

Камінська О. В.

## ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ ЯК АКТУАЛЬНА ПРОБЛЕМА СЬОГОДЕННЯ

*У статті розкривається актуальність дослідження проблеми інтернет-залежності, описується її вплив на формування та розвиток особистості, досліджується її місце в контексті споріднених понять.*

**Ключові слова:** інтернет-залежність, комп'ютерна залежність, психологічна залежність, адиктивна поведінка.

*В статье раскрывается актуальность исследования проблемы интернет-зависимости, описывается ее влияние на формирование и развитие личности, исследуется ее место в контексте похожих понятий.*

**Ключевые слова:** интернет-зависимость, компьютерная зависимость, психологическая зависимость, аддиктивное поведение.

*The article reveals the relevance of research on Internet addiction, describes its impact on the formation and development of personality, examines its psychological features.*

**Key words:** internet addiction, computer addiction, psychological addiction, addictive behavior.

Науково-технічна революція, котра продовжує відбуватися у світі в цілому та в Україні зокрема не може не впливати на всі сфери життя людини, підпорядковуючи його новим вимогам та даючи нові можливості для розвитку та вдосконалення діяльності особистості.

Мережа інтернет постає сьогодні як найважливіший та найрозповсюдженіший засіб отримання інформації та встановлення соціальних зв'язків. У зв'язку з поширенням комп'ютерних технологій кардинально змінилося ставлення суспільства до процесу отримання інформації, який став значно простішим та швидшим, а будь-яка інформація – доступнішою. Комп'ютерні технології за останні десятиріччя глибоко укорінилися в науку, освітній процес та стали невід'ємною частиною повсякденного життя. Завдяки використанню інтернету стало можливим віртуальне спілкування, встановлення зв'язків з людьми, що перебувають на значній відстані один від одного, анонімне спілкування в чатах тощо.

Однак поряд з позитивними аспектами науково-технічного прогресу ми стикаємось і з його негативним впливом на формування та функціонування особистості, одним з яких є комп'ютерна та інтернет-залежність. Це зумовило потребу в організації та проведенні досліджень цього феномену, яким займаються психологи, лікарі, педагоги, філософи та соціологи.

Усе це зумовлює актуальність проблеми інтернет-залежності, оскільки все більша кількість людей отримує вільний доступ до інтернет-ресурсів, що перетворило інтернет із засобу отримання інформації на сферу віртуальної реальності, де особистість може вільно встановлювати контакти зі значною кількістю людей, часто презентуючи при цьому не справжнє своє «Я», а бажаний, ідеальний образ; спробувати себе в новій ролі, яка є недоступною для людини в реальному житті; демонструвати незвичні моделі поведінки. Усе це часто робить віртуальний світ більш бажаним, ніж реальний, у якому особистість обмежена певними рамками, страждає від фрустрації та неможливості задоволення важливих потреб, втиснута в рамки соціального статусу, соціальної ролі, відчуває незадоволення, оцінюючи свою зовнішність, кар'єру тощо. Це призводить до того, що людина починає сприймати інтернет як засіб задоволення потреби в спілкуванні, спосіб підвищення самооцінки та позбавлення від різного роду комплексів, що спонукає її до збільшення кількості часу, яку вона проводить в інтернет-мережі на шкоду взаємодії з реальним навколишнім світом, що стає одним із кроків до формування інтернет-залежності.

Віртуальний простір дозволяє особистості знайти однодумців, що мають з нею спільні інтереси та потреби, обговорити свої проблеми, що в реальному житті не завжди є можливим. Це може слугувати основою формування адикції, в основі якої лежить постійне бажання спілкуватись на форумах, утворювати нові групи за інтересами.

Широке розповсюдження інтернету зробило можливим спілкування між людьми, що знаходяться на значній відстані один від одного, у різних країнах тощо. Однак доступність широких контактів в інтернеті часто призводить до зниження мотивації особистості до встановлення контактів у реальному житті, розширення сфери своєї взаємодії, безпосереднього спілкування з друзями, родичами, навколишніми.

