

УДК 152.32

ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ ЯК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Христина Турецька

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Університетська, 1, м. Львів, 79000, Україна, khrystja_m@hotmail.com*

Здійснено аналіз основних підходів до феномену інтернет-аддикції. Розглянуто критерії та симптоми даного виду залежності. Виділено три групи чинників інтернет-аддикції: характеристики соціальної ситуації, характеристики можливостей віртуального середовища, та психологічні особливості інтернет-аддиктив.

Ключові слова: патологічне використання комп'ютера, інтернет-аддикція, розлад імпульс-контролю, “синдром відмови”.

Одна з визначальних рис сучасного суспільства – стрімкий розвиток комп'ютерних інформаційних технологій і систем телекомунікацій. Так, Всесвітньою мережею інтернет в Україні у 2003 р. активно користувались 2,5% населення, причому щомісячний приріст користувачів склав приблизно 10%, за рік їхнє число збільшилось в 2,7 рази.

Можна говорити про те, що за останні роки в цій області відбувся якісний стрибок. В результаті, на сьогоднішній день можна констатувати, що інтернет перестав бути просто системою зберігання й передачі надвеликих обсягів інформації й став *новим шаром* нашої повсякденної *реальності* й сферою життєдіяльності величезної кількості людей. У результаті цього, у користувачів комп'ютерних мереж виникає ряд психологічних феноменів – інтересів, мотивів, цілей, потреб, установок, а також форм психологічної й соціальної активності, безпосередньо пов'язаних із цим новим середовищем. Серед таких феноменів занепокоєння спеціалістів викликає проблема *патологічного використання інтернету*. Мова йде про так звану “інтернет-залежність” (синоніми: інтернет-аддикція, віртуальна аддикція). Попри те, що дана проблема окреслена та існує вже протягом достатнього проміжку часу, на сьогодні все ще не розроблена чітка та загальноприйнята система критеріїв цієї аддикції. Також більшість авторів у розгляді проблеми

чинників інтернет-аддикції зосереджуються лише на характеристиках віртуального середовища (А. Мінаков, Л. Перегожин, В. Бурова) або ж психологічних особливостях самих адиктів (А. Шайдуліна, Е. Губенко), комплексно ж розглядають як зовнішні, так і внутрішні детермінанти даної аддикції переважно у роботах зарубіжних авторів (К. Young, R. Rodgers).

Завдання цієї роботи – розглянути основні підходи до вивчення феномена інтернет-аддикції, охарактеризувати критерії, а також проаналізувати чинники інтернет-аддикції.

Дослідження технологічної аддикції і залежності від комп'ютера ведуться вже з початку 90-х років. Проте сам термін “інтернет-залежність” запропонував психолог А. Голдберг [13] у 1995 році для опису патологічного потягу до використання інтернету. Діагностичні критерії розладу в цілому відповідають критеріям DSM-IV для нехімічних залежностей:

- 1) використання комп'ютера викликає дистрес;
- 2) використання комп'ютера заподіює шкоду фізичному, психологічному, міжособистісному, сімейному, економічному чи соціальному статусу.

В іншій роботі А. Голдберг характеризує інтернет-аддикцію як таку, що має згубний вплив на побутову, навчальну, соціальну, професійну, сімейну, фінансову чи психологічну сферу діяльності. А. Голдберг схильний використовувати термін “патологічне використання комп'ютера” (PCU – pathological computer use).

М. Орзак [14] виділила психологічні і фізіологічні симптоми, характерні для PCU. До *психологічних* вона зарахувала хороше самопочуття або ейфорію за комп'ютером, неможливість зупинитися, збільшення кількості часу, проведеного за комп'ютером, занедбання родинних та дружніх обов'язків, відчуття порожнечі, депресії, роздратування поза комп'ютером, приховування правди від роботодавців або членів сім'ї про свою діяльність за комп'ютером, проблеми з роботою чи навчанням. До *фізіологічних* – синдром карпального каналу (тунельна поразка нервових стовбурів руки, пов'язана з тривалою перенапругою м'язів), сухість в очах, головний біль за типом мігрені, біль у спині, нерегулярне харчування, пропуск прийомів їжі, занедбання особистої гігієни, розлади сну, зміна режиму сну.

