

# ЕКЗИСТЕЦІЙНИЙ ВАКУУМ ЯК ЧИННИК ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

**Максим О.В.**

науковий співробітник  
ORCID 0000-0002-9869-1684  
maksiola@gmail.com

**Рябовол Т.А.**

старший науковий співробітник  
лабораторії соціально  
дезадаптованих неповнолітніх  
Інститут психології імені Г.С.Костюка  
НАПН України  
м. Київ, Україна  
ORCID 0000-0001-9769-67

**Анотація.** У представленій статті описуються чинники виникнення інтернет-залежності як однієї з форм деструктивної поведінки підлітків. Намагання заповнити свій екзистенційний вакуум призводить до виникнення залежності від того, чим його намагаються заповнити.

**Ключові слова:** підлітковий вік, інтернет-залежність, девіантна поведінка, адиктивна поведінка, екзистенційний вакуум.

**Актуальність.** У сучасній дійсності інтернет займає величезну простір в діяльності людини. І як невід'ємна частина життя, інтернет формує у людини потреби, цінності, пріоритети, інтереси. Постійна потреба в інформації, висока мотивація до пізнання, соціальна активність і дефіцит вільного часу - то, що виробляє в людині прагнення користуватися інтернетом. При цьому необхідно розуміти різницю між активними користувачами інтернету, які використовують інтернет-ресурси для корисних цілей (для роботи, навчання і т.п.) і людьми, залежними від інтернету, для яких інтернет - це не засіб досягнення мети, а сама мета. Все більш явною стає проблема інтернет-залежної поведінки серед підлітків і молодих людей, які в силу вікової незрілості найбільш уразливі для різного роду негативних впливів.

**Мета** статті полягає в комплексному огляді проблеми взаємозв'язку інтернет-залежності з екзистенційним вакуумом

Інтернет став потужним середовищним фактором формування особистості сучасних молодих людей, які надають на них далеко не однозначне вплив. Безумовно позитивними виглядають стирання тимчасових і просторових меж між людьми завдяки інтернет-ресурсам, дуже зручним для оперативних особистих, соціальних і ділових комунікацій, істотне полегшення пошуку потрібної інформації, можливості дистанційного навчання, отримання послуг «не виходячи з дому» та ін. Несформована особистість дітей і підлітків найбільше схильна до впливу цього нового інформаційного простору. Неконтрольоване використання комп'ютера, гаджетів і інтернету нерідко сприяє виникненню різного роду техногенних залежностей, зокрема інтернет-залежності, що, в свою чергу, призводить до виникнення соціальної дезадаптації [3;].

Інтернет-простір стає активним і безпосереднім чинником, який бере участь в розвитку і формуванні особистості. Блага цивілізації дозволяє людині відчувати себе «Всемогутнім», але одночасно сприяють втягуванню в патологічні захоплення, яких не було в «доцифровую» епоху. Інтернет-залежність як одна з форм девіантної поведінки, сьогодні все більше і більше турбує батьків, педагогів, соціальні служби та громадськість, і найменше турбує самих підлітків. «Інтернет-залежність» ( «Internet Addiction Disorder») як термін наукового дискурсу був введений в 1995 році психіатром А. Голдбергом і психологом К. Янг та визначався як «подобу алкогольної або наркотичної залежності, поведінка зі зниженим рівнем самоконтролю, що загрожує витіснити нормальне життя» [2]. Інтернет-залежність сьогодні включає в себе: обсесивний пристрасть до роботи з комп'ютером; компульсивний мережеву навігацію, пошук у віддалених базах даних; патологічна прихильність до онлайн-ігор і покупок; нав'язливе бажання перевірити e-mail; залежність від «киберсексу» [2].

Проблема залежності від Інтернету, комп'ютера, гаджетів розглядається сьогодні психологами, педагогами та медиками як одна форм девіантної поведінки і адиктивної поведінки. Фахівці стурбовані потоком фактів, де

підлітки стають «героями» сцен насильства, розправи з однокласниками, які потім самі викладають їх до Мережі. З девіантною поведінкою співвідносять інтернет-залежність у зв'язку з проявом зниження вольового контролю та контролю за емоціями, а зв'язок з аддикціями виражається в прагненні йти від реальних проблем і труднощів, в даному випадку - в віртуальну реальність (А.С. Войскунский, 2000; Б. Сегал, 2001; В.Н. Ярошевич, 2003).

