

БЛОХІНА І.О.

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології і педагогіки Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ.

МОСКАЛЕНКО О.В.

кандидат психологічних наук, викладач кафедри психології і педагогіки Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ.

ФЕНОМЕН ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Блохіна І.О., Москаленко О.В. Феномен інтернет-залежності в сучасному суспільстві. У статті проаналізовано сучасний стан досліджень феномену адитивної поведінки, що формується внаслідок тривалого та неконтрольованого користування комп'ютером і безпосередньо Інтернет-ресурсами. Автори акцентують увагу на існуванні проблеми Інтернет-залежності у сучасному студентському середовищі. Охарактеризовано особливості Інтернет-залежності, види та показники Інтернет-залежності. Методом дослідження даного феномену серед студентів стало анкетування. В результаті обробки та інтерпретації емпіричних даних виділено чотири групи респондентів з різним ступенем Інтернет-залежності. Специфіка кожної групи визначається комбінацією таких показників: кількість часу, проведеного в Інтернет-просторі; мета перебування в Інтернеті; афективні зміни як наслідок надмірного/неможливості перебування в мережі; погіршення робочих/навчальних/побутових показників через надмірне використання Інтернету; зміни в процесі безпосереднього спілкування. Результати досліджень доводять актуальність проблеми Інтернет-залежності та потребує нагального вирішення шляхом розробки засобів профілактики та зниження проявів даного виду адитивної поведінки.

***Ключові слова:** адикція, Інтернет-залежність, види Інтернет-залежності, показники Інтернет-залежності, Інтернет-простір, студентська молодь.*

Постановка проблеми. Стрімкий розвиток можливостей людини, що обумовлений прогресом інформаційних технологій та їх широкого застосування як у професійній сфері, так і у повсякденному житті, актуалізує низку питань, що постають перед сучасним суспільством і обумовлені виникненням нового виду поведінкової адикції - комп'ютерної залежності. Розповсюдження Інтернету в різних сферах життєдіяльності людини спричинило його патологічне використання.

Останні дослідження і публікації. Сучасними дослідниками сформульовано ряд тверджень стосовно визначення адикції, її ознак та

проявів, що узагальнено можна представити як стан особистості, що характеризується формуванням у неї стійкої надмірної емоційної прив'язаності до певної активності, внаслідок чого особа втрачає здатність свідомо контролювати її частоту, тривалість й інтенсивність та узгоджувати її з іншою життєво важливою діяльністю [3].

Для позначення нової форми адикції нехімічного характеру М. Гріффітс був запропонований термін "технологічна залежність" [2]. Даний вид залежності автор поділив на два класи: пасивні (наприклад, телевізійна залежність) і активні (інтернет-ігри).

Одними з перших феномен Інтернет-залежності досліджували психіатр І. Гольдберг та клінічний психолог К. Янг. І. Гольдберг увів термін "патологічне використання комп'ютера", що припускає всі види використання ПК, які не містять соціальної взаємодії. Такий вид адикції, як "Інтернет-залежність", припускає залучення адикта також і до соціальних взаємодій за допомогою комп'ютера. На думку І. Гольдберга, Інтернет-залежність – це розлад поведінки особистості внаслідок використання Інтернету та комп'ютера, що здійснює згубний вплив на побутову, навчальну, соціальну, робочу, сімейну, фінансову та психологічну сфери діяльності людини [6]. Адиктивна поведінка, як одна з форм деструктивної поведінки, характеризується відходом від реальності, що відбувається шляхом штучної зміни свого психічного стану. Основною метою зміни психічного стану є стимулювання й підтримка інтенсивних емоцій за допомогою прийому певних речовин або постійної, хворобливої фіксації уваги на певних видах діяльності.