Наявність інтернет-залежності призводить до негативних змін в особистості, впливає на процес її соціалізації, знижує здатність до соціальної адаптації, що і зумовлює активний інтерес дослідників до цієї проблеми. І хоча явище інтернет-залежності досліджується багатьма вченими, воно потребує подальшого аналізу і пошуку шляхів профілактики та корекції інтернет-адикції, зокрема в молодіжному середовищі.

Враховуючи це, метою статті є узагальнення поглядів на проблему інтернет-залежності.

Методологічну основу дослідження становлять наукові праці щодо небезпеки зловживання інтернет-мережею (О.М. Арестова, К.В. Боярова, О.Є. Войскунський, А.Є. Жичкіна, М.С. Іванов, Н.В. Чудова, К.С. Янг); особливостей формування та прояву інтернет-залежності (А. Голдберг, Д. Грінфілд, Дж. Сулер, Р. Девіс, М. Орзак, М. А. Анциборов, В. Астаф'єв, В. Булова, Л. Пережогін); наслідків інтернет-залежності для особистості (Т. Карабин, О. Петрунько, В. Посохова, А. Церковний) та інші.

Однією з найбільш вразливих категорій, що підпадають під вплив інтернет-залежності, є молодь, яка сприймає інтернет як основний засіб отримання інформації та комунікації. Оскільки особистість молодої людини є ще не до кінця сформованою, вона залишається чутливою до впливу психологічних та соціальних чинників, що можуть призвести до її деформації. Порушення структури особистості, відірваність від реальності, зниження здатності до презентації себе при встановленні реальної взаємодії через зростання ваги віртуальних стосунків призводить до дезадаптації особистості, порушення її зв'язків із соціумом, загострення проявів акцентуованих рис. Відсутність психопрофілактичних заходів разом зі швидким розповсюдженням та збільшенням доступності інтернету серед молоді стало передумовою поширення інтернет-адикції.

Т. О. Ісакова [9], проаналізувавши швидкість поширення інтернет-мережі, стверджує, що вона має вражаючі тенденції. Станом на 31 березня 2011 року у світі з населенням 6 930 055 154 чоловік налічувалось 2 095 006 005 інтернет-користувачів [16]. Результати опитування серед молодих людей у 26 країнах світу показали, що більше 45% усіх опитаних без персонального комп'ютера та підключення до інтернету не змогли б жити [18].

За даними досліджень, інтернет-залежні проводять у мережі понад 18 годин на день; 15% людей у світі притаманна надмірна захопленість роботою в мережі (інформаційний вампіризм); 60% європейців прирівнюють віртуальних друзів до реальних; 3% європейців віддають перевагу віртуальним шлюбам; 40% американців майже не виходять з дому, а все необхідне вони замовляють через Інтернет, мають віртуальні гаманці, віртуальний секс і відправляються у віртуальну відпустку [4].

За даними К. Янг, 25% залежних набули інтернет-адикцію протягом півроку після початку роботи в інтернеті, 58% – протягом другого півріччя, а 17% – після року роботи [17].

У контексті аналізу цієї проблеми слід визначити місце інтернет-залежності серед інших видів адикцій.

Залежність – набута гостра потреба здійснювати якісь дії або вживати якісь речовини. Термінологія «залежності» в різних галузях медицини вживається по-різному. Фармакологи та інші практикуючі лікарі продовжують говорити про залежність із фізіологічної точки зору (називаючи це «фізичною залежністю»); а психіатри, посилаючись на хворобливий-пригнічений стан людини, називають це наслідком «психологічної залежності» [7].

Психологічна залежність – неоднозначний психологічний термін. У сучасній західній психологічній літературі він використовується в основному в контексті аналізу залежності від наркотиків. Тим не менше, таке явище бере основу в нормальній психічній діяльності людини, і в цьому випадку адиктивний засіб може виступати для заміни відсутнього джерела певних емоцій [12].

