

ინტერნეტ-დამოკიდებულების კვლევა და მისი თავისებურებები

თეა თოდუა, იოსებ ქართველიშვილი
საქართველოს ტექნიკური უნივერსიტეტი, ქ. თბილისი, კოსტავას 77

ანოტაცია

კომპიუტერული ტექნოლოგიები ძლიერ ზეგავლენას ახდენენ ადამიანის ფსიქიკაზე. ადამიანები სულ უფრო და უფრო დამოკიდებულები ხდებიან ინტერნეტზე, თუმცა ყველა შემთხვევაში ცალსახად არ შეიძლება საუბარი ინტერნეტ-დამოკიდებულების სინდრომზე. ინტერნეტის ყველა მომხმარებელი არ არის ჩაფლული ვირტუალურ რეალობაში და არ იძენს ფსიქიკურ დამოკიდებულებას მის მიმართ. ინტერნეტ-დამოკიდებულების მქონე ადამიანების განსაკუთრებლად მთავარია, რომ თვითონ პაციენტმა გააცნობიეროს საკუთარი პრობლემა და ჰქონდეს განკურნების სურვილი. ამასთან, უნდა გამოირიცხოს დანაშაულის გრძობა, რადგანაც ეს ძალიან შეუძლის ხელს ვირტუალური სამყაროთი გატაცების მიმართ ჯანსაღ კრიტიკულ აზროვნებას. უმეტეს შემთხვევებში, ადამიანებს თვითონაც შეუძლიათ ინტერნეტ-დამოკიდებულების აღმოფხვრა, თუმცა საზღვარგარეთ ნეტაპოლიკები მაინც ხშირად მიმართავენ ფსიქოლოგებსა და ფსიქოთერაპევტებს.

საკვანძო სიტყვები: ინტერნეტ-დამოკიდებულება, ვირტუალური რეალობა

ბოლო პერიოდში ინტენსიურად მიმდინარეობს ჩვენი ცხოვრების ყველა სფეროს კომპიუტერიზაცია. ახალი ინფორმაციული ტექნოლოგიების სწრაფი გავრცელება თანამედროვეობის ერთ-ერთი ატრიბუტი ხდება. კომპიუტერული ტექნოლოგიების მომხმარებლების რაოდენობის ზრდა, ინტერნეტის განვითარება, სხვადასხვა ტიპის პროგრამების არსებობა – ეს არის ფაქტორები, რომლებიც თითოეულ ჩვენგანზე გარკვეულ გავლენას ახდენს. 1996 წელს ფსიქიური დაავადებების ოფიციალურ კლასიფიკაციაში ახალი განყოფილება გაჩნდა – ”ვიბერნეტიკული უხასიათობა”, რომელიც გამოწვეულია ვირტუალურ რეალობაში ხანგრძლივად ყოფნის შედეგად მიღებული სტრესითა და დაღლილობით. ზოგი სპეციალისტი საუბრობს ე.წ. ”ინტერნეტ-დამოკიდებულების” სინდრომზე. სხვაგვარად მას ინტერნეტ ადიქცია (Internet Addiction Disorder ან IAD) ეწოდება. ამ სინდრომის მქონე ადამიანებს ნეტაპოლიკებს (Netaholic) ან ინტერნეტ ადიქტებს უწოდებენ.

ინტერნეტ-დამოკიდებულება გამოიხატება იმაში, რომ ადამიანები ამჯობინებენ ცხოვრებას ინტერნეტის სამყაროში და ფაქტიურად უარს ამბობენ თავიანთ რეალურ ცხოვრებაზე, ოფლაინ მდგომარეობაში ყოფნისას უჩნდებათ ინტერნეტში შესვლის დაუძლეველი სურვილი, ონლაინში ყოფნისას კი ვერ ახერხებენ ინტერნეტიდან გამოსვლას.

