

Пастух Галина. Смисложиттєві орієнтації Інтернет-залежної особистості

«Не в тому суть життя, що в ньому є, але у вірі в те, що в ньому має бути» (Йосип Олександрович Бродський)

«Все життя – це експеримент. Чим більше експериментів ти робиш, тим краще» (Ральф Велдоу Емерсон)

«Одного разу взявши в руки комп'ютерну мишку, опиняєшся у мишоловці...» (Михаїл Мамчич)

У психології підкреслюється величезна значущість для людини психологічного феномена смислу життя. І справді, людина, яка усвідомлює свої цілі, перспективи на майбутнє, може конструювати та порівнювати різні варіанти своєї поведінки здатна зробити вільний вибір, будувати своє життя за власними, а не чужими бажаннями та потребами. Смисложиттєві орієнтації – це результат усвідомлення людиною цілей і сенсу власного життя.

Термін «інтернет-залежність» вперше був запропонований американським лікарем Голдбергом, кілька років тому. Під цим поняттям він розумів непереборний потяг до Інтернету, що характеризується «згубною дією на побутову, навчальну, соціальну, робочу, сімейну, фінансову сфери діяльності» і життєвих орієнтацій, як таких, в цілому.

Інтернет-залежність – психічний розлад, нав'язливе бажання підключитися до Інтернету і хвороблива нездатність вчасно відключитися від Інтернету.

Затитання: Чи дана тема буде актуальною у теперішній час?

Відповідь: Людина завжди переймалася питанням пошуку смислу свого буття, свого призначення. Без такого пошуку неможливий розвиток особистості, вирішення конфліктних ситуацій, професійне та особистісне зростання. Відповідно, і розгляд сенсу життя матиме свою актуальність.

Відповідно беручи до уваги, те що «життєві орієнтації» розглядаються у багатьох науках, так і не були дослідженні глибинно, то розглядаючи питання, смисложиттєвих орієнтацій інтернет-залежної особистості, варто зауважити, наскільки дане питання має, свою значущість і актуальність у теперішній час, оскільки саме зараз ми можемо спостерігати,

швидке розповсюдження інтернет-мережі, яка ж неусвідомлено для людини, може стати її проблемою.

Отож, говорячи про актуальність питання «життєві орієнтації» у інтернет-залежних особистостей, то варто також, зауважити, ще те, що багато людей мають доступ до інтернету (Інтернет кафе, та ін.), який стає невід'ємною частиною їхнього життя, і відповідно з часом все більше впливає на них, забираючи у людей більше їхнього часу, і змінює їхні орієнтації, сенси в житті.

Затитання: Розглядаючи дану проблематику, які вчені, і як саме розглядали смисложиттєві орієнтації?

Відповідь: Проблема смислу життя або життєвих орієнтацій розглядалась і досліджувалась практично усіма школами як у зарубіжній літературі (А. Адлер, М. Рокіч, В. Франкл, Дж. Ройс), так і у російській (А.Г. Асмолов, Б.С. Братусь, Ф.Є. Вислюк, Г.О. Вайзер, Д.О. Леонтьєв, Д.О. Чудновський), а також у українській психології (С.Д. Максименко, О.В. Киричук, А.О. Толстоухов та ін.).

Д. О. Леонтьєвим детально розглянута проблема смислу, і на його думку, смисл це" відношення між суб'єктом та об'єктом або явищем дійсності, яке визначається місцем об'єкта (явища) в житті суб'єкта, вирізняє цей об'єкт (явище) в картині світу і відображається в особистісних структурах, які регулюють поведінку суб'єкта стосовно даного об'єкта (явища).

Д.О. Леонтьєв наголошував, що в сферу інтересів психології особистості входить питання про те, який вплив здійснює переживання відсутності або присутності смислу на життя та діяльність людини, зокрема звернення людини, після втрати життєвих орієнтацій, до адиктивної поведінки, а також причини його (сенса життя) втрати і шляхи пошуку.

