

Висновки. Таким чином, застосовані нами методики з визначеними критеріями та шкалами, дадуть змогу відобразити досліджуване явище та оцінити його у поєднанні структурних компонент. Інтерпретація отриманих даних дозволяє окреслити особливості становлення професійної ідентичності у студентів – практичних психологів та здійснити аналіз цього явища.

ЛІТЕРАТУРА

1. Глуханюк Н.С. Практикум по психодиагностике: учеб. Пособие / Н.С. Глуханюк. // 3-е изд., испр. – М.: Издательство Московского психолого-педагогического института; Воронеж: Издательство НПО "МОДЕК", 2006. – 208 с. – (Серия "Библиотека психолога")

2. Панок В.Г. Концептуальні підходи до формування особистості практикуючого психолога / Віталій Григорович Панок // Практична психологія і соціальна робота. – № 4-5. – 1998

3. Пов'якель Н.І. Професіогенез саморегуляції мислення практичного психолога / Надія Іванівна Пов'якель // Монографія – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2003. – 295 с.

4. Справочник практического психолога. Психодиагностика / под общ. ред. С.Т. Посоховой. – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2005. – 671 с.

5. Чепелєва Н.В., Пов'якель Н.І. Динаміка внутрішніх конфліктів студентів-психологів у процесі їх професійної ідентифікації // Конфлікти в суспільстві: діагностика і профілактика. – Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції. – Київ-Чернівці, 1995.- С. 391-395.

6. Шнейдер Л.Б. Профессиональная идентичность / Учеб. пособ. // Лидия Шнейдер. – Москва – Воронеж, "МОДЕК", 2004. – 600 с.

УДК 159.929

ІНТЕРНЕТ – ЗАЛЕЖНІСТЬ: ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Чегі Т.Т.

У статті порушено одну із найважливіших проблем нашої доби – проблему залежності, вказано на особливості її прояву та схарактеризовано види. Серед видів залежностей особливий акцент робиться на інтернет-залежності, яка для багатьох молодих людей стає потребою; вказано так же на переваги і ризики, які викликаються інтернет-залежністю.

Ключові слова: залежність, інтернет-залежність, молодь.

В статтє представлено исследование одной из важнейших проблем нашего времени – проблеме зависимости; указано на особенности ее проявления и охарактеризованы виды. Среди видов зависимостей

особый акцент делается на интернет-зависимости, которая для многих молодых людей становится потребностью; указано так же на преимущество и недостатки, вызываемые интернет-зависимостью.

Ключевые слова: *зависимость, интернет-зависимость, молодежь.*

One of major problems of our days is broken in the article – to the problem of dependence, it is indicated on the features of its display and skharakterizovano kinds. Among the types of dependences the special accent is done on the internet of -zalezhnosti, which for many young people becomes a necessity; it is indicated so on advantages and risks which are caused internetdependence.

Keywords: *dependence, internet-dependence, young people.*

Актуальність теми дослідження. Інтернет привертає до себе все більшу увагу фахівців різних галузей, у тому числі й психологів. До найбільш активних у психології можна віднести: психологічні аспекти комунікативних процесів у мережі (А.Е.Войскунський, А.С.Жичкіна, І.Шевченко, Н.Reid); дослідження ідентичності в користувачів комп'ютерних мереж і процесів самопрезентації в мережі (Є.П. Белінська Becker, Donah, Kelly); вплив віртуальної взаємодії на особистість (Suler); проблема Інтернет-залежності (К. Young, М. Griffiths).

Питанню дослідження психологічної корекції Інтернет-залежності присвячені дослідження межових розладів і станів залежності психічна саморегуляція як засіб гармонізації Я-концепції особистості з віртуальною адикцією на матеріалі осіб юнацького віку (Н.П.Захаров, О.В.Дубровіна); комп'ютерна залежність: формування, діагностика, корекція і профілактика (Л.Н.Юрєва, Т.Ю.Большот); корекція адитивної поведінки в рамках психодинамічних теорій (Н.В.Злигостьєва); психологічні чинники запобігання Інтернет-залежності підлітків (Т.М.Вакулич); психологічна профілактика Інтернет-залежності у студентів (М.І.Дрепа); психологічні аспекти феномену присутності у віртуальному середовищі (Н.В.Авербух).