Інтернет-адикція - одна з форм деструктивної поведінки, яка виражається в прагненні до відходу від реальності, і штучної зміни свого психічного стану за допомогою фіксації уваги на Інтернет-ресурсах [2]. В останні роки з'явилося так само поняття про девіантну поведінку в інтернет-просторі (В.Д. Менделевич, 2013).

Перебування в інтернеті пов'язано з особливими станами свідомості, своєрідним трансом, в якому присутнє особливе відчуття часу, що викривляє звичне сприйняття часу (Бабаєва, 2007). Дана залежність також характеризується психічною зацикленістю на інтернеті - глобальному інформаційному просторі, яке неможливо вивчити повністю, в силу постійного оновлення інформаційних ресурсів. Постійним пошуком в інтернеті інформації, дитина, ставить непосильну задачу своєму мозку. Який для реалізації цієї мети незмінно потребує хімічні стимулятори. Не завжди маючи можливість дати головного мозку, достатню кількість необхідних речовин (білків і крові, збагачений киснем), як стимулятори підліток починає курити і вживати алкоголь (Козлова, 2014 року). Нове інформаційне середовище і специфіка взаємодії в ній впливає як на особистість людина, так і на систему його відносин із зовнішнім світом, викликаючи цілий ряд психологічних новоутворень і різних ефектів.

Ілюзія постійної бурхливої діяльності, поспіху та перевантаження сучасної людини важливими справами, є не чим іншим, як психологічним захистом від страху та нудьги, які притаманні екзистенційному вакууму. Екзистенційний вакуум – стан внутрішньої нудьги, апатії, цинізму, порожнечі, яку відчуває людина, що втратила всі цілі життя і не бачить сенсу свого існування. В.

Франкл описував це як «переживання прірви», коли людина опиняється у безодні безглуздості існування, переживаючи серйозну екзистенційну кризу [2]. Дуже багато людей пізнають цей вакуум в той чи інший момент свого життя з різних причин та приводів. Він виникає в результаті втрати інстинктів, які гарантують безпеку живого організму в навколишньому світі, та втрати традицій, на яких колись ґрунтувалося життя людини, сучасні ж цінності, традиції не можуть вказати людині певний шлях. Ще кілька десятиліть тому, дотримуючись традицій, індивід мав зразок життя, в якому завжди була присутня мета. Зараз же ні традиції, ні цінності вже не є для людини конкретним орієнтиром. Дезорієнтована, вона не може приймати тверді однозначні рішення, бути впевненою у їх правоті, ці повсякчасні суперечності між різними цінностями призводять до неможливості володіти сенсом свого життя. З нашої точки зору, до екзистенційного вакууму призводить недорозвиток функції прогнозу, невміння людини самостійно ставити перед собою мету та підпорядковувати життя її досягненню, грамотно планувати своє майбутнє, співвідносити проміжні результати, вносити правки, зважаючи на зміни реальних умов та можливостей.

Екзистенційний вакуум ще називають нооневрозом, але корінь його не в психологічних комплексах і психічних травмах, а в духовних проблемах, моральних конфліктах, екзистенційних кризах. Нажаль він може призвести до серйозних психічних захворювань, і навіть у незагостреному стані доволі негативно позначається на соціальному житті людини. Порожнеча часто прагне заповнення, однак, самостійно, вона заповнюється далеко не тим, чим би було б варто. Шукаючи захисту, люди повертають в бік конформізму, редукціонізму, фанатизму, тоталітаризму, іноді й фанатизму, але, як будь-який «-ізм», -ізм», не є ні станом, ні здоровим шляхом розвитку ні для особистості, ні для соціуму. Здорові та повноцінні цілі, прагнення, цінності і смисли замінюються фальшивими. [2] Відбувається це досить примітивним чином: людина починає захоплюватися алкоголем, наркотиками, у деяких людей це проявляється в крайніх стадіях трудоголізму, а де-хто прагне полоскотати нерви, щоб відчути

себе живим, ставлячи під загрозу все, що у нього є. Намагання заткнути екзистенційний вакуум призводить до виникнення залежності від того, чим його намагаються заповнити.

