

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТА ПРОЯВУ КІБЕРСЕСУАЛЬНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

Камінська О.В.

Рівненський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

В статті аналізуються особливості формування та прояву кіберсексуальної адикції, визначаються її детермінанти, психологічні механізми, а також методи профілактики та корекції. Пропонується авторська модель кіберсексуальної залежності, що передбачає аналіз її структурних елементів. Визначається вплив кіберсексуальної залежності на розвиток особистості.

**Ключові слова:** адикція, інтернет-залежність, кіберсексуальна залежність, адиктивна поведінка.

**Постановка проблеми.** Кіберсексуальна залежність є однією з форм інтернет-адикції, і хоча поширена вона менше ніж інші її види, однак є найбільш небезпечною для особистості, оскільки виникає дуже швидко та важко коректується. Цей вид адикції призводить до того, що особистість повністю занурюється у віртуальну реальність, сприймаючи її як сферу задоволення сексуальної потреби та стає нездатною до підтримання сексуальних стосунків з реальними партнерами, що призводить до руйнування відносин з ними, самотності та ізольованості. Особистість починає страждати від депресій, може втратити зв'язок з реальністю, проявляє ознаки дезадаптованості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Основу дослідження склали праці присвячені аналізу адиктивної поведінки (Б.Л. Браун, В.А. Лоскутова, М. Холл, М.А. Шоттон); дослідження особливостей психологічної залежності (С.О. Куліков, Є.В. Мельник, К.В. Сельченко); специфіці побудови взаємодії у віртуальному просторі (Ю.Д. Бабаєва, Л.М. Бабанін, О.Є. Войскунський, А. Гольдберг, А.Є. Жичкіна, О.В. Смилова, Дж. Сулер, Н.В. Чудова, Л.М. Юр'єва); аналізу мотивів, що спонукають особистість надавати перевагу перебуванню в інтернеті на противагу реальним стосункам (Л.Н. Бабанін, А.Є. Войскунський, О.В. Смилова) та інші.

**Виділення не вирішених частин проблеми.** Незважаючи на наявні розробки кіберсексуальна залежність продовжує розповсюджуватись в середовищі молодих людей. Недостатньо проаналізованими залишаються детермінанти появи цієї форми адикції, психологічні механізми, що зумовлюють її виникнення. Недосконаліми залишаються також засоби профілактики та корекції кіберсексуальної залежності.

**Метою статті** є виявлення специфічних особливостей кіберсексуальної залежності.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Поширення кіберсексуальної залежності в сучасному суспільстві пов'язане з розширенням можливостей комп'ютерної техніки, доступності веб-камер тощо, та є серйозною проблемою.

Як один з видів інтернет-залежності кіберсексуальна залежність досліджувалась К. Янг [7], більш активно вона аналізувалась Н.М. Бугайовою [2]. В цілому цей вид залежності зали-

шається недостатньо вивченим через складність отримання об'єктивних даних, оскільки намагання дізнатися деталі інтимного життя особистості часто викликає в неї опір.

Можна виділити декілька форм прояву кіберсексуальної залежності: спілкування в чатах на сексуальну тематику, що приносить сексуальне збудження; еротичні дії перед веб-камерою, що передбачають збудження та сексуальну розрядку обох партнерів; відвідування порносайтів з метою отримання сексуального задоволення; комп'ютерні ігри еротичного і сексуального змісту. Специфіка кіберсексуальної залежності полягає в тому, що для задоволення сексуальних потреб обирається не реальний, а віртуальний партнер, тоді як стосунки в повсякденному житті знецінюються, відходять на задній план, а потім і повністю витісняються.

Комп'ютерні ігри еротичного змісту обираються, зазвичай, підлітками, яким властива захопленість комп'ютерними іграми в цілому. Індивід виконуючи певні дії, маніпулюючи персонажем, відчуває сексуальне збудження, та в межах ролі може задовольнити свої сексуальні бажання, що робить гру особливо привабливою та змушує обирати її серед інших.