Інтернет-залежність як загроза суспільства досліджувала американська дослідниця К. Янг. Вчена відзначила, що така залежність пов'язана з іншими проблемами особистості, і є їх передумовою розвитку: проблема в навчанні, здоров'ї, стосунках з близькими людьми, матеріальні проблеми, брак часу. Для з'ясування сутності поняття Інтернет-залежність доцільним, як нам вдається, є визначення ключових понять "залежність", "Інтернет" та "Інтернет залежність", їх етимологія.

У повсякденній мові "залежність" використовується стосовно людей, які зловживають наркотиками, та тютюнопалінням. У ширшому значенні можна послатися на багато інших видів поведінки, таких, як ігри, перегляд телепередач, комп'ютер, Інтернет та сексуальна залежність.

Отже, залежність – набута потреба здійснювати якісь дії або вживати якісь речовини.

Дії, що здійснюються через залежність людини від тієї чи іншої речовини, яку вона вживає, переважно є шкідливими для організму людини. Вони перешкоджають їй розвиватися як розумово, так і фізично. Серед цих негативних звичок виділяють також наркоманію, алкоголізм, токсикоманію та її види.

У медичній теорії й практиці ця проблема характеризуються більш узагальнено і визначається як "залежність". Історично вона визначалась тільки щодо психоактивних речовин (наприклад, алкоголь, тютюн та наркотики), які проходять через гематоенцефалічний бар'єр, тобто одноразове вживання (проковтнути), який спричиняє, тимчасово, хімічні зміни в мозку людини. Але сучасні дослідження в сфері феноменології, історії сімейної медицини дають можливість припускати, що періодичні вибухові хворобливі прояви, такі як kleptomaniya, азартні ігри можуть бути пов'язані (в більшій чи меншій мірі) з розладами настрою, впливом алкоголю і наслідком вживання психоактивних речовин, а також тривожних (передчуттєвих хвилювань) розладів. Саме тому, такі поведінкові розлади людини, класифікуються американською психологічною асоціацією, як розлади імпульсного управління і, не як "залежність", а як стан особи, який при невчасному його унормуванні призводить до проявів "залежності".

Хоча є спеціалісти, які дотримуються традиційно-консервативної думки, для яких симптоми не чітко відображають "залежність", а скоріше свідчать про поведінкові розлади. Отже, в наукових колах ця проблема залишається дискусійною: залежність це як захворювання людини чи прояв поведінки людини.

Вчені В.В.Козлов та А.А.Карпов зробили припущення про те, що характерною особливістю усіх типів хвороб залежності є імпульсивність. У подальшому, при поясненні природи залежності більше уваги приділяється факту неможливості таких людей переносити стани напруження. З'являється також припущення, що у кожної людини присутнє ядро адитивних процесів, яке проявляється у таких м'яких формах як тютюнопаління, пристрасний потяг до їжі, кави, солодощів. У більшості пізніх досліджень основна роль відводиться сприйнятливості емоційної сфери у людей, що страждають залежностями. Людина не схильна до залежності, якщо вона знаходиться у згоді сама з собою і своїми почуттями і здатна адекватно виражати їх. Вразливість системи емоційної саморегуляції у залежних впливає на їх здатність керувати своїми емоціями, впливає на самооцінку, стосунки з оточуючими і здатність піклуватися про себе. Фактично, залежність від будь-чого –

це спроба до швидкого відновлення життєвих проблем людьми, що наділені вразливою емоційною сприйнятливістю, яка заміняє їх здатність до швидкого відновлення сил. Психологічні фактори є найважливішими передумовами для розвитку залежностей [5, с. 62-64].

