

**Т. М. ВАКУЛІЧ**

*Міжрегіональна Академія управління персоналом, м. Київ*

**І. Ф. МУХАНОВА**

*Макіївський державний університет*

## **ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ОСІБ, ЯКІ ПРАЦЮЮТЬ З КОМП'ЮТЕРНИМИ ТЕХНОЛОГІЯМИ**

Наукові праці МАУП, 2008, вип. 1(17), с. 210–214

*Зроблений психологічний аналіз результатів дослідження особливостей формування інтернет-залежності у осіб, які працюють з комп'ютерними технологіями.*

Мережа Інтернет є засобом і водночас місцем (середовищем) існування людини. Вона по-різному виявляється у психологічному плані і по-різному негативно впливає на людину у разі непродуктивного використання її ресурсів. Великі витрати сил, часу та енергії на використання Інтернету відповідно забирають час, призначений для повсякденного життя, де людина присутня фізично, що, у свою чергу, розвиває дисоціацію.

Одним із проявів дисоціації є так звана інтернет-залежність. Її особливістю, на думку окремих авторів, є те, що внаслідок зловживання мережею прогресує зниження здатності людини до вольового управління процесами, власної активності у віртуальному середовищі, що, у свою чергу, породжує проблеми і в реальному світі — виникають труднощі у сферах особистого і професійного спілкування, знижується адаптація в реальному суспільстві.

Ц. П. Короленко вважає, що “початок формування адиктивного процесу відбувається завжди на емоційному рівні. Існує емоційний стан, що поєднує різні (фармакологічні й нефармакологічні) адикції”. Таким станом є прагнення до психологічного комфорту, що зазвичай може досягатися “нормальними” засобами (досягнення значущих цілей, задоволення цікавості, реалізація дослідницького інтересу, надання допомоги і підтримки, заняття спортом, переживання релігійного досвіду, фантазування як механізм психологічного захисту). У разі адикції стан емоційного комфорту досягається тільки одним засобом, від якого лю-

дина стає залежною. Цей процес автор позначив як конвергенцію емоційного комфорту, коли патерн засобів досягнення емоційного комфорту є значно редукованим.

У концепції Ц. П. Короленко і Т. А. Донських виконано аналіз адиктивної поведінки. Адиктивна поведінка пов'язана з відходом від реальності та з необхідністю зміни свого психічного стану за допомогою певних психоактивних речовин або фіксації уваги на певних предметах чи видах діяльності, що супроводжується розвитком інтенсивних позитивних емоцій. Адикція, на думку зазначених авторів, виникає як закріплення неконструктивного способу подолання негативних емоційних станів, що характерно для осіб, які важко переживають фрустрацію. Ц. П. Короленко і Т. А. Донських характеризують основні вузли процесу розвитку адикції як певні етапи адиктивного процесу.

Перший етап являє собою початковий період адикції та пов'язаний з переживанням ейфорії, почуттям радості, незвичайним емоційним підйомом та ін. У людини виникає розуміння того, як і за рахунок чого вона може досить швидко поліпшити свій психічний стан поза рамками спілкування з іншими людьми, без глибоких емоційних его-об'єктних уподобань і досвіду духовних здобутків.

Другий етап автори позначили як адиктивний ритм. Цей етап характеризується формуванням певної частоти звертання до предмета адикції, що визначається особистісними особливостями,

попередніми адиктивними установками, особливостями виховання, макро- і мікросоціального оточення та ін. У цей період співіснують типові для особистості форми нормальної взаємодії й міжособистісних стосунків та адиктивна поведінка. Поступово адиктивна поведінка повторюється все частіше, вона витісняє нормальні форми взаємин. Причому ситуації, в яких потрібне використання адиктивної поведінки для їх подолання, стають усе більш різноманітними.

Третій етап розвитку адиктивного процесу — його домінування у загальній структурі поведінки і спілкування. Адиктивна поведінка стає певною “інтегральною складовою” особистості. Адикція стає стереотипним, ригідним способом реагування на життєві труднощі. Репертуар поведінки сильно збіднюється — адиктивна поведінка витісняє всі інші форми поведінки і переживання, залишаючись єдиним способом вирішення життєвих проблем. Адиктивна поведінка є, по суті, механізмом психологічного захисту, що забезпечує ілюзорний психологічний комфорт. Його руйнування в осіб з алкогольною адикцією без відповідної психологічної підтримки може бути небезпечним, тому що може призвести до посилення алкоголізації, до виражених емоційних розладів — депресії, дис-

форії, посилення почуття самотності, навіть до самогубства.