Відвідування порносайтів є найбільш примітивним видом кіберсексуальної адикції, оскільки активність індивіда проявляється лише у фантазіях, зумовлених побаченням, та отриманням задоволення внаслідок цього.

Спілкування в чатах на сексуальну тематику надає особистості широкі можливості для прояву своїх фантазій, оскільки така взаємодія характеризується анонімністю, доступністю та дозволяє індивіду за бажанням використовувати альтернативний образ «Я». Особистість при самопрезентації може змінити риси зовнішності, вік і навіть стать, що розкриває перед нею такі можливості, які є недоступними в реальному житті.

Віртуальні контакти з використанням веб-камери дозволяють бачити партнера, що є значним збуджуючим стимулом, однак в даному випадку приховати інформацію про вік чи особливості зовнішності індивіда стає важко.

Отже, в залежності від індивідуальних особливостей особистості, наявності чи відсутності в неї комплексу неповноцінності, специфіки самоставлення та образу «Я», нею обирається той вид

кіберсексу, який в найбільшій мірі дозволяє їй задовольнити свої потреби та реалізувати фантазії.

Ц.П. Короленко і Н.В. Дмитрієва [4] виділили етапи виникнення сексуальної адикції, які можна використовувати для опису кіберсексуальної адикції. Це obsесивний характер поведінки, фаза ритуалізації поведінки, компульсивної сексуальної поведінки, розпачу.

Кіберсексуальна залежність характеризується швидким виникненням та закріпленням, оскільки сексуальне задоволення, яке людина отримує в інтернет-мережі служить значущим стимулом для повторення таких дій. Отже, початком формування адикції може виступати вже перше занурення в мережу, результатом якого стало отримання сексуального задоволення. В подальшому особистість починає все частіше звертатися до сексуальної стимуляції через інтернет, розкриває для себе його можливості та усвідомлює, що це сфера в якій не існує бар'єрів та табу, в якій можна задовольнити будь-які сексуальні бажання та фантазії, навіть ті, які в соціумі вважаються неприйнятними. Можна обрати будь-якого партнера та розіграти з ним сексуальну фантазію, отримати задоволення. Це робить інтернет-середовище все привабливішим для особистості та зумовлює більш глибоке занурення в нього. Усвідомлення властивостей мережі провокує появу в людини нових сексуальних фантазій, які можна задовольнити лише займаючись кіберсексом, що негативно впливає на стосунки особистості з особами протилежної статі в реальному житті.

Поступово реальні партнери перестають задовольняти індивіда та не викликають в нього збудження, відбувається все глибше занурення у віртуальну реальність, а кіберсекс починає займати все більше часу (у деяких випадках до 20 годин в день). При неможливості виходу в інтернет в особистості виникає тривога, роздратування, депресивні стани, підвищується дратівливість, а поведінка стає неадекватною. На цьому етапі можна говорити про сформовану адикцію, що в значній мірі впливає на життя людини, призводячи до негативних наслідків.

Особистість починає страждати від почуття провини, що виникає після кіберсексу, в неї знижується самооцінка та самоповага, вона відчуває свою соціальну неспроможність. На цьому етапі, зазвичай, стосунки індивіда з близькими людьми є в значній мірі зруйнованими, відсутній сексуальний партнер, виникають значні труднощі та конфлікти на роботі, оскільки особистість сконцентрована на кіберсексі, який став осередком її життя, та не може ефективно виконувати свої професійні функції. До віддалення від оточуючих призводить дратівливість та агресивність індивіда, його нездатність керувати власними емоціями та психічними станами, неадекватна поведінка. Відбуваються деформації в структурі особистості, загострюються акцентуації, вираженою стає соціальна дезадаптація. В цей період людина потребує ще частішого перебування в кібер-просторі, оскільки їй стає важче отримати

сексуальне задоволення від стимулів, що стали звичними. Частіше виникають депресивні стани, ще більше знижується самооцінка, переважає негативне самоставлення.

Н.М. Бугайова виділила чинники, що впливають на процес виникнення кіберсексуальної залежності, віднісши до них порушення в комунікативній та інтимно-особистісній сферах, наявність комплексів, фінансово-побутові проблеми, навчально-виробничі проблеми, латентні залежності, девіантну поведінку, соматичні та психічні захворювання [2].

