

УДК 316.483

ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ ЯК АКТУАЛЬНА ПРОБЛЕМА СУЧАСНОЇ МОЛОДІ**КОСТЮ С.Й., СІЛАДІ Н.Є.**

Мукачівський державний університет

У статті висвітлюються результати розгляду досліджень ситуації, що пов'язана зі швидким поширенням інтернет-залежності та є досить проблемною для багатьох країн, у тому числі, і України. Дослідження показують, що інтернет-залежність є актуальною проблемою, дослідження якої зумовлене запитами суспільства, що пояснюється швидким темпом розвитку комп'ютерних технологій, отриманням вільного доступу все більшої кількості людей до мережі-інтернет. Інтернет-залежність є одним із видів нехімічних техногенних залежностей, що супроводжується зміщенням мотивів особистості у напрямку віртуалізації, що в свою чергу призводить до задоволення в мережі фрустрованих потреб та викликає зміни емоційно-вольової, когнітивної та поведінкової сфер особистості. Інтернет-залежність має як спільні риси з іншими залежностями (зміни біоритмів мозку та функціонування нервової системи, деструктивні особистісні зміни, порушення психологічної рівноваги тощо), так і специфічні (реалізація фрустрованих потреб в інтернет-середовищі, завдяки таким його властивостям, як анонімність, доступність та безбар'єрність). В основу більшості класифікацій інтернет-залежності покладено критерій провідного напрямку організації активності в мережі, що дозволяє виділити такі її види, як залежність від комп'ютерних ігор; соціальних мереж; спілкування на форумах; азартних онлайн-ігор; ігор на біржах; покупок в інтернет-магазинах; кіберсексуальна залежність; залежність від веб-серфінгу; хакерство тощо. Завдяки теоретичному аналізу проблеми було встановлено, що інтернет-залежність є одним із видів нехімічних техногенних залежностей, що супроводжується зміщенням мотивів особистості у напрямку віртуалізації, що в свою чергу призводить до задоволення в мережі фрустрованих потреб та викликає зміни емоційно-вольової, когнітивної та поведінкової сфер особистості. Окреслено наслідки інтернет-залежності. Виділено основні етапи віртуалізації свідомості.

Подолання інтернет-залежності є комплексом психопрофілактичних і корекційних засобів, спрямованих на актуалізацію її внутрішніх ресурсів, що зумовлює зміни мотиваційно-ціннісної, емоційно-вольової, когнітивної, конативної сфер особистості та забезпечує її конструктивне сприймання віртуальної реальності. Психопрофілактика інтернет-залежності передбачає використання пропедевтичних засобів, спрямованих на роботу як з молодими людьми, так і з їх батьками та педагогами, що забезпечує комплексний вплив.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів окресленої проблеми. Перспективним напрямком наукових пошуків залишається поглиблений аналіз впливу особистісних, соціально-психологічних та соціальних факторів на розвиток інтернет-залежності в індивіда, що перебуває на різних етапах онтогенезу, з метою створення системи засобів профілактики та корекції цього виду залежності із урахуванням специфіки кожного вікового періоду.

Ключові слова: інтернет-залежність, особистість, молодь, кіберпростір, свідомість, віртуальна реальність, віртуальна свідомість, депривація, адикція.

Постановка проблеми. Інтернет-залежність – стійкий стан, викликаний спрямованістю мотиваційного процесу особистості на уникнення реальності за рахунок зміни психічного та фізичного самопочуття через використання інтернет-мережі, що призводить до віртуалізації свідомості. Виникнення та функціонування інтернет-залежності зумовлюють механізми психологічного захисту та соціально-психологічні механізми. Система чинників виникнення та розвитку інтернет-залежності функціонує на трьох рівнях: мікрорівні (особистісні характеристики), мезорівні (соціально-психологічні чинники: особливості соціального оточення, внутрішньосімейних стосунків, вплив стресових факторів) та макрорівні (властивості інтернет-середовища).

