

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ: АКТУАЛЬНИЙ СТАН

THEORETICAL ASPECTS OF THE PROBLEM OF INTERNET ADDICTION: CURRENT STATUS

Статтю присвячено теоретичному аналізу актуального розуміння феномену Інтернет-залежності та його особливостей у психології.

Констатовано, що, незважаючи на велику кількість наукових робіт, які аналізують проблему Інтернет-залежності, створення обґрунтованої й узагальненої її наукової теорії ще у перспективі, про що, зокрема, свідчать неузгодженість розуміння науковцями самого поняття Інтернет-залежності та різні варіанти звучання цього терміна.

Зазначено, що термін «Інтернет-залежність» насправді позначає не суть цього явища і не об'єкт залежності, а лише місце, де він знаходиться, який узагальнено можна назвати інформацією, або ж потрібно Інтернет-залежність розділити на окремі види залежності від Мережі, як зробила К. Янг.

Запропоновано класифікувати види Інтернет-залежності відповідно до мотивів використання людиною Мережі на інформаційну, комунікативну, купівельну, релаксаційну й особистісну залежність від Інтернету.

Проаналізовано основні ознаки (симптоми, критерії) Інтернет-залежності, виділені різними науковцями; розглянуто етапи розвитку Інтернет-залежності.

Підсумовано, що за різними ознаками Інтернет-залежності, ймовірно, приховується систематичне та не цілком усвідомлене прагнення людини втекти від реальності, яка не задовольняє її потреби, проте передбачає необхідність стикатися з різноманітними перманентними проблемами і конфліктами та розв'язувати їх.

Зроблено висновок, що Інтернет-залежність – це процес і результат надмірного, неконтрольованого та об'єктивно непродуктивного перебування людини в Мережі у зміненому стані свідомості, пов'язаного із суб'єктивною неможливістю покинути Інтернет-мережу та небажанням повернутися до реальності, прагненням постійно (якщо не реально, то принаймні подумки) бути он-лайн, у віртуальному просторі/часі з їх можливостями.

Ключові слова: Інтернет-залежність, види Інтернет-адикції, ознаки Інтернет-залеж-

ності, об'єкт залежності, віртуальний простір, Мережа, інформаційне суспільство.

Article deals with the theoretical analysis of the current understanding of the phenomenon of Internet addiction and its features in psychology. It is ascertained that despite the large number of scientific works analyzing the problem of Internet addiction, the creation of a substantiated and generalized scientific theory of it is still in the future, which is evidenced in particular by the inconsistency of the scientists' understanding of the very concept of Internet addiction and the various variants of the sounding of this term.

It is noted that the term Internet addiction does not actually mean the essence of this phenomenon and not the object of addiction, but only the place where it is located, which can be generally called an information, or Internet addiction should be divided into separate types of addiction to the Internet, as did K. Young.

It is proposed to classify the types of Internet addiction, according to the motives of a person's use of the Internet, into informational, communicative, purchasing, relaxation, and personal Internet addiction.

The main signs (symptoms, criteria) of Internet addiction identified by various scientists were analyzed; the stages of development of Internet addiction are considered.

It is summarized that various signs of Internet addiction probably hide a systematic and not fully conscious desire of a person to escape from reality, which does not satisfy his needs, but provides the necessity to face various permanent problems and conflicts and solve them.

It was concluded that Internet addiction is the process and result of excessive, uncontrolled and objectively unproductive presence of a person on the Internet, in an altered state of consciousness, associated with the subjective impossibility of leaving the Internet network and reluctance to return to reality, the desire to constantly (if not in reality, then at least mentally) be online, in virtual space/time with their possibilities.

Key words: Internet-addiction, types of Internet-addiction, signs of Internet-addiction, object of addiction, virtual space, Network, information society.

УДК 316.6

DOI <https://doi.org/>

10.32782/2663-5208.2023.45.44

Чаплак Я.В.

к. психол. н.,

доцент кафедри психології

Чернівецький національний університет

імені Юрія Федьковича

Чуйко Г.В.

к. філол. н.,

доцент кафедри психології

Чернівецький національний університет

імені Юрія Федьковича

Зварич І.М.

д. філол. н.,

професор кафедри психології

Чернівецький національний університет

імені Юрія Федьковича

Проблема Інтернет-залежності набуває все більшої актуальності у світі, де кількість користувачів Інтернету постійно збільшується. Потрапивши до віртуального світу Мережі вперше, людина може не лише відчувати натхнення та задоволення від перебування в ньому та його прихованих можливостей, а й це захоплення відносно швидко може перерости у стійку залежність від Інтернету. І хоча поєднання слів «Інтернет-залежність» у науковій літературі можна зустріти дуже часто, зазначимо, що цей термін досі не визнається офіцій-

ною наукою, і обговорення проблеми, чи варто надмірно у часовому вимірі перебування в Мережі, непов'язане з професійною діяльністю чи робочим процесом, визначати саме як «залежність», зважаючи на очевидну схожість її проявів на інші види залежності (хімічні), триває досі.