Тепер термін PCU вживається для більш широкої категорії розладів, а термін “інтернет-залежність” використовується для позначення патологічного використання комп’ютера для залучення в соціальні взаємодії.

Власне діагноз “інтернет-залежність” часто ускладнюється тим, що критерії, які ввів А. Голдберг не є загальноприйнятими та перерахованими в Діагностичному і Статистичному Керівництві Психічних Розладів DSM. З усіх діагнозів, що розглядаються в DSM-IV, азартні ігри (Pathological Gambling) визначаються як найбільш близькі до інтернет-аддикції. За допомогою використання характеристик азартних ігор як моделі, інтернет-аддикцію можна визначити як розлад *імпульс-контролю* (impulse-control disorder), що не викликає інтоксикації.

К. Янг у 1996 році розробила коротку анкету, яка, модифікувавши критерії для гемблінгу, давала можливість виявити інтернет-аддикцію [17]. Запитання анкети стосуються основних симптомів інтернет-залежності, а саме: покращення настрою внаслідок інтернет-активності, потреба проводити в інтернеті все більше часу, фізичні, соціальні, професійні чи психологічні проблеми, що викликаються його використанням, невдалі спроби контролювати інтернет-активність та “синдром відмови”.

У подальших дослідженнях К. Янг виділила чотири симптоми інтернет-залежності [17]: нав’язливе бажання перевірити e-mail, постійне очікування наступного виходу в Інтернет, скарги оточуючих на те, що людина проводить занадто багато часу в Інтернеті та витрачає занадто багато грошей на це.

Більш розгорнуту систему критеріїв наводить А. Голдберг. На його думку, можна констатувати інтернет-залежність у разі наявності більш ніж трьох симптомів із перелічених:

– Толерантність. Кількість часу, яку потрібно провести в інтернеті, щоб досягти задоволення, помітно зростає. Якщо людина не збільшує кількість часу, яку вона проводить в інтернеті, то ефект помітно знижується.

– “Синдром відмови” характеризується двома або більше симптомами з наступних (розвиваються протягом періоду часу від декількох днів до місяця): психомоторне порушення; тривога; нав’язливі міркування про те, що зараз відбувається в інтернеті; фантазії про інтернет; довільні чи мимовільні рухи пальцями, що нагадують друку-

вання на клавіатурі. Використання інтернету дозволяє уникнути симптомів “синдрому відмови”.

- Інтернет часто 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 (придбання книг про інтернет, пошук нових броузерів, пошук провайдерів, організація знайдених в інтернет файлів).
- Значима 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 чи психологічні проблеми, що викликані його використанням (недосипання, сімейні (подружні) проблеми, запізнення на призначені на ранок зустрічі, занедбання професійних обов’язків) [13].

Варто відзначити, що на даний час досить добре вивчені довгострокові наслідки залежності від алкоголю або наркотиків, а от проблема залежності від інтернету практично не досліджена. На інтернет-залежність не поширюються закономірності формування залежностей, виведені на підставі спостережень за курцями, наркоманами, алкоголіками чи патологічними гравцями. Якщо для формування традиційних видів залежностей вимагаються роки, то для інтернет-залежності цей термін різко скорочується: 25% опитаних К. Янг аддиктів узалежнилися протягом півроку після початку роботи в інтернеті, 58% – протягом другого півріччя, а 17% – через рік.

Серед досліджень, присвячених аналізу характеристик інтернет-середовища, в якості чинників інтернет-залежності, виділяють роботи А. Мінакова, В. Бурової, К. Янг.

А. Мінаков [8] розглядає інтернет як новий шар 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, в чому криється секрет його надзвичайної привабливості.

В. Бурова [3] розглядає інтернет-залежність як засіб втечі від реальності, виділяючи в якості її чинників:

- можливість анонімних соціальних інтеракцій (тут особливе значення має почуття безпеки при здійсненні інтеракцій, включаючи використання електронної пошти, чатів, ICQ і т.п);
- можливість реалізації фантазій зі зворотним зв'язком (у тому числі можливість створювати нові образи “Я”; реалізація фантазій, які неможливо здійснити у звичайному світі, наприклад: кіберсекс, рольові ігри в чатах і т.д.);
- надзвичайно велика можливість пошуку нового співрозмовника, який відповідає практично будь-яким критеріям (тут важливо відзначити, що немає необхідності утримувати увагу одного співрозмовника, тому що в будь-який момент можна знайти нового);
- необмежений доступ до інформації (“інформаційний вампіризм”) (займає останнє місце в списку, так як небезпека стати залежним від інтернету підстерігає тих, для кого комп'ютерні мережі виявляються чи не єдиним засобом спілкування).

