

Камінська О. В.,
д-р психолог. наук,
проф. кафедри загальної психології та психодіагностики
Рівненського державного гуманітарного університету

Kaminska Olga,
Doctor of Psychology, Professor of the Department
of General Psychology and Psychodiagnostics,
Rivne State Humanitarian University

УДК 316.6 (043.3)

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ДЕТЕРМІНАНТ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

PSYCHOLOGICAL ANALYSIS DETERMINANTS OF INTERNET ADDICTION

Анотація. Стаття присвячена аналізу детермінант виникнення інтернет-залежності, чинників, що найбільшою мірою впливають на появу ознак залежної поведінки та зумовлюють деформацію особистості. Проаналізовано особистісні, соціально-психологічні та специфічні чинники, здатні спровокувати виникнення інтернет-залежності. Подано результати власного емпіричного дослідження, проведеного на групі осіб раннього юнацького віку, з метою виявлення детермінант інтернет-залежності.

Встановлено, що найбільш значущими особистісними чинниками, що провокують появу адикції, є висока тривожність, низька самооцінка, негативне самоставлення, низький комунікативний потенціал, агресивність, конфліктність, емоційна неврівноваженість. До соціально-психологічних детермінант зараховано самотність та соціальну дезадаптацію, а до специфічних – виховання за типом гіперопіки.

Виділено напрями корекції інтернет-залежності в ранньому юнацькому віці: вироблення стійкої «Я-концепції», що усуває потребу в створенні віртуального «Я-образу»; зниження агресивності та конфліктності; сімейне консультування з метою оптимізації стосунків у родині та вироблення оптимальнішого стилю виховання.

Ключові слова: інтернет-залежність, адикція, адикт.

Abstract. The article is devoted to the analysis of determinants of emergence of internet addiction, the factors that influence mostly on emergence of dependent behavior and cause deformation of the individual. The personal, socio-psychological and specific factors that can provoke the emergence of internet addiction are analyzed. The article represents the results of its own empirical study, conducted with a group of early adolescence persons, to identify the determinants of internet addiction.

It is established that the most significant personal factors provoking the appearance of addiction are high anxiety, low self-esteem, negative self-attitude, low communicative potential, aggressiveness, conflictness, emotional imbalance. The social and psychological determinants include loneliness and social disadaptation, and to specific ones – education as a type of hyperope.

The spheres of correction of internet addiction in early adolescence are development of a stable “I-concept”, which eliminates the need for a virtual “I-image”; reduction of aggression and conflict; family counseling to optimize relationships in the family and to develop more optimal style of parenting.

Keywords: internet addiction, addiction, addict.

Вступ. Проблема інтернет-залежності залишається актуальною не зважаючи на значну кількість досліджень, що проводяться психологами, соціологами, медиками та представниками суміжних професій. Це зумовлено швидким поширенням інформаційних технологій, доступністю інтернет-ресурсів та насамперед недостатнім рівнем психологічної культури основної маси користувачів, відсутністю знань про проблему інтернет-залежності. Найуразливішою категорією щодо адиктивного впливу віртуальної реальності є молодь як учнівська, так і студентська, що зумовлено

впливом молодіжної субкультури. Враховуючи це, метою статті є виявлення детермінант інтернет-залежності в ранньому юнацькому віці.

У сучасній психологічній науці існують суперечливі погляди на детермінанти інтернет-залежності. Так, Т. М. Вакуліч [1] виділила декілька груп чинників інтернет-адикції: психологічні (безмежна можливість створювати нові образи власного «Я» та вербалізації уявлень і фантазій, порушення психофізіологічного стану); соціально-психологічні (потужне розширення меж спілкування особистості; легкість

віднайдена однаковість і емоційно близьких людей, задоволення потреби в належності до соціальної групи та визнанні; можливість відійти від реальності); соціальні (існування сучасної людини в інформаційно насиченому середовищі: агресивність інформації у ЗМІ, поява нових засобів впливу на свідомість, ослаблення найважливіших соціокультурних інститутів, відсутність реально діючих соціальних програм психогієни та психопрофілактики).