Хоча проблема Інтернет-залежності побутує в науковій психології відносно недовго, вона встигла зацікавити досить багатьох науковців. Її аналіз започаткований К. Янг та І. Голдберг; пізніше до її розгляду звернулися Р. А. Девіс, М. Гріффітс,

М. Орзак, А. Тріпаті, Дж.-У. Кім, Д. А. Крістакіс, Ф. Ді Карло, М. А. Ванда, О. В. Стрільчук, Ю. О. Асєєва, К. В. Берд, Т. О. Ісакова та багато інших.

Мета цієї статті – теоретично проаналізувати розуміння поняття Інтернет-залежності в психології.

Виклад основного матеріалу. Термін «Інтернет-залежність» першим у науковий обіг увів І. Голдберг [18], розуміючи її як прояв розладу поведінки особистості внаслідок надмірного використання нею комп'ютера й Інтернету, що відбивається на всіх сферах життєдіяльності людини; як нездоланне прагнення людини бути в Мережі та небажання виходити з неї.

Ґрунтовний аналіз феномена Інтернет-залежності (pathological computer use) зробила К. С. Янг, запропонувавши діагностичні критерії Інтернет-залежності [35] і використавши для цього критерії патологічної схильності людини до азартних ігор, представлені в DSM-IV, й виділивши основні її види. Інтернет-залежність вона розуміла як розлад контролю людини за своїми імпульсами, пов'язаний із проблемою регулювання нею свого прагнення проявляти Інтернет-активність; як її хворобливе і нав'язливе бажання постійно мати доступ до Мережі чи бути в ній, відчуваючи гостре невдоволення за відсутності цього [33].

Варто зазначити, що Internet Games Disorder був включений у Додаток до DSM-V, де акцентується необхідність подальших досліджень, що зробило б можливим включення цього розладу до основного тексту посібника [25].

На початку цього століття К. Янг створила модель основних чинників, що сприяють формуванню Інтернет-залежності, це модель ACE (acceptability, control, excitement): 1. Acceptability – будь-яка інформація, у тому числі інтерактивна і соціально не прийнятна, у мережі є доступною, відкритою; її можна отримати швидко. 2. Control – людина може контролювати передачу й отримання інформації, залишаючись при цьому анонімною. 3. Excitement – у Мережі користувач переживає почуття збудження та натхнення, що викликає в нього довіру до її контенту і може спричинити появу залежності [32].

Серед причин розвитку Інтернет-залежності К. С. Янг називає такі: прояви ескапізму (втечі в Мережу від реальності), пошук новизни; прагнення до постійної стимуляції переживань; емоційну прихильність: можливість виговоритися без осуду іншими, отримати підтримку; задоволення від уміння користуватися комп'ютером та пошуковими системами в Мережі [34].

М. Гріффітс Інтернет-адикцію трактував як вид поведінкової залежності, що проявляється у нездатності користувача контролювати своє перебування в Мережі навіть усупереч очевидним негативним наслідкам для нього [20], вважаючи, що Інтернет-залежності, як і іншим видам залежності, властиві такі особливості: надцінність (salience) (для людини Інтернет стає важливим), зміна настрою (mood modification) у Мережі та за неможливості увійти в Інтернет, звикання (tolerance) – потрібно більше часу для отримання задоволення від використання Інтернету, симптоми відміни (withdrawal) – негативні переживання людини за неможливості користуватися Мережею, конфлікти/непорозуміння з оточуючими (conflict), рецидив (relapse) [19].

Р. А. Девіс використовує поняття «патологічне використання Інтернету», розуміючи його як когнітивну проблему, що проявляється у поведінці людини, підкреслюючи роль установки як її основи [14]. Учений запропонував когнітивно-поведінкову модель надмірного використання Інтернету, вважаючи, що перш ніж виникає залежність від Мережі, у людини вже наявні певні когнітивні порушення. Р. А. Девіс також виділив дві форми Інтернет-залежності: специфічну та генералізовану. У першому випадку людина залежна від якоїсь із функцій Інтернету (до прикладу, від азартних ігор в Мережі), ця залежність може реалізуватися й у реальному житті. Друга форма залежності означає багатоцільове використання Інтернету, іноді без конкретної мети [14].

Спочатку дослідимо, як різні науковці визначають поняття Інтернет-залежності, зазначивши, що іноді, маючи на увазі Інтернет-залежність, вони схильні використовувати інший за звучанням, проте не за змістом термін «проблемне/патологічне використання Інтернету/комп'ютера» та ін.

Так, на думку А. Тріпаті [31], Інтернет-залежність – це саме загальна залежність людини від Інтернету, тоді як Г. Кеш із колегами [12] визнають Інтернет-залежність розладом контролю за імпульсивною поведінкою, зазначаючи, що вона може бути ознакою іншого психічного розладу особистості (супутнім порушенням), зокрема емоційного: переживання стану надмірної тривоги чи депресії [36].

В. Бай із колегами [9] схиляються до розуміння Інтернет-залежності як прояву компульсивної поведінки, що проявляється у нездатності людини контролювати свою активність в Інтернеті, пов'язуючи її з іншими адикціями чи емоційними розладами. Т. Хассан та ін. підтримують цю думку, зазначаючи, що залежна людина

продовжує користуватися Інтернетом, навіть утративши контроль за дезадаптивним його використанням, до часу, коли очевидними стануть негативні наслідки для життя (її і оточуючих) [22].

