

УДК 16.001.8/7

DOI: 10.31732/2663-2209-2022-71-115-124

ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ ЯК АДИКЦІЯ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ

Ольга Петрунько¹, Ольга Сілаєва²

¹Доктор психологічних наук, старший науковий співробітник, професор кафедри психології, ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна, e-mail: OlgaPV@krok.edu.ua, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9023-5265>

²Магістрантка навчально-наукового інституту психології, ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна, e-mail: 2012silaeva@gmail.com

INTERNET ADDICTION AS AN ADDICTION OF A MODERN PERSON

Olga Petrynko¹, Olha Silaieva²

¹Doctor of Psychological Sciences, Senior Research Fellow, Professor of the Educational and Scientific Institute of Psychology, "KROK" University, Kyiv, Ukraine, e-mail: OlgaPV@krok.edu.ua, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9023-5265>

²Master's student, Educational and Scientific Institute of Psychology, "KROK" University, Kyiv, Ukraine, e-mail: 2012silaeva@gmail.com

Анотація. Статтю присвячено висвітленню ряду питань з проблематики деструктивної інтернет-активності, зокрема інтернет-адикції як психосоціального розладу, що спонукає сучасну людину до втечі від фрустраційної реальності з метою покращення свого психологічного самопочуття за допомогою інтернет-ресурсів. У стаття представлено аналіз теоретичних і прикладних праць зарубіжних та українських учених і практиків, який дає можливість глибоко усвідомити дану проблематику як надзвичайно актуальну для сучасних інформаційних суспільств. Проаналізовано визначення понять «інтернет-активність», «інтернет-адикція», «адиктивна поведінка», описані у фаховій літературі. Визначено соціально-психологічну природу інтернет-адикції, акцентовано увагу на причинах появи й усталення адиктивної поведінки, а також на нейрофізіологічних, соціокультурних та психологічних механізмах, що «запускають» деструктивні процеси адикції. Показано, що залежно від індивідуальних особливостей психіки та характеру незадоволених потреб (що не завжди усвідомлюються), сучасна людина знаходить їх заміники у різних видах сурогатних активностей, у тому числі й низки інтернет-активностей. Проаналізовано умови, за яких інтернет-активність згодом стає чи не повноцінним заміником традиційної соціальної активності і робить користувача залежним від цієї активності. Акцентовано увагу на симптомах залежності від інтернет-активності (інтернет-залежності), зокрема таких як втрата контролю над часом перебування в інтернеті, втрата контролю над змістом споживаного контенту, втрата контролю над власним життям в цілому. Проаналізовано соціальні та психологічні характеристики активних інтернет-користувачів, які сприяють надмірному залученню до мережі потенційних інтернет-адиктів, а також ознаки конструктивної та деструктивної інтернет-активності. Висунуто ряд припущень щодо можливостей профілактики та корекції інтернет-адикції та деструктивної, залежної поведінки. Проаналізовано особливості та етапи включення потенційних інтернет-адиктів до інтернет-мереж та динаміку зростання показників інтернет-адикції серед різних верств населення в умовах стресу, спричиненого суспільною та інформаційною кризою, зокрема в умовах війни. Показано, як ситуація кризи позначається на дітях, їхній поведінці, їх емоційному стані, способі їхнього життя та їх включенні в інтернет-активність. Продемонстровано, як саме автори й розробники інтернет-контенту, інтернет-ігор, відповідних сервісів та додатків, соцмереж тощо, стимулюють інтерес, позитивні емоційні переживання та активність у членів своїх цільових аудиторій, а також як вони залучають до мережі нових відвідувачів, задіюючи для цього різноманітні позитивні підкріплення у вигляді «лайків», бонусів, інтриг, загадувань, яскравих образів, заохочень тощо і таким чином спонукають користувачів знову і знову повертатися до мережі.

Ключові слова: інтернет-активність, інтернет-адикція, брак контролю, адиктивна поведінка, адиктивна особистість.

Формули: 0; рис.: 0; табл.: 0; бібл.: 13

Abstract. The article is devoted to highlighting a number of issues of destructive Internet activities, in particular, Internet addiction as a psychosocial disorder, which prompts a modern person to escape from a frustrating reality in order to improve his psychological well-being with the help of Internet resources. The article presents an analysis of theoretical and applied researches of foreign and Ukrainian scientists and practitioners, which provides an opportunity to deeply understand this issue as extremely relevant for modern information societies. Definitions of the terms "Internet activity", "addiction", "Internet addiction", "addictive behavior" described in the professional literature were analyzed. The socio-psychological nature of Internet addiction is defined, attention is focused on the causes of the emergence and establishment of addictive behavior, as well as on neurophysiological, sociocultural and psychological mechanisms that "trigger" the destructive processes of addiction. It is shown that depending on the individual characteristics of the psyche