Людство у своєму прагненні уникнути дискомфорту та страхів вдається до різноманітних форм, способів та психологічних захистів. Одним із них є переконання про те, що жити треба тут і тепер, що цінність життя полягає тільки в сьогоднішньому дні, теперішньому моменті. Популярним став останнім часом вислів: «Коли ти сумуєш, то знаходишся у минулому, коли тривожишся, то перебуваєш у майбутньому, а коли відчуваєшся щасливим і спокійним, тоді ти – тут і тепер», – відображає прагнення людиною душевного комфорту, бажання уникнути тривоги, пов'язаної з невідомим майбутнім.

Страх невідомого майбутнього – це не що інше, як страх смерті. Аналізуючи ставлення сучасних людей до смерті А. Курпатов зазначає, що нині люди в розвитку технологій дійшли до тієї межі, коли їм здається, що смерті фізичного тіла (в існування душі вони не вірять) від хвороб та старості можна уникнути, це надсучасні біотехнології омолодження, відновлення та збереження організму. Таким чином люди також уникатимуть планування майбутнього, адже раніше стимулом до цього якраз і була смерть. А якщо точніше, то вірування у те, що після смерті людина якимсь чином відповідатиме за свої вчинки: матиме щасливіше життя після переродження, потрапить до раю чи уникне пекла. Тепер же, у ситуації невіри у смерть тіла та безсмертя душі, потреба у прогнозі та плануванні життя у невизначеному нестабільному майбутньому автоматично зникає. Складається враження, що таким чином, що люди вирішили таку важку для себе задачу, а ймовірніше – потрапили у нову пастку у погоні за ілюзією, що від смерті можна втекти. Крім того, поки що це перспектива небагатьох, а тільки «обраних» представників людства.

Для більшості ж сучасних людей віднедавна «ефективними ліками» для полегшення психологічного дискомфорту в умовах екзистенційного вакууму стали гаджети. З їхньою допомогою люди відволікаються від нав'язливого тривожного стану за своє майбутнє, спілкуються, розважаються, вчаться

новому чи роблять щось звичне для себе. Яскраве, красиве, наповнене інтересом, приємними емоціями, динамікою життя притягує та захоплює, людина все більше поринає в той привабливий для неї світ, полишаючи важку, нудну, некомфортну реальність. На перший погляд, складається враження повної зайнятості та активного поступального розвитку, маленькі діти значно швидше дорослих освоюють комп'ютерні програми, стрімко здобувають навички керування гаджетами і т.п.. Можна сказати, сучасні діти вже живуть у віртуальному просторі: там вони вчаться – тепер і школи періодично запроваджують дистанційну форму навчання; розвиваються, спостерігаючи спеціальний відеоконтент; граються – комп'ютерні ігри практично витіснили живі індивідуальні та групові розваги, спілкуються один з одним з допомогою екранів, навіть перебуваючи у той же час в одній і тій же кімнаті. Молоді люди користуються гаджетами повсякчас – по 12–15 годин на добу, витрачаючи на це левову долю свого життя, і навіть спеціалістам не зрозуміло чи це відхилення від норми чи новий спосіб життя «homo sapiens» Але ми називаємо це залежністю, тому що, що як і будь-яка залежність, такий спосіб життя має негативні наслідки не тільки для здоров'я, в-цілому, але й для мозку та психіки, найбільше. Сучасна нейропсихологія активно досліджує порушення психічних процесів, спричинені тривалою щоденною взаємодією з гаджетами, «життям» у віртуальній реальності. За останні роки з'явилися загальновизнані поняття інформаційної псевдодибільності та цифрового аутизму. Як і за будь-якої залежності увесь цей патологічний процес не має під собою ніяких генетичних передумов, усе це відбувається із від початку здоровим мозком. Якщо раніше порушення психічних процесів спостерігалось у відносно незначній частини населення. Як правило, це були органічні ураження мозку за рахунок генетичних патологій чи хвороб раннього розвитку, то тепер це ці порушення набувають масового характеру в результаті гаджетозалежності переважної частини людей. Однак, найбільша її небезпека в тому, що вона загрожує більшості молодих людей, які тільки мають доступ до інтернету, а сучасне життя без нього вже не можна собі уявити.