Інші науковці [25], вважаючи Інтернет-залежність наслідком цифровізації суспільства, погоджуються, що вона впливає на життя користувача Мережі, оскільки він перетворюється на некомунікабельного та відособленого від інших і культури загалом індивідуаліста. Проте вони наголошують, що Інтернет-залежність не є патологічною, хоча й виходить за межі типової для суспільства норми поведінки та може бути пов'язана з іншими психічними розладами особистості. До такої думки схильний і Д. А. Крістакіс [13], зазначаючи, що на науковому рівні Інтернет-залежність не визначається як прояв психопатології (хоча «потенціал» для цього існує).

Б. Гьонеска з колегами [17], аналізуючи проблему Інтернет-адикції у ситуації використання Мережі, пов'язаного з пандемією COVID-19, вважає проблеми з психічним здоров'ям людини можливим наслідком залежності від Інтернету, зазначаючи, що під час пандемії збільшується ризик розвитку не лише Інтернет-залежності, а й загострюються основні захворювання людини, причому ці обставини можуть бути пов'язаними та взаємно підсилюватися. Дж. Буркаускас зі співавторами [11], досліджуючи статті, що стосувалися проблеми Інтернет-залежності протягом пандемії ковіду, дійшли неоднозначного висновку: з одного боку, очевидно, що за цих умов використання Інтернету та час, проведений у ньому, збільшувався, з іншого – через гетерогенність психодіагностичних методик залишилося незрозумілим, чи спричинило це поширення Інтернет-адикції за час пандемії.

На думку Д. Дж. Кусс та О. Лопес-Фернандес [24], Інтернет-залежність пов'язана з проблемним для самої людини використанням Інтернету загалом, а її симптоми нагадують ознаки/прояви «традиційних залежностей». Ба більше, науковці доречно зазначають, що Інтернет-залежність часто супроводжується супутніми захворюваннями, і досі не вияснено, чи є у цьому разі Інтернет-залежність первинним чи вже вторинним/супутнім розладом, тоді як це стає важливим під час вибору методу лікування.

О. Є. Войскунський [4] вважає, що появи Інтернет-залежності передують інші психічні проблеми особистості, що сприяють її соціальній ізоляції. Тоді Інтернет стає засобом утечі від цих проблем. У Мережі людина відчуває власну здатність контролювати

спілкування, а Інтернет стає «буфером соціальної комунікації». Окрім того, відхід від реальності чи її віртуальна заміна – один із феноменів, що передують Інтернет-залежності. Науковцем також виділено фактор комфортної (не девіантної) присутності залежного в Інтернеті. Тоді як, нашу думку, термін «присутність» неоднозначний («присутність» може бути мисленою, уявною), тому ліпше говорити про «перебування» людини в Мережі, яка стає засобом і місцем самореалізації, самоздійснення особистості на відносно тривалий час. «Перебування» – це тимчасове «буття» у віртуальному просторі, а не проста присутність людини в Мережі (що не вимагає і не передбачає від людини прояву активності).

Варто також зазначити певний парадокс терміна «Інтернет-залежність»: насправді він позначає не об'єкт залежності, а місце, де цей об'єкт найімовірніше можна знайти (до прикладу, за таким принципом алкогольна залежність мала б називатися «магазинною», оскільки алкогольні напої продають (і продавали на час виникнення поняття) у магазинах). А враховуючи, що в Інтернеті, у віртуальному просторі можна знайти багато об'єктів, то й залежностей від них може виявитися так само багато (якщо вони бажані та привабливі для користувача Мережі). Тому, з одного боку, закономірним є виділення кількох видів Інтернет-залежності (як це робить К. Янг), з іншого ж – можливо, варто говорити не про Інтернет-залежність, а про Інтернет-залежності як залежності від різних об'єктів, що знаходяться в Інтернет-мережі чи пов'язані з її функціонуванням, які об'єднуює місце/джерело походження. Проте їх відрізняє сам об'єкт, від якого вони залежать (погодьмося, що залежність від технічних гаджетів чи програм, що поліпшують роботу Мережі, зовсім інша (за змістом і формами прояву зокрема), ніж залежність, до прикладу, від азартних ігор в Інтернет-просторі).

Ф. Ді Карло зі співавторами [15] вважають Problematic Use of Internet, пов'язаним із порушенням контролю людини за імпульсивною поведінкою, що проявляється як обсессивно-компульсивний розлад, тригерами до розвитку якого можуть стати нездатність людини до емоційної саморегуляції та схильність до переживання негативних емоційних станів.

Ю. О. Асєєва [1] тлумачить Інтернет-залежність досить детально і поширено, зазначаючи, що це нехімічна залежність, яка є психічним і поведінковим розладом, що проявляється через бажання (компульсивне чи нав'язливе) людини перебувати в Мережі та викликає порушення в її життє-

діяльності, проте неможливість бути он-лайн зумовлює негативні прояви емоційної, когнітивної та поведінкової сфер особистості.