На думку Є. В. Знамовської [2] адиктивна поведінка виникає як результат складної взаємодії спадкових, біохімічних, соціальних та індивідуально-психологічних чинників. Серед таких можна виокремити: зовнішні умови фізичного середовища; зовнішні соціальні умови; внутрішні спадково-біологічні, психофізіологічні та індивідуально-типологічні передумови; внутрішньоособистісні причини і механізми узалежненої поведінки.

Свою класифікацію детермінант інтернет-залежності пропонує також Х. І. Турецька [3], яка поділяє їх на зовнішні і внутрішні. До зовнішніх причин вона зараховує характеристики соціальної ситуації та самі характеристики середовища інтернету: анонімність, необмежена можливість у встановленні контактів, можливість безкарної антисоціальної поведінки. До внутрішніх психологічних характеристик особистості, що спричиняють або ж пов'язані з інтернет-залежністю можна зарахувати депресію, труднощі міжособистісного спілкування інтернет-залежних, невпевненість у собі та несміливість у соціальних контактах.

На думку Т. О. Ісакової [4], чинники виникнення та умови формування мережевої залежності слід поділити на дві групи: кібернетичні – об'єктивні умови і фактори, пов'язані із властивостями кіберсередовища та індивідуально-психологічні – суб'єктивні чинники, пов'язані з демографічними характеристиками й особистісними властивостями кіберкористувачів.

Аналізом чинників ризику формування комп'ютерної залежності займалася Т. Ю. Більбот [5]. Це чоловіча стаття, перебування за комп'ютером понад 20–40 годин на тиждень, емоційна депривація, схильність до адиктивної поведінки загалом.

За результатами дослідження І. І. Соловйової [6] до чинників формування інтернет-залежності слід зарахувати соціальну нестабільність усіх сфер суспільного життя, що не дозволяє виробити норми використання комп'ютерних технологій, відсутність чітких діагностичних критеріїв, які б дозволили на ранніх етапах виявити ознаки залежності.

Передумови появи інтернет-адикції аналізував також В. Д. Менделевич [7], що зараховує до них низьку стійкість до повсякденних труднощів порівняно зі здатністю добре переносити кризові ситуації, прихований комплекс неповноцінності, прагнення

уникати відповідальності у прийнятті рішень, стереотипність поведінки, залежність, тривожність.

При дослідженні детермінант інтернет-залежності Ю. Вінтюк [8] особливу увагу приділяв впливу сімейного виховання та стосунків у родині. Натомість В. В. Бузова [9] надає особливого значення аналізу внутрішніх психологічних конфліктів, що породжуються проблемами в особистому і сімейному житті.

До індивідуальних особливостей особистості, що можуть виступати як детермінанти інтернет-залежності, Ц. П. Короленко [10] зараховує слабкість волевого контролю, високий рівень нейротизму, велику емотивність, екстернальність, неадекватне самосприйняття, занижену або завищену самооцінку, незадоволеність собою.

Методи дослідження. Для обґрунтування теоретичних аспектів проблеми, що вивчається, було застосовано загальнотеоретичні методи: міждисциплінарний аналіз і синтез філософської, психологічної, соціологічної літератур з проблем дослідження; порівняння, систематизація, узагальнення, інтерпретація наявних теоретичних підходів та емпіричних результатів; аналітична індукція як логічний прийом; аналітичне порівняння при аналізі якісних даних. При проведенні емпіричного дослідження використано метод тестування, опитування та анамнезу даних.

Результати й обговорення. Аналіз теоретичних джерел із проблеми дослідження дозволив виділити групу детермінант інтернет-залежності, для емпіричної перевірки яких був використаний лонгітюдний метод. Для того щоб підтвердити, що виділені нами характеристики є саме джерелом інтернет-залежності, а не її наслідком, ми звернулися до даних, в яких відображені результати діагностичного зрізу до того, як індивід почав систематично користуватись інтернетом. Ці дані ми отримали з картотеки шкільних психологів та соціальних педагогів.