К. Янг було виявила, що аддикти найчастіше використовують чати – 37 %, MUDs (мережеві ігри) – 28 %, телеконференції – 15 %, E-mail – 13 %, інформаційні протоколи (ftp, gopher) – 2%. Тобто найменше пов'язані з інтернет-залежністю інформаційні протоколи, а найбільше – інтерактивні аспекти інтернету. Серед найбільш привабливих чинників віртуального середовища 86 % інтернет-залежних назвали анонімність, 63% – доступність, 58 % – безпеку і 37% – простоту використання. У ході подальшого пошуку потенційних пояснень патологічного використання інтернету виявлено чотири основних чинники інтернет-залежності, виокремлених на основі контент-аналізу [18]:

1) *Соціальна підтримка*. Люди, що часто зустрічаються в певному віртуальному середовищі, наприклад в чаті чи форумі створюють віртуальне співтовариство. Як у кожній групі, у такого співтовариства є власні правила та ритуали, мова та ін., його члени пристосовуються до правил цієї групи. Незважаючи на те, що така комунікація залишається, як правило, текстовою, обмін словами має глибоке емоційне за-

барвлення. Особисті межі є дуже хиткими, так як у віртуальному просторі не діють правила хорошого тону і при першій нагоді запитують про вік, подружній стан та інші особисті подробиці. Це дає можливість дуже швидко перейти до близького, інтимного спілкування. Також залучення у віртуальну спільноту завдяки її підтримці та водночас анонімності дозволяє з меншим ризиком обговорювати контроверсійні теми: релігію, сексуальні стосунки та ін. Водночас, через збільшення дистанції між людьми зростає потреба у соціальному прийнятті та підтримці, яку може дати віртуальна спільнота. У зв'язку з дезінтеграцією традиційних, заснованих на спільності форм сусідства і зростання кількості розлучень, змін місця проживання значно збільшується потреба сучасного суспільства у соціальній підтримці.

2) *Сексуальна реалізація*. К. Янг виділяє три базові причини сексуальної інтернет-залежності. Важлива частина проблеми – *доступність* порнографічних серверів і кімнат спілкування на сексуальні теми. *Контроль* – віртуальний секс пропонує анонімність, що дозволяє відмовитися від повсякденних способів сексуального спілкування й спробувати виявити свої приховані фантазії, без страху бути покараними. У будь-який час дня й ночі користувач у віртуальному просторі може відшукати бажаного партнера й спробувати реалізувати з ним будь-які фантазії, які він тільки може уявити. Сексуальне розмаїття віртуального простору без цензури дає людям можливість отримувати задоволення й досліджувати свої фантазії. Воно викликає почуття контролю над змістом, тоном і характером сексуальних експериментів. *Збудження* пов'язане з можливістю вільно досліджувати людську сексуальність у віртуальному просторі. Інтерактивність віртуального сексу дозволяє людям відчувати, що інші звертають увагу на їхню сексуальність. Наприклад, неприваблива у реальному житті жінка раптом відчуває, що її бажать багато віртуальних партнерів, або невпевнений чоловік перетворюється в гарячого віртуального коханця.

3) *Конструювання ідентичності*. У реальному соціально-економічному статусі, статі, віку і расі беруть участь у конструюванні ідентичності, на якій ґрунтується міжособистісне спілкування. У віртуальному – всі ці параметри відходять на другий план, і всі користувачі стають рівними. У результаті відсутності соціальної ідентичності online стає можливим створення віртуальної особистості.

4) *Відв'язаність особистості*. Згідно з психоаналітичною теорією, пригнічені (витіснені) бажання, потреби містяться в несвідомому і можуть проявитись у снах або обмовках. Віртуальна реальність, завдяки її анонімності та деякій схожості з реальністю сну, відкриває новий простір для їх реалізації. Пригнічені частини психіки можуть проявитись у різний спосіб: сором'язливі стають нахабними, а пасивні, м'які – агресивними.