მკვლევარები აღნიშნავენ, რომ ინტერნეტ-დამოკიდებულებული ადამიანების 91% ქსელს სხვა ადამიანებთან ურთიერთობისთვის იყენებს, დანარჩენ 9%-ს კი ინტერნეტის ინფორმაციული რესურსები იზიდავს. ეს ფენომენი მსგავსია

ადიქტიური ქცევის სხვა ფორმებისა (მაგალითად, ალკოჰოლისა და ნარკოტიკისადმი მიჯაჭვულობა). სხვადასხვა კვლევის მონაცემების თანახმად, დღეისათვის ინტერნეტ-დამოკიდებულება მომხმარებლების 10%. ეს არ არის ქიმიური დამოკიდებულება, არ იწვევს ორგანიზმის ნგრევას, ორგანიზმზე ზემოქმედების მხრივ ის მსგავსია აზარტულ თამაშებზე დამოკიდებულებისა.

როგორც უკვე ზემოთ ავლინეთ, ინტერნეტ-დამოკიდებულება ადამიანების უმეტესობა ქსელს ვირტუალური საუბრებისთვის იყენებს, ისინი რეალურ ურთიერთობებს ვირტუალურს ამჯობინებენ და ამის განმაპირობებელი უმთავრესი ფაქტორი ქსელში პიროვნების ანონიმურობაა. ამგვარად, ინტერნეტი ხდება მიმზიდველი იმის გამო, რომ ადამიანებს შეუძლიათ გაექცნენ რეალობას ანონიმური სოციალური ინტერაქციების ხარჯზე.

არსებობს აზრი, რომ თუ ინტერნეტ-ადიქცია მომავალში დაავადებად ჩაითვლება, მაშინ დაავადებულების რიცხვი გაცილებით ცოტა იქნება, ვიდრე ამჟამად გვაქვს წარმოდგენილი. დაავადების სიმპტომატიკის გაფართოებით დაინტერესებულები არიან ამ ფენომენის მკვლევარები და ფსიქიატრები.

დროდადრო ადამიანები შეიძლება რაღაცაზე იყვნენ დამოკიდებულები, ზოგი ალკოჰოლს ეტანება, ზოგი თამბაქოს, ზოგი აზარტულ თამაშებს თამაშობს, მაგრამ ეს ყოველთვის არ არის ადიქცია. ეს ყველაფერი ადიქციად იქცევა იმ შემთხვევაში, როდესაც ყველაფერი ზემოთ ჩამოთვლილი ცხოვრებაში მთავარ ადგილს დაიკავებს, როდესაც ადამიანი უკვე აღარ ფიქრობს თავის სოციალურ თუ ყოფით პრობლემებზე, არ ინტერესდება მომავლით, არ გეგმავს არაფერს და მთელ ცხოვრებას უძღვნის კონკრეტულ ადიქტიურ რეალიზაციას. ადამიანი ყველა პრობლემას დებს მომავლისთვის, რადგანაც კომფორტული ფსიქოლოგიური მდგომარეობა შეუძლია მიიღოს აქ და ახლა, ადიქტიური რეალიზაციის გზით. ადიქტებისთვის, ზოგადად, დამახასიათებელია დამოკიდებულების ობიექტის შეცვლა. თუ ის დღეს ინტერნეტ-დამოკიდებულება, ხვალ შესაძლოა პათოლოგიური მოთამაშე გახდეს, არაა გამორიცხული რომ მომავალში ნარკოტიკის ან ალკოჰოლის გადაჭარბებული დოზებით მოხმარებაც დაიწყოს. იმავდროულად, ინტერნეტ-დამოკიდებულება, როგორც ასეთი, არ არის საშიში. ის ადამიანების ყველა კატეგორიას არ უჩნდება და ეს საფრთხე ზოგადად უფრო ადიქტიურ ადამიანებს ემუქრებათ. ინტერნეტ-დამოკიდებულება ძალიან ხშირად პიროვნების სხვა სერიოზული პრობლემის (მაგალითად, დეპრესია) სიმპტომს წარმოადგენს.

რა თქმა უნდა, ასეთი ადამიანები კვალიფიციურ დახმარებას საჭიროებენ. არსებობს სპეციალიზებული ინტერნეტ-საიტები და "ანონიმური ალკოჰოლიკების" მსგავსი ჯგუფები, ინტერნეტზე და კომპიუტერულ თამაშებზე დამოკიდებული პირებისათვის.