and the nature of unsatisfied needs (which are not always realized), a modern person finds their substitutes in various types of surrogate activities, including Internet activities. The conditions under which Internet activity eventually becomes an almost full-fledged substitute for traditional social activity and even dependent on this activity are analyzed. Attention is focused on the symptoms of dependence on Internet activity (Internet addiction), in particular, such as loss of control over the time spent on the Internet, loss of control over the content of consumed content, loss of control over one's life in general. The social and psychological characteristics of active Internet users, which contribute to the excessive involvement of potential Internet addicts in the network, as well as signs of constructive and destructive Internet activity, are analyzed. A number of assumptions have been put forward regarding the possibilities of prevention and correction of Internet addiction and destructive, dependent behavior. The peculiarities and stages of inclusion (attraction) of potential Internet addicts to Internet networks and the dynamics of the growth of Internet addiction indicators among different segments of the population in conditions of stress caused by social and information crisis, in particular in conditions of war, are analyzed. It is shown how the crisis situation affects children, their behavior, their emotional state, their way of life and their involvement in Internet activities. It is demonstrated how the authors and developers of Internet content, Internet games, relevant services and applications, social networks, etc., stimulate interest, positive emotional experiences and activity among members of their target audiences, as well as how they attract new visitors to the network, acting for this various positive reinforcements in the form of "likes", bonuses, intrigues, reminders, bright images, incentives, etc. and thus encourage users to return to the network again and again.

Key words: Internet activities, Internet addiction, lack of control, addictive behavior, addictive personality.

Formulas: 0; fig.: 0; tabl.: 0; bibl.: 13

Постановка проблеми. В сучасному інформаційному світі дедалі більше набуває статусу актуальної соціальної проблеми некомпетентне використання інтернету та інтернет-технологій. У фаховій літературі активно обговорюються питання щодо деструктивної інтернет-активності та її наслідків. Одним з таких наслідків визнається інтернет-адикція (IAD), яка перебуває в сфері уваги соціальних та клінічних психологів, психіатрів, педагогів, інших фахівців та широких верств небайдужої громадськості. Вважається, що наслідки інтернет-залежності є руйнівними для особистості і можуть виявлятися на всіх рівнях її функціонування як фізіологічні, неврологічні, психоемоційні, комунікаційні й інші ускладнення, в т. ч. як психічні розлади та соціальні дисфункції. Спеціальні дослідження, проведені в різних країнах світу, показали наступні показники поширення IAD: від 1,5 до 8,2% – у Європі й США та близько 18,5% – в Азії. При цьому зазначається, що групу ризику, яка особливо наражається на інтернет-залежність, здебільшого становлять особи від 13 до 21 року (Kuss, D. J., Griffiths, M.D., Binder, J.F. (2013); Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Billieux, J., Pontes, H.M. (2016).

Тож не випадково серед науковців і практиків час від часу активуються дискусії щодо: 1) необхідності захисту населення, особливо підлітків і юнаків, від інтернет-

адикції, в т.ч. підвищення рівня інформаційної компетентності населення і суспільства в цілому; 2) визнання цього виду нехімічної залежності клінічним психічним розладом, аби зробити на ній особливий акцент. Проте на сьогодні лише один з цих розладів – ігроманія (як розлад поведінки, або поведінкова адикція) – внесено до міжнародного класифікатора розладів психіки і поведінки DSM-5 (Асєєва, Ю. О., 2020).

В умовах сучасної війни, яка значною мірою розгортається саме в інтернет-просторі, спостерігається природний сплеск різних форм інтернет-активності серед усіх верств населення. Перебування в тривалому стресі і стані невизначеності штовхає осіб різного віку на постійний пошук втішної інформації і не тільки для розуміння того, що відбувається, а й для пошуку соціальної підтримки та підтримання свого емоційного статус-кво. Спочатку надмірна активність в інтернеті пояснюється бажанням підтримувати зв'язки з близькими і друзями, з якими довелося примусово розлучитися, пошуком засобів оптимізації життя в стресових умовах та компенсації травматичних переживань через зруйноване життя та інші фізичні й психологічні втрати і т. ін. Однак невдовзі стає очевидною криза і болісна трансформація світоглядних настанов, мотивації й цінностей (Петрунько, О.В., 2023). За цих умов перед фахівцями-

практиками у сфері так званих «фасилітаційних» професій (практичними психологами, психотерапевтами, соціальними та медичними працівниками тощо) постає ряд задач прикладного, профілактичного та реабілітаційного характеру, аби запобігти безконтрольному виходу цих небезпек за керовані суспільством межі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження інтернет-залежності як поведінкової адикції широко висвітлено у зарубіжній літературі (Kuss, D.J., Griffiths, M.D., Binder, J.F. (2013); Griffiths, M.D., Kuss, D.J., Billieux, J. Pontes, H.M. (2016); Goldberg, A. (1995); Янг, К. (2008). Вважається, що вперше феномен інтернет-адикції описано психіатром А. Голдбергом, який чітко означив основні клінічні симптоми цього розладу і пропонував розглядати його не тільки як клінічну проблему, а й як проблему соціально-психологічну, і наголошував на тому, що дана адикція є одним із симптомів інших, уже відомих і зафіксованих у міжнародних класифікаторах, психічних розладів (Goldberg, A., 1995). Його послідовники систематизували різні види інтернет-залежності й наполягали на внесенні їх до відповідного розділу (розлади психіки і поведінки) в міжнародні класифікатори хвороб (*Internet addiction disorder, IAD*), а саме розладів психіки і поведінки (*DSM-V*).