Мета статті: описати психологічні детермінанти інтернет-залежності молодих людей, визначити причини та ризики на основі аналізу наукових результатів досліджень з даної проблеми.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Розглянемо ключове поняття "Інтернет" (від англ. Internet) – всесвітня система взаємополучених комп'ютерних мереж, що базуються на комплекті Інтернет-протоколів. Інтернет також називають мережею мереж. Інтернет складається з мільйонів локальних і глобальних приватних, публічних, академічних, ділових і урядових мереж, пов'язаних між собою з використанням різноманітних дротових, оптичних і бездротових технологій. Інтернет становить фізичну основу для розміщення величезної кількості інформаційних ресурсів і послуг, таких як взаємопов'язані гіпертекстові документи Всесвітньої павутини (World Wide Web – WWW) та електронна пошта.

У повсякденній мові слово Інтернет найчастіше вживається в значенні Всесвітньої павутини і доступної в ній інформації, а не у значенні самої фізичної мережі. Також вживаються терміни Всесвітня мережа, Глобальна мережа чи навіть одне слово Мережа, Інет, Тенета, Міжмережжя, Інтернет.

Зауважимо, що сучасний Інтернет має й дуже багато соціальних та культурних граней. Він є універсальним середовищем для спілкування, розваг та навчання; здійснення оплачувальних послуг і покупок, а для багатьох і способ заробітку. Крім того, Інтернет пропонує широкі можливості для спілкування; в ньому легко знайти людей зі спільними інтересами, хобі та світоглядом. Окрім того, в мережі психологічно значно простіше спілкуватись, а ніж при особистій зустрічі. Ці причини обумовлюють створення та активний розвиток Інтернет-товариств – груп людей зі спільними інтересами, котрі спілкуються переважно через Інтернет. Однак, незважаючи на переваги Інтернету, його популярність доцільним на нашу думку є потреба зупинитися й на ризиках, пов'язаних із проявленням негативних сторін його застосування. Зокрема, дехто настільки захоплюється віртуальним простором, що проводить за комп'ютером до 18 годин на добу. Сказане вище дає можливість нам синтезувати ці два різних поняття в єдине ціле "Інтернет – залежність" і розглядати його як соціально-психологічну проблему.

Войскунський А.Е. визначає Інтернет-залежність як "нав'язливе (компульсивне) бажання увійти в Інтернет і нездатність вийти з Інтернету, [4].

Термін "Інтернет-залежність" запропонував лікар Айвен Голдберг у 1996 році для опису патологічного, нездоланного потягу до використання мережі. У загальному розумінні Інтернет-залежність визначається як "нехімічна залежність від користування Інтернетом". З'явився також образний термін "нетаголік" (Netaholic), або Інтернет-адикт [4].

Термін "залежність" (addiction) було запозичено з лексику психіатрів для полегшення розуміння проблеми Інтернет-залежності. Симптоми цього виду залежності такі: виражена несамостійність користувача, неспроможність відмовити, сказати "ні" (те, що називають "слабкою волею") через страх бути приниженим іншими людьми, вразливість до критики або несхвалення, небажання брати на себе відповідальність і ухвалювати рішення, як наслідок, сильна залежність від авторитетних особистостей. Усе це характеризує пасивну життєву позицію, коли людина відмовляється першою контактувати з оточуючими та самостійно ухвалювати рішення.

Інтернет-адикцію нерідко вважають прямим наслідком високого ступеня анонімності в ході роботи в Інтернеті. У найбільш широкому розумінні до проявів залежності від Інтернету відносять не тільки залежність від соціальних застосувань мережі, тобто опосередкованого спілкування, але й схильність до азартних ігор в Інтернеті, електронних покупок і аукціонів; пристрасть до навігації сайтами мережі; пристрасть до сексуальних застосувань Інтернету .

Основними психологічними ознаками веб-залежності є – гарне самопочуття чи ейфорія від комп'ютера, неможливість зупинитися, збільшення кількості часу за комп'ютером, нехтування сім'єю та друзями, відчуття пустоти, депресії, обман свого роботодавця чи членів власної родини про свою діяльність, проблеми з роботою чи з навчанням. До фізичних ознак відносять синдром карпального каналу (тунельне ураження нервових суглобів на руках), сухість в очах, головні болі, біль у спині, нерегулярне харчування, недостатня гігієна, розлади сну та його постійні зміни.