У цьому визначенні робиться акцент на психологічній природі залежності, в основі формування якої лежить фрустрація важливої для особистості потреби, що спонукає її шукати шляхи задоволення за рахунок зміни об'єкта впливу. Тобто, перебуваючи в стані депривації, людина прагне її позбутися за рахунок перенесення психічної енергії з бажаного об'єкта, яким людина не може оволодіти, на інший об'єкт, який є доступним. Таким чином, страждаючи від самотності, низької самооцінки чи підвищеної тривожності, людина прагне отримати задоволення, взаємодіючи з об'єктом залежності. Можливість отримати позитивні емоції сприяє швидкому звиканню до контакту з об'єктом адакції та робить його важливою частиною життя людини.

Термін «адикція» використовується як синонім поняття «залежність» та розглядається як нав'язлива потреба до певної діяльності, яку відчуває людина.

Із медичної точки зору залежність розглядається як нав'язлива потреба у використанні звичних стимулів, що супроводжується зростанням толерантності і вираженими фізіологічними та психологічними симптомами. Із психологічної ж точки зору адикція розцінюється як прагнення до відходу від реальності шляхом штучної зміни свого психічного стану [1].

Спільним у цих визначеннях є потреба емоційного відділення від реальності. Особистість прагне забути про проблеми, з якими стикається в повсякденному житті, відволіктися від рутини, отримати позитивні емоції та переживання з незвичного джерела, яким стає об'єкт адикції. Нездатність особистості до подолання труднощів, що виникають у реальному житті, бажання утекти від проблем породжує потребу в знаходженні альтернативної реальності, зміні стану свідомості, що досягається за рахунок вживання певних речовин у першому випадку та виконанні специфічних видів діяльності в другому.

Усі залежності можна умовно поділити на три групи.

До першої групи слід зарахувати хімічні адикції, такі як алкогольна – одна з найбільш поширених видів залежностей, що змушує людину вживати спиртні напої; наркотична – в її основі лежить необхідність прийняття хімічних речовин, що викликають розлади сприйняття (ілюзії, галюцинації), нечутливість до болю, ступор; залежність від лікарських засобів – може виникати на фоні прийому медикаментозних препаратів; паління – варіант залежності, коли тютюн та його похідні стають необхідними людському організму для нормального функціонування.

До другої групи адикцій належать проміжні її форми, а саме анорексія – відмова від їжі; булімія – прагнення до постійного споживання їжі.

До третьої групи належать нехімічні адикції: залежність від азартних ігор (лудоманія) – при цьому виді залежності центром життя людини стають азартні ігри; залежність від сексу – при такій залежності людина веде безконтрольне статеве життя, секс стає метою всього її існування; перфекціонізм (прагнення до досконалості) – такий вид залежності може поширюватися як на самого себе, так і на навколишніх; трудоголізм – один з варіантів прояву перфекціонізму, при якому робота стає основою всього життя людини; здринцтво (жадібність) – залежність, яка полягає в придбанні всіляких матеріальних цінностей, нагромадження грошей стає метою всього життя людини; шопоголізм – залежність від постійного придбання всіляких речей; релігійний фанатизм – метою життя стає дотримання принципів певної релігії; емоційна залежність – виникає патологічна прихильність, любов до когось; ургентна адикція – залежність від стану постійної нестачі часу, стан, зумовлений необхідністю брати участь у багатьох видах діяльності, прискоренням темпу життя, загальної гіперстимуляції.

До цієї ж групи належить інтернет-залежність – сучасний вид залежності, при якому виникає нав'язливе бажання постійно перебувати у всесвітній мережі [6].

Існують різні погляди і тлумачення інтернет-залежності. Одним із перших інтернет-залежність почав розглядати І. Голдберг [15] який визначив, що вона призводить до появи стресу чи дистресу, шкідливо впливає на міжособистісний, економічний, психологічний та соціальний статус особистості.