О. В. Стрільчук [7] уважає залежність від Інтернету проявом неконтрольованого потягу людини до предмету адикції, який супроводжують «психопатологічні» розлади поведінки, емоційні порушення та абстинентний синдром. Тоді як Ф. С. Райдінг і Л. К. Кей [28] справедливо зазначають, що Інтернет є, за суттю, лише порталом, проходячи який людина отримує доступ до бажаного виду діяльності, задовольняючи потребу в ній. Це підтверджує думку, що Інтернет-залежність – комплексне, узагальнююче поняття, об'єднуючи насправді різні види залежності від Мережі (визначені К. Янг), оскільки людина, зайнята в Інтернеті пошуком потрібної їй інформації, насправді досить сильно відрізняється від тієї людини, яка заходить до Мережі виключно заради онлайн-шопінгу. Проте існують і люди, яких в Інтернет-мережі цікавлять різні форми активності. Саме їх із повним правом можна назвати Інтернет-залежними. Якщо ж людина у віртуальному просторі лише включається до азартної гри, не виключено, що й поза Мережею вона прихильна до таких ігор. У цьому разі, очевидно, має йтися не про Інтернет-залежність, а про ігрову залежність. Інтернет же у цьому разі використовується виключно як портал, місце, де можна реалізувати свою поведінкову залежність, задовольнивши різноманітні потреби. Проте в Інтернеті можуть проявлятися і види активності людини, які поза Мережею неможливі («серфінг» сайтами в поверхових пошуках цікавої інформації).

Деяко своєрідну позицію стосовно Інтернет-залежності зайняла С. Сурратт [29], очевидно, не схильна розуміти проблему Інтернет-залежності як таку, що стосується психічного здоров'я особистості. На думку вченої, Інтернет-простір володіє багатьма якостями, які роблять його певним відповідником соціальної реальності. У цьому контексті, як на нас, нівелюється саме поняття залежності від Мережі, підміняючись надмірною залежністю користувачів Інтернету від процесу спілкування та контактів з іншими його користувачами, що не можна визнати патологічним. На нашу думку, поза увагою вченої залишається важливе питання: якщо віртуальний простір Мережі справді суттєво не відрізняється від соціальної реальності, то чому для задоволення потреби у спілкуванні та міжособистісних стосунках і взаємозв'язках людей необхідно саме виходити в Інтернет? Звичайно, якщо йдеться про Інтернет-залеж-

них підлітків, то головне, що вони шукають у Мережі, – це спілкування, причому саме таке, що задовольняє їхні потреби та передбачає взаєморозуміння. І роблять вони це тому, що відчувають брак (чи відсутність) такого спілкування у житті. Коли ж зважати переважно на дорослих, що втрапили до Інтернет-павутини, то ця категорія користувачів Мережі відвідує її не лише для спілкування, їхня мета масштабніша – отримання інформації, яка в епоху розвитку інформаційного суспільства володіє непересічною цінністю як для соціуму, так і для людини загалом.

Цікавим і досить чітким та обґрунтованим є тлумачення Інтернет-залежності Л. Гуменюк [5], яка вважає її формою прояву деструктивної поведінки, що маніфестує себе у прагненні людини піти/втекти від фруструючої її соціальної дійсності, використовуючи зосередженість на віртуальному світі Інтернету та зміні стану свідомості завдяки цьому.

На думку науковців [3; 12], узагальнено поняття Інтернет-залежності можна визначити як розлад контролю імпульсів, що проявляється у поведінці людини і є нехімічною залежністю, яка передбачає наявність у залежного користувача Мережі певних симптомів.

Підсумовуючи, Р. Лозано-Бласко [25] зазначає, що досі серед дослідників Інтернет-залежності немає узгодженості між тлумаченням цього поняття і методиками визначення Інтернет-адикції, які вони використовують, і цю ситуацію потрібно вирішити спільно, координуючи роботу.

Різні види Інтернет-адикції виділила К. Янг [32], назвавши залежність від спілкування та знайомств у Мережі, ігрову адикцію, залежність від Інтернет-серфінгу різними сайтами у пошуках інформації, цікавої для користувача, залежність від важливої та потрібної інформації, яку можна відшукати в Мережі, та від відвідування порносайтів.

Цікаво, що М. Гріффітс [21] закономірно-логічно розділив Інтернет-залежних на два типи: залежні першого порядку отримують позитивні враження та схвалення від інших користувачів, перебуваючи в Мережі, для них Інтернет – засіб досягти успіху, показати себе; другі – використовують Мережу, щоб хоча б на деякий час позбутися своїх проблем (уникають невдач у реальному житті); тільки, на нашу думку, других значно більше, оскільки перші все ж воліли б отримати схвалення та позитивну оцінку в реальності.