Крім того, для залежного типу особистості властиві страх самотності й бажання його уникати, частою буває соціальна дезадаптація (неприспосованість), яка характеризується вузьким колом спілкування (можливе спілкування з людьми, але дуже поверхневе), невмінням висловити думку, поділитися своїми переживаннями з оточуючими, невмінням спланувати свій час. Ці люди часто відмовляються від раніше намічених цілей і, як наслідок, впадають у депресію. Тож завдяки спілкуванню в Інтернеті особи, які схильні до залежностей, компенсують свої потреби в спілкуванні та перебувають у стані захищеності.

Нині ще не сформульовані чіткі критерії відділення Інтернет-залежності від ігроманії та трюдоголізму. Описано випадки, коли система-

тичне захоплення Інтернетом тривало в окремих людей по 18 і більше годин на добу, по 100 і більше годин на тиждень. На думку К.Янг, глибина залежності визначається не кількістю проведеного в Інтернеті часу, а сумою втрат у реальному житті. Збитків від Інтернет-залежності зазнають такі істотні сторони буття, як участь у житті власної родини, виконання повсякденних обов'язків, повноцінний сон, читання книг і періодики, перегляд телепередач, спілкування із друзями, заняття спортом, хобі, соціальні контакти (відвідування концертів й т.п.), статеве життя. Саме ці 10 видів діяльності найчастіше називають самі залежні.

Повідомляється про втечі підлітків з дому, виникненні сімейних проблем аж до розлучень, нерозумній витраті заощаджень або кредитів, борги для забезпечення доступу до Інтернету, смертельні випадки як результат хронічного недосипання; внаслідок неконтрольованості власної поведінки.

Перебуваючи у складі віртуальної групи, Інтернет-залежні стають здатними приймати на себе уявну соціальну відповідальність через висловлення суджень, що суперечать думці інших людей. Для підлітків це один із способів самореалізації й пізнання світу. У реальному житті залежні не можуть висловити аналогічні думки навіть своїм близьким знайомим і дружинам. У кіберпросторі вони можуть виражати ці думки без страху відкидання, конфронтації або осуду, тому що інші автори мало досяжні, а особистість, що висловлюється, може бути замаскована [1, 3, 4].

Крім того, Інтернет особливо важливий для тих людей, чие реальне життя з тих чи інших причин міжособистісно збіднене. У цих випадках люди використовують Інтернет як альтернативу своєму безпосередньому (реальному) оточенню. Комп'ютерне спілкування створює ілюзію товариських відносин. Потреба в соціальній підтримці може бути найбільш високою саме в нашому суспільстві у зв'язку зі зміною або зникненням традиційних (заснованих на спільності) форм сусідства й зі зростанням кількості розлучень і змін місця проживання. Погіршення міжособистісних відносин у реальності призводить до Інтернет-залежності.

Інтернет-залежність може викликатися психопатологією: різний ступінь депресії корелює з Інтернет-залежністю. Депресивні хворі, які більше інших відчувають страх покинутості й більше інших потребують соціальної підтримки, звертаються до Інтернету, щоб перебороти труднощі міжособистісної взаємодії в реальності. Як правило, ті, хто стають Інтернет-залежними, змінюють свою особистість. Особистість у такому випадку перестає бути гармонічною і набуває ознак адиктивної: по-перше, для залежних характерна зміна адиктивної реалізації (Інтернет-залежний, любовний адикт, патологічний гравець, наркоман, алкоголік); по-друге, небезпека полягає в тому, що дуже часто адиктивні особистості стають соціально дезадаптованими.

Окремі вчені заперечують існування Інтернет-залежності і розглядають подібну поведінку не як захворювання, а як крайню форму нормального людського захоплення.