განსაკუთრებული ყურადღება უნდა დაუთმონ მშობლებმა შვილებს. დღეს ძალიან ხშირად გაიგონებთ მშობლებისგან, რომ მათმა 5-6 წლის ბავშვებმა უკვე ბევრი რამ იციან კომპიუტერის შესახებ, ხშირად თამაშობენ სხვადასხვა ტიპის კომპიუტერულ თამაშებს და ასე შემდეგ. ასეთი ბავშვები ნელ-ნელა შორდებიან გარშემო მყოფებს, სულ უფრო და უფრო უჭირთ რეალურ ადამიანებთან კონტაქტი, რაც ბუნებრივად ცუდად აისახება მათ მომავალ ცხოვრებაზე.

ინტერნეტ-დამოკიდებულების თაობაზე, რა თქმა უნდა, განსხვავებული აზრიც არსებობს. ზოგი ამაზე საუბარს საერთოდ არ მიიჩნევს სამართლიანად. ისინი თვლიან, რომ ე.წ. ვებ-სერფინგი ორგანიზმისთვის ათასჯერ ნაკლებად

დამანგრეველია, ვიდრე ნარკოტიკების მოხმარება. საერთოდაც გაუგებარია, სად გადის საზღვარი ინტერნეტით უბრალო გატაცებასა და მის პათოლოგიურ გამოყენებას შორის. მაშინ, გამოდის რომ მუსიკისადმი სიყვარულიც ერთგვარი დამოკიდებულებაა. სხვები ამტკიცებენ, რომ ქსელი დროის სასიამოვნოდ გატარების საშუალებას იძლევა, არ იწვევს ფიზიოლოგიურ დამოკიდებულებას და სტრესებისგან დაცვის "ეკოლოგიურად სუფთა" დამხმარეა.

ყველა შემთხვევაში, ჩვენი აზრით, ქსელის მუდმივმა მომხმარებლებმა უნდა იზრუნონ საკუთარ ჯანმრთელობაზე და იფიქრონ, როგორ და რატომ იყენებენ ინტერნეტს.

ინტერნეტის პათოლოგიურ მომხმარებლებს შორის განსაკუთრებით დიდი რაოდენობით არიან სტუდენტები. ძალიან ხშირია შემთხვევა, როდესაც ლექციაზე მოდის თვალეზღვრის მქონე სტუდენტი და ამბობს, რომ მან გუშინ მთელი ღამე გაათია რომელიღაც კომპიუტერული თამაშის ან ე.წ. "ჩეთის" გამო. ასეთი სტუდენტის ლექციაზე ყოფნას რაიმე განსაკუთრებული აზრი არა აქვს, მას უჭირს მოახდინოს გონების კონცენტრაცია, კარგად გაიაზროს ახსნილი მასალა და მიიღოს სასარგებლო ცოდნა. ცალკე პრობლემას წარმოადგენს ასევე იმ კომპიუტერული თამაშების არსიც, რომელსაც ისინი თამაშობენ. სამწუხაროდ, ეს თამაშები ძირითადად აგებულია ძალადობაზე და აგრესიულ ქმედებებზე, რაც აუცილებლად გარკვეულ ფსიქოლოგიურ ზეგავლენას ახდენს მოთამაშეზე.

ინტერნეტი აკმაყოფილებს მომხმარებლის მრავალ ცნობიერ თუ ქვეცნობიერ მოთხოვნილებას. ის მოიცავს ყველაფერს, რითაც შეიძლება გატაცებული იყოს მომხმარებელი. ეს კიდევ ერთი მიზეზია, რაც ინტერნეტისადმი მიჯაჭვულობას ხსნის. კვლევების შედეგად დადგინდა, რთულ ცხოვრებისეულ სიტუაციებში აღმოჩენისას ადამიანების გარკვეული ნაწილი ფანტაზიის სამყაროში გადასვლას ამჯობინებს და ჰგონია, რომ შექმნილი მდგომარეობიდან გამოსავალი იპოვა. რეალობიდან გაქცევის ერთ-ერთ ასეთ საშუალებად გვევლინება კომპიუტერული თამაშები. ინტერნეტ-დამოკიდებულების სინდრომის მქონე მომხმარებლებს აუცილებლად სჭირდებათ ფსიქოლოგიური და ფსიქოთერაპევტული დახმარება. ასევე უნდა აღინიშნოს ის ფაქტიც, რომ ინტერნეტ-ადიქციის წარმოქმნა არ ემორჩილება ტრადიციული დამოკიდებულების ფორმირების კანონებს. მაგალითად, სიგარეტის, ალკოჰოლის ან აზარტული თამაშებისადმი დამოკიდებულების ჩამოყალიბებას წლები სჭირდება, ინტერნეტ დამოკიდებულება კი ძალიან სწრაფად, რამდენიმე თვეში ჩნდება.

