin A.A. Derzhavna funktsiya politychnoho kontrolyu: osoblyvosti pravozastosovchoyi praktyky // *Visnyk Tambovs'koho derzhavnoho tekhnichnoho universytetu*. - 2007. – Т. 13. - № 3. – p. 821.
10. Slyezin A.A. Politychnyy kontrol' yak funktsiya derzhavy // *Yurydychnyy svit*. – 2007.- № 1.– pp.59-62.
11. Timoti L. Tomas. Teroryzm i Internet: problemy vzayemodiyi // *Pravo i bezpeka*. – 2001. - №1. – Available at : http://www.dpr.ru/pravo/pravo_1_9.htm (accessed 25.06.2019)

12. Tsal-Tsalko I.V. Psykholohiya osobystosti, skhyl'noyi do zalezhnosti – Available at: http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/VKhnpu_psyhol/2008_28/19.htm (accessed 30.11.2020)

13. Sherstyuk V.P. Zahroza mizhnarodnoyi informatsiynoi bezpeky v umovakh formuvannya hlobal'noho informatsiynoho suspil'stva i napryamky spivpratsi. – Available at: <http://www.crime.vl.ru/index.php?p=3682&more=1&c=1&tb=1&pb=1#more3682> (accessed 20.10.2020)

14. Malyeyev V.O. Vplyv hadzhetiv na zhyttyediyal'nist' lyudyny / V.O. Malyeyev, A.P.Chudnovtseva // *Ekolohichna bezpeka derzhavy: tezy dopovidey XIII Vseukrayins'koyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi molodykh uchenykh i studentiv, m. Kyiv, 18 kvitnya 2019r., Natsional'nyy aviatsiynyy universytet.* – K.: NAU, 2019. – pp.112-113.