Тобто, незважаючи на те, що первинним мотивом особистості, яка приділяє занадто багато часу перебуванню в інтернеті, є пошук позитивних емоцій, прагнення до відчуття задоволення та реалізація фрустрованих потреб, у кінцевому рахунку зловживання інтернетом має протилежний вплив на людину, яка починає страждати від втоми, стає дратівливою і виснаженою, а перебування в інтернеті переростає в актуальну потребу та стає самоціллю.

В. А. Лоскутова [10] та Л. Н. Юрьєва [13] стверджують, що небезпечність поширення інтернет-залежності зумовлюється тим, що вона має спільні риси з адикцією, яка викликана вживанням психотропних речовин та призводить до розладів особистості.

Тобто, ці вчені проводять яскраву паралель між хімічними та нехімічними адикціями, основується на тому, що і в першому, і в другому випадку відбуваються зміни біоритмів мозку, специфічним стає функціонування нервової системи в цілому. Наслідком впливу як хімічної, так і нехімічної адикції є особистісні зміни, зрушення у структурі характеру людини, порушення її емоційного фону та психологічної рівноваги.

Дослідники К. С. Янг [14] та А. Гольдберг [15] ставлять інтернет-залежність в один ряд із такими нехімічними адикціями, як шопоголізм та залежність від азартних ігор. У цьому контексті проводиться паралель між цими видами залежностей, оскільки вони мають такі спільні ознаки, як нав'язливе прагнення до взаємодії з об'єктом залежності; надання йому переваги при усвідомленні того, що такий контакт завдає шкоди, негативно впливає на стосунки з навколишніми та на саму особистість; витрачання багато часу та грошей на об'єкт адикції.

Більш точним, на нашу думку, є визначення М. І. Дрепи [5], яка розглядає інтернет-залежність як різновид технологічних адикцій, що виявляється зміщенням цілей особистості у віртуальну реальність для заповнення фрустрованих сфер реального життя.

Тобто, інтернет-залежність формується на основі використання інтернету як засобу задоволення потреб, які людина не може задовольнити в реальному житті. Наприклад, постійне спілкування на форумах може виникати через нереалізованість комунікативного потенціалу особистості; встановлення значної кількості віртуальних знайомств – нездатність налагодити взаємодію в реальному житті; нав'язливе бажання грати в онлайн-ігри – відсутність друзів, з якими можна було б розважитись, разом провести час.

Інтернет-залежність також розглядається як психічний розлад, нав'язливе бажання підключитися до інтернету і хвороблива нездатність вчасно відключитися від нього [8]. У цьому контексті інтернет-адикція прирівнюється до психічного розладу, що супроводжується змінами в структурі особистості, порушенням адекватності її поведінки, зниженням здатності до самоконтролю.

А. Голдберг поряд з поняттям інтернет-залежності використовує термін «патологічне використання комп'ютера». При цьому він розглядається в більш широкому контексті, а інтернет-адикція – як один з його видів, специфіка якого полягає у використанні комп'ютера для встановлення соціальної взаємодії.

При цьому залежність від азартних ігор за своєю психологічною суттю та механізмами формування є найбільш близькою до інтернет-адикції, яку можна розглядати як розлад імпульс-контролю, тобто як адикцію, що не викликає інтоксикації [15].

К. Янг [14] виділила низку симптомів інтернет-залежності, віднесши до них нав'язливе бажання перевірити e-mail, постійне очікування наступного виходу в інтернет, скарги навколишніх на те, що людина проводить занадто багато часу в інтернеті, витрачає занадто багато грошей на інтернет.

А. Мінаков розглядає інтернет як новий тип реальності, що характеризується набагато меншою жорсткістю бар'єрів і обмежень та допускає набагато більший ступінь свободи для своїх « мешканців ». Також його особливістю є міфологічність – інтернет нагадує чарівну казку, у якій « користувач » має надприродні можливості, на відміну від реального життя. Ці властивості віртуального середовища сприяють значній регресії користувачів, у чому простежується секрет його надзвичайної привабливості [11].