Перебуваючи у складі віртуальної групи, Інтернет-залежні стають здатними приймати на себе уявну соціальну відповідальність через висловлення суджень, що суперечать думці інших людей. Для підлітків це один із способів самореалізації й пізнання світу. У реальному житті залежні не можуть висловити аналогічні думки навіть своїм близьким знайомим і друзинам. У кіберпросторі вони можуть виражати ці думки без страху відкидання, конфронтації або осуду, тому що інші автори мало досяжні, а особистість, що висловлюється, може бути замаскована.

Крім того, Інтернет особливо важливий для тих людей, чиє реальне життя з тих чи інших причин міжособистісно збіднене. У цих випадках люди використовують Інтернет як альтернативу своєму безпосередньому (реальному) оточенню. Комп'ютерне спілкування створює ілюзію товариських відносин. Потреба в соціальній підтримці може бути найбільш високою саме в нашому суспільстві у зв'язку зі зміною або зникненням традиційних (заснованих на спільності) форм сусідства й зі зростанням кількості розлучень і змін місця проживання. Погіршення міжособистісних відносин у реальності призводить до Інтернет-залежності.

Більш детальну характеристику феномену залежності від Інтернету знаходимо у О.Є. Войськунський. Робота в Інтернеті має властивість захоплювати людину цілком, не залишаючи їй іноді ні часу, ні сил на інші види діяльності. Серед поведінкових характеристик, які можна зарахувати до цього синдрому, такі, як: нездатність і небажання відволіктися навіть на короткий час від роботи в Інтернеті, а тим більше припинити її; розпач і роздратування, які виникають у разі вимушеної перерви, і нав'язливі міркування про Інтернет у такі періоди; прагнення проводити за роботою в Інтернеті дедалі більше часу і нездатність спланувати час закінчення конкретного сеансу роботи; витрата на Інтернет щоразу більше коштів, зокрема запланованих на інші цілі заощаджень, або позичання грошей; готовність говорити неправду друзям і членам родини про менший час і частоту перебування в Інтернеті; здатність і схильність забувати під час роботи в Інтернеті про домашні справи, навчання або службові обов'язки, важливі особисті й ділові зустрічі, ігнорувати навчання чи кар'єру; прагнення і здатність звільнитися на час перебування в Інтернеті від почуття провини чи безпорадності, які виникли раніше, від станів тривоги або депресії, поява відчуття емоційного підйому і своєрідної ейфорії; небажання сприймати критику такого способу життя з боку близьких чи керівництва; готовність миритися з руйнуванням родини, втратою друзів і кола спілкування через захопленість Інтернетом; зневага до власного здоров'я, зок-

рема значне скорочення тривалості сну у зв'язку з систематичним користуванням Інтернетом вночі; уникнення фізичної активності або прагнення скоротити її, виправдовуючись необхідністю виконати термінову роботу, пов'язану з роботою в Інтернеті; нехтування особистою гігієною через прагнення проводити весь без залишку "особистий" час в Інтернеті; постійне "забування" про їжу, готовність задовольнятися випадковою й одноманітною їжею, поглинаючи її нерегулярно й не відриваючись від комп'ютера; зловживання кавою й іншими тонізуючими засобами [1].

Для багатьох дослідників термін "Інтернет – залежність" є спірним [7], а саме, так, він не представлений в офіційних переліках захворювань, не цілком зрозумілі і критерії, що відрізняють цей феномен від інших людських захоплень (колекціонування, пристрасть до покупок, графоманство, сидіння перед телевізором, гіпертрофована турбота про власне здоров'я й ін.), не менш сильно виражених, однак не визнаних патологічними видами залежності. Проте уявлення про залежність від Інтернету, або Інтернет-адикцію в достатній мірі затвердилося у популярній та спеціальній літературі, що дає певні підстави використовувати дане поняття, пише Бабаєва Ю.Д. [3]