На нашу думку, щоб класифікувати види Інтернет-залежності відповідно до мотивів

використання людиною Інтернету, потрібно проаналізувати основні причини звернення людини до Мережі:

- більшість людей використовує Інтернет як безмежне сховище та джерело різної інформації, тому важливий мотив користування Мережею, що може лежати в основі формування Інтернет-залежності, – пошук потрібної інформації, а вид залежності, сформований на його основі, – *інформаційний*;

- значна частина Інтернет-залежних починає користування Мережею з перевірки пошти та дописів у чатах соціальних мереж. Їхній мотив входу в Інтернет – знайомство та спілкування з іншими людьми (знайомими й ні) у різних куточках світу, передача й отримання особистої чи ділової інформації, а за умови користування аватаром – рольове спілкування. Проте у будь-якому разі це *комунікативна* Інтернет-залежність;

- наступний випадок використання Інтернету – пошук у ньому потрібних товарів, купівля/продаж через Інтернет (не виходячи з дому) – це також може стати мотивом потрапляння у залежність, *купівельну*;

- залежність же від комп'ютерних/онлайн-ігор – ігрова залежність, мотивом потрапляння до якої частіше служить бажання відпочити, розслабитися, відволіктися, тобто релаксаційний/рекреаційний. Саме він спрацьовує і тоді, коли людина заходить до Мережі, щоб здійснити віртуальну відеоподорож, послухати музику чи подивитися фільм (у дорослих це може бути проявом бажання погратися) – *релаксаційна* залежність.

Ці чотири підвиди Інтернет-залежності зумовлені саме особливостями Інтернет-мережі та основними можливостями людини в її межах (насправді обмежених не Мережею, а доступом до неї), зумовленими її використанням.

Проте можливий також інший мотив (чи інші мотиви) потрапляння людини в залежність від Інтернету – особистісний (індивідуальний). У цьому разі Інтернет-залежності може передувати інша адикція, розлад особистості чи серйозний прояв негативного емоційного стану: тривожності, фрустрації, невротичного чи депресивного. Проте це буде особистісний (психологічний) мотив звертання до віртуальної Мережі, й у разі розвитку Інтернет-залежності – *особистісна* залежність від Інтернету.

К. Озтюрк із колегами [27], аналізуючи зв'язок особистісних рис підлітків з Інтернет-залежністю та зазначаючи, з одного боку, що досліджень такого типу відносно небагато, а з іншого – той факт, що пові-

домлення науковців про вплив особистісних диспозицій на схильність до проблемного використання Інтернету досить суперечливі, оскільки у різних роботах можна зустріти різні твердження щодо тих самих рис особистості, дійшли висновку, що така особистісна риса, як відкритість досвіду, майже вдвічі більше робить людину вразливою щодо потрапляння до Інтернет-залежності.

У своєму дослідженні Б. Фернандес та інші науковці [16] виявляють чинники ризику потрапляння людини до залежності від Інтернету: переживання нею стресу чи почуття самотності, що штовхає її зануритися у спілкування у соціальних мережах, занижена самооцінка та потреба/бажання втекти від реальності у віртуальний світ Мережі та передбачають, що на дієвість перелічених чинників можуть вплинути культурні відмінності.

Перш ніж аналізувати симптоми Інтернет-залежності, варто зазначити, що в психологічній літературі зустрічаються як поняття «симптоми», «прояви», так і поняття «критерії», суб'єктивно використовувани науковцями під час опису ознак Інтернет-адикції, наявність яких дає змогу констатувати надмірне неконтрольоване використання людиною Мережі. Оскільки усі ці поняття об'єднує поняття «ознаки», уважатимемо їх (симптоми, прояви, критерії) контекстуальними синонімами.

Закономірно, що однією з перших симптомів Інтернет-залежності (pathological computer use, PCU) виділила К. Янг [35]: нав'язливе бажання людини перевірити свою електронну пошту, нетерпляче очікування наступних відвідин Мережі; скарги та зауваження близьких і знайомих на те, що людина надто багато часу витрачає на перебування в Мережі; скарги близьких, що на Інтернет вона витрачає надто багато грошей.

І. Голдберг [18] визначив перелік критеріїв Інтернет-залежності, зазначивши, що наявність кількох із них, як вважає вчений, дає змогу її діагностувати: кількість часу, проведеного в Мережі, для досягнення ейфоричного стану чи отримання задоволення постійно зростає (звикання до об'єкта адикції); якщо час, проведений в Інтернеті, не збільшується, ефект його впливу на стан свідомості людини зменшується; користувач намагається цілком відмовитися від використання Інтернету чи принаймні зменшити час перебування в ньому; проте це зазвичай призводить до погіршення його самопочуття та настрою.

К. В. Берд [10] називає вже п'ять діагностичних критеріїв, що визначають Інтер-

нет-залежність: 1) думки людини зайняті Інтернетом (минулою/майбутньою активністю людини в Мережі); 2) поступове, але постійне збільшення часу, проведеного в Інтернеті, зміна форми активності в ньому, щоб повернути початкове відчуття задоволення від перебування в Мережі; 3) спроби скоротити час в Інтернеті ні до чого не призводять, реалізуються на рівні бажань; 4) людина не знаходить собі місця, не має, чим зайнятися, дратується, коли утримується від перебування в Інтернеті; 5) час відвідин Мережі значно більший, ніж людина мала намір це зробити.