А. Воропай вважає, що залежність від інтернету є одним із видів соціальної залежності, який є характерним для осіб з певними психологічними особливостями та, за їх відсутності, формує адикцію. Формуванню залежності сприяє анонімність, доступність, невизначеність, безпечність, простота використання комп'ютерних мереж. Завдяки цьому, при сприйнятті людини людиною, знімаються деякі комунікативні бар'єри, які викликані зовнішнім виглядом партнера: його стать, раса, вік і належність до певного соціального прошарку. Це породжує такі феномени: в інтернеті стає можливим використання віртуальних особистостей та програвання неможливого у реальності життєвого досвіду; формування елементів специфічної « культури мережі »; завдяки відмінностям реального спілкування від віртуального виникає загроза залежності від інтернету [2].

Існує також точка зору, що інтернет-залежність слід віднести до кібернетичних розладів, під якими розуміють втрату відчуття часу та реальності в ситуації захоплення комп'ютером. Їх порівнюють із наркотичною чи алкогольною залежністю, але питання щодо віднесення цього відхилення до ряду хвороб досі викликає дискусію [3].

А. Голдберг виділяє критерії інтернет-залежності:

– толерантність – кількість часу, яку потрібно провести в інтернеті, щоб досягти задоволення, помітно зростає, якщо ж людина не збільшує кількість часу, яку вона проводить в інтернеті, то ефект помітно знижується;

– « синдром відмови » – характеризується двома або більше з таких симптомів, як психомоторне порушення, тривога, нав'язливі міркування про те, що зараз відбувається в інтернеті, фантазії про інтернет, довірливі чи мимовільні рухи пальцями, що нагадують друкування на клавіатурі;

– інтернет використовується протягом більшої кількості часу або частіше, ніж було задумано;

– існує постійне бажання чи безуспішні спроби припинити або почати контролювати використання інтернету;

– величезна кількість часу витрачається на діяльність, пов'язану з використанням інтернету;

– значуща соціальна, професійна діяльність, відпочинок припиняються або редукуються у зв'язку з використанням інтернету;

– використання інтернету продовжується, незважаючи на знання про наявні періодичні чи постійні фізичні, соціальні, професійні та психологічні проблеми, що викликаються його використанням [15].

Узагальнюючи проаналізовані позиції щодо аналізу інтернет-залежності, ми розглядаємо її як вид психологічної, нехімічної адикції, в основі якої лежить нав'язливе прагнення перебувати в інтернет-мережі, нівелювання всіх інших сфер суспільного життя, зведення до мінімуму спілкування та взаємодії в реальному житті, надання переваги віртуальним стосункам та контактам. Довготривале вимушене перебування поза інтернет-мережею викликає тривогу, роздратування, непереборне бажання підключитися до неї.

Отже, інтернет-залежність є актуальною проблемою, дослідження якої зумовлене запитами суспільства, що пояснюється швидким темпом розвитку комп'ютерних технологій, отриманням вільного доступу все більшої кількості людей до інтернету. Відсутність дієвих засобів психопрофілактики та психологічна неготовність до адекватного сприйняття інтернет-мережі часто призводить до формування інтернет-адикції, яка супроводжується постійним бажанням перебувати в інтернеті, сприйняттям його практично як єдиного засобу отримання інформації та соціальної взаємодії. При цьому справжні друзі поступово замінюються на віртуальні, людина стає не здатною підтримувати гармонійні стосунки з особами протилежної статі, оскільки в інтернеті будувати стосунки набагато легше, є можливість створити собі альтернативне Его, яке мало б риси, якими людина хотіла б володіти в реальному житті. Створення та використання альтернативного Его швидко призводить до розмитості кордонів між вимислом та реальністю, зумовлює небажання людини повертатися у справжнє життя, насичене труднощами, проблемами та конфліктами. Людина стає залежною від перебування в інтернеті, тільки там починає відчувати себе щасливою. Це, своєю чергою, може призводити до деперсоналізації осо-

бистості, амбівалентності її «Я-концепції», яка починає включати як справжні риси людини, так і риси альтернативного Его, що провокує внутрішні конфлікти, може призводити до формування неврозів. Особистість втрачає свою цілісність, розчиняється у віртуальній реальності.