Аналіз останніх досліджень. У сучасній науці немає єдиного підходу щодо розуміння взаємозв'язку понять «залежність» та «адикція». В психологічних словниках ці поняття розглядаються як синонімічні. Разом з тим існує позиція, що ці поняття слід розмежовувати. Так, в США, де виникла адиктологія, цей термін позначає розділ медицини, що займається вивченням і лікуванням лише хімічних залежностей, тобто ототожнюється з наркологією [8]. З цієї позиції адикція трактується як психопатологічний феномен.

Ми ж, враховуючи етимологічний контекст поняття «адикція», що походить від латинського *addictio* – присудження та *addictus* – приречений [2], розглядаємо його як таке, що передбачає значні деструктивні зміни в структурі особистості, пов'язані з впливом адиктивного агенту, що можуть набувають патологічної форми. Натомість поняття «залежність» ми розцінюємо як крайній варіант норми, що може переростати в адикцію, керуючись позицією В. Д. Менделевича, який стверджує, що синонімами до поняття залежності є прив'язаність та звичка. Таким чином, поняття «адикція» швидше використовується в контексті медичного чи психіатричного підходів, а «залежність» – психологічного.

Місце інтернет-залежності в системі інших залежностей досліджувалось в процесі численних досліджень. Розглядалась специфіка залежної поведінки, вивчалась її динаміка проводилась паралель між інтернет-залежністю та наркоманією і алкоголізмом [3; 6].

О. С. Клеткіна стверджує, що залежність слід розглядати як форму прояву девіантності, направлену на уникнення реальності через зміну свого психофізичного стану. Аналізуючи позицію А. В. Гоголевої ми не зовсім можемо погодитись з твердженням, що діяльність, яка виконується за комп'ютером, зумовлює розвиток інтернет-залежності, оскільки складається враження, що така діяльність володіє адиктивним потенціалом сама собою. Однак, якби це було вірно, то кожен користувач комп'ютера через певний час перетворювався на адикта. На нашу думку, властивості інтернет-середовища стають небезпечними з позиції виникнення адикції лише при наявності особистісних та соціально-психологічних умов, які в своїх сукупності і запускають процес розвитку залежності.

Досить широко аналіз інтернет-залежності здійснювався в контексті структурно-типологічного підходу. Одним з перших її почав розглядати А. Голдберг [9], який розумів цей вид залежності як нав'язливий непереборний потяг до використання інтернету, що призводить до значного погіршення психічного стану. Він вживає термін «патологічне використання комп'ютера», що розглядається в більш широкому контексті, а інтернет-залежність – як один з його видів, специфіка якого полягає в використанні комп'ютера для встановлення соціальної взаємодії.

Отже, існують різноманітні дані щодо характеристик інтернет-залежної особистості, однак її психологічний портрет залишається нечітким. Тому **метою нашого дослідження є** розглянути феномен інтернет-залежності та апробування системи психолого-педагогічних засобів її профілактики.

Виклад основного матеріалу. Мережа Інтернет – це джерело найрізноманітнішої інформації. Інтернет-залежність привертає увагу не лише психологів, лікарів, педагогів, філософів та соціологів, але й громадськості, у зв'язку з тенденцією до поширення цього феномену, а також значною кількістю нез'ясованих аспектів, які стосуються діагностичних критеріїв, психологічних механізмів його функціонування, засобів профілактики та корекції.

У сучасній науці активно здійснюється аналіз впливу інформаційних технологій на особистість (О. П. Белінська, В. М. Бондаровська, Т. Б. Волобуєва, О. В. Дорохов, О. Т. Марків) та підкреслюється їх роль у специфіці її функціонування, що може набувати деструктивних форм. Так, стверджується, що інформатизація суспільства призводить до віртуалізації свідомості (В. В. Брязкун, О. З. Кудашкіна, Є. В. Магда, Л. Є. Смола); порушення процесу соціалізації (Л. П. Журавльова); появи нової форми спілкування – кіберкомунікації (К. Г. Батаєва, А. А. Засекін); змін характеристик комунікативного потенціалу та стратегій життєвого планування (В. В. Посохова); прояви девіантної поведінки (Л. І. Гавришак, С. О. Мащак, І. І. Соловійова); психічних та поведінкових розладів (Т. Ю. Більбот, К. В. Боярова, О. І. Янкович); підвищення рівня тривожності (О. Л. Гірченко) та агресивності (О. С. Пюра); зниження соціального інтелекту (О. О. Сасько); порушень

процесу формування ідентичності (В. К. Оліярник, Х. І. Турецька); зміни Его-станів (Т. С. Асланян, С. В. Олендаренко).