Українські дослідники інтернет-адикції (Больбот Т. Ю., 2004; Петрунько, О.В., 2011, Асєєва, Ю.О., 2020) продовжили дослідження цього феномену в традиціях щойно названих авторів, у т.ч. і розробку методів психодіагностики інтернет-залежності. Зокрема, ними активно застосовується тест-опитувальник, розроблений К. Янг і спрямований на виявлення інтернет-адикції (К. Янг, 2000). Серед діагностичних шкал для оцінки ступеня інтернет-залежності широко визнаними є Загальна шкала проблемного використання інтернету С.Каплана (*Generalized Problematic Internet Use Scale, GPIUS*) та Шкала он-лайнкової когнітивної діяльності Р. Девіса (*Online Cognition Scale,*

OCS). Угорські психологи на чолі з Ж. Деметровичем, до яких згодом доєдналися й інші європейські вчені, розробили діагностичну методіку PIUQ (*Problematic Internet Use Questionnaire*). Ці відомості проаналізовані, узагальнені та детально описані у наукових працях українських дослідниць Т.Ю. Больбот (2004), Ю.О. Асєєвої (2020) та інших авторитетних авторів. Тож можемо зазначити, що в Україні напрацьовано досвід теоретико-прикладних досліджень інтернет-адикції та адиктивної поведінки (Т.Ю. Больбот, 2004; Л.А. Найдьонова, 2007; О.В. Петрунько, 2011; А.І. Лучинкіна, 2013; Ю. О. Асєєва, 2020 і багато інших).

Попри те, що внесок світового наукового товариства та практичних клініцистів у розробку проблематики інтернет-адикції є досить значним, залишається чимало невіршених питань, а саме щодо: 1) соціально-психологічної природи інтернет-адикції та визначення її критеріїв; 2) чинників та механізми її виникнення, розвитку й усталення; 3) можливостей польових досліджень і засобів діагностики; 4) можливостей її профілактики та практичної психологічної допомоги.

Формулювання цілей статті.

Метою статті є розширення наукових уявлень про інтернет-адикцію й адиктивну поведінку, чинники і механізми їх розгортання, можливості їх профілактики та психотерапії.

Вклад основного матеріалу дослідження. Інтернет – потужний інформаційний ресурс та робочий інструмент, який не лише залучає і розважає широкі верстви населення, незалежно від статі, віку, освіти та соціального статусу, а й служить їм гарну службу: надає додаткові можливості для інформаційного, емоційного та інтерактивного обміну з іншими особами. Однак некомпетентне використання цього інструменту, як визнано вченими в усьому світі, становить загрозу для користувачів, їхнього самопочуття і навіть їх психічного здоров'я. А відтак активність інтернет-

користувачів в мережі (їх інтернет-активність) – це досить неоднозначний феномен, який на одному полюсі містить чимало психосоціальних дивідендів і зисків, а на другому – так само багато ризиків, серед яких – виникнення і поглиблення залежності від інтернету (інтернет-адикції), що в усьому світі не лише вважається негативним наслідком залучення до мережі дітей і дорослих, а й хворобою, яку внесено до МКХ-11 в якості клінічного діагнозу (Петрунько, О.В., 2011).

Сучасні науковці і практики в сфері психології визначають інтернет-адикцію в традиціях адиктології – науки про адиктивну поведінку, яка виникла й усталася в США в 80-х роках ХХ ст., а згодом набула популярності в усьому світі. Нині визнається, що адиктивною є поведінка, яка виявляється в активному (чи пасивному) униканні людиною травмивної для неї реальності («втечі від реальності») засобами свідомого чи несвідомого переключення на іншу (альтернативну, нетравмивну) реальність, в тому числі на реальність психологічно комфортного, нетравмивного перебування в інтернеті. Цей спосіб переключення дає можливість оптимізувати психічний стан шляхом фіксації уваги (в т.ч. надмірної) саме на інтернет-ресурсах. І за ряду умов така фіксація може ставати злоякісною і набувати форми адикції (Янг, К., 2008).

У традиційному розумінні адикція – це нав'язлива і нездоланна потреба в чомусь (у переїданні, в алкоголі, в інших хімічних стимуляторах настрою, у шопінгу, в інтернет-серфінгу й фанатичному задоволенні інших, у т.ч. шкідливих звичок), що відчувається людиною, з одного боку, як життєво необхідна й нездоланна потреба, а з другого – як шкідлива звичка, від якої вона страждає, але якій вона не може противитися. Саме цим скеровується поведінка адикта. Така неконтрольована (адитивна, залежна) поведінка (addiction behavior) є одною з форм девіантної (а саме аутодеструктивної, спрямованої на саморуїнацію) поведінки, пов'язаної з типовим психологічним

станом особи, що характеризується стійкою фанатичною емоційною прив'язаністю до певної активності (в даному разі – інтернет-активності), внаслідок чого особа втрачає здатність свідомо контролювати частоту, тривалість й інтенсивність споживання бажаного та узгоджувати це з іншими життєво необхідними активностями.