Американська вчена К. Янг досліджувала передумови виникнення Інтернет-залежності, розробила її модель, згідно якої Інтернет-залежність виникає як наслідок доступності відповідних дій, збереження контролю за власними діями та наслідками власних рішень, а також емоційного піднесення в результаті власної діяльності [1]. Спираючись на результати досліджень, вчена виділила п'ять основних видів Інтернет-залежності [5]:

1. комп'ютерна залежність – обсессивна пристрасть до роботи за комп'ютером (програмування, ігри або інші види діяльності);
2. компульсивна навігація в мережі – компульсивний пошук інформації у електронних базах даних;
3. перевантаженість інформацією – патологічна схильність до опосередкованих інтернетом азартних ігор, онлайн-аукціонів, електронних покупок тощо;
4. кіберсексуальна залежність – залежність від «кіберсексу», тобто від відвідування порнографічних сайтів, обговорення сексуальної тематики в чатах або закритих групах «для дорослих»;
5. кіберкомунікативна залежність – залежність від спілкування в соціальних мережах, форумах, чатах, групових іграх і телеконференціях, що може призвести до заміни реальних членів сім'ї і друзів віртуальними.

Іншу типологію Інтернет-залежних людей запропонував В. Менделевич, який виділив такі типи [4]:

1. Інтернет-гемблери користуються різноманітними Інтернет-іграми, тоталізаторами, аукціонами, лотереями тощо;
2. Інтернет-трудоголіки реалізують свій трудоголізм за допомогою мережі (пошук баз даних, складання програм тощо);
3. Інтернет-сексоголіки відвідують різноманітні порносайти, займаються віртуальним сексом;
4. Інтернет-еротоголіки — любовні адикти, які знайомляться, заводять романи в мережі;
5. Інтернет-покупці реалізують адикцію до витрачання грошей шляхом постійних покупок он-лайн;
6. Інтернет-адикти стосунків годинами спілкуються в чатах, постійно перевіряють електронну пошту тощо, тобто заміняють реальну адикцію стосунків на віртуальну.

Різні форми Інтернет-залежності, на думку науковця, можуть переходити одна в одну та співіснувати в різних комбінаціях.

Залежно від мережевих ресурсів в сучасній науковій літературі виділяють такі типи Інтернет-залежних осіб:

- Інтернет-комунікатори – значний час проводять у чатах, форумах, щоденниках, блогах, часто перевіряють електронну пошту;
- Інтернет-еротомани – відвідують різноманітні сайти сексуального і порнографічного характеру, заводять любовні романи і знайомства за допомогою мережі, займаються віртуальним сексом;
- Інтернет-агресивісти – значну частину часу проводять, відвідуючи сайти агресивного характеру, що демонструють сцени насилля та жорстокості;
- Інтернет-когнітивісти – реалізують свої пізнавальні інтереси за допомогою мережі (пошук баз даних, складання програм, відвідини навчально-освітніх сайтів, участь у телеконференціях і ін.);
- Інтернет-гемблери – захоплюються мережевими іграми, тоталізаторами, аукціонами, лотереями і ін.;
- Інтернет-покупці – реалізують непереборну схильність до витрати грошей за допомогою численних покупок у режимі реального часу (online).

В результаті дослідження та систематизації ознак Інтернет-залежності, вчена М. Орзак розділила їх на психологічні та фізичні. До психологічних ознак Інтернет-залежності належать такі: стан емоційного піднесення або ейфорія під час перебування за комп'ютером, збільшення тривалості перебування в Інтернет-просторі, нездатність своєчасно закінчити сеанс роботи в Інтернеті, ухиляння від виконання актуальних особистих справ та обов'язків, ігнорування проблем, які виникають в навчальній (професійній) сфері, нездатність відволікатись від перебування в Інтернет-просторі, розпач та роздратування при примусовому перериванні сеансу, нав'язливі думки про Інтернет та неконтрольоване бажання відновити перерваний сеанс, непомірне вкладання матеріальних коштів у забезпечення роботи в Інтернеті, уникання критики щодо подібного способу життя, брехливість щодо тривалості та частоти перебування в Інтернет-просторі. Фізичними ознаками Інтернет-

залежності вчена називає синдром карпального каналу, сухість слизової оболонки очей, мігрені, біль у спині, нерегулярне харчування, зневажання правилами особистої гігієни, розлади сну [7].