Для проведення дослідження була сформована група респондентів з яскраво вираженими ознаками залежності. Внаслідок цього було відібрано 21 особу з ознаками залежності. Потім визначалось якою мірою залежній особистості була притаманна та чи та риса, яку ми розглядаємо як детермінанту інтернет-залежності, до того, як вона почала активно користуватись інтернетом (див. Табл. 1).

Аналіз результатів вказує на те, що особливої значущості в процесі виникнення інтернет-залежності набувають такі характеристики, як висока тривожність, емоційна неврівноваженість, самотність, соціальна дезадаптація, низька самооцінка та негативне самоставлення.

Чинники залежності, з урахуванням їх сутнісних особливостей, були розділені на декілька груп: особистісні, соціально-психологічні, специфічні.

До першої групи ми зарахували високу тривожність, низьку самооцінку, негативне самоставлення, низький комунікативний потенціал, агресивність, конфліктність, емоційну неврівноваженість.

Таблиця 1.
Детермінанти інтернет-залежності (%)

	Характеристика	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
1	Тривожність	82,6	11,2	6,2
2	Самооцінка	9,3	14,3	76,4
3	Самоставлення	8,6	16,6	74,8
4	Комунікативний потенціал	9,4	28,2	62,4
5	Агресивність	52,6	34,7	12,7
6	Конфліктність	50,8	35,8	13,4
7	Емоційна неврівноваженість	80,2	14,6	5,2
8	Самотність	76,4	14,3	9,3
9	Соціальна дезадаптація	82,3	11,3	6,4
10	Виховання за типом гіперопіки		54,3	
11	Виховання за типом гіперопіки		27,6	
12	Виховання в неповній сім'ї		18	
13	Виховання в неблагополучній сім'ї		9	

Одним з особистісних чинників інтернет-залежності є висока тривожність, що робить людину вразливою до впливу різноманітних стресогенних чинників, змушує сумніватись у правильності своїх дій та рішень, що своєю чергою спричиняє потребу в зануренні у віртуальне середовище, де індивід почуватиме себе впевнено та комфортно.

Агресивність, конфліктність, емоційна неврівноваженість також є чинниками інтернет-залежності, оскільки вони відштовхують від особистості навколишніх друзів і знайомих та знижують їх мотивацію до взаємодії з такою людиною. У такій ситуації, людина, що має вузьке коло спілкування та обмежені соціальні контакти, прагне їх розширити за рахунок взаємодії з іншими користувачами інтернету. Індивід приховує властиві йому агресивні тенденції, намагаючись демонструвати у повсякденному житті соціально прийнятні моделі поведінки, дозволяючи собі проявляти деструктивні імпульси в інтернет-мережі.

Умовою формування залежності є те, що людину не приймають у групі, яка є для неї референтною. Це може призводити до того, що референтною для індивіда стає група онлайн-користувачів. При цьому особистість починає рівнятися на їхні норми та цінності, прагне отримати від них схвалення та під-

тримку, приділяє щораз більше часу перебуванню у віртуальному середовищі, намагається побити рекорди та здобути перемогу в ігрових ситуаціях, щоб виділитися серед інших та заслужити їхній авторитет, що своєю чергою призводить до закріплення залежної поведінки.

Наявність стресогенних чинників також є джерелом виникнення залежності. Сюди можна зарахувати такі довготривалі психотравмуючі ситуації, як несприятливий соціально-психологічний клімат у групі, членом якої є індивід; затяжні конфлікти в навчальному закладі чи в родині; наявність глибоких особистісних проблем.