Зарубіжні і вітчизняні дослідники деструктивної інтернет-активності залежного типу диференціювали та детально описали такі її види, як: 1) інтернет-залежність (нав'язливе бажання підключатися до інтернету і хвороблива нездатність вчасно відключитися від нього); 2) комп'ютерна, або цифрова залежність (залежність від роботи з комп'ютером), за якої людині абсолютно байдуже, яку роботу виконувати – гратися в ігри, програмувати, слухати музику і т. ін.); 3) ігрова залежність, або ігроманія (форма психологічної залежності, що виявляється в нав'язливому захопленні комп'ютерними іграми); 4) комунікативна залежність, або залежність від соціальних мереж (пристрасть до віртуального спілкування в чатах, форумах, інтернет-конференціях і т. ін., постійне листування, спілкування з великою кількістю віртуальних знайомих та друзів тощо); 5) кіберсексуальна залежність (численні інтимні знайомства в мережі, в т.ч. і нерозбірливі й ризиковані, пристрасть до порносайтів тощо); 6) компульсивна інтернет-навігація, або нав'язливий веб-серфінг (численні подорожі в мережі, пошук будь-якої інформації, безглуздий перехід по посиланнях від однієї сторінки до іншої і т. ін.) (Янг, К., 2008).

Реалії сьогодення спрямували інтерес науковців до вивчення всього спектру означених адикцій, які так чи інакше пов'язані з некомпетентним використанням інтернету. Це не в останню чергу пов'язане з тим, що сучасне людство – як дорослі, так і діти – живе в примусовому стресовому режимі «завжди на зв'язку», що не лише впливає на самопочуття, соціальні контакти і спосіб життя користувачі, а й формує їхні уявлення та стандарти щодо

цього. Внаслідок використання людьми сучасних інтернет-технологій – як неодмінного інструменту реалізації особистого і соціального життя – відбувається те, що науковці означили терміном кіберсоціалізація, а саме: перетворення структури свідомості особистості, її емоційно-вольової та мотиваційної сфери, вироблення в неї нових поведінкових скілів та патернів і т. ін. Таким чином формується так звана адиктивна особистість (в даному разі – особа, залежна від інтернету), головною ознакою якої є нав'язлива і нездоланна гедоністична потреба отримати задоволення і, відповідно, автоматична звичка заходити в інтернет, навіть якщо наразі це не є нагальним і доцільним і не пов'язане з виконанням значущої діяльності. Тобто користування інтернетом такою особистістю спричинене не базовими її потребами, а скоріше квазі-потребами, і кероване не метою й доцільними мотивами, а нав'язливою деструктивною звичкою. І, як свідчить світова клінічна практика, зловживання інтернетом призводить до вкрай деструктивних наслідків для залежних від нього осіб: 1) їхнє життя дедалі більше стає некерованим, неконтрольованим і безпорадним у зв'язку з втратою внутрішнього і зовнішнього контролю; 2) втрачаються смисл і значення звичних соціальних зв'язків, норм і цінностей, основною мотивацією адикта стає отримання задоволення тут і тепер, і при цьому він не зважає на віддалені в часі негативні наслідки: йому недоступний самоаналіз, в нього відсутні почуття провини чи сорому; 3) посилюються ознаки аномії й ізоляції від соціуму (суспільства, референтних соціальних груп, рідних і близьких тощо); 4) розумові процеси деградують, втрачаються важливі когнітивні навички, з'являються ознаки дефіциту уваги, мислення стає неорганізованим та хаотичним; 5) зростають внутрішній дискомфорт, невдоволення собою, з'являються ознаки розладу вольової та емоційної сфери; б) зникає потяг до життя, виникають

суїцидальні думки й панічні напади; 7) дедалі помітнішими стають значні фізіологічні втрати, хронічна втома, розлади соматичного здоров'я, адже адикти нехтують нормальним відпочинком, природною фізичною активністю, здоровим сном і харчуванням (Больбот, Т. Ю., 2004; Петрунько О.В., 2011).

При вираженій інтернет-залежності відбувається деградація усіх сфер психічного і соціального життя адикта, аж до особистісної та соціальної дезадаптації. Адикти з ознаками дезадаптації стають некерованими, відчуженими або, навпаки, вкрай агресивними і вдаються до різних форм девіантної, в т.ч. й антисоціальної поведінки. Вони нехтують своїми соціальними та професійними обов'язками, ігнорують власні соціальні потреби (крім тих, що реалізуються в онлайн-овому житті), не виконують навіть найнеобхідніші функції, в т.ч. і догляд за власним тілом. І це створює чимало проблем не лише для них самих і їх близького оточення, а й для суспільства в цілому, оскільки проблеми, спричинені інтернет-адикцією, зрештою має вирішувати не сам адикт і не його близьке оточення, а суспільство і його владні інституції (Больбот, Т.Ю., 2004; Петрунько, О.В. 2011).