Окрім певних характеристик самого віртуального середовища, виділено ще цілий ряд *психологічних характеристик особистості*, що спричиняють або ж пов'язані з інтернет-аддикцією.

К. Янг та Р. Роджерс [20] під час опитування 312 респондентів встановили зв'язок Інтернет-залежності з депресією. Цю кореляцію автори пояснюють тим, що для осіб з депресивними розладами, що характеризуються низькою самооцінкою та страхом бути відкинутим, дуже важливе прийняття інших, тому труднощі в міжособистісному спілкуванні вони можуть компенсувати завдяки віртуальній підтримці

А. Шайдуліна [7] розглядає інтернет-залежність як нову форма аддиктивної поведінки підлітків і наводить деякі особливості підлітків з інтернет-залежністю: дисгармонія функціонування емоційної сфери, що проявляється в нездатності до чіткої диференціації своїх почуттів, неможливості спонтанно реагувати у комунікативних ситуаціях; тенденція до соціальної ізоляції.

У дослідженні Е. Губенко [7] акцентується увага на труднощах міжособистісного спілкування інтернет-аддиктів. Виявлено, що аддикти характеризуються нижчим рівнем впевненості у собі та сміливості у соціальних контактах.

Дж. Волам та К. Мітчел [16], досліджуючи поведінку підлітків у інтернеті встановили, що дівчатка з високим рівнем тривожності або у конфлікті з батьками з більшою ймовірністю встановлювали близькі стосунки з іншими інтернет-користувачами. Це стосується й тих хлопців, у яких спостерігалися відсутність взаєморозуміння в родині або більше високий, у порівнянні з іншими, рівень тривожності.

В. Посохова, досліджуючи особливості життєвого планування інтернет-залежної молоді, зробила висновок, що у схильних до інтернет-аддикції молодих людей спостерігається фактичний брак тенденції до планування власного майбутнього: "Через надмірну захопленість інтернетом особистість утрачає контроль над процесами, що від-

буваються, виникає так зване розмивання кордонів віртуального і реального світів. З планів вилучаються такі сфери життя людини, як інтимно-особистісні стосунки і професійна спрямованість” [10, с. 156].

Психіатри Н. Шапіро, Т. Голдсміт, П. Кек та ін. [15] виявили, що 100% усіх досліджуваних з “проблематичним” використанням Інтернету (неконтрольованим, таким, що забирає багато часу і спричиняє соціальні, професійні або фінансові труднощі) відповідають критеріям DSM-IV, запропонованим для розладу імпульс-контролю (ICD). Крім “проблематичного” використання інтернету, в усіх досліджуваних виявлено принаймні один хронічний діагноз першої категорії DSM-IV; у 14 виявлено хронічний діагноз біполярного розладу, причому в 12 з них – біполярний розлад першої категорії.

Тобто в дослідженнях багатьох авторів інтернет-залежні постають тривожними, депресивними, несміливими в соціальних контактах. Проте деякі дослідники (Дж. Грінфілд, М. Гріффітс, Дж. Сулер) вважають, що їхніми визначальними характеристиками є високий рівень абстрактного мислення, індивідуалізм, готовність задовольнятися опосередкованими контактами з іншими, не схильність до конформізму, вони відчують себе "піонерами" на “незвіданій території”. Здатність постійно поповнювати знання й освоювати нові види діяльності – джерело їхньої самоповаги [6].

Аналіз розглянутих вище досліджень дозволяє зробити висновок, що залежність від інтернету, або інтернет-аддикція, – феномен, який реально існує. Проте більшість авторів вважають, що наявних на сьогодні емпіричних даних ще не достатньо для розгляду її як захворювання. Часто за проявами залежності від інтернету приховуються інші аддикції або вона виступає в якості вторинного симптому інших відхилень.

Важливо також зосередити увагу на тому, що чинники інтернет-аддикції слід розглядатись принаймні у трьох основних “вимірах” (аспектах): характеристика соціальної ситуації, характеристика можливостей віртуального середовища та психологічні особливості інтернет-адиктів.