ინტერნეტზე დამოკიდებულება უფრო ხშირად უყალიბდებათ ჰუმანიტარებს და ძალიან იშვიათად, კომპიუტერის სპეციალისტებს. ასევე კვლევებით დადგენილია, რომ ინტერნეტზე დამოკიდებულება უმეტესწილად იმ ადამიანებს უჩნდებათ, რომლებსაც უკვე აქვთ სხვა სახის დამოკიდებულებები, მაგ. ალკოჰოლი, თამაშები და ა.შ. ინტერნეტ-დამოკიდებულების გამოვლენის უკან სხვა ფსიქიური გადახრები შეიძლება იმალებოდეს. ინტერნეტზე დამოკიდებული ადამიანები მარტოსულად გრძნობენ თავს ან აქვთ ურთიერთობის პრობლემები გარშემო მყოფებთან. ისინი მთელ დროს ვირტუალურ ურთიერთობებს უთმობენ, მაშინ როდესაც ჩვეულებრივი ადამიანები ინტერნეტში ინფორმაციის მოძიებით არიან დაკავებული. ინტერნეტზე დამოკიდებული ადამიანები, როგორც წესი, ცხოვრებაში აუტსაიდერები არიან და ხშირად ვირტუალურ სამყაროში ეძებენ თავიანთ მეორე "მე"-ს.

ინტერნეტ-დამოკიდებულების შედეგად ჯანმრთელობისთვის მიყენებული ზიანი არც ისე შესამჩნევია, როგორც, მაგალითად, ღვიძლის ცეროზი ალკოჰოლიზმის დროს ან ინსულტის მაღალი ალბათობა კოკაინის მოხმარების შემთხვევაში. ინტერნეტის გამოყენებისას ჯანმრთელობის გაუარესების რისკი მინიმალურია, მაგრამ შესამჩნევი. ინტერნეტზე დამოკიდებული ადამიანი ძალიან გვიანობამდე ზის კომპიუტერთან. უძილო ღამეები, ამ დროს მიღებული ყავა და სხვა მატონიზებელი საშუალებები იწვევენ მუდმივი დაღლილობის შეგრძნებას და იმუნური სისტემის შესუსტებას. ამის შედეგად, მკვეთრად იზრდება ამა თუ იმ დაავადების წარმოქმნის ალბათობა. თუ ყველაფერ ამას დავუმატებთ ცხოვრების მჯდომარე წესსა და ღამის საათებში არასწორი განათების რეჟიმში მუშაობას, ცხადია, რომ იქმნება პრობლემები ხერხემალთან და თვალთან დაკავშირებით.

საინტერესოა ის ფაქტიც, რომ ზუსტად ისევე როგორც ალკოჰოლიკებს და ნარკომანებს მეტი სიამოვნების მისაღებად დოზის გაზრდა სჭირდებათ, ინტერნეტზე დამოკიდებული ადამიანებისათვის, რაც უფრო ღრმად შედიან ამ მდგომარეობაში, ინტერნეტში ყოფნის დრო შესამჩნევად იზრდება. ინტერნეტში ყოფნის დროის შემცირების მცდელობას ეს ადამიანები მიჰყავს მძიმე ემოციურ მდგომარეობამდე, ისინი სულ უფრო და უფრო ხშირად ფიქრობენ ინტერნეტზე, ხშირად აღინიშნება თითების ნებსითი თუ უნებლიე მოძრაობები, რომლებიც კლავიატურაზე ბეჭდვის პროცესს მოგვაგონებს.