Безпосередня увага приділяється впливу інтернету та умовам, що перетворюють його на адиктивний агент. Для визначення місця інтернет-залежності в системі інших залежностей проаналізуємо основні поняття, що стосуються цієї проблеми.

У Десятому перегляді Міжнародної статистичної класифікації хвороб і проблем, пов'язаних зі здоров'ям (МКХ-10), синдром залежності визначається як комплекс фізіологічних, поведінкових і когнітивних явищ, при яких вживання психоактивної речовини починає займати більш важливе місце в системі цінностей людини, ніж інші форми поведінки, які раніше були для неї значущими. Разом з тим синдром психічної залежності трактується як частина синдрому залежності, що включає нав'язливе прагнення до вживання психоактивної речовини та здатність досягнення стану психічного комфорту при взаємодії з відповідним агентом.

Термін «психологічна залежність» передбачає наявність потреби, що має афективну природу. У цьому визначенні робиться акцент на генезі залежності, в основі якої лежить фрустрація важливої для особистості потреби, що спонукає її шукати шляхи задоволення за рахунок зміни об'єкту впливу. А. В. Жилінська стверджує, що з появою інтернету розвиток підлітка став більш стихійним через наявність нового середовища для спілкування, а тип активності в мережі значною мірою залежить від культурного середовища, в якому особистість перебуває. Надмірна захопленість молодого людини кіберсередовищем може призвести до інтернет-залежності, внаслідок якої відбувається знецінення реальності, зміна системи цінностей, мрій та прагнень, що в свою чергу позначається на процесі життєвого планування [4].

Адиктивний статус студентської молоді визначався М. В. Марковою, яка вивчала поширеність як хімічних так і нехімічних адикцій в молодіжному середовищі, та встановила, що лише 42% опитаних демонструють здатність до занурення у віртуальну реальність без ознак адиктивної поведінки, що свідчить про глобальність проблеми інтернет-залежності. Н. Ш. Калін [5] провів дослідження з метою виявлення того, які види адиктивної поведінки є найбільш поширеними в молодіжному середовищі, та встановив, що такими є комп'ютерна, алкогольна і наркотична залежність. Інтернет-адикція призводить на початковій стадії до деформації оцінки своєї позиції в системі статусно-рольових стосунків у групі. В студентському середовищі схильність до інтернет-залежності більшою мірою проявляється в осіб, що спеціалізуються в сфері технічних наук [4].

Самоідентифікація користувачів чатів реалізується через використання при листуванні розмовної мови, різноманітних вкраплень та часто носить деструктивний характер. Чат відображує ті негативні процеси, що відбуваються в сучасному соціумі, а саме, втрату інтересу до читання книжок, значну кількість низькопробних журналів, відсутність цензури в ЗМІ, руйнування класичної системи викладання. Все це впливає на особистість підлітка, формуючи деструктивні установки до сприйняття інформаційних ресурсів.

Висновок. Інтернет-залежність є одним із видів нехімічних техногенних залежностей, що супроводжується зміщенням мотивів особистості у напрямку віртуалізації, що в свою чергу призводить до задоволення в мережі фрустрованих потреб та викликає зміни емоційно-вольової, когнітивної та поведінкової сфер особистості.

- Інтернет-залежність має як спільні риси з іншими залежностями (зміни біоритмів мозку та функціонування нервової системи, деструктивні особистісні зміни, порушення психологічної рівноваги тощо), так і специфічні (реалізація фрустрованих потреб в інтернет-середовищі, завдяки таким його властивостям, як анонімність, доступність та безбар'єрність).