Зарубіжні, дослідники інтернет-адикції, які першими розпочали дослідження цього феномену, ставили питання про об'єктивні (соціальні, технічні, соціокультурні) і суб'єктивні (психологічні) чинники, що призводять до зміни природної, доцільно вмотивованої цікавості до інтернету на згубну звичку і перетворюють певну частину користувачів на інтернет-адиктів. До об'єктивних чинників віднесено: доступність і значне поширення різноманітних пристроїв, в т.ч. домашніх комп'ютерів, які дають можливість легко підключатися до інтернету; розробка доступних комп'ютеризованих програм та ІКТ; різноманітний, привабливий контент; урізноманітнення соціальних контактів – публічних і анонімних; можливість

якнайкраще презентувати себе, в т.ч. свідомо змінюючи показники власної ідентифікації (ім'я, стать, вік, зовнішність і т.ін.) тощо (Янг, К., 2008; Лучинкіна, 2013; Асеева, Ю. О., 2020).

Аналіз суб'єктивних чинників зазвичай ґрунтується на наукових традиціях біопсихосоціального підходу, якого дотримуються й українські дослідники Л.П. Журавльова, О.В. Камінська, Є.І. Ісаєв, Т.О. Ісакова, А.І. Лучинкіна, Л.А.Найдьонова, О.В.Петрунько, О.Я.Чебикін та інші автори. Згідно з цим підходом у розвитку того чи того розладу мають місце три групи чинників: фізіологічні, психологічні та соціальні.

Фізіологічні чинники (обтяжена спадковість, хронічні хвороби, органічні ураження мозку та ін.). Дослідження сімей, де в одного з членів була виявлена залежність, засвідчують, що адиктивні форми поведінки властиві не тільки пацієнтові, а й, як правило, одному з батьків (частіше – батькові). Адиктивна поведінка може виявлятися і в таких формах, як трудоголізм (38,7%); надцінні захоплення, в т.ч. «параноя здоров'я» (22,6%); алкоголізм (16,1%); гемблінг (12,9%); релігійний фанатизм (9,7%) тощо (Асеева, Ю. О., 2020). За даними досліджень А. Лембке, нейробіологічні причини виникнення будь якої залежності полягають в порушенні дофамінового обміну (або генетично успадкованого дефіциту таких нейромедіаторів як дофамін). Відомо, що стан залежності активує комбінацію частин мозку, пов'язаних із задоволенням («шлях задоволення»). При цьому в кровообігу зростає кількість дофаміну та деяких інших хімічних речовин. З часом виникає толерантність і потреба в посиленні стимуляції центру винагороди в корі головного мозку для уникнення стану абстиненції (Лембке, А., 2022).

Психологічні чинники (тип мотивації, тип акцентуації, особливості емоційної сфери, наявність психологічних травм, гедоністичні настанови, недостатність вольових функцій, прагнення

самоствердження тощо). Як свідчать дані польових досліджень, серед підлітків з Інтернет-адикцією переважають особи з шизоїдним (29,8%), істероїдним (19,3%), лабільним й епілептоїдним (по 12,3%) типами акцентуації. Рідше простежувалися нестійкі й психастенічні акцентуанти (по 7%) і в одиничних випадках астено-невротичні (5,3%) і гіпертимні (3,5%). Переважання шизоїдних акцентуантів серед Інтернет-адиктів автори пов'язують із особливостями діяльності в мережі – певний відхід від реальності, що властивий шизоїдам (Большот, Т. Ю., 2004; Асеева, Ю. О., 2020).

Саме психологічні особливості людини, а насамперед її потреби, сприяють (або, навпаки, не сприяють) перетворенню природного для неї захоплення на адикцію. Користувачі інтернету знаходять там можливості для задоволення усіх своїх потреб – як базових (дійсно важливих для особистого розвитку), так і так званих «квазіпотреб». До базових потреб належать 1) фізіологічні (замовлення бажаної їжі та напоїв через Інтернет; звернення до інтернет-ресурсів еротичного змісту, задоволення статевих потреб); 2) екзистенційні (потреба в безпеці, автономії та самостійності, відчуття контролю і володіння ситуацією); 3) комунікаційні (у безпечній комунікації з іншими, в збереженні автономії та самостійності, в отриманні відчуття контролю й володіння ситуацією); 4) соціальні (спілкування, причетність до певних соціальних груп, встановлення нових соціальних зв'язків, участь у спільній діяльності тощо); 5) розважально-дозвіллеві (online-ігри, інтернет-шопінг, інтернет-серфінг); 6) престижно-самопрезентаційні (інтернет-ресурси дають змогу оприлюднювати результати своєї творчості – від фотографій до віршів і т.п., знайомитись з творчістю інших користувачів, задовольняти потребу в самоповазі та повазі з боку інших, схваленні й визнанні, в успіху і високій оцінці); 7) фінансово-монетизаційні (купівля і продаж в інтернеті матеріальних речей і духовних продуктів власної

діяльності); 8) духовні (можливості презентувати себе в інтернет-середовищі, самоактуалізації та самовираженні в частині реалізації потенційних можливостей з розвитку власної особистості: приймати рішення, досягати поставлених цілей, ризикувати, брати на себе відповідальність, виявляти лідерство, керувати іншими) тощо (Петрунько О.В., 2011; Асеева, Ю. О., 2020).