Формування адикції як “інтегральної складової” особистості супроводжується внутрішньоособистісними конфліктами між здоровою і болісно зміненою частинами особистості. Такий конфлікт сполучений з переживанням негативних почуттів — тривоги, провини, самотності, безглуздості та ін. Поступово формується почуття своєї відмінності від інших, усе помітніше відбуваються особистісні зміни. Змінена особистість протилежна попередній здоровій, вона витісняє й руйнує її. Згодом формується захисна стратегія табування існуючих проблем. Зовнішня заборона з боку оточуючих на використання предмета адикції поєднується з внутрішнім переживанням небезпеки. Формується захисна реакція “для себе”, що являє собою захисну раціоналізацію своєї поведінки посиленнями на різні зовнішні змушуючі і провокуючі фактори й ситуації. Адиктивна поведінка кваліфікується адиктом як випадкова, тимчасова або змушена.

У літературі наводиться безліч психологічних механізмів формування такого виду залежності, але зупинимося на найбільш уживаних механізмах для цього виду залежності (рис. 1).

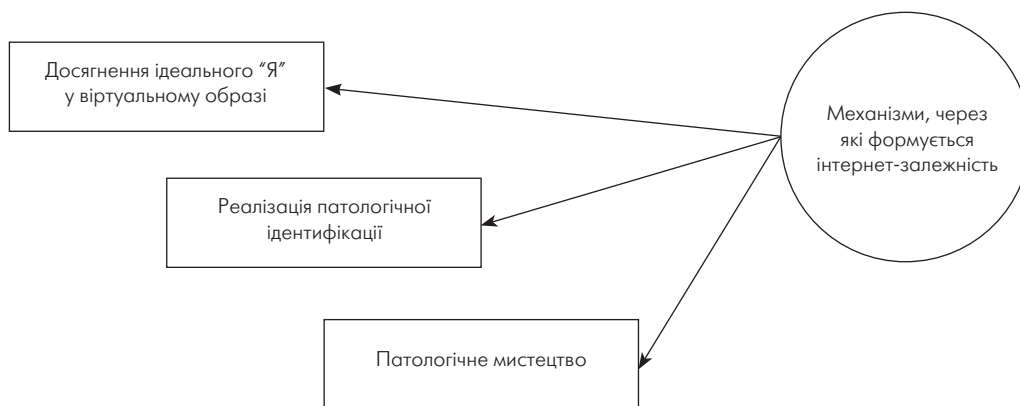


Рис. 1. Механізми формування інтернет-залежності

**Досягнення ідеального “Я” у віртуальному образі.** Створення віртуальних образів, часто дуже далеких від реального образу, є компенсаторним механізмом, що зумовлює виражену інтернет-залежність. Найбільш сильним провокуючим чинником тут є набір властивостей Інтернету як засобів комунікації.

Анонімність і фактична неможливість перевірки наданої про себе інформації, можливість поєднання у віртуальному образі реальних, бажаних

і цілком вигаданих характерологічних та інших особливостей стимулюють розвиток інтернет-адикції в певній віковій групі.

У реальному спілкуванні можливості отождивлення з ідеальним “Я” обмежені безпосереднім контактом, що допускає виникнення ситуації, коли різко виявляється невідповідність між реальними і декларованими якостями. Ця обставина практично неможлива при комунікації в межах мережі. Здебільшого спілкування в рамках

мережі не припускає в подальшому перенесення мережних стосунків у фізичний світ, що залишає за користувачами повну свободу дій.

Мережне спілкування дає змогу жити в образах своєї мрії і здійснювати в рамках цих образів таку бажану (наскільки і неможливу в реальних умовах) комунікативну активність.

**Реалізація патологічної ідентифікації.** Реалізація патологічної ідентифікації є по суті механізмом, надзвичайно схожим з досягненням ідеального “Я”, відмінністю якого служать патологічні для індивідуума ідентифікуючі риси, властиві створюваному образу.

Найпоширенішою формою є патологічна ідентифікація з протилежною статтю. Невисока частота тих випадків, що зустрічаються в популяції таких розладів, як транссексуалізм, знаходиться в різкому контрасті із значною кількістю випадків патологічної аутоідентифікації за ознакою статі в мережі.

Можливо, таке спостереження не є точним по суті, оскільки при оцінюванні достовірності отримуваної інформації доводиться спиратися лише на інформацію, надану самим опитуваним користувачем.