Вище вже приводилося деяке порівняння Інтернет-залежності з іншими видами залежностей, зокрема від шкідливих речовин. Це порівняння не випадкове, тому що створення тих або інших видів залежностей припускає певний тип особистості. Цей тип особистості називають залежним, тому що люди, що мають такі риси, потрапляють у групу ризику відносно зловживання шкідливими речовинами, психологічної залежності від іншої людини, залежності від їжі, Інтернет-залежності. Цими рисами є крайня несамостійність, невміння відмовити, сказати "ні" через страх бути покинутими іншими людьми, ранимість критикою або несхваленням, не бажання брати на себе відповідальність і приймати рішення, і як наслідок сильне підпорядкування значимим людям; все це характеризує пасивну життєву позицію, коли людина відмовляється першою вступати в контакт із оточуючими й самостійно приймати рішення. Крім того, для залежного типу особистості властивий страх самотності й бажання його уникати, часто буває соціальна дезадаптація, що характеризується вузьким колом спілкування (можливе спілкування з багатьма людьми, але дуже поверхнєве), невмінням висловити, поділитися своїми переживаннями з оточуючими, нестачею близьких відносин, імпульсивністю, невмінням спланувати свій час, домагатися поставлених цілей і добре планувати свою діяльність (як наслідок можлива відсутність постійної роботи). Ці люди часто відмовляються від раніше намічених цілей і, як наслідок, перебувають у стані депресії.

За даними дослідження Лоскутової В.О., проведеного на основі попередніх напрацювань К. Янг, було встановлено, що середній вік у

вивченій групі Інтернет-залежних – 21 рік (мінімальний – 14, максимальний – 35). Молодий вік Інтернет-залежних учасників опитування Лоскутова В.О. пояснює недостатньою розвиненістю саморегуляційних механізмів, здатності контролювати емоції, стримувати імпульсивну поведінку, що характерно для осіб молодого віку. Статева приналежність при Інтернет-залежності ролі не грає, що збігається з даними досліджень, проведених університетом в Hertfordshire, Великобританія.

Важливим є параметр тривалості впливу адиктивного агента. Більша частина Інтернет-залежних користується Інтернетом більше двох років (5 років і більше – 36,36%), що допомагає диференціювати прояв Інтернет-адикції від інтенсивного вивчення можливостей, що відкрилися новому користувачеві, Інтернету. Освітній рівень Інтернет-залежних респондентів виявився нижче, ніж у контрольної групи, що можна пояснити також і віком учасників.

Висновки. Таким чином, завдяки спілкуванню в Інтернеті, люди, схильні до залежної поведінки, компенсують свої потреби в спілкуванні й почутті захищеності. Залежність будь-якого характеру є альтернативною порожнечі внутрішнього світу, яка наступає в силу різних причин, що дає людині головне, чого їй не вистачало – емоції, які породжують енергію. Як правило, коріння такої проблеми треба шукати в сім'ї, в тих умовах, у яких виховується і розвивається особистість.

ЛІТЕРАТУРА

1. Асмолов А.Г. Психологическая модель Интернет-зависимости личности / А.Г. Асмолов // Мир психологии. – 2004. – № 1. – С. 179-192.
2. Бабаева Ю. Д. Одаренный ребенок за компьютером / Ю.Д. Бабаева, А.Е. Войскунский. – М., 2003.
3. Бабаева Ю.Д. Психологические последствия информатизации / Ю.Д. Бабаева, А.Е. Войскунский // Психологический журнал. – 1998. – Т. 19, №1. – С. 89-100. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета / А.Е. Войскунский // Психологический журнал – М., 2004. – Т. 25, № 1. – С. 90-100.
4. Войскунский А.Е. Психологические исследования феномена Интернет-аддикции : тезисы докладов 2-й Российской конференции по экологической психологии. – М.: Экспоцентр РОСС, 2000. – С. 251-255
5. Кимберли Янг. Center for Internet Addiction // доступно на сайті: <http://www.netaddiction.com/>.
6. Козлов В.В. Психология игровой зависимости / В.В.Козлов, А.А. Карпов. – М.: Психотерапия, 2011. – 336 с.
7. Янг К.С. Диагноз – интернет-зависимость / К.С. Янг // Мир Internet. -№2. – 2000. – С. 24-29.