Відома дослідниця інтернет-адикції К. Янг переконливо доводила в своїх наукових працях, що формування цієї залежності пов'язане з певним типом особистості, який отримав назву «залежний тип» і який вона відносила до окремої «групи ризику» (Янг, К., 2008). За К.Янг, ці особи мають відповідні психологічні характеристики, і це апріорі спрямовує їх на шлях узалежнення і зрештою робить їх залежними від чого завгодно і зловживання будь-чим (шкідливими речовинами, спілкуванням з тою чи тою людиною, їжею, інтернетом тощо. Такими рисами насамперед є: особистісна незрілість, несформовані моральні норми, невизначені духовні й інтелектуальні цінності, несамостійність, безвідповідальність, пасивна життєва позиція, страх і тривога, відчуття меншовартості, уразливість до критики, відмова від ухвалення рішень тощо (Янг, К., 2000).

Соціальні чинники, або чинники соціального середовища, тісно пов'язані з існуванням та соціалізацією людини в її соціокультурному, політичному й економічному просторі, особливо в умовах послаблення необхідних дій з боку державних інститутів, при відсутності належних програм розвитку суспільства, програм його оздоровлення, в т.ч. програм з розвитку інформаційної компетентності всіх його учасників. Соціальні чинники, серед яких є соціокультурні, політичні й економічні, активують ескалацію численних психосоціальних конфліктів і криз, і в такому разі знов постає питання про відповідальність державних інституцій, навіть попри війну: в соціумі є потреба й необхідність не лише

інформувати населення про чинні події, а й прогнозувати свій перспективний розвиток.

До соціальних чинників появи інтернет-адикції можна відносити велику їх групу, яку умовно визначимо як **чинники сімейного виховання та соціалізації**. Цю групу чинників можна було б означити як соціально-психологічні, однак, виходячи з того, що сім'я – це первинна соціальна група, де дитина набуває практики соціальних комунікацій, зробимо наголос на саме на цьому аспекті внеску сім'ї у виховання дитини, розвиток її особистості та в її соціалізацію. Насамперед цими чинниками є стиль сімейного виховання і батьківське ставлення: 1) гіперопіка у вихованні, оранжереїні умови, формування магічного мислення, патогенні способи формування психологічних «прив'язок» тощо; 2) надмірні вимоги, гіперсоціальна орієнтація, гіперкритичність та відсутність підтримки з боку батьків тощо; 3) брак емоційної підтримки й емоційного обміну в сім'ї, непрогнозована емоційна поведінка, непослідовність у вихованні; 4) гіпоопіка, або потуральницький стиль виховання, брак уваги з боку батьків, байдужість до дитини тощо; 5) адиктивні розлади у батьків чи в інших членів сім'ї; 6) сімейне виховання в умовах підвищеної агресії, непорозуміння, перманентного психологічного конфлікту; 7) виховання в умовах гіперпротекції, жорсткого контролю та психологічного тиску з боку батьків чи інших членів сім'ї. Усе це призводить до стійкого психологічного дискомфорту в дитини і виникнення неї стійкого бажання відсторонитися, «втекти» в інший, кращий світ, нехай у віртуальний, де значно комфортніше, ніж у реальному житті (Петрунько О.В., 2011).

Будь-яка залежність, в т.ч. й інтернет-адикція, не виникає раптово. Навпаки, вона формується відносно повільно, і в разі присутності поруч з потенційним адиктом уважного спостерігача очевидну динаміку її формування не можна не помітити. Етапи формування інтернет-адикції відрізняються між собою кількісними (мірою вираженості розладу) і якісними

(неоднаковою симптоматикою, яка прогресує) показниками.. Перший етап – надмірне (як за часовими, так і за емоційними показниками) захоплення мережею, нездоланне бажання спілкуватися в соцмережах чи просто перебувати онлайн без будь-яких чітких цілей, просто для задоволення і підтримання позитивного емоційного стану. Другий етап – радість від перебування в інтернеті і міжособистісні стосунки там поступово зменшуються, виникає і зростає психологічний дискомфорт і напівусвідомлене розуміння, що щось не так, однак зупинити це не вдається, тому потенційний адикт приховує від близького оточення і від себе самого реальний час щоденного перебування в інтернеті. Третій етап – час проведення в інтернеті збільшується, втрачається самоконтроль не лише над використанням інтернету, а й над перебігом свого життя в цілому. З'являються ознаки порушення пам'яті й уваги, знижується фізична і розумова працездатність, є ознаки емоційної нестабільності, порушуються сон і харчування, зростає тяга до стимуляторів настрою (кава, алкоголь тощо). Четвертій етап – зростають ознаки соціальної дезадаптації: постійне незадоволення собою, своїм життям, світом в цілому, критичне зниження фізичної і соціальної активності, соціальна ізоляція, сімейні проблеми тощо. Провідні емоційні відчуття – тривога, страх, занепокоєння, дискомфорт, дистимія, депресія. І навіть доступ до Інтернету й гаджетів не полегшує цей стан. Руйнуються психіка і організм адикта. Виснажені його життєві ресурси (Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Billieux, J., Pontes, H.M. (2016); Янг, К. (2008).