Табл.1



Варто відзначити, що на сьогодні все ще не розроблена чітка та загальноприйнята система критеріїв досліджуваної аддикції та практично не вивчені довгострокові наслідки залежності від інтернету. Проте, зважаючи на періодичні чи постійні фізичні, соціальні, професійні чи психологічні проблеми, що викликаються даним типом аддикції, інтернет-залежні потребують кваліфікованої психотерапевтичної допомоги.

1. Арестова О.Н., Бабанин Л.Н., Войскунский А.Е. Мотивация пользователей интернета / <http://www.follow.ru/catalog/8>

2. *Астафьев В.А.* Индивидуально-психологические особенности пользователей сети Интернет. Конференция “Психология XXI века”. Секция: “Психология общества”. / <http://psynet.carfax.ru/texts/astaf3.htm>
3. *Бурова В.А.* Социально-психологические аспекты Интернет-зависимости / <http://user.lvs.ru/vita>
4. *Войскунский А.Е.* Исследования Интернета в психологии / <http://psynet.carfax.ru/texts/voysk1.htm>
5. *Войскунский А.Е.* Зависимость от Интернета: актуальная проблема. Конференция на портале "Аудиториум". "Социальные и психологические последствия применения информационных технологий". Секция 6. Интернет-зависимость: домыслы и правда / <http://psynet.carfax.ru/texts/voysk8.htm>
6. *Войскунский А.Е.* Психологические исследования феномена интернет-аддикции / <http://psynet.carfax.ru/texts/voysk4.htm>
7. *Губенко Э.В.* Психологические аспекты интернет-аддикции: Интернет-аддикция и трудности межличностного общения / <http://psynet.carfax.ru/texts/gubenko.htm>
8. *Минаков А.В.* Некоторые психологические свойства и особенности Интернет как нового слоя реальности / <http://www.vspu.ac.ru/vip/index.html>
9. *Пережогин Л.О.* Интернет-аддикция в подростковой среде / www.rusmedserv.com/psychsex
10. *Посохова В.* Особливості життєвого планування Інтернет-залежної молоді // Психологічні перспективи. – 2004. – Вип.6 .– С.150–157.
11. *Чеботарева Н.Д.* Интернет-форум как виртуальный аналог психодинамической группы / <http://psynet.carfax.ru/texts/chebot.htm>
12. *Шевченко И.* Некоторые психологические особенности общения посредством Internet. / <http://www.flogiston.ru>.
13. *Goldberg I.* Internet Addictive Disorder / <http://www.psycom.net/iadcriteria.html>
14. *Orzack M.H.* Computer Addiction Services / <http://www.computeraddiction.com/>
15. *Shapiro N. A., Goldsmit T. D., Kek P. E.* Psychiatric Description of “problematic” Users of the Internet // Journal of Affective Disorders. – 2000. – No.57. – P.267–272.

16. Wolakm J., Mitchell K., Finkelhor D. Escapism or cooperation? Descriptions of teenagers, forming mutual relations in the Internet <http://psynet.carfax.ru/abst.htm>
17. Young K.S. Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment / <http://www.netaddiction.com/articles/symptoms.htm>
18. Young K.S. What Makes the Internet Addictive: Potential Explanations for Pathological Internet Use / <http://www.netaddiction.com/articles/habitforming.htm>
19. Young K.S., Rodgers R. C. Internet Addiction: Personality Traits Associated with Its Development / http://www.netaddiction.com/articles/personality_correlates.htm
20. Young K.S., Rodgers R. C. The Relationship Between Depression and Internet Addiction / <http://www.netaddiction.com/articles/cyberpsychology.htm>

INTERNET DEPENDENCE AS A SUBJECT OF PSYCHOLOGICAL RESEARCH

Khrystyna Turets'ka

*Ivan Franko National University of L'viv, Universytets'ka Str. 1,
L'viv, 79000, Ukraine, khrystja_m@hotmail.com*

The article examines basic approaches to the phenomenon of Internet-addiction, its criteria and symptoms. The reasons for Internet-addiction are grouped in three categories: social exposure, possibilities of virtual environment, psychological features of Internet-addicts.

Key words: pathological computer use, Internet-addiction, impulse-control disorder, "refusal syndrome".

Стаття надійшла до редколегії 01.12.2005

Прийнята до друку 30.01.2006