

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ДОРΟΣЛИХ

Ю.Ю. Гуділіна

Херсонський державний університет, gudilane@gmail.com

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент С.І. Бабатіна

Актуальність проблеми. Інтернет-залежність має високий адиктивний потенціал внаслідок можливості глибокої зміни психоемоційного стану, за допомогою реалізації сексуальних, ігрових та інших нехімічних адикцій. Останні десятиліття ознаменувалися поширенням Інтернету та соціальних мереж як у професійному, так і в повсякденному житті дорослих в результаті використання мобільних пристроїв. Дані соціологічних опитувань, що визначають поширеність інтернет-залежності у дорослих, є суперечливими і різняться в залежності від статі та віку досліджуваних груп, що значно ускладнює виділення груп ризику і подальшу розробку відповідних профілактичних заходів. Видається важливим виділення груп ризику серед дорослих інтернет-користувачів, зареєстрованих в соціальних мережах, як основних споживачів інформаційних послуг. Усе вищезазначене і зумовило актуальність даного дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Важливі аспекти проблеми інтернет-залежності і нехімічних адикцій у дорослих інтернет-користувачів стали предметом дослідження низки зарубіжних та вітчизняних науковців. Зокрема, слід відзначити М. Кастельса, Д. Белла, А. Турена, А. Тоффлера, Дж. Гэлбрейта, Р. Інгельгарта, М. Маклюєна, К. Янг, І. Гольдберг, Т. Гнембс, М. Твінг, М. Орзак, Л. Дубенко, Л. Ковальцова, В. Лоскутова, Ю. Форкун, В. Менделевич, Т. Вакулічта ін.

Метою дослідження є аналіз сучасних теоретико-практичних аспектів психологічних особливостей інтернет-залежності у дорослих.

Виклад основного матеріалу. У всі часи зміна історичних етапів розвитку суспільства супроводжувалася формуванням нової системи управління і

впровадженням нових способів і засобів комунікації. З одного боку, вони слугували знаряддям влади над розумами були доступні обраним. З іншого боку, вони змінювали ментальність населення. У міру розвитку писемності змінювалися стиль спілкування між людьми, їх психологія і поведінка. При цьому, людство не тільки набувало нових можливостей, але і втрачало ряд не менш цінних якостей.

У даний час ми переживаємо ще одну медіа-революцію історичного масштабу – комп'ютеризацію. Її вплив на психічні процеси і поведінку людини вже не викликає сумнівів. Перші комп'ютери використовувалися, як знаряддя писемності. Для того щоб ними користуватися, необхідно бути грамотним, вміти дуже швидко читати, редагувати тексти і здійснювати ряд логічно пов'язаних між собою операцій. Згідно досліджень вчених, вивчаючи особливості психічного розвитку, дійшли висновку, що у активного користувача комп'ютера переформовується розумова діяльність. Мислення набуває аналітичного, абстрактно-логічного характеру із добре розвиненими прогностичними функціями і антиципацією. Адиктивна поведінка (від англ. *Addiction* – схильність, згубна звичка) характеризується прагненням до відходу від реальності шляхом штучної зміни свого психічного стану хімічним шляхом. Це прагнення стає домінуючим у свідомості людини, його поведінка підпорядкована пошуку засобів, що дозволяють піти від реальності. У результаті людина існує у віртуальному, сюрреалістичному світі. Вона не тільки не вирішує своїх нагальних проблем, але і зупиняється в своєму розвитку, аж до деградації.

У зв'язку із зростаючою комп'ютеризацією та «інтернетизацією» українського суспільства стала актуальною проблема патологічного використання Інтернету, що виникла за кордоном ще в кінці 80-х років минулого сторіччя.

Родоначалниками психологічного вивчення феноменів залежності від Інтернету вважаються клінічний психолог К. Янг [6] і психіатр І. Гольдберг[5]. Вперше термін «інтернет-залежність» був запропонований І. Гольдбергом, під яким він розумів розлад поведінки в результаті використання Інтернету та

комп'ютера, що чинить згубний вплив на побутову, навчальну, соціальну, робочу, сімейну, фінансову чи психологічну сфери діяльності людини.

Нині, дослідниками окресленої проблематики, під інтернет-залежністю розуміється компульсивне бажання увійти в Інтернет, перебуваючи в off-line, і неможливість вийти з Інтернету, перебуваючи в on-line. Основними синонімами поняття «інтернет-залежність» в сучасній літературі є інтернет-адикція, нетаголізм, інтернет-поведінкова залежність, патологічне застосування Інтернету.

Проте, незважаючи на зовнішню схожість інтернет-залежності з іншими видами адикцій, її виникнення не підпорядковується закономірностям формування інших залежностей: якщо для формування традиційних видів залежності вимагаються роки, то для інтернет-залежності цей термін різко скорочується. Так, в ході опитувань, проведених К. Янг, було виявлено, що 25% інтернет-залежних особистостей набули даний вид залежності протягом півроку після початку роботи в Інтернеті, 58% – протягом другого півріччя, а 17% – через рік[6].