Окрім того, до цих п'яти діагностичних критеріїв науковцем додається ще один із таких двох: а) через зайнятість Мережею можна втратити стосунки чи роботу/кар'єру; б) за брехнею людина приховує свою реальну залежність від перебування в Мережі.

На думку М. А. Ванди, Н. Б. Бондаренко [3], варто виділити такі критерії визначення Інтернет-залежності: втрата людиною контролю за перебуванням у Мережі; зміни її настрою (очевидно, залежно від можливості користування Інтернетом), симптоми розриву/перерви у перебуванні в Мережі; потреба проводити в ній щоразу більше часу, прояв байдужості до інших, реальних боків життя, ескапізму; соціальна ізоляція, сприйняття Інтернету як єдиного справжнього друга, місця, де по-справжньому добре; приховування власної активності в Інтернеті та часу перебування в ньому.

М. Г. Орзак [26] симптоми Інтернет-залежності розділила на дві групи: психологічні та фізіологічні, віднісши до першої групи хороше самопочуття людини під час перебування в Мережі, неможливість зупинитися; постійне збільшення часу, проведеного он-лайн; зневагу до інших боків життя; відчуття нею депресії та роздратування, коли неможливо бути в Мережі; приховування від близьких та працедавців правди про свою залежність. Фізичними симптомами Інтернет-залежності є карпальний синдром, оніміння кінчиків пальців, головний та спинний біль, сухість очей, нерегулярні харчування та сон, занедбання людиною особистої гігієни тощо.

Р. Тао з колегами [30] визначає комплекс взаємопов'язаних критеріїв діагностики Інтернет-адикції, взявши за основу критерії ігрової залежності, визначені в DSM-V. Це такі три групи критеріїв: I. Симптоматичні критерії: 1) стурбованість Інтернетом: людина почергово то пригадує минуле користування Інтернетом, то мріє про майбутнє його використання; 2) симптоми відміни: якщо людина певний час не має змоги

користуватися Мережею, то відчувається роздратованою, невдоволеною, відчуває тривогу чи нудьгу; 3) толерантність: людина відчуває необхідність збільшити час перебування в Мережі для досягнення бажаного стану свідомості; 4) невдалі спроби зменшити час перебування в Інтернеті; 5) продовження надмірного користування Інтернетом усупереч розумінню, що проблеми від цього збільшуються; 6) утрата інтересу до попередніх захоплень; 7) використання Мережі як засобу поліпшення самопочуття; 8) надмірне користування Мережею, пов'язане з наявністю психічного розладу особистості. II. Клінічно значимі критерії: різні проблеми, що виникають у людини внаслідок надмірного використання Інтернету: руйнування соціальних стосунків (друзі, сім'я, робота) та попередніх форм активності людини. III. Тимчасові критерії: Інтернет використовуються більше шести годин на день і не менше трьох місяців.

I. Голдберг [18] пропонує діагностувати Інтернет-залежність за наявності у людини кількох симптомів із такого переліку: I. Толерантність: поступово збільшується тривалість перебування в Мережі для досягнення задоволення. II. Синдром відмови: припинення відвідування Мережі чи скорочення часу перебування в ній зумовлює такі симптоми: роздратованість, думки про те, що у цей час відбувається в Мережі, прояв непосидючості, рухи пальцями, що нагадують друк на клавіатурі, порушення різних видів діяльності людини. Тому залежний повертається до перебування в Інтернеті, де ці симптоми зникають, навіть усвідомлюючи негативні наслідки цього.

Хоча залежність від Мережі формується значно швидше, ніж інші види залежної поведінки, розуміючи її як процес, науковці виділяють також етапи його розвитку. Так, вирізняються чотири етапи розвитку Інтернет-залежності: 1) ознайомлення з можливостями віртуальної мережі; 2) збільшення часу, що віддається людиною Інтернету, та, відповідно, зменшення періоду перебування її в реальному житті; 3) час «подорожування» людини Інтернет-простором максимально зростає, аж до неможливості людини відмовитися від Інтернету та небажання вийти з Мережі; 4) людина навчається використовувати Інтернет за об'єктивною потребою та необхідністю [2].

Т. О. Ісакова [6] пропонує визначити три етапи розвитку Інтернет-залежності: 1) людина захоплена перебуванням у Мережі, оскільки там можна вирішити багато питань, тому поступається іншими формами своєї активності заради перебування в Інтернеті; 2) етап абстиненції:

проявляються негативні наслідки надмірного користування Мережею: перевтома, порушення сну та пізнавальних процесів; 3) етап соціальної дезадаптації особистості, що проявляється як поєднання постійної потреби людини перебувати у соціальній мережі з відчуттям того, що задоволення від цього постійно зменшується. На нашу думку, перелік цих етапів формування залежності більше відповідає розумінню патологічності Інтернет-залежності.

Чим же приваблює людину Інтернет?

На нашу думку, Інтернет дає людині такі основні можливості: знайти потрібну інформацію; спілкування не обмежене кордонами (простором і часом); різні способи відпочинку (ігри, музика, фільми тощо) та культурного розвитку (книги, відеоподорожі різними місцями та картинними галереями тощо); продаж і купівля різних товарів (заробляння та витрата грошей) [8]. Окрім того, те, що в Мережі людині доступне багато з того, що заборонене чи небажане з погляду соціальних норм і моралі в реальному житті, причому за відсутності відповідальності за це, спонукає використовувати Інтернет-мережу за різним призначенням.