Цю динаміку міг би відстежити і сам потенційний адикт, якщо б він мав чіткі уявлення про ознаки адикції та кожному етапі її формування та її негативні наслідки. Проте, покладатися на його самоусвідомлення і самоконтроль навряд чи доцільно, тому що в першу чергу в його свідомості «вимикаються» усі контролюючі функції (рефлексивні, емоційно-вольові, самоорганізаційні тощо).

Отже, він стає двічі залежним: від комп'ютера і від зовнішньої психологічної допомоги з подолання інтернет-залежності. А відтак відповідальність за стан його фізичного, психологічного і соціального здоров'я покладається на сторонніх осіб (батьків, друзів, колег, фахівців, інших сторонніх споглядачів). На що адикт, як апіорі залежний тип, свідомо чи підсвідомо й очікував! Тепер він перетворюється на Агресора, а ви стаєте Жертвою, от і шукайте собі Рятівника! Цю думку гарно унаочнює класичний трикутник Карпмана, де якнайкраще представлено стосунки між Жертвою, Агресором і Рятівником в драматичній історії розвитку залежних стосунків цього типу (Петрунько, О.В., Паціора, Г.М., 2023).

Так чи інакше в інформаційних суспільствах дедалі гостріше постають питання не лише про грамотну інформаційну просвіту усіх його цільових аудиторій щодо існуючих інформаційних небезпек, а й про необхідність компетентного інформаційно-психологічного супроводу цих аудиторій (політико-ідеологічних, соціокультурних, демографічних, професійних тощо) з убезпечення їх від цих небезпек (Найдьонва Л.А., 2007; Петрунько, О.В., 2011; Асеева, Ю. О., 2020). І це має починатися з освіти фахівців, які безпосередньо працюють з сім'єю і надають професійну допомогу не лише особам з інтернет-адикцією, а й близькому їм соціальному оточенню (яке страждає не менше, а можливо і значно більше, ніж сам адикт), а й про необхідність системної підтримки в цьому питанні з боку суспільства і держави на рівні законодавчих рішень. Не випадково нині поширена думка, що в практиці психологічної допомоги адиктам головне – не тип їхньої адикції, а особистість адикта та засвоєний ним з дитинства стиль соціальної поведінки. Саме це і має бути фокусом уваги практичних психологів, які опікуються цим питанням. Адже, як вже наголошувалося, адиктивна особистість відзначається незрілістю, невиразністю інтелектуальних

та духовних інтересів, незрілими моральними нормами, безвідповідальністю і разом з цим надзвичайно сильними егоїстично-гедоністичними потягами. Адикт погано переносить вимоги і труднощі повсякденного життя та кризові життєві ситуації і маскує це під «комплексом недолюбленої дитини». Він – ще той маніпулятор, який прагне уваги і поваги в будь-який спосіб!

Для різних цільових груп адиктів ефективні неоднакові засоби психологічної допомоги, як індивідуальні, так і групові, в т.ч. і ті, що поєднуються з медикаментозною терапією. Та найефективнішою є групова психотерапія, в процесі якої відбуваються відновлення інтересів і цікавості до життя, формування значущих цілей і цінностей, відродження позитивної мотивації до традиційних та розвиток нових соціально значущих діяльностей, актуалізація почуття відповідальності за кожен мить свого життя. Корисним є опанування техніками тілесно орієнтованої терапії, емоційної стабілізації, майндфулнесу та ін. Нині теоретиками і практиками світового рівня, зокрема й українськими, розроблено й апробовано чимало програм психологічного супроводу осіб з інтернет-адикцією. Так загально визнано, що в особливо складних випадках адикт може потребувати спеціального, в т.ч. стаціонарного лікування, де поєднуються активні медичні інтервенції з психотерапією та соціотерапією, поступовий перехід від медикаментозного режиму до традиційної клініко-психологічної реабілітації. Зокрема дедалі більшої популярності набуває так званий «цифровий детокс», або терапія з елементами включення в процеси навчання й у трудову діяльність з жорстко обмеженим доступом до інтернету в спеціально створених таборах та хаймах.

Висновки.

1. У світовому психологічному дискурсі сформовано уявлення про інтернет-адикцію як про: 1) спосіб деструктивної психологічної сепарації та соціальної ізоляції потенційних адиктів від

реального життя («втеча від реальності»); 2) процес, який має чинники, прогнозовану негативну динаміку розвитку та очікувані деструктивні результати і трендує в напрямку від захоплення і отримання природного задоволення до недоцільного, безглузкого витрачання часу на задоволення гедоністичних потреб, що згодом перетворюється страждання.