**Патологічне мистецтво.** Інтернет надає користувачеві широкі можливості для самореалізації, найважливішою з яких є можливість творчості в мережі та презентації своїх творчих досягнень у мережі.

Багато людей, що займаються творчістю, у тому числі професійні письменники, художники, музиканти, створюють свої ресурси, де знайомлять зі своєю творчістю багатомільйонну аудиторію інтернет-користувачів.

Є також особлива група осіб, творче самовираження яких цілком обмежене рамками мережі: письменники, які не видали жодної книги (зокрема, з принципових міркувань) і пишуть тільки для мережної аудиторії; художники, які створюють дизайн web-сторінок, композитори та ін. Їхня творчість не має, як правило, психопатологічних рис.

Особливу групу творчості, представленої в мережі, складає творчість, що несе на собі відтінок психопатології.

Демократичні принципи, що діють в мережі, дають цим авторам свободу, якої вони позбавлені у звичайних умовах. Відсутність (або значне ослаблення) матеріальних перешкод, моральної цензури і художньої критики, політичних і кон'юнктурних впливів, здатних зашкодити реалізації патологічної творчості в реальному світі, сприяє її процвітанню в мережі.

Для патологічної творчості, що найбільше розкривається в мережі, стає можливою безперешкодна реалізація патологічних ідей, яка не можлива в реальному світі. Творців цих творів зустрічає та оцінює велика аудиторія, яка по-різному реагує на втілену в мережі нову авторську ідею.

Для проведення емпіричного дослідження було сформовано вибірку та 32 особи (від 21 до 39 років). Серед випробовуваних жінок — 53,13 %, чоловіків — 46,88 %, період роботи з комп'ютерними технологіями (включаючи Інтернет) — від 5 місяців до 4 років.

Проаналізуємо результати дослідження схильності до залежної поведінки (табл. 1). Аналіз отриманих даних засвідчує, що в нашій вибірці 50 % осіб не схильні до залежної поведінки, 18,75 % — мають певні ознаки тенденції до залежної поведінки, 18,75 % — мають ознаки підвищеної схильності до залежної поведінки, 12,5 % — мають ознаки високої вірогідності залежної поведінки. Результати визначення ступеня інтернет-залежності наведено у табл. 2.

Таблиця 1

**Результати дослідження схильності до залежної поведінки**

Група	Кількість досліджуваних	Співвідношення, %
Не схильні до залежної поведінки	16	50,00
Ознаки схильності до залежної поведінки	6	18,75
Ознаки підвищеної схильності до залежної поведінки	6	18,75
Ознаки високої вірогідності залежної поведінки	4	12,50

Таблиця 2

**Результати визначення ступеня інтернет-залежності**

Група	Кількість досліджуваних	Співвідношення, %
Звичайні користувачі Інтернету	11	34,38
Наявність деяких проблем, пов'язаних з надмірним захопленням Інтернетом	13	40,63
Інтернет-залежність	8	25,00

На підставі отриманих даних можна зробити висновок: у нашій вибірці 34,38 % опитаних — це звичайні користувачі Інтернету, 40,63 % — мають деякі проблеми, пов'язані з надмірним захоплен-

ням мережею, 25,00 % – мають значні проблеми через використання Інтернету (для їх вирішення доцільно звернутися за допомогою до спеціаліста).

У табл. 3 наведено результати дослідження тривожності у інтернет-залежних користувачів. Зі зведених даних випливає, що в нашій вибірці 78,79 % опитаних мають помірну тривожність, 15,15 % – мають високий рівень тривожності, 6,06 % – мають низький рівень тривожності.

Таблиця 3

**Результати дослідження тривожності у інтернет-залежних користувачів**

Група	Кількість досліджуваних	Співвідношення, %
Низький рівень тривожності	2	6,06
Середній рівень тривожності	25	78,79
Високий рівень тривожності	5	15,15

Результати диференціальної діагностики депресії зведено в табл. 4. Із наведених даних видно, що в нашій вибірці 51,52 % опитаних перебувають у нормальному стані, у 18,18 % спостерігається легка депресія, 15,15 % – перебувають у субдепресивному стані, 15,15 % – мають справжню депресію.

Дослідженнями також встановлено, що в нашій вибірці 3,03 % опитаних занадто комунікабельні, 3,03 % – загалом комунікабельні, інколи навіть занадто, 30,30 % – з нормальною комунікабельністю, для 21,21 % опитуваних інколи притаманна замкнутість, 18,18 % – замкнуті некомунікабельні, віддають перевагу самотності, 24,24 % – мають вади з комунікативністю, одинокі, замкнуті в собі.

