

## Соціально-психологічна природа Інтернет-залежності

**Ольга Дишкант**

*студентка кафедри психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: DyshkantOS@krok.edu.ua*

**Ольга Петрунько**

*доктор психологічних наук,  
старший науковий співробітник, професор кафедри психології  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: OlgaPV@krok.edu.ua,  
ORCID: 0000-0001-9023-5265*

Із розвитком новітніх комунікаційних технологій Інтернет став важливою частиною усіх сфер життя людства. Саме в Інтернеті сучасні люди задовольняють більшість своїх соціальних, у т.ч. інформаційно-комунікаційних потреб, реалізують найнагальніші інтереси, спілкуються, розважаються, здійснюють професійну діяльність та фінансові справи і т. ін. Інтернет є невід'ємною складовою життєвого простору майже кожної людини. Однак він не тільки полегшує життя осіб різного віку, а й негативно впливає на якість їхнього життя. Так, у спеціальних дослідженнях було встановлено, що надмірне використання Інтернету негативно впливає на соціальні й особистісні стосунки, сімейні зв'язки, навчальну й професійну діяльність тощо [1].

При цьому дедалі гучніше зазначається, що надмірне використання Інтернету може перетворитися із задоволення на страждання і набути форми Інтернет-адикції [2; 3]. У своєму звіті за 2021 р. (We Are Social, 2021) глобальна агенція соціальних мереж We are Social зі штаб-квартирою у Великобританії оприлюднила дані з 17 країн, за якими кількість користувачів Інтернету зросла на 7,3% до 4,66 мільярда, а кількість користувачів соціальних мереж зросла на 13% до 4,2 мільярда порівняно з попереднім роком. Отже, охоплення інтернетом становить близько 60% населення світу. А крім цього, як показали такого роду дослідження, широке використання Інтернету особливо характерне для дітей, підлітків і юнаків у віці від 13 до 24 років, і саме ця вікова категорія користувачів проводить в Інтернеті 6-7 годин на добу [1; 2; 4].

Спеціальні клінічні спостереження показують, що інтернет-залежність підвищує рівень самотності людей і знижує їхню задоволеність життям. Інтернет-залежність негативно впливає не лише на умови життя людей, але й на їхній психічний стан. Встановлено, що надмірне користування Інтернетом у людей викликає такі психічні розлади, як депресія та тривога, розлади соматизації, obsesивно-компульсивний розлад, міжособистісна гіперчутливість, параноїдальні думки, імпульсивність, психотичний розлад, підвищений рівень нейротизму, низька екстраверсія. Було також встановлено, що надмірне користування Інтернетом призводить до того, що в людей погіршуються комунікативні навички та виникають проблеми з вираженням емоцій [3; 4].

Та найдраматичнішими ризиками, які відзначають майже всі дослідники

інтернет-залежності, є неконтрольоване використання Інтернету, смартфонів та інших мобільних пристроїв дітьми і підлітками. Усі ці пристрої і опосередковані ними способи соціальної й особистісної комунікації є надзвичайно привабливими для дітей різного віку саме через вікові особливості дитячої психіки, і тому вони викликають швидке звикання і втрату контролю за часом припустимого їх використання, перетворюючись на численні і дуже серйозні проблеми як для дітей (аж до соціальної ізоляції, проблем із фізичним та психічним здоров'ям, погіршення особистісного функціонування, вживання шкідливих речовин, появи суїцидальних фантазій і намірів тощо), так і для батьків і близького дітям соціального оточення (аж до відчаю і відчуття цілковитої безпорадності через неможливість хоч би якось на це впливати). У фаховій літературі є чимало емпіричних підтверджень руйнівних наслідків інтернет-адикції користувачів будь-якого віку – і дітей, і дорослих [5].

**Висновок.** Отже, інтернет – як невід'ємна частка сучасного життя – є, з одного боку, ідеальним інструментом, створеним людством для оптимізації й урізноманітнення свого функціонування в світі, а з другого боку – цей інструмент є досить небезпечним і тому потребує грамотного, компетентного і коректного його використання. Соціально-психологічна природа цього інструменту і природа необхідності його мати й використовувати (у разі некомпетентного використання) може перетворити це використання з радості і задоволення на проблеми, біль і страждання, інакше кажучи – на психологічну залежність. Така залежність по суті має ту ж саму соціально-психологічну природу, що й потяг до інтернету – прагнення якнайповніше задовольнити свої соціальні й індивідуальні потреби. Однак у разі використання інтернету за адиктивним сценарієм базові потреби адикта заміщуються квазі-потребами, а спосіб їх задоволення спрямовує адикта на шлях «у нікуди».

### Список використаних джерел

1. Fulvio Castellacci, Vegard Tveito, *Internet use and well-being: A survey and a theoretical framework* TIK Centre, University of Oslo, Norway Available online 23 November 2017, Version of Record 27 November 2017.
2. IDuygu Özer, Özlem Şahin Altun, Gülçin Avşar *Investigation of the relationship between internet addiction, communication skills and difficulties in emotion regulation in nursing students* Abdulhamid Han Training and Research Hospital, Department of Psychiatry, Istanbul, Turkey Ataturk University, Faculty of Nursing, Erzurum, Turkey Available online 18 December 2022, Version of Record 19 December 2022.
3. Петрунько О.В, Сілаєва О.В. Інтернет-залежність як адикція сучасної людини // Вчені записки Університету «КРОК». №3(71). 2023. С. 115-124.
4. Christiane Arrivillaga, Lourdes Rey, Natalio Extremera. *Adolescents' problematic internet and smartphone use is related to suicide ideation: Does emotional intelligence make a difference.* University of Málaga Department of Social Psychology, Faculty of Psychology, University of Málaga, Málaga, Spain. Available online 11 April 2020, Version of Record 22 April 2020.
5. Петрунько О.В. *Діти і медіа: Соціалізація в агресивному медіасередовищі: Монографія.* Ніжин: Аспект-Поліграф, 2011. 480 с.