Несприятливий клімат у групі призводить до зниження її єдності, зумовлює збільшення психологічної дистанції між її членами, прояву ворожості та інтолерантності. Відповідно, особистість, яка є членом такої групи, постійно відчуває дискомфорт та тривогу, очікує критики, незрозуміння та неприйняття з боку її членів. Це призводить до того, що індивід відчуває потребу в пошуку іншого середовища для самореалізації та отримання підтримки, а при відсутності такої групи занурюється в інтернет-середовище.

Затяжні конфлікти викликають в особистості постійне відчуття напруги, не дозволяють їй вільно спілкуватися та встановлювати контакти з навколишніми, можуть призводити до погіршення самопочуття через емоційне виснаження та негативно позначаються на психічному стані загалом. Прагнучи отримати емоційне розвантаження, відволіктися від проблем, відгородитися від реального життя індивід може обирати для цього інтернет-середовище.

До ситуативних чинників, що здатні стати поштовхом до виникнення інтернет-залежності, можна зарахувати стресові ситуації, що виникають у певні хвилини життя людини, породжують дискомфорт та тривогу. Мотивом, що спонукає особистість до надання переваги віртуальній реальності у цьому випадку стає прагнення зняти емоційне напруження, забути про проблеми, змінити сферу діяльності. При цьому процес виникнення інтернет-залежності запускається тоді, коли індивід починає отримувати більше задоволення та позитивних емоцій від перебування у віртуальній реальності ніж від взаємодії з оточенням.

Виховання в неповній сім'ї також є однією з передумов виникнення залежності, оскільки дитина часто відчуває себе покинутою, може звинувачувати себе в розпаді сім'ї, що породжує почуття провини та невпевненості. Вона відчуває свою відмінність від дітей, що виховуються в повних сім'ях, у неї може виникати комплекс неповноцінності, що порушує повноцінний розвиток та є перешкодою на шляху до самореалізації. Засобом вивільнення негативних

емоцій часто є саме комп'ютерні ігри, що дозволяють відволіктися від реальності та зануритися у віртуальний світ, що сприймається як джерело отримання задоволення.

Виховання в неблагополучній сім'ї є ще одним важливим джерелом формування залежності, оскільки особистість дитини формується в несприятливих умовах. Вона не має перед собою взірця конструктивної поведінки та часто спостерігає прояви різних видів адиктивної поведінки інших членів родини, що можуть страждати від алкогольної, наркотичної залежності та демонструвати асоціальну поведінку. Для індивіда, що зростає в таких умовах, адиктивна поведінка є нормою, а інтернет-залежність сприймається як безпечна форма поведінки, що не може нашкодити.

Властивості інтернет-середовища також є джерелом виникнення залежності. До них можна зарахувати анонімність, безпечність, можливість ідентифікації з героєм гри, доступність, безбар'єрність спілкування, можливість вивільнення негативних емоцій.

Однією з властивостей інтернет-середовища, що вважається специфічним чинником виникнення інтернет-залежності, є анонімність, яка дозволяє особистості вільно почуватися, проявляти емоції не боячись осуду. Інтернет-середовище створює умови для розкутого спілкування, коли особистість встановлює контакти не боячись бути відторгнутою, неприйнятою. Ця властивість дозволяє людині почуватися комфортно під час взаємодії, демонструвати або справжні почуття та думки, не боячись осуду, або ж приписувати собі ті риси, що позитивно сприймаються соціумом.

Безпечність віртуальної реальності створює можливість для задоволення фрустрованих потреб особистості, знімає психологічні бар'єри, що змушують почуватися скуто та невпевнено. Це дозволяє людині відчувати власну значущість, формує почуття впевненості. У мережі вона зазвичай контактує з людьми, з якими не стикається в реальному житті, а отже така взаємодія сприймається як відірвана від реальності, що дозволяє почуватися вільно. Інтернет-користувач не боїться зробити помилку під час такої комунікації, проявити риси, що відштовхнуть співрозмовника, оскільки зазвичай не дорожить таким спілкуванням та усвідомлює, що при необхідності зможе знайти інших людей для мережевого спілкування.