Таблиця 4

**Результати диференціальної діагностики депресії**

Група	Кількість досліджуваних	Співвідношення, %
Стан без депресії	16	51,52
Легка депресія ситуативного чи невротичного походження	6	18,18
Субдепресивний стан або замаскована депресія	5	15,15
Справжня депресія	5	15,15

У ході нашої роботи було виявлено зв'язок психологічних особливостей з формуванням інтернет-залежності у осіб, які працюють з комп'ютерними технологіями. Встановлено, що інтернет-залежна особистість має ознаки високої вірогідності залежної поведінки, високої тривожності, депресивного стану, низького рівня комунікабельності (рис. 2).

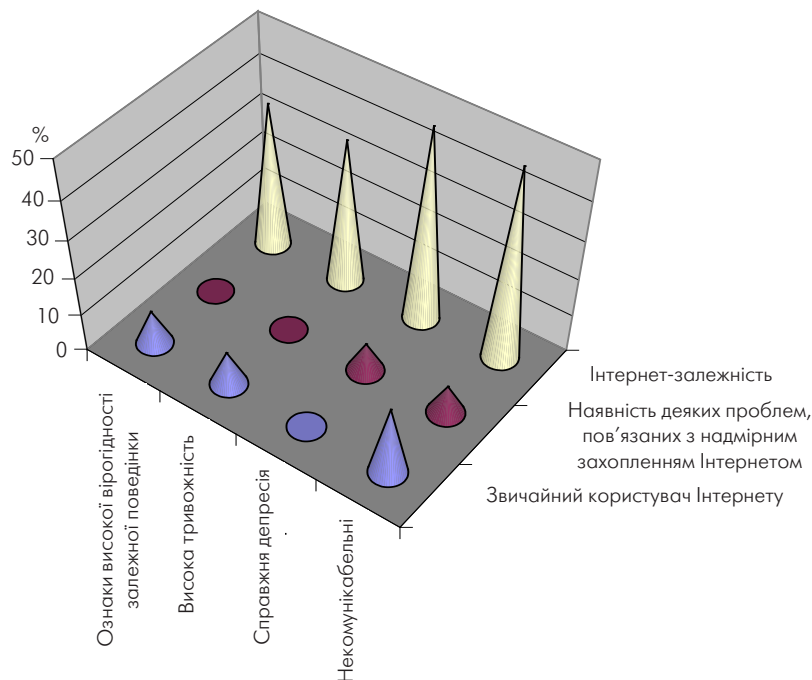


Рис. 2. Результати психологічного дослідження

Таким чином, у колективі осіб, які працюють з комп'ютерними технологіями, виявлено три групи користувачів Інтернету: звичайні користувачі (група 1); користувачі, які мають деякі проблеми, пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом (група 2); інтернет-залежні особи (група 3). Як видно з результатів дослідження, група 3 має ознаки високої вірогідності залежної поведінки (37,5 %) порівняно з групою 2 (0 %) і групою 1 (9,09 %) за цим параметром. У групі 3 домінують висока тривожність (37,5 %) порівняно з іншими групами, депресивний стан, проблеми з комунікацією (некомунікабельні, замкнуті). Із результатів психологічного дослідження видно, що інтернет-

залежна особистість має ознаки високої вірогідності залежної поведінки, високої тривожності, депресивного стану, низького рівня комунікабельності.



### Література

1. Егоров А. Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции // Журн. практической психологии и психоанализа. — 2002. — № 1. — С. 45–69.
2. Янг К. С. Диагноз — интернет-зависимость // Мир интернет. — 2000. — № 2. — С. 24–39.

*Результати нашого психологічного дослідження свідчать, що інтернет-залежна особистість має ознаки високої вірогідності залежної поведінки, високої тривожності, депресивного стану і низького рівня комунікабельності.*

*Результаты нашего психологического исследования свидетельствуют, что интернет-зависимая личность имеет признаки высокой достоверности зависимого поведения, высокой тревожности, депрессивного состояния и низкого уровня коммуникабельности.*

*Leaning against results, got in this psychological research can draw conclusion that: интернет-залежна personality has the followings signs: high authenticity of dependent conduct; high anxiety of personality; presence of depression; the level of communicability is understated.*

**Надійшла 20 вересня 2007 р.**