За яскраве захоплююче «життя», без нудьги та дискомфорту людина платить порушеннями, викривленнями, недорозвитком функцій найважливіших психічних процесів: розумової працездатності, уваги, пам'яті, мислення, особистісних структур. Адже постійне перебування перед екраном ізолює так звану дефолт-систему і постійно стимулює роботу мережі визначення значимості та центральну виконавчу мережу – систем, здатних поглинати величезний обсяг інформації [1]. Поглинання інформації в небачених раніше обсягах відбувається без обробки, аналізу, систематизації, таким чином вона не накопичується тривалого зберігання, а проходить транзитом в нікуди, в підсвідомість? Виникає питання: яка ж тоді цінність здобутих знань, для чого витрачається скільки часу, енергії, якщо мозок працює в-холосту? В нових умовах довготривала пам'ять стає непотрібною через існування віртуальних сховищ інформації. Таким чином потреба у розвитку пам'яті перестає бути актуальною. Цінним стає не досвід, а швидка научуваність. В сучасному світі цінується швидкість реакцій, здатність виконувати кілька дій одночасно, швидке переключення між задачами. А це, в свою чергу, призводить до того, що освічені та досвідчені люди перестають цінуватися в суспільстві, вони програють у конкурентній боротьбі та стають баластом у спільноті. Люди поступово перестають бути цінністю, їхні функції значно успішніше виконує штучний інтелект. В свою чергу, це призводить до зміни традиційної взаємодії в соціумі, недорозвитку чи деградації його соціального інтелекту та самоізоляції індивіда.

Ізоляція – це також один із варіантів життя тут і тепер. Щоправда подібне життя, як показав досвід карантину, пов'язаного з пандемією коронавірусу, за деякий час не тільки не позбавляє людину тривоги за майбутнє, а навпаки підсилює її. Це спосіб короткочасного виживання, він нагадує інстинктивну реакцію тварин – завмирання у відповідь на загрозу смерті, але він має бути короткочасним, тому що в такому стані швидко вичерпуються ресурси людини. І якщо фізичні сили можна поповнювати з допомогою доставки продуктів та інших необхідних товарів, фізичних вправ, то психологічні сили людина

підтримує у здоровій взаємодії з іншими, реальних подорожах, улюблений роботі. Виснаження та дефіцит психічних ресурсів призводить до поступового регресу та деградації людини. В результаті карантину цивілізоване, адаптуючись до нових умов, людське суспільство пішло на новий виток інтернет-залежності, переносячи в мережу усю роботу та придумуючи нові види заробітку, які можливо реалізувати через інтернет. Тепер перебування в мережі протягом тривалого часу отримало виправдання та офіційний визнання способу людини працювати та самореалізуватися, тим самим люди ще більше посилили свою залежність від мережі.

Застосовуючи метафору, можна сказати, що людство потрапило в павутину інтернет-залежності, яку само ж для себе і сплело. Інтернет-залежність – це пастка для сучасних людей, куди вони потрапляють, не усвідомлюючи загрози для себе та майбутнього своїх дітей. Делегуєчи найбільший свій скарб – здатність думати штучному інтелекту. Дуже активно розвиваючи нові технології людство бадьоро крокує в майбутнє, де цифровий аутизм та інформаційна псевдодибільність стануть дуже звичним явищем. Але залежна людина до певного етапу не сприймає і не визнає своєї залежності. Вона, як той експериментальний пацюк постійно тисне на педаль, щоб вживленим у мозок електродом активізувати центр задоволення та відволіктися від пекельного відчуття жаху та страждання, які наздоганяють її, як тільки задоволення минає. Вона не думає про майбутнє, страх та тривожність за нього не діймають її, адже його у неї немає, тобто воно є, але це шлях деградації та занепаду. Ілюзорна втеча від реальності ніяк не допомагає вирішити проблему екзистенційного вакууму. Всі ці питання вимагають нових відповідей і нових досліджень, а також стають більш актуальними у зв'язку з необхідністю розуміння механізмів формування сучасних форм залежності, виявлення найбільш ефективних шляхів профілактики поведінкових і особистісних розладів підростаючого покоління.

Список літератури

1. А. Курпатов. Четвертая мировая война. Интернет-ресурс:  
<https://www.livelib.ru/book/1002142858-chetvertaya-mirovaya-vojna-buduschee-uzhe-ryadom-andrej-kurpatov>
2. В. Франкл. Людина в пошуках справжнього сенсу. Интернет-ресурс:[https://www.yakaboo.ua/ua/book\\_publisher/view/Knizhnyj\\_klub\\_Klub\\_semejnego\\_dosuga/](https://www.yakaboo.ua/ua/book_publisher/view/Knizhnyj_klub_Klub_semejnego_dosuga/)
3. Интернет-зависимость в медицинской парадигме // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / ред.-сост. А.Е. Войскунский. М., -2009.- 279 с.