Зазначимо, що науковці, виявляючи причини Інтернет-залежності та створюючи відповідні до цього моделі Інтернет-адикції, зосереджують увагу, з одного боку, на тих особливостях Мережі та її функціонування, які найбільш привабливі для людини, з іншого – на соціально-психологічних, культурних і біологічних чинниках, здатних стати приводом до активного використання Інтернету (супутній психічний розлад; доступ до Мережі; вік людини; психологічна схильність; відчуття задоволення під час перебування в Мережі) та ін. Проте ймовірно, що ці фактори є лише супутніми, тоді як Інтернет-залежність – це систематична і частіше неусвідомлена людиною втеча від реальності з її проблемами, руйнівними стресами і конфліктами – від усього, що не вдовольняє людину загалом у житті. Й у цьому разі питання, чи буде терапія Інтернет-залежності «реальністю», пропонує Дж. У. Кім [23], ефективною, виглядатиме риторичним.

Висновки з проведеного дослідження.

У розумінні поняття Інтернет-залежності, як і у визначенні її симптомів, у науковому середовищі єдність досі відсутня. Розбіжності стосуються таких основних моментів: 1) тлумачення надмірного використання Інтернет-мережі як прояву патології; 2) визначення поняття як загального або специфічного; 3) проблеми, трактування Інтернет-залежності як самостійного явища чи як наслідку інших патоло-

гічних порушень поведінки залежного. Спільним для різних науковців є розуміння Інтернет-залежності як процесу, обмеженого у тривалості формування порівняно з іншими видами залежності.

Симптоми Інтернет-залежності доречно було б поділити на основні та другорядні, до основних віднісши головний мотив прагнення людини перебувати в Мережі – отримати те, чого їй бракує у реальному житті: успіх та схвалення чи уникнення невдач.

Інтернет-залежність – це поведінкова девіація, що проявляється як процес і результат надмірного перебування людини в Мережі та передбачає зміну стану її свідомості, неможливість вчасно вийти з Інтернету; прагнення скоріше туди повернутися, оскільки нормальне функціонування людини у реальному житті порушене, а думками Інтернет вона ніколи не покидає.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Асєєва Ю. О. Комп'ютерна залежність, Інтернет-залежність та кібер-адикції (історичний огляд дефініцій). *Psychological journal*. 2020. Т. 6. № 6. С. 57–65. DOI: 10.31108/1.2020.6.6.6
2. Бацилова О. В., Пузь І. В. Психологічні аспекти прояву Інтернет-адикції у молодіжному середовищі. *Теорія і практика сучасної психології. Медична психологія*. 2018. № 4. С. 48–52.
3. Ванда М. А., Бондаренко Н. Б. Інтернет-залежність: передумови, ознаки та ризики для підлітків. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2019. Т. 2. С. 37–42. DOI: 10.18523/2617-2348.2019.2.37-42
4. Войскунский А. Е. Концепции зависимости и присутствия применительно к поведению в Интернете. *Медицинская психология в России*. 2015. № 4 (33). С. 6.
5. Гуменюк Л. Й. Соціально-психологічні фактори Інтернет-адикції. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2013. № 1. С. 10–19.
6. Ісакова Т. О. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми. Київ : НІСД, 2011. 47 с.
7. Стрільчук О. В. Соціально-психологічні механізми формування медіакультури у підлітків з Інтернет-захопленістю : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 ; ІСПП НАПН України. Київ, 2020. 220 с.
8. Чуйко Г. В., Чаплак Я. В. Інтернет як частина суспільного інформаційного простору та засіб маніпуляції індивідуальною свідомістю. *Technologies of intellect development*. 2019. Т. 3. № 1. DOI: 10.31108/3.2019.3.1.5
9. Bai W., Cai H., Wu S., Zhang L., Feng K. X., Li Y. C. et al. Internet addiction and its association with quality of life in patients with major depressive disorder: a network perspective. *Transl. Psychiatry*. 2022. Vol. 4. Issue 12 (1). P. 138. DOI: 10.1038/s41398-022-01893-2
10. Beard K. W. Internet addiction: a review of current assessment techniques and potential assessment questions. *CyberPsychology & Behavior*. 2005. Vol. 8 (1). P. 7–14. DOI: 10.1089/cpb.2005.8.7