В.Е. Чудновський визначає життєві орієнтації особистості" як ідею, яка містить в собі ціль життя людини, "присвоєну" нею, що стала для людини цінністю надзвичайно високого порядку, втрата якої може призвести до прийняття рішення завершити своє існування на землі .

Ю.Б. Гіппенрейтер розглядає смисл життя" як процес, спрямований на повну інтеграцію та координацію мотиваційної сфери особистості".

С.Л. Рубінштейн сенс людського життя–бути джерело світла і тепла для інших людей, бути перетворювачем життя,

викорчовувати з неї всяку скверну і безперечно вдосконалювати життя .

Б.С. Братусь розмірковує про смисл життя як про нагальну потребу, яка ґрунтується на фундаментальному протиріччі між обмеженістю (смертністю) індивідуального буття та універсальністю родової сутності людини.

У теорії В. Франкла поняття смислу життя займає центральне місце. Прагнення до пошуків і реалізації людиною смислу життя В.Франкла розглядає як вроджену мотиваційну тенденцію, властиву всім людям яка є основним двигуном поведінки і розвитку особистості. Відсутність смислу виступає причиною багатьох психічних захворювань, в тому числі специфічних "ноогенних неврозів" та різних видів відхилень, зокрема актуально згадати, саме адиктивну поведінку, яка може бути наслідком втрати сенсу життя людиною. Хоча сенс життя кожної людини унікальний, існують і смислові універсалії – цінності, які становлять узагальнені типові смисли.

За В. Франклом, людина не може позбутися смислу життя ні за яких обставин, смисл життя завжди може бути знайдений. Він вважає, що людина може знайти сенс життя трьома шляхами: у справі, спрямованій на досягнення соціально – значущих цілей; у переживанні гуманістичних цінностей.

Безсумнівно, смисли вкорінені в бутті, вони існують в об'єктивній дійсності, але реалізація об'єктивно існуючого онтологічного смислу завжди особистісна. Наявність смисложиттєвих орієнтацій виступає критерієм сформованості особистості, показником того, наскільки людина готова керувати своїм життям і не залежати від зовнішніх обставин.

На думку К.О. Абульханової-Славської, смисложиттєві орієнтації–це цінність і одночасно переживання цієї цінності людиною в процесі її вироблення, присвоєння та здійснення .

Як вказує Д. О. Леонт'єв, те, що надає життю смислу, може лежати і в майбутньому (цілі), і в сьогоденні (почуття повноти і насиченості життя), і в минулому (задоволеність підсумками прожитого життя). Разом з тим це питання не пізнання, а визнання, людина не винаходить або інтелектуально конструює смисл життя, а знаходить його за допомогою конкретних дій. Для характеристики смислової сфери особистості використовується ще поняття загального рівня осмисленості життя. Осмисленість життя можна розглядати як енергетичну

характеристику смислової сфери, спрямованості життєдіяльності суб'єкта на певний смисл.

Наповненість життя стійким смислом проявляється, наприклад, в стійкості, енергії, життєстійкості, а відсутність сенсу виражається в депресії та соматичних захворювань, адиктивній поведінці. І. Ялом розглядаючи смисложиттєві орієнтації пов'язуючи їх із переживанням депресії, виокремив кілька критеріїв, а саме :

- Відсутність сенсу життя має тісний зв'язок з психопатологією.
- Осмисленість життя пов'язана з глибинними релігійними переконаннями.
- Осмисленість життя має зв'язок з трансцендентними цінностями, тобто цінностями, які виходять за межі власного "Я".

Показник осмисленості життя пов'язаний з приналежністю до певної групи, заняттям певною справою.

Смисл життя треба розглядати в перспективі розвитку, оскільки ступінь осмисленості може змінюватись протягом життя.

Таким чином, характеризуючи категорію "смислу", або "сенсу", або "смисложиттєвих орієнтацій", у психології дослідники відзначили позитивний вплив на життя та становлення особистості.

Затитання: Розглядаючи дану проблематику, як саме можна аргументувати проблему інтернет-залежності, посилаючись на дослідників?