- Чинниками, що впливають на виникнення інтернет-залежності, є: особистісні, психологічні, соціально-психологічні (зовнішні, внутрішні), соціальні, психофізіологічні, індивідуальні, властивості інтернет-середовища. Психологічні механізми, що лежать в основі виникнення інтернет-залежності, класифіковано з урахуванням психологічного підходу: психоаналітичні (анонімність, регресія, ідентифікація, зміна статі, реакції переносу, архетипна символіка, механізм «невроз маскує страждання»); соціально-психологічні (феномен «самотності в натовпі»); біхевіористичні (оперантне научіння, імпринтинг); функціональні (доступність, контроль, збудження).

- Подолання інтернет-залежності є комплексом психопрофілактичних і корекційних засобів, спрямованих на актуалізацію її внутрішніх ресурсів, що зумовлює зміни мотиваційно-ціннісної, емоційно-вольової, когнітивної, конативної сфер особистості та забезпечує її конструктивне сприймання віртуальної реальності. Психопрофілактика інтернет-залежності передбачає використання пропедевтичних засобів, спрямованих на роботу як з молодими людьми, так і з їх батьками та педагогами, що забезпечує комплексний вплив.

- Наслідки інтернет-залежності поділяються на психофізичні, індивідуально-психологічні (характерологічні, емоційно-вольові, мотиваційні, когнітивні, поведінкові), соціально-психологічні.

- Первинна та вторинна профілактика інтернет-залежності містить такі компоненти: психологічний, соціально-психологічний, соціальний, педагогічний, освітній.

- Засоби профілактики інтернет-залежності поділяються на інформаційні та розвивальні, а засобами її корекції є психологічний та психолого-дидактичний супровід, тренінг, трансактний аналіз, символдрама, музикотерапія, психотерапія. Напрямами корекції інтернет-залежної особистості є особистісний, соціально-психологічний, педагогічний.

- Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів окресленої проблеми. Перспективним напрямком наукових пошуків залишається поглиблений аналіз впливу особистісних, соціально-психологічних та соціальних факторів на розвиток інтернет-залежності в індивіда, що перебуває на різних етапах онтогенезу, з метою створення системи засобів профілактики та корекції цього виду залежності із урахуванням специфіки кожного вікового періоду.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алтухов Н. И. Зависимость от компьютерной виртуальной реальности / Н. И. Алтухов, К. Ю. Галкин // XIII съезд психиатров России: (материалы съезда). – М., 2000. – С. 285–286.
2. Бартків О. Вивчення схильності студентів до Інтернет-адикції / О. Бартків, В. Махновець // Молодь і ринок. – 2015. - № 2 (121). – С. 141–146.
3. Вачков И. В. Психология тренинговой работы : Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы / И. В. Вачков. – М.: Эксмо, 2007. – 416 с.
4. Дорохов О. В. Проблема комп'ютерної та Інтернет-залежності молоді в інформаційному суспільстві / О. В. Дорохов, О. В. Тарасов, І. Моїсіл // Системи обробки інформації. – 2011. – Вип. 4. – С. 285–288.
5. Журавель А. П. Психологічний супровід оперативно-службової діяльності особового складу підрозділів охорони державного кордону України 2006 года : автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.09 / А. П. Журавель; Нац. акад. Держ. прикордон. служби України ім. Б. Хмельницького. – Хмельницький, 2006. – 20 с.
6. Лебедев В. О. Філософська проблематика популярних комп'ютерних ігор / В. О. Лебедев // Гілея. Історичні науки. Філософські науки. Політичні науки. – 2012. – Вип. 60 (№5). – С. 456–459.
7. Словарь практического психолога / Сост. С. Ю. Головин. – Минск : Харвест, 1998. – 800 с.
8. Солдаткин В. А. Компьютерная зависимость : проблема терминологии / В. А. Солдаткин, А. В. Дьяченко, Д. Ч. Мавани : мат.-лы науч.-практ. конф. с международным участием [«Мир аддикций : химические и нехимические зависимости, ассоциированные психические расстройства»]. – СПб, 2012. – С. 125.
9. Goldberg I. Internet Addictive Disorder [Electronic resource] / I. Goldberg // – [Cited 2010, 8 Dec.]. – Режим доступу: <http://www.psycom.net/iadcriteria.html>