11. Burkauskas J., Gecaite-Stonciene J., Demetrovics Z., Griffiths M. D., Király O. Prevalence of Problematic Internet Use during the COVID-19 Pandemic. *Curr Opin Behav Sci.* 2022. Vol. 15. P. 101179. DOI: 10.1016/j.cobeha.2022.101179
12. Cash H., Rae C. D., Steel A. H., Winkler A. Internet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice. *Curr Psychiatry Rev.* 2012. Vol. 8 (4). P. 292–298. DOI: 10.2174/157340012803520513
13. Christakis D. A. Internet addiction: a 21st century epidemic? *BMC Med.* 2010. Vol. 18. Issue 8. P. 61. DOI: 10.1186/1741-7015-8-61
14. Davis R. A. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior.* 2001. Vol. 17 (2). P. 187–195. DOI: 10.1016/S0747-5632(00)00041-8
15. Di Carlo F., Pettorruso M., Alessi M.-Ch., Picutti E., Collecchio R., Migliara G. et al. Characterizing the building blocks of Problematic Use of the Internet (PUI): The role of obsessional impulses and impulsivity traits among Italian young adults. *Comprehensive Psychiatry.* 2021. Vol. 106. P. 152225. DOI: 10.1016/j.comppsy.2021.152225
16. Fernandes B., Uzun B., Aydin C., Tan-Mansukhani R., Vallejo A., Saldaña-Gutierrez A. et al. Internet use during COVID-19 lockdown among young people in low- and middle-income countries: Role of psychological wellbeing. *Addict Behav Rep.* 2021. Vol. 14. P. 100379. DOI: 10.1016/j.abrep.2021.100379
17. Gjoneska B., Potenza M. N., Jones J., Corazza O., Hall N., Salesj C. et al. Problematic use of the internet during the COVID-19 pandemic: Good practices and mental health recommendations. *Comprehensive Psychiatry.* 2022. Vol. 112. P. 152279. DOI: 10.1016/j.comppsy.2021.152279
18. Goldberg I. Internet addiction disorder. *CyberPsychol. Behavior.* 1996. Vol. 3. Issue 4. P. 403–412.
19. Griffiths M. Does Internet and computer “addiction” exist? Some case study evidence. *CyberPsychology and Behavior.* 2000. Vol. 3 (2). P. 211–218. DOI: 10.1089/109493100316067
20. Griffiths M. Excessive use of the Internet: online addictive behavior. *Интернет-зависимость. Психологическая природа и динамика развития.* Москва : Акрополь, 2009. С. 253–256. URL: https://nbpublish.com/libraryread_article.php?id=738 (дата обращения: 24.07.2022).
21. Griffiths M. D. Internet “addiction”: an issue for clinical psychology? *Clin. Psychology Forum.* 1996. Vol. 5. № 97. P. 32–33.
22. Hassan T., Alam M. M., Wahab A., Hawlader M. D. Prevalence and associated factors of internet addiction among young adults in Bangladesh. *J Egypt Public Health Assoc.* 2020. Vol. 29. № 95 (1). P. 3. DOI: 10.1186/s42506-019-0032-7
23. Kim J.-U. A reality therapy group counseling program as an Internet addiction recovery method for college students in Korea. *International Journal of Reality Therapy.* 2007. Vol. 26 (2). P. 3–9.
24. Kuss D. J., Lopez-Fernandez O. Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World J Psychiatr.* 2016. № 6 (1). P. 143–176. DOI: 10.5498/wjp.v6.i1.143
25. Lozano-Blasco R., QuilezRobres A., Soto Sánchez A. Internet addiction in young adults: A meta-analysis and systematic review. *Computers in Human Behavior.* 2022. Vol. 130. P. 107201. DOI: 10.1016/j.chb.2022.107201
26. Orzack M. H. Computer addiction: What is it? *Psychiatric Times.* 1998. Vol. 15. № 8. P. 34–38.
27. Öztürk C., Bektas M., Ayar D., Özgüven Öztornacı B., Yağcı D. Association of Personality Traits and Risk of Internet Addiction in Adolescents. *Asian Nurs Res (Korean Soc Nurs Sci).* 2015. № 9 (2). P. 120–124. DOI: 10.1016/j.anr.2015.01.001
28. Ryding F. C., Kaye L. K. “Internet Addiction”: a Conceptual Minefield. *Int J Ment Health Addict.* 2018. № 16 (1). P. 225–232. DOI: 10.1007/s11469-017-9811-6
29. Surratt C. Netaholics?: The Creation of a Pathology. Commack, NY : Nova Science Pub Inc; UK ed. edition, 1999. 222 p.
30. Tao R., Huang X., Wang J. Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction.* 2010. Vol. 105. P. 556–564. DOI: 10.1111/j.1360-0443.2009.02828.x
31. Tripathi A. Impact of Internet Addiction on Mental Health: An Integrative Therapy Is Needed. *Integrative Medicine International.* 2017. № 4. P. 215–222. DOI: 10.1159/000491997
32. Young K. S. Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment. *Innovations in Clinical Practice.* 1999. № 17. P. 19–31.
33. Young K. S. Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior.* 1998. № 1 (3). P. 237–244. DOI: 10.1089/cpb.1998.1.237
34. Young K. S. What makes the Internet Addictive: potential explanations for pathological Internet use. *CyberPsychology and Behavior.* 1999. № 1. P. 57–60.
35. Young K. S., De Abreu C. N. (Eds.) Internet addiction: a handbook and guide to evaluation and treatment. NY : John Wiley & Sons, 2010. 312 p.
36. Young K. S., Rogers R. The relationship between depression and Internet addiction. *CyberPsychol. Behav.* 1998. Vol. 1. P. 25–28. DOI: 10.1089/cpb.1998.1.25