Відповідь: Щодо поглядів дослідників, про інтернет-залежність, то варто знову сказати, що інтернет-залежність - це психічний розлад, нав'язливе бажання підключитися до Інтернету і хвороблива нездатність вчасно відключитися від Інтернету.

Поведінково Інтернет-залежність виявляється в тому, що люди настільки віддають перевагу життю в Інтернеті, що фактично починають відмовлятися від свого "реального" життя, проводячи до 18 годин на день у віртуальній реальності та не менше 100 годин в тиждень.

Інше визначення Інтернет-залежності: «нав'язливе бажання ввійти в Інтернет, знаходячись off – line, і нездатність вийти з Інтернету, будучи on – line». Часто використовується ще й таке:

"Інтернет-залежність – це нав'язлива потреба у використанні Інтернету, що супроводжується соціальною дезадаптацією та яскраво вираженими психологічними симптомами» .

Незважаючи на те, що офіційно проблема Інтернет-залежності не визнана, вона приймається до уваги в багатьох країнах, наприклад, у Фінляндії молодим людям з Інтернет – залежністю надається відстрочка від армії.

Вже й юристи визнали правомірність залежності від Інтернету – коли відомого американського хакера Кевіна Мітніка засудили в перший раз, то захист будувався на визнанні його адиктом, і даний «діагноз» був прийнятий і визнаний пом'якшуючою обставиною. Захисники британця Пола Бедуорта змогли переконати суд, що їх підзахисний страждає нав'язлими потягами до комп'ютерів і не підлягає засудженню за свої злочини, всі з яких відбулися в Мережі.

Запитання: Чи інтернет-залежність, має особливості, якщо так то які?

Відповідь: Так, інтернет-залежність має свої особливості, можна відзначити особливості Інтернет-залежності. А саме, це не хімічна залежність, якщо для формування традиційних видів залежності вимагаються роки, то для Інтернет-залежності цей термін значно менший. За даними К. Янг, 25% залежних придбали залежність протягом півроку після початку роботи в Інтернеті, крім того, якщо довготривалі наслідки залежності від алкоголю та наркотиків добре досліджені, то стосовно Інтернет-адикції відсутня можливість довготривалого спостереження.

Особистість, яка залежить від Інтернет мережі, можна побачити одразу. Він звернений усередину себе, не помічає або ігнорує зовнішні події, погано адаптується до реального життя. Навіть краса природи – і та сприймається з меншим захопленням, оскільки можливості комп'ютерної графіки безмежні, і на екрані монітора з'являються чудові, фантастично прекрасні, але неіснуючі насправді, пейзажі. Потяг до комп'ютерних ігор – із подорожами до неймовірних світів усе більше занурює у віртуальність. Цей стан вже й називається Інтернет – залежністю.

Запитання: Які темпи розвитку інтернет-адикції у людини, і чи у кожної вони будуть однакові?

Відповідь: Ні, темпи розвитку інтернет-залежності є індивідуальні і обумовлені особливостями протікання його

психічної діяльності. У кожної людини залежність розвиватиметься по-різному, і в залежності від особливостей кожної людини. З розвитком залежності, особистість людини зазнає глибинну і системну трансформацію.

Відбувається спотворення в системі смисложиттєвих орієнтацій, морально-етичних установок; зниження ділових амбіцій, виникає фінансова неспроможність; втрачається значимість таких цінностей, як любов, дружба, співпереживання, творчість і т. д.

Запитання: Як інтернет-адикція впливатиме на смисложиттєві орієнтації особистості?

Відповідь: У людини розвиватимуться такі якості, як замкнутість, дратівливість, агресивність; поряд з цим переосмислюються власні моральні уявлення, внаслідок чого людина стає брехливою, часто вдається до протиправних дій. У залежної особистості присутнє, постійне відчуття страху, часті депресивні стани, можливе виникнення суїцидальних спонукань та ін.