АННОТАЦІЯ**ИНТЕРНЕТ – ЗАВИСИМОСТЬ КАК АКТУАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ**

В статье освещаются результаты исследования ситуации, связанной с быстрым распространением интернет-зависимости и достаточно проблемной для многих стран, в том числе, и Украины. Исследования показывают, что интернет-зависимость является актуальной проблемой, исследования которой обусловлены запросами общества, объясняются быстрым темпом развития компьютерных технологий, получением свободного доступа все большего количества людей к сети-интернет. Интернет-зависимость является одним из видов нехимических техногенных зависимостей, сопровождается смещением мотивов личности в направлении виртуализации, в свою очередь приводит к удовлетворению в сети фрустрированных потребностей и вызывает изменения эмоционально-волевой, когнитивной и поведенческой сфер личности. Интернет-зависимость имеет как общие черты с другими зависимостями (изменения биоритмов мозга и функционирования нервной системы, деструктивные личностные изменения, нарушения психологического равновесия), так и специфические (реализация фрустрированные потребностей в интернет-среде, благодаря таким его свойствам, как анонимность, доступность и безбарьерность). В основу большинства классификаций интернет-зависимости положен критерий ведущего направления организации активности в сети, позволяет выделить следующие ее виды, как зависимость от компьютерных игр; социальных сетей; общение на форумах; азартных онлайн-игр; игр на биржах; покупок в интернет-магазинах; киберсексуальная зависимость; зависимость от веб-серфинга; хакерство и пр. Благодаря теоретическому анализу проблемы было установлено, что интернет-зависимость является одним из видов нехимических техногенных зависимостей, сопровождается смещением мотивов личности в направлении виртуализации, в свою очередь приводит к удовлетворению в сети фрустрированных потребностей и вызывает изменения эмоционально-волевой, когнитивной и поведенческой сфер личности. Определены последствия интернет-зависимости. Выделены основные этапы виртуализации сознания.

Преодоление интернет-зависимости является комплексом психопрофилактических и коррекционных средств, направленных на актуализацию ее внутренних ресурсов, что приводит к изменению мотивационно-ценностной, эмоционально-волевой, когнитивной, конативного сфер личности и обеспечивает ее конструктивное восприятие виртуальной реальности. Психопрофилактика интернет-зависимости предполагает использование пропедевтических средств, направленных на работу как с молодыми людьми, так и с их родителями и педагогами, обеспечивает комплексное воздействие.

Проведенное исследование не исчерпывает всех аспектов обозначенной проблемы. Перспективным направлением научных изысканий остается углубленный анализ влияния личностных, социально-психологических и социальных факторов на развитие интернет-зависимости у индивида, находящегося на разных этапах онтогенеза, с целью создания системы средств профилактики и коррекции этого вида зависимости с учетом специфики каждого возрастного периода.

Ключевые слова: интернет-зависимость, личность, молодежь, киберпространство, сознание, виртуальная реальность, виртуальное сознание, депривация, аддикция.

SUMMARY**INTERNET-DEPENDENCE AS AN ACTUAL PROBLEM OF MODERN YOUTH**

The article is devoted to the results of scrutinized research on the situation, associated with the rapid expansion of Internet dependency and is quite problematic for many countries, including Ukraine. The studies, caused by the demands of society show, that Internet addiction is an actual problem, which is explained by the rapid pace of computer technology development, and the free access to the Internet by an increasing number of people. Internet addiction is one of the non-chemical man-made addictions, which is accompanied by a shift of individual's motives in the direction of virtualization, which in its turn leads to satisfaction of the network of frustrated needs and causes changes of the emotional-volitional, cognitive and behavioural spheres of personality. Internet addiction has both common features with other dependencies (changes in the biorhythms of the brain and the functioning of the nervous system, destructive personality changes, psychological disturbances, etc.) and specific (implementation of frustrated needs in the Internet environment, due to its properties, such as anonymity, accessibility and barrier-free environment).

The basis for the majority of Internet dependence classifications is the criterion of the leading direction of the network activity organization, which allows to point out the following types: dependence on computer games; social networks; forums communication; gambling online games; games on stock exchanges; online stores shopping; cybersexual addiction; dependence on web surfing; hacking etc.