Ми ж вважаємо, що до детермінант, які впливають на виникнення кіберсексуальної залежності можна виділити такі: властивості інтернет-середовища, сукупність особистісних властивостей, соціальна ізоляція, особливості виховання.

Формуванню адикції сприяють властивості інтернет-середовища, завдяки яким особистість відчуває себе захищеною від розголосу, що забезпечується через анонімність спілкування в мережі та сприяє зняттю психологічних бар'єрів. Індивід може реалізувати в мережі ті сексуальні бажання, про які не намілюється говорити партнеру в реальному житті через страх осуду чи відторгнення. Інтернет надає людині широкі можливості для вибору сексуального партнера, дозволяє обрати такого партнера, який є для неї недоступним в реальному житті, створює нові можливості самореалізації для осіб з нетрадиційною сексуальною орієнтацією, які або бояться розповісти про це оточуючим, або не мають можливості знайти реального сексуального партнера. Завдяки інтернет-мережі кіберсекс є можливим в будь-який час, практично з будь-яким партнером, що проявляє цікавість до подібних сайтів, що значно розширює можливості людини у виборі партнера. Отже, інтернет надає особистості значні можливості для задоволення своїх сексуальних потреб та реалізації фантазій.

До особистісних властивостей, що провокують появу кіберсексуальної залежності можна віднести такі, як надмірна сором'язливість, тривожність, низька самооцінка, що є бар'єром на шляху до встановлення контакту з особою протилежної статі та зумовлює фрустрацію сексуальних потреб, що змушує особистість шукати інші шляхи їх реалізації, заглиблюючись у віртуальну реальність. Іншою причиною може виступати неадекватна поведінка індивіда в ситуаціях інтимної взаємодії, що відштовхує від нього партнера. В даному випадку особистість обирає деструктивні моделі поведінки, що не відповідають очікуванням партнера та може проявляти грубість, агресивність тощо.

Відсутність навичок встановлення близьких контактів також є значущою перешкодою до реалізації сексуальної потреби у реальному житті. Особистість не володіє алгоритмом «соціальної гри», яка зазвичай ведеться партнерами та призводить до інтимної близькості, не знає як показати партнеру, що він їй подобається та натякнути на сексуальні стосунки. Це штовхає людину до звернення до віртуальної реальності, де цей процес протікає за спрощеною схемою, і навіть

якщо індивід зазнає невдачі, це переживається менш болісно, ніж відмова партнера у реальному житті через анонімність спілкування.

Особистість може почувати себе невпевнено при встановленні інтимних контактів також через незначний досвід сексуального життя, особливості зовнішності чи фізіологічні особливості. Коли ж вона взаємодіє з іншими в інтернеті, всі ці недоліки можна приховати та виступати від образу ідеального «Я», презентуючи ті риси та властивості, які людина вважає бажаними та привабливими. Це призводить до того, що в мережі людина відчувається більш впевненою, може відкрито говорити про свої бажання та вільно спілкуватися з особами протилежної статі, що сприяє формуванню ставлення до віртуального сексу як до оптимального та зумовлює виникнення адикції. Задовольняючи свої сексуальні потреби в мережі людина не розуміє, навіщо їй докладати зусиль, щоб встановлювати сексуальні контакти в реальному житті, що супроводжується ризиком відмови, образи та призводить до зниження самооцінки та поглиблення почуття невпевненості.

На виникнення адикції впливають також особливості виховання особистості та ставлення батьків до різних аспектів її сексуальності. Так, якщо в сім'ї всі питання сексу знаходилися під суворою табу, і дитині прививалася думка, що сексуальні потреби є чимось брудним та неприйнятним, то таке ставлення могло закріпитися і на підсвідомому рівні впливати на те, як особистість ставиться до свого тіла та до власних природних бажань, формуючи почуття провини та викривлене, амбівалентне ставлення до себе, нездатність до встановлення повноцінних стосунків з партнером. В даному випадку інтернет також розглядається як середовище, де почуття тривоги знижується, а задоволення потреб стає можливим.