Слід зазначити, що занижена самооцінка і низька розвиненість вольових якостей не завжди є факторами, що лежать в основі формування залежності, у особистості, і відповідно не тільки вони будуть впливати на смисложиттєві орієнтації людини. Відповідно, ми можемо говорити про те, що переоцінка себе і своїх можливостей, досить розвинені вольові якості, можуть також спричинити схильність до адиктивної поведінки, а саме інтернет-залежності, і вплинути на життєві орієнтації людини.

Запитання: Охарактеризуйте особистість, яка є залежною від Інтернет мережі та опишіть смисложиттєві орієнтації?

Відповідь: Особистість, яка залежить від Інтернет мережі, буде характеризуватися, зверненістю усередину себе, не помічатиме або ігноруватиме зовнішні події, погано адаптуватиметься до реального життя. Навіть краса природи – і та сприймається з меншим захопленням, оскільки можливості комп'ютерної графіки безмежні, і на екрані монітора з'являються чудові, фантастично прекрасні, але неіснуючі насправді, пейзажі. Потяг до комп'ютерних ігор – із подорожами до неймовірних світів усе більше занурює у віртуальність. Згідно із зазначеним, важливо зауважити, що

часто саме підлітки можуть втікати у «віртуальний світ», від своїх проблем, незрозуміння власних батьків.

Таким чином, можна зазначити, що у підлітка відбувається формування смисложиттєвих орієнтацій, смислу, цінностей, і звернення підлітка до адиктивної поведінки, сильно вплине на зміст і саму смисложиттєву орієнтацію, яку в свою чергу можна назвати інтегрованою, оскільки вона «смисложиттєва орієнтація» підлітка впливатиме на майбутню його поведінку, на його цінності і орієнтири у житті.

Отже, потреба у самопізнанні, самоутвердженні особи з адитивними особливостями реалізуються перш за все у своєму контакті з адитивними агентами (Інтернетом), але не в спілкуванні. Поряд із дисфункціональними процесами в спілкуванні, порушуються, перекручуються і втрачають цінність такі значимі механізми міжособистісної перцепції, як ідентифікація, емпатія, рефлексія. Таким чином, втрачається здатність ставити себе на місце партнера, співчувати, уявляти, яким тебе сприймають оточуючі. Інтернет-адикт обмежує в собі основні потенціали, які характеризують особистість: комунікативний, пізнавальний, моральний, творчий і естетичний. Отже, намагання втекти від проблеми і ілюзія комфорту прирікає Інтернет-адикта (залежну людину) на особистісний застій, неспроможність чи повний крах і в першу чергу визначатиме, його смисложиттєві орієнтації, в залежності від наявної адикції, у нашому випадку Інтернету.

Запитання: Отже, який вплив здійснюють ціннісні орієнтації на особистість?

Відповідь: Таким чином, можна сказати, що ціннісні орієнтації – найважливіший компонент свідомості особистості, який суттєво впливає на сприйняття навколишнього середовища, відношення до суспільства, соціальної групи, на уявлення людини про саму себе. Як елемент структури особистості вони відображають її внутрішню готовність до дій щодо задоволення потреб і цілей, дають напрямок її поведінці у всіх сферах діяльності.

Запитання: Чи можете виокремити фактори які впливають на формування інтернет-залежності?

Відповідь: Так, дуже важливо зауважити, що на залежну поведінку особистості, здійснюється вплив факторів, як соціальних, психофізіологічних, так і спадково-біологічних. Які

в свою чергу будуть мати хоч, і не значний вплив, але все ж певним чином будуть впливати на формування у людини смисложиттєвих орієнтацій

Запитання: Розкривши дану тему, підведіть підсумок проблематики смисложиттєвих орієнтацій інтернет-залежної особистості?