As it has been established due to the theoretical analysis of the problem, the Internet addiction is one of the non-chemical man-made addictions, which is accompanied by a shift of individual's motives in the direction of virtualization which in its turn leads to satisfaction of the network of frustrated needs and causes changes of the emotional-volitional,

cognitive and behavioural spheres of personality. The consequences of online dependence have been delineated. The main stages of virtualization of consciousness have been pointed out.

The process of overcoming the Internet addiction is a complex of psychoprophylactic and correctional means aimed at actualizing of its internal resources, which causes changes in the motivational-value, emotional-volitional, cognitive, and conative spheres of the individual and ensures its constructive perception of virtual reality. Psychoprophylaxis of Internet addiction presupposes the usage of propaedeutic means aimed at working with both young people and their parents and teachers, providing a comprehensive impact.

The conducted research does not exhaust all aspects of the problem outlined above. A promising area for further scientific research remains the fundamental analysis of the influence of personal, socio-psychological and social factors on the development of the individual's Internet dependency, which is at different stages of ontogenesis, aimed at the creation of prevention and correction system of this (peculiar) type of dependence, taking into account the specificity of each age period.

Key words: internet addiction, personality, youth, cyberspace, consciousness, virtual reality, virtual

УДК 159.9.072

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ БАНКІВСЬКОГО ПРАЦІВНИКА

АЛМАШІ С. І.

Мукачівський державний університет

У статті здійснений теоретичний аналіз стресостійкості банківського працівника. Розкрито основні психологічні проблеми професійної діяльності банківських працівників. Представлені методики дослідження стресостійкості банківських працівників, а саме: «Діагностика стану стресу» (К.Шрайнер), опитувальник «Інвентаризація симптомів стресу» (Т. Іванченко), тест «Самооцінка психічних станів» (Айзенка), методика К.Томаса діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки, адаптація Н.В.Гришиної. В емпіричному дослідженні взяли участь банківські працівники в кількості 40 осіб. Дослідження проводилося на двох групах досліджуваних. Першу групу склали банківські працівники, які мають стаж роботи до 3-х років (22 працівників), другу групу склали працівники, які мають стаж роботи більше 3-х років (18 працівників).

На основі теоретичного аналізу проблеми стресостійкості банківських працівників можемо констатувати, що висока відповідальність, особливі вимоги до злагодженості в роботі підрозділів банків, часті зміни інструкцій, «розмитість» юридичних норм - всі ці чинники створюють напруженість в діяльності будь-якого банку. Стійке і відносно високе фінансове забезпечення банківських працівників не компенсує негативного впливу хронічного стресу на їх життя і роботу.

За допомогою емпіричного дослідження виявлено, що значна кількість досліджуваних характеризується здатністю втрачати самоконтроль в стресовій ситуації і не вмінням володіти собою, серед обох груп досліджуваних спостерігаються виражена схильність до стресу та високі показники тривожності, особливо в зоні ризику знаходиться II група досліджуваних. Спостерігаються низькі показники співпраці, як способу регулювання конфлікту.

Подальша перспектива розробки окресленої теми щодо стресостійкості банківських працівників полягає в необхідності визначення та розробки специфіки психологічного впливу на емоційну сферу банківських працівників. Матеріали дослідження можуть бути покладені в основу професійно-психологічного відбору та оцінки персоналу банку, індивідуального консультування працівників. Отримані результати дослідження можуть використовуватися для розробки психологічних тренінгів розвитку стресостійкості банківських працівників, що і є перспективою подальшого дослідження.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, чинники психологічної напруженості, психологічна стійкість особистості, характеристики стресостійкості.

Постановка проблеми. Зміна соціально-економічних умов в Україні, розширення спектру банківських послуг та збільшення попиту на дані послуги з боку представників різних соціальних груп призводить до виникнення і загострення конфліктів у банківській сфері, і як наслідок, порушення стресостійкості. Тому індивідуальні характеристики, професійні та ділові якості банківського службовця, який безпосередньо займається обслуговуванням клієнтів, є визначальними у виникненні і нейтралізації конфліктних ситуацій та встановленні довгострокових відносин між банком і клієнтом.