Також до формування адикції особистість може штовхати приклад близьких людей, які цікавляться еротичними сайтами та використовують інтернет-ресурси для стимуляції чи отримання сексуального задоволення. Таким чином, особистість починає розглядати занурення у віртуальну реальність як норму та надає перевагу кіберсексу для задоволення своїх потреб.

Серед психологічних механізмів, що сприяють виникненню кіберсексуальної залежності можна виділити такі як наслідування, компенсація, втеча, ефект ореолу та новизни.

Механізм наслідування проявляється, зокрема, в середовищі підлітків. Зазвичай його прояви можна прослідкувати в середовищі хлопців, які обговорюють між собою свої реальні чи віртуальні успіхи, не обходячи увагою і сексуальні аспекти життя, і оскільки задоволення сексуальної потреби у реальному житті не є доступним кожному підлітку, то активному обговоренню підлягають їх «успіхи» у віртуальній реальності. Тобто, особистість підпадаючи під вплив підліткового середовища починає вважати, що її статус в групі знизиться, якщо вона, як і інші, не буде займатися кіберсексом, що спонукає її

спробувати такий вид задоволення своїх потреб, а оскільки зазвичай на даному віковому періоді в індивіда немає реального сексуального партнера, то кіберсекс стає єдиним джерелом задоволення цієї потреби та часто зумовлює занурення у віртуальну реальність, яка стає для особистості все привабливішою, що в кінцевому рахунку може призвести до появи адикції. А оскільки особистість підлітка є ще не до кінця сформованою, а механізми психологічного захисту недостатньо розвиненими, людина не має ресурсів, щоб протистояти адиктивним впливам.

Механізм компенсації відіграє важливу роль у формуванні залежності тоді, коли особистість не може задовольнити свої сексуальні потреби у реальному житті через ряд перешкод. В даному випадку індивід вдається до кіберсексу як до способу позбутися від фрустрації та при можливості реального сексуального контакту обирає саме його. Однак, при тривалому зверненні до віртуального середовища з метою задоволення своїх потреб особистість переконується в тому, що в інтернеті встановити інтимні контакти набагато простіше, є більший вибір партнерів та значно більші можливості, що пов'язані з анонімністю спілкування та здатністю обрати будь-який образ для самопрезентації при переписці еротичного характеру в чатах. Це призводить до того, що особистість починає надавати перевагу кіберсексу над реальними стосунками.

Втеча також є одним з психологічних механізмів, що здатні спровокувати появу кіберсексуальної залежності. В основі дії цього механізму лежить бажання забути про проблеми та конфлікти, з якими особистість стикається в реальному житті. В даному випадку віртуальний секс служить не стільки для зняття сексуальної напруги, скільки для того, щоб відволіктися, отримати позитивні емоції, відчути себе привабливим та цікавим для оточуючих. Спілкуючись в чатах на сексуальну тематику особистість поринає у світ фантазій та відволікається від буденності, підвищує свою самооцінку відчуваючи себе сексуальною, дозволяє собі розкрити різні грані власного «Я», демонструючи такі риси, які вважає соціально неприйнятними, не соромиться говорити про свої приховані бажання. Таким чином індивід відчуває яскравий контраст між реальністю та віртуальним світом, що спонукає його до частішого занурення в інтернет-середовище та провокує розвиток кіберсексуальної адикції.

Ефект ореолу проявляється при сприйнятті віртуального сексуального партнера та зумовлює поширення враження, яке про нього склалося з перших хвилин взаємодії на не представлені якості. Цей ефект яскраво проявляється саме при формуванні кіберсексуальної залежності, оскільки дозволяє оцінити партнера як сексуально привабливого чи непривабливого з моменту початку інтеракції. Тобто, якщо особистість оцінила партнера як сексуального, то вона починає приписувати йому ряд якостей, які є для неї цінними, що підвищує її цікавість до нього та прагнення до встановлення контакту. При цьому така ілюзія може довго зберігатися через ано-



німність та фрагментарність взаємодії, тоді як в реальному житті вона, зазвичай, швидко руйнується, коли партнер починає демонструвати якості, які не узгоджуються з видуманим образом. Таким чином, приписуючи партнеру бажані якості особистість ідеалізує його, сприймаючи як людину, що здатна задовольнити всі її фантазії та бажання, що призводить до того, що кіберсекс стає невід'ємною частиною життя людини та викликає залежність.