Відкритість інтернет-мережі дає змогу встановлювати контакти зі значною кількістю людей, що перебувають у різних куточках світу, на великій відстані один від одного. Це дозволяє особистості набути досвіду взаємодії з представниками різних культур. Інтернет-користувач може знайти людей, які розділяють його інтереси, мають спільні з ним по-

гляди на життя, що дає змогу обговорити ті питання, які можуть бути нецікавими людям з його оточення в реальному житті, що створює додаткові можливості для самореалізації.

Висновки. Узагальнюючи описані підходи до розуміння тих причин, що сприяють формуванню інтернет-залежності можна розділити їх на декілька груп: індивідуально-психологічні, соціально-психологічні та властивості інтернет-середовища. До індивідуально-психологічних детермінант можна зарахувати тривожність, низьку самооцінку, замкнутість, сором'язливість, ригідність, конфліктність, агресивність. До соціально-психологічних – нереалізовану потребу в самоідентифікації, соціальну ізоляваність особистості, депривованість, фрустрованість соціальних потреб, неприйняття особистості групою, неможливість ідентифікації з референтною групою. До властивостей інтернет-середовища, що сприяють виникненню залежності належать анонімність, доступність, значні можливості для прояву активності, можливість використання віртуального «Я» при самопрезентації. Слід зазначити, що ці групи чинників взаємопов'язані між собою та комплексно впливають на особистість.

Напрямами корекції інтернет-залежності є: вироблення стійкої «Я-концепції», що усуває потребу в створенні віртуального «Я-образу»; зниження агресивності та конфліктності; сімейне консультування з метою оптимізації стосунків у родині та вироблення оптимальнішого стилю виховання.

Список літератури

1. Вакуліч Т. М. Психологічні чинники запобігання інтернет-залежності підлітків : дис. ... канд. психолог. наук : 19.00.07 / Т. М. Вакуліч ; Центральний інститут післядипломної педагогічної освіти АПН України. – Київ, 2006. – 275 с.
2. Змановская Е. В. Девиантология : психология отклоняющегося поведения / Е. В. Змановская. – Москва : ИЦ Академия, 2003. – 288 с.
3. Турецька Х. І. Особистісна ідентичність схильних до інтернет-залежності осіб : автореф. дис. ... канд. психолог. наук : 19.00.05 / Х. І. Турецька; Ін-т соціальної та політичної психології АПН України. – Київ, 2011. – 32 с.
4. Ісакова Т. О. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми / Т. О. Ісакова. – Київ : НІСД, 2011. – 47 с.
5. Більбот Т. Ю. Психічні та поведінкові розлади в осіб молодого віку з комп'ютерною залежністю (клініка, корекція та профілактика) : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.01.16 / Т. Ю. Більбот ; Український науково-дослідний інститут соціальної і судової психіатрії та наркології МОЗ України. – Київ, 2005. – 36 с.
6. Соловійова І. І. Девиантність особистості в умовах комп'ютеризації суспільства: соціально-філософський аспект : автореф. дис. ... канд. філос. наук : 09.00.03 / І. І. Соловійова ; Південноукраїнський державний пе-

дагогічний університет ім. К. Д. Ушинського. – Одеса, 2007. – 34 с.

7. Менделевич В. Д. Зависимость как психологический и психопатологический феномен (проблемы диагностики и дифференциации) / В. Д. Менделевич, Р. Г. Садькова // Вестник клинической психологии. – 2003. – № 2. – С. 153–158.

8. Вінтюк Ю. Психологічні закономірності виникнення узалежнень у шкільному віці та способи протидії їм / Ю. Вінтюк // Здоровий спосіб життя. – 2008. – № 34. – С. 13–20.

9. Бурова В. А. Социально-психологические аспекты Интернет-зависимости / В. В. Бурова – Москва, 2001. – 256 с.