Відповідь: Проаналізувавши смисложиттєві орієнтації інтернет-залежної особистості, варто зазначити, що темпи розвитку залежності є індивідуальні і обумовлені особливостями протікання його психічної діяльності, як вже зазначалось. З розвитком залежності, особистість людини зазнає глибинну і системну трансформацію. Відбувається спотворення в системі смисложиттєвих орієнтацій, морально-етичних установок, зниження ділових амбіцій, виникає фінансова неспроможність, втрачається значимість таких цінностей, як любов, дружба, співпереживання, творчість і т. д. У людини розвиваються такі якості, як замкнутість, дратівливість, агресивність, поряд з цим переосмислюються власні моральні уявлення, внаслідок чого людина стає брехливою, часто характеризується, зверненістю усередину себе, не помічає або ігнорує зовнішні події, погано адаптовується до реального життя.

Запитання: За допомогою яких методик можна визначити інтернет-залежність, Які можна надати рекомендації інтернет-залежним особам?

Відповідь: інтернет-залежність можна визначити за допомогою методики Інтернет-залежності Кімберлі Янг, тест Кулакова С.О. на дитячу Інтернет-залежність, та методики "Діагностики девіантної поведінки". Можна надати рекомендації, для Інтернет-залежних людей:

- Встановити межу часу, який можна проводити і Інтернеті;
- Змушувати себе час від часу кілька днів поспіль не працювати в Інтернеті.
- Програмним чином заблокувати доступ до якихось конкретних ресурсів Інтернету.
- Встановити для себе правило: не звертатися до мережі Інтернет протягом робочого дня (якщо тільки це не входить в робочі обов'язки).

- Ввести відчутні для себе (однак без нанесення збитку здоров'ю) санкції за недотримання такого роду правил і обмежень.
- Накладати на себе подібні санкції до тих пір, поки не відновиться здатність виконувати дані самому собі обіцянки.
- Змушувати себе замість роботи в Інтернеті займатися чимось іншим.
- Навчитися отримувати від життя інші насолоди, здатні замінити або перевершити задоволення, яке Ви отримуєте від роботи в Інтернеті.
- Звертатися за допомогою родичів, друзів чи психолога кожного разу, коли власних зусиль виявляється недостатньо.
- Уникати таких зустрічей і перебування в таких місцях, які могли б спонукати Вас повернутися до адиктивної поведінки.

Отже, нами була розкрита і проаналізована тема, смисложиттєвих орієнтацій інтернет-залежної особистості, а також, були висвітлені основні, поняття і терміни даної проблематики.

Джерела:

1. Абульханова-Славская К.А. Рубинштейновская категория субъекта и ее различные методологические значения // Проблема субъекта в психологической науке / Отв. ред. А.В. Брушлинский, М.И. Воловикова, В.Н. Дружинин. – М.: Академический проект, 2000. – 89 с.
2. Бардиер Г. Интолерантность и дивергентное поведения. – СПб., 2000. – 41 с.
3. Бондарчук О. І. Психологія девіантної поведінки: Курс лекцій. – К.: МФУП, 2006. – 88 с.
4. Бродовська В.Й., Грушевський В.О., Партик І.П. Тлумачний російсько-український словник психологічних термінів: Словник. – К.: ВД «Професіонал», 2007. – 512 с.
5. Бондурка О.М. Тюріна В.О. Федоренко. О.І. Основи психології і педагогіки : Підручник. – Харків : Вид-во Нац. ун-ту внутр. справ, 2003. – 336 с.
6. Бурова В.В. Социально-психологические аспекты Интернет-зависимости. – М., 2001. – С. 32.
7. Варій М. Й. Психологія особистості: Навч. пос. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 592 с.
8. Варій М. Й. Загальна психологія: Підручник / Для студ. Психол. і педагог. спеціальностей. – 2-ге видпн., випр. і доп. – К.: «Центр учбової літератури». – 2007. – 968 с.
9. Дремов. С.В. Уразаев. А.М. Мамышева. Н.Л. Аддиктивное состояния человека: Учеб. Пособие. – Томск: Изд – во Томского гос. Пед. Ун-та, 2000. – 90 с.
10. Змановская Е.В. Девиантология (Психология отклоняющегося поведения): Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издат. Центр «Академия», 2003. – 288 с.

Стаття надійшла 16 травня 2016 р.