Ефект новизни при формуванні кіберсексуальної адикції проявляється у можливості вибору нового партнера. Тобто, займаючись віртуальним сексом особистість задовольняє свою потребу в різноманітності, не зраджуючи при цьому свого реального партнера. Однак, при зануренні в інтернет-середовище особистість все більше починає захоплюватися можливостями мережі та тим розмаїттям засобів реалізації сексуальних фантазій, які вона в собі містить, що призводить до поступового віддалення від реальності, коли партнер перестає цікавити індивіда, а всі його думки та мрії спрямовані у віртуальну реальність.

В мережі особистість має можливість кожного дня взаємодіяти з новим партнером, або ж контактувати з декількома партнерами одночасно, що дозволяє реалізовувати свої фантазії, розігрувати еротичні сцени, що є для неї недоступними в реальному житті. При цьому особистість може змінити і власний віртуальний образ, по новому оцінити себе, розкрити свої приховані риси та якості, позбутися бар'єрів, які не дозволяють їй розкрити свій потенціал при реальних сексуальних контактах. Таким чином індивід має можливість не тільки взаємодіяти з новими сексуальними партнерами, але й розкриває нові сторони та можливості в самому собі, що робить інтернет-середовище особливо привабливим для нього та сприяє появі адикції.

Не достатньо дослідженими залишаються і шляхи профілактики кіберсексуальної залежності, не зважаючи на те, що методи попередження інтернет-залежності в цілому продовжують активно розроблятися, про що свідчить ряд праць [1; 3; 5; 6].

Психопрофілактика кіберсексуальної адикції повинна бути спрямована на гармонізацію особистості, згладження таких рис, як надмірна сором'язливість, тривожність, низька самооцінка, невпевненість в собі, що перешкоджають індивіду встановлювати інтимні стосунки з партнером, знижують його здатність до задоволення сексуальної потреби у реальному житті, змушуючи шукати для цього інші варіанти.

Також засобом профілактики є просвітницька робота, спрямована на надання відомостей про особливості формування кіберсексуальної залежності та її шкідливий вплив на особистість, що спонукало б індивіда до більш обережного звернення до віртуальної реальності та знизило б його мотивацію до прояву подібного роду активності.

Корекція адикції повинна здійснюватися з урахуванням причин, що її викликали та має бути спрямована на розширення кола інтересів людини, її уявлень про себе та навколишній світ, зміщення акценту з віртуального сексу на взаємодію у реальному житті, побудову близьких міжособистісних стосунків з іншими людьми. Особистість повинна зрозуміти, що секс з віртуальним партнером не замінить реальних стосунків, та є лише спрощеною, збіднілою моделлю тієї взаємодії, яка могла б в людини бути, якби вона не ховалася від реального життя за екраном комп'ютера.

Завданням корекційної роботи також є зміна системи цінностей адикта, у якого на першому місці стоїть віртуальний секс, тоді як такі цінності, як стосунки з реальним партнером, діти, здоров'я, робота, відходять на задній план та піддаються деструкції. Переосмислення свого життя, нагадування про загальнолюдські цінності допоможе особистості реконструювати свою систему уявлень про світ та саму себе, по іншому оцінити своє життя та знайти основну причину, що підштовхнула її до залежності.

Індивід також повинен усвідомлювати до яких наслідків призвела адикція, оцінити, як змінилося його життя після заглиблення у віртуальну реальність, визначити, як це вплинуло на його стосунки з оточуючими людьми, які зміни відбулися в його власній особистості. Саме усвідомлення згубного впливу адикції допоможе особистості сформулювати мотивацію до того, щоб позбутися залежності та змінити своє життя на краще.