10. Короленко Ц. П. Аддиктивное поведение: общая характеристика и закономерности развития / Ц. П. Короленко // Обзорение психиатрии и медицинской психологии им. В. М. Бехтерева. – 1991. – №1. – С. 8–15.

Reference list

1. Vakulich, T. M. (2006), *Psychological Factors Preventing Adolescent Addiction to the Internet*, PhD diss. (psych. sci.), Central Institute of Postgraduate Education of National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv, 275 p.

2. Zmanovskaia, E. V. (2003), *Deviantology: Psychology of Deviant Behavior*, IC Akademiia, Moscow, 288 p.

3. Turetska, Kh. I. (2011), *Personality Identity of Persons Subject to Internet Dependence*, Abstract of the PhD diss. (psych. sci.), Institute of Social and Political Psychology of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv, 32 p.

4. Isakova, T. O. (2011), *Internet Addiction as a New Phenomenon of the Modern World: Essence and Problems*, NISD, Kyiv, 47 p.

5. Bolbot, T. Yu. (2005), *Mental and Behavioral Disorders in Young People With Computer Dependency (Clinic, Correction and Prevention)*, Abstract of the PhD diss. (med. sci.), Ukrainian Research Institute of Social and Forensic Psychiatry and Narcology, Ministry of Health of Ukraine, Kyiv, 36 p.

6. Soloviova, I. I. (2007), *Personality Deviance in Terms of Computerization of Society: Socio-Philosophical Aspect*, Abstract of the PhD diss. (philos. sci.), K. D. Ushinsky South Ukrainian State Pedagogical University, Odessa, 34 p.

7. Mendelevych, V. D. & Sadykova, R. G. (2003), “Dependence as a psychological and psychopathological phenomenon (problems of diagnosis and differentiation)”, *Bulletin of Clinical Psychology [Vestnik Klinicheskoy Psihologii]*, no. 2, pp. 153–158.

8. Vintiuk, Yu. (2008), “The psychological patterns of dependency in school age and the ways to counteract them”, *Zdorovyi Sposib Zhyttia [Healthy Life Style]*, no. 34, pp. 13–20.

9. Burova, V. A. (2001), *Socio-Psychological Aspects of Internet Addiction*, Moscow, 256 p.

10. Korolenko, C. P. (1991), “Addictive behavior: general characteristics and patterns of development”, *Obzrenie Psihiatrii i Medicinskoj Psihologii Imeni V. M. Bekhtereva [Review of Psychiatry and Medical Psychology Named After V. M. Bekhterev]*, no.1, pp. 8–15.

Подано до редакції 25. 12. 2017 р.

Каминская О. В., д-р психолог. наук,
проф. кафедры общей психологии и психодиагностики
Ровенского государственного гуманитарного университета

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ДЕТЕРМИНАНТ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

Аннотация. Статья посвящена анализу детерминант возникновения интернет-зависимости, факторов, которые в наибольшей степени влияют на появление зависимого поведения и обуславливают деформацию личности. Проанализированы личностные, социально-психологические и специфические факторы, способные спровоцировать появление интернет-зависимости. Приведены результаты собственного эмпирического исследования, проведенного с группой лиц раннего юношеского возраста с целью выявления детерминант интернет-зависимости. Установлено, что наиболее значимыми личностными факторами, провоцирующими появление аддикции, является высокая тревожность, низкая самооценка, негативное самоотношение, низкий коммуникативный потенциал, агрессивность, конфликтность, эмоциональная неуравновешенность. Названы социально-психологические детерминанты (одиночество, социальная дезадаптация) и специфические (воспитание по типу гиперопеки). Выделены направления коррекции интернет-зависимости в раннем юношеском возрасте: выработка устойчивой «Я-концепции», что устраняет потребность в создании виртуального «Я-образа»; снижение агрессивности и конфликтности; семейное консультирование с целью оптимизации отношений в семье и выработки более оптимального стиля воспитания.

Ключевые слова: интернет-зависимость, аддикция, аддикт.