2. Уявлення науковців і практиків про різні типи залежностей, у т.ч. і про інтернет-адикцію, ґрунтуються на визнанні дії певного набору фізіологічних, психологічних та соціальних чинників, що сприяють формуванню апріорі «залежного типу особистості», рисами якого є: психофізіологічна та психологічна нестабільність, особистісна незрілість та несамостійність, тривожність та уразливість до критики, страх бути відхиленим референтним соціальним оточенням, відмова від прийняття рішень та відповідальності за їх реалізацію й отримані результати.

3. Формування інтернет-адикції (як особистої сепарації і соціальної ізоляції) коригується низкою індивідуальних та соціально-психологічних обставин, які істотно ускладнюють ситуацію, як от: 1) розвиток адикції обтяжується браком мотиваційно-вольових функцій, навичок самоаналізу, саморегуляції й самоконтролю; 2) основною мотивацією соціальної участі адикта є задоволення гедоністичних потреб без урахування віддалених у часі негативних наслідків його поведінки, і при цьому це стає дедалі очевиднішим; 3) ігнорування адиктом моральних і соціальних норм поведінки та співбуття з іншими; 4) емоційна нестабільність, і в т.ч. втрата емоційних зв'язків з близьким оточенням; 5) байдужість до свого психологічного і соматичного здоров'я, до себе самого, до своїх близьких і друзів, і небажання змінювати цей спосіб життя навіть пропри очевидні симптоми негараздів в тих чи тих або й в усіх його сферах.

4. Засоби профілактичної психологічної допомоги потенційним адиктам можуть бути ефективними лише в

разі, якщо вони реалізуються на всіх рівнях включення реципієнтів, серед яких – потенційні адикти) в інформаційний простір (інтернет-простір). Ці засоби мають бути ретельно розробленими і придатними для впровадження: 1) у повсякденній практиці сімейної соціалізації (в житті сім'ї як першої соціальної групи з її сімейними традиціями, типовими знаками й обставинами); 2) у практиці референтних соціальних стосунків у близькому соціумі (в малих соціальних групах), де є відповідальні дорослі (учителі, вихователі, однолітки, інші значимі особи); 3) у практиці

соціального життя на державному рівні, і державні інститути – це чи не найресурсніший і найвідповідальніший суб'єкт інформаційного простору, від якого залежить якість інтернет-соціалізації і здоров'я нації в цілому.

Означені питання актуалізуються в умовах соціальних та інших криз і катаклізмів, і саме кризові умови буття розширюють потік свідомості між «страхом» і «нудьгою» та перспективи досліджень складних соціально-психологічних феноменів, до яких належить і феномен інтернет-адикції.

Література:

1. Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Binder, J. F. (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(3), P. 959–966.
2. Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Billieux, J., Pontes, H.M. (2016). The evolution of Internet addiction: A global perspective. *Addictive Behaviors*. № 53. P. 193–195.
3. Асєєва, Ю. О. Кіберадикція як проблема ХХІ століття: монографія. Одеса: ННВК «АТБ», 2020. 414 с.
4. Петрунько, О.В. (2023). Аксіопсихологія та аксіогенез особистості в умовах соціальної кризи. *Вчені записки Університету «КРОК»*. №1(69). С. 171–187.
5. Goldberg, A. *Internet Addiction Disorder*, 1995. <http://www.cog.brown.edu/brochure/people/duchon/humor/internet.addiction.html>
6. Янг, К. (2008). *Діагноз – Інтернет-зависимість*. СПб: Мир Інтернет, 2008. С. 24–29.
7. Петрунько, О.В. *Діти і медіа: Соціалізація в агресивному медіасередовищі: Монографія*. – Ніжин: Аспект-Поліграф, 2011. – 480 с.
8. Ботьбот, Т. Ю. Фактори ризику розвитку комп'ютерної залежності в осіб молодого віку. *Український вісник психоневрології*. Київ, 2004. Т. 12. № 4(41). с. 75-80.
9. Лембке, А. Дофамінове покоління. Де межа між болем і задоволенням. К.: Лабораторія, 2022. 217 с.
10. Петрунько, О.В, Паціора, Г.М. (2023). Особливості віктимної поведінки молоді. *Вчені записки Університету «КРОК»*. №2(70). С. 159–165.
11. Найдьонова, Л.А. (2007). Рефлексія віртуальності – новий підхід до формування медіа-та-інформаційної грамотності (МІГ) / Тези доповідей Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції «Віртуальний освітній простір: психологічні проблеми». Режим доступу: http://www.psy-science.com.ua/Konferenciya_2012_05_28.htm
12. Лучинкіна, А.І. Психологія інтернет-соціалізації особистості. Сімферополь: ВД «Аріал», 2013. 356 с.
13. Synhaivska, I., Gulko, G. (2021). The Impact of the Pandemic on the Level of Students Anxiety. *Proceedings of the International Conference on Economics, Law and Education Research*. K.: Atlantis press. P. 75–79.