**Висновок.** Кіберсексуальна залежність є особливо небезпечним видом інтернет-адикції, оскільки швидко виникає та важко піддається профілактиці та корекції. Наслідком її впливу є руйнування стосунків особистості з партнером, оскільки вся сексуальна енергія вивільняється в процесі віртуальних контактів, що в свою чергу призводить до розлучень, погіршення стосунків з оточуючими, соціальної ізоляції особистості. Кіберсексуальна адикція негативно впливає не лише на стосунки індивіда з партнером, але й згубно позначається на всіх сферах його життя, оскільки посідає в ньому центральне місце, а особистість стає нездатною зосередитися на чомусь іншому, значну частину часу приділяючи перебуванню на порносайтах, переписуючись у відповідних форумах, чи ж задовольняючи свої фантазії встановлюючи контакти з партнером за допомогою веб-камери. В наслідок цього в людини виникають проблеми на роботі, вона стає нездатною виконувати свої професійні функції, підтримувати гармонійні контакти з оточуючими. Відбуваються зміни і в структурі особистості. Поведінка індивіда стає неадекватною та непередбачуваною, він проявляє агресію та ворожість, ще більше відштовхуючи від себе оточуючих.

**Перспективним напрямом дослідження** є розробка системи заходів, спрямованих на профілактику та корекцію кіберсексуальної залежності.

**Список літератури:**

1. Ботьбот Т. Ю. Психічні та поведінкові розлади в осіб молодого віку з комп'ютерною залежністю (клініка, корекція та профілактика) / Т. Ю. Ботьбот автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата медичних наук – К., 2005. – 36 с.
2. Бугайова Н. М. Віртуальні романтичні стосунки в інтернеті, кіберсексуальна залежність / Н. М. Бугайова [Електронний ресурс]. – Режим доступу:
3. <http://www.newlearning.org.ua/sites/default/files/praci/zbirnyk-2008/3.htm>
4. Дрепа М.И. Психологическая профилактика Интернет-зависимости у студентов / М. И. Дрепа. Текст.: диссер. канд. псих. наук. – Ставрополь, 2010. – 277 с.
5. Короленко Ц. П. Социодинамическая психиатрия / Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева. – М., Академический Проект, Екатеринбург, Деловая книга. – 2000. – 460 с.
6. Мальгин В. Л. Интернет-зависимое поведение. Критерии диагностики, личностно-характерологические факторы риска формирования, профилактика и психотерапия / В. Л. Мальгин // Сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием «Клиническая психология в здравоохранении и образовании». – 2011. – Т. 24. – С. 36–41.
7. Чаусовский Г. Технонетная психотехнология нейтрализации Интернет-зависимости / Г. Чаусовский [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://psyfactor.org/lib/psychotron93.htm>
8. Янг К. С. Диагноз – Интернет-зависимость / К. С. Янг // Мир Интернет. – 2000. – № 2. – С. 24–27.

**Каминская О.В.**

Ровенский областной институт последипломного педагогического образования

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ И ПРОЯВЛЕНИЯ КИБЕРСЕКСУАЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ****Резюме**

В статье анализируются особенности формирования и проявления киберсексуальной аддикции, определяются ее детерминанты, психологические механизмы, а также методы профилактики и коррекции. Предлагается авторская модель киберсексуальной зависимости, предполагает анализ ее структурных элементов. Определяется влияние киберсексуальной зависимости на развитие личности.

**Ключевые слова:** аддикция, интернет-зависимость, киберсексуальная зависимость, аддиктивное поведение.

**Kamynska O.V.**

Rovno Regional Institute Postgraduate Pedagogical Education

**PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF FORMATION AND DEPENDENCE MANIFESTATION KIBERSEKSUAL ADDICTION****Summary**

This paper analyzes the features of the formation and manifestation kiberseksual addiction, defined its determinants, psychological mechanisms and methods of prevention and correction. Suggested to the author's model kiberseksual dependence, which provides an analysis of its structural elements. Determine the impact kiberseksual depending on personality development.

**Key words:** addiction, internet addiction, cybersex addiction addictive behavior.