Розповсюдження явища інтернет-залежності вимагає подальшого аналізу цієї проблеми та розробки ефективних методів і засобів, спрямованих на психокорекцію та психопрофілактику цього виду адикцій.

Перспективним є дослідження механізмів виникнення інтернет-залежності, аналіз її проявів та детермінант, формування психологічного портрета особистості, що страждає від цієї адикції.

#### **Список використаних джерел:**

1. Аддикция // Википедия [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B4%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D1%86%D0%B8%D1%8F>.
2. Воропай А. Соціально-психологічні чинники Інтернет залежності / А. Воропай [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.rusnauka.com/1\\_NIO\\_2012/Psihologia/12\\_98727.doc.htm](http://www.rusnauka.com/1_NIO_2012/Psihologia/12_98727.doc.htm).
3. Вплив індивідуально-психологічних особливостей підлітків на характер інтерактивної взаємодії з електронними ресурсами [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.referat-sochinenie.ru/list/psihologiya/vpliv\\_ndividualno\\_psihologchnih\\_osoblivostei\\_pdltkv\\_na\\_harakter\\_nteraktivno\\_vzamod\\_z\\_elektronnimi\\_resursami.html](http://www.referat-sochinenie.ru/list/psihologiya/vpliv_ndividualno_psihologchnih_osoblivostei_pdltkv_na_harakter_nteraktivno_vzamod_z_elektronnimi_resursami.html).
4. Вредные привычки. Интернет-зависимость опаснее азартных игр [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://medland.ru/psychology/a-94.html>.
5. Дрепа М. И. Психологическая профилактика Интернет-зависимости у студентов / М. И. Дрепа. Текст.: диссер...канд. псих. наук. – Ставрополь, 2010. – 277 с.
6. Зависимости [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://my-health.ru/content/59-kakie-byvayut-zavisimosti>.
7. Залежність // Вікіпедія [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%B6%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C>.
8. Інтернет-залежність [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%86%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%>.
9. Исакова Т. О. Интернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми / Т. О. Исакова. – К. : НІСД, 2011. – 47 с.
10. Лоскутова В. А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддитивных расстройств / В. А. Лоскутова. Текст.: диссер...канд. мед. наук: 14.00.18. – психиатрия – Новосибирск, 2004. – 157 с.
11. Минаков А.В. Некоторые психологические свойства и особенности Интернет как нового слоя реальности [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.vspu.ac.ru/vip/index.html>.
12. Психологическая зависимость // Википедия [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%>.
13. Юрьева Л. Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: монография / Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Бельбот. – Днепропетровск: Пороги, 2006. – 196 с.
14. Янг К. С. Диагноз – Интернет-зависимость / К. С. Янг // Мир Интернет. – 2000. – № 2. – С. 24–27.
15. Goldberg I. Internet Addictive Disorder [Electronic resource] / I. Goldberg // – [Cited 2010, 8 Dec.]. – Available from: <http://www.psychom.net/iadcriteria.html>.
16. Internet World Stats. Internet usage statistics. World Internet Users and Population Stats [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.internetworldstats.com/stats.htm>.
17. Kimberly S. Young. Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment. – University of Pittsburgh at Bradford, 1999.
18. Young Adults Revealed: The lives and motivations of 21st century youth. Microsoft Advertising and Synovate [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://advertising.microsoft.com/wwdocs/user/enus/researchlibrary/researchreport/Young-Adults-Revealed.pdf>.