ინტერნეტ-დამოკიდებულების პრობლემა ძალიან მწვავედ დგას მთელ მსოფლიოში. მრავალი მოზარდი თუ ზრდასრული ადამიანი საოცრად ბევრ დროს ატარებს კომპიუტერთან. ისინი იკეტებიან საკუთარ თავში, დარღვეული აქვთ ძილის რეჟიმი, ექმნებათ პრობლემები სამსახურში, სასწავლებელში, მეგობრებთან ურთიერთობაში. ყოფილა შემთხვევები, როდესაც კომპიუტერისადმი პათოლოგიურ დამოკიდებულებას ადამიანები თვითმკვლელობამდე ან მკვლელობამდე მიუყვანია.

ფსიქიატრები ინტერნეტ-დამოკიდებულების მკურნალობის ორ მეთოდს გამოყოფენ: ფსიქოფარმაკოთერაპია და ფსიქოთერაპია. პირველი მეთოდი გულისხმობს ფსიქოტროპული საშუალებების მიღებას. ინტერნეტ დამოკიდებულების პრობლემა, როგორც ჩანს, კარგად გაიაზრეს ჩინეთში. კლინიკას, სადაც ინტერნეტ-დამოკიდებულებას მკურნალობენ, ხელისუფლებამ სახელმწიფო ლიცენზია მისცა.

2009 წელს სიეტლთან ახლოს გაიხსნა ინტერნეტ-დამოკიდებულების მკურნალობის პირველი ცენტრი. ასეთ ცენტრებში მკურნალობა ყველგან ძვირი ღირს. სიეტლის ცენტრში, მკურნალობის 45 დღიანი კურსი 14.500 დოლარი ღირს.

2010 წელს ლონდონში გაიხსნა ინტერნეტსა და კომპიუტერულ თამაშებზე დამოკიდებული ბავშვებისა და მოზარდების სამკურნალო ცენტრი. ცენტრი ფსიქიატრიული საავადმყოფოს ბაზაზე გაიხსნა. საავადმყოფოს მფლობელებმა ცენტრის გახსნა გადაწყვიტეს მშობლების მრავალრიცხოვანი სატელეფონო ზარის შემდეგ.

ინტერნეტ-დამოკიდებულებისგან განსაკურნებლად მთავარია, რომ თვითონ პაციენტმა გააცნობიეროს საკუთარი პრობლემა და ჰქონდეს განკურნების სურვილი. ამასთან, უნდა გამოირიცხოს დანაშაულის გრძნობა, რადგანაც ეს ძალიან შეუძლის ხელს ვირტუალური სამყაროთი გატაცების მიმართ ჯანსაღ კრიტიკულ აზროვნებას. უმეტეს შემთხვევებში, ადამიანებს თვითონაც შეუძლიათ ინტერნეტ-

დამოკიდებულების აღმოფხვრა, თუმცა საზღვარგარეთ ნეტაჰოლიკები მაინც ხშირად მიმართავენ ფსიქოლოგებსა და ფსიქოთერაპევტებს.

კომპიუტერული დამოკიდებულების მკურნალობის პირველი ეტაპია მიზეზების დიაგნოსტიკა, მნიშვნელოვანია გამოირიცხოს დეპრესია. ფარული დეპრესიის შემთხვევაში აუცილებელია მედიკამენტოზური მკურნალობა. მკურნალობისას მნიშვნელოვან ეტაპს წარმოადგენს ინტერნეტზე დამოკიდებული ადამიანის ჩართვა ისეთ საქმიანობაში, რომელიც არ უკავშირდება კომპიუტერს. აუცილებელია ასეთმა ადამიანებმა დაინახონ, რომ კომპიუტერის გარდა უამრავი სხვა საინტერესო გასართობი საშუალებაც არსებობს.

გამოყენებული ლიტერატურა:

1. http://en.wikipedia.org/wiki/Internet_addiction_disorder<http://rubyonrails.org>
2. <http://www.psyhelp.ru/internet/>
3. M. Duran. Internet Addiction Disorder. AllPsych Journal.
<http://allpsych.com/journal/internetaddiction.html>
4. <http://www.minddisorders.com/Flu-Inv/Internet-addiction-disorder.html>

ნაშრომი მიღებულია: 2012-02-13