В.А.Лоскутова, у своїх дослідженнях, основними властивостями Інтернету, що сприяють його перетворенню в адиктивний агент обґрунтовує: надособистісна природа міжособистісних взаємин у мережі; можливість анонімних соціальних інтеракцій; можливість використання Інтернету для реалізації уявлень і фантазій; вуайеристичний аспект; необмежений доступ до інформації[2].

В уявленні К. Янг, залежність від Інтернету – це багатовимірне явище, що включає прояви ескапізму – втечі у віртуальну реальність людей з низькою самооцінкою, тривожних, схильних до депресії, які відчують свою незахищеність, самотніх, обтяжених своєю роботою, навчанням або соціальним оточенням; пошук новизни; прагнення до постійної стимуляції почуттів; емоційну прихильність – можливість виговоритися, бути емпатійно зрозумілим і прийнятним, звільнитися від гострого переживання неприємностей у реальному житті, отримати підтримку і схвалення; задоволення відчути себе «віртуозом» в застосуванні комп'ютера і спеціальних пошукових або комунікативних програм.

Основними передумовами виникнення інтернет-залежності, на думку К. Янг, є: нав'язливе прагнення постійно перевіряти коментарі та відгуки в соціальних мережах та різноманітних месенджерах; передчуття наступного сеансу виходу в Інтернет; збільшення часу, проведеного в онлайн; скарги оточуючих на проведення людиною занадто великої кількості часу в мережевих ресурсах [6].

Основним механізмом розвитку інтернет-залежності, на думку Н.А. Носова, є зміщення мети у віртуальну реальність для заповнення відсутніх сфер життя особистості через ілюзорне задоволення основних потреб людини за рахунок конструювання віртуальної реальності нової особистості. Зміщення цілі з реального життя людини у віртуальну досягається за рахунок можливості приховування в мережі «Інтернет» будь-якого прояву життя, що реалізується внаслідок можливості зміни статі, приховування свого реального імені, реальних переживань, емоцій і демонстрації відсутніх переживань; можливості зміни ролі шляхом створення віртуальної особистості і конструювання нової реальності [3, с. 34-35].

Узагальнивши результати досліджень, Р. Девіс [4] запропонував когнітивно-поведінкову модель патологічного використання Інтернету. Вчений виділив дві форми інтернет-адикції, які позначив як специфічне патологічне використання Інтернету (SpecificPathological Internet Use) і генералізоване патологічне використання Інтернету (GeneralizedPathological Internet Use). Перша форма являє собою залежність від будь-якої специфічної функції Інтернету (онлайнві сексуальні служби, он-лайнві аукціони, онлайн новий продаж акцій, онлайнвийгемблінг). Тематика адикції зберігається, вона також може бути реалізована і поза мережею. Друга форма являє собою неспеціалізоване, багатоцільове надмірне користування Інтернетом і включає проведення великої кількості часу в мережі без ясної мети (спілкування в чатах, залежність від оцінення шляхом «лайків» під опублікованими фото в соціальних мережах тощо), тобто в значній мірі пов'язана з соціальними аспектами мережевих ресурсів.

Висновки. У дослідженні проаналізовано психологічний аспект комп'ютерної залежності, та виявлено, що Інтернет-залежність є складовою комп'ютерної залежності. Комп'ютерна залежність – це пристрасть до занять, пов'язаних з використанням комп'ютера, що виявляється в нав'язливому бажанні особистості грати в комп'ютерні ігри, подорожувати мережею Інтернет у пошуках інформації, та в надмірному прагненні до спілкування на форумах, в соціальних мережах Інтернет та ін. Беручи до уваги прогнози темпів зростання поширеності Інтернету в Україні, зростання питомої ваги молоді серед користувачів Інтернету, формування інтернет-залежності у користувачів, можна стверджувати, що вивчення впливу інтернет-залежності на сучасну молодь є актуальною потребою психології. Вивчення окресленої проблеми дозволить діагностувати ступінь розвитку проблеми та розробити профілактичну і психокорекційну програму для попередження розвитку залежності від глобальної диджиталізації особистості користувачів мережевих ресурсів.

Література:

1. Короленко Ц.П. Лоскутова В.А. Інтернет-зависимость в русскоязычном секторе интернета. *Бюллетень СО РАМН*. 2004. №3 (113), С. 45-50.
2. Лоскутова, В. А. Интернетзависимость — патология XXI века? *Вопросы ментальной медицины и экологии*. 2000. Т. 6. №1. С. 11–13.
3. Носов, Н. А. Виртуальная психология: монография. Москва: Аграф, 2000. 234 с.
4. Davis, R. A. A cognitive behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*. 2001. V. 17. №2. P. 187–195.
5. Goldberg I. Internet addiction disorder. *CyberPsychol.Behavior*. 1996. Vol. 3 (№4). P. 403–412.
6. Jang K. S. Diagnosis of Internet addiction. *Internet World*. 2000. V. 2, pp. 24–29.