Спираючись на результати досліджень Інтернет-залежності, К. Янг виділила передвісники Інтернет-залежності, до яких належать: нав'язливе прагнення постійно перевіряти електронну пошту, збудження та передчуття наступного сеансу он-лайн, збільшення тривалості актуального сеансу он-лайн, збільшення витрат на Інтернет. На думку дослідниці, ознаками Інтернет-адикції є абсолютне занурення в Інтернет, потреба проводити в мережі все більше й більше часу, повторні спроби зменшити використання Інтернету; при припиненні використання Інтернету виникають симптоми відміни, які спричиняють тривогу, проблеми контролю часу, проблеми з оточуючими, брехня щодо часу сеансів он-лайн, зміна настрою шляхом використання Інтернету [5].

Також інтерес до вивчення проблеми комп'ютерної залежності виявляли такі науковці: Н. Бугайова, Р. Грановська, О. Горлова, М. Дрепа, Т. Дуброва, Л. Єргієва, Н. Кузнєцова, О. Лисенко, Дж. Мід, О. Макаренко, О. Постова, М. Степанова, А. Тімофєєва, А. Ускова, С. Фадеєва, Р. Фольберг, О. Фрейдман, А. Чамберс, Г. Чайка, Т. Шибутані та інші. Ряд науковців дослідили особливості психічних станів користувача комп'ютера (І. Белавіна, Дж. Грохол, О. Дроздов, Т. Мітельов, Л. Подригало, І. Тютюнник). Досліджено проблеми інтернет-залежності як різновиду адиктивної поведінки (Б. Браун, В. Лоскутова, М. Холл, О. Шайдуліна, М. Шоттон). В дослідженнях Л. Гур'євої, Е. Мулика, О. Шинкаренко, О. Якушиної розглянуто психологічні наслідки зловживання комп'ютерною інформацією.

Отже, під Інтернет-залежністю ми розуміємо компульсивне прагнення увійти в Інтернет-простір, перебувати в ньому протягом тривалого часу та труднощі виходу з мережі.

Мета дослідження полягала в окресленні особливостей прояву інтернет-залежності в сучасному суспільстві (на прикладі сучасної студентської молоді).

Виклад методики і результатів досліджень. Дослідження складалося з кількох етапів, а саме: збору емпіричного матеріалу, кількісного та якісного аналіз отриманих даних, їх класифікації та інтерпретації.

Основним методом дослідження стало анкетування, у процесі якого респонденти мали визначити мету і тривалість використання Інтернет-ресурсів та афективні зміни, як можливий наслідок надмірного перебування в Інтернет-просторі. Також досліджувались зміни в процесі безпосереднього спілкування, навчальній діяльності та побутових звичках учасників опитування, викликані надмірним перебуванням в Інтернет-просторі. До участі в анкетуванні було залучено 105 студентів першого та п'ятого курсів вищих навчальних закладів.

Розроблена анкета містила відкриті та закриті питання, присвячені вивченню особливостей використання Інтернет-ресурсів студентською молоддю.

Спираючись на дослідження науковців (С. Варламова, Е. Гончарова, І. Соколова, Т. Мацьоха, В. Менделевич, К. Янг та ін.) нами виділено такі валідні та вимірювані показники Інтернет-залежності:

- кількість часу, проведеного в Інтернет-просторі;
- мета перебування в Інтернеті;
- афективні зміни як наслідок надмірного/неможливості перебування в мережі;
- погіршення робочих/навчальних/побутових показників через надмірне використання Інтернету;
- зміни в процесі безпосереднього спілкування.

Обробка емпіричних даних здійснювалася за допомогою методу кластерного аналізу, в результаті чого за виділеними показниками виокремлено чотири групи респондентів із різним ступенем Інтернет-залежності.

Для першої групи характерною є така комбінація показників Інтернет-залежності: перебування в мережі становить п'ять і більше годин на добу, мета перебування в Інтернет-просторі чітко не визначена, наявність виражених афективних змін, суттєве погіршення показників в усіх сферах життєдіяльності, негативні якісні та кількісні зміни в процесі безпосереднього спілкування.

Друга група характеризується такою комбінацією показників Інтернет-залежності: перебування в мережі становить до п'яти годин на добу, мета перебування в Інтернет-просторі варіюється, наявність виражених афективних змін, погіршення показників в певних сферах життєдіяльності, якісні та кількісні зміни в процесі безпосереднього спілкування.

Третю групу складає така сукупність показників: перебування в мережі становить 2-3 годин на добу, мета перебування в Інтернет-просторі чітко визначена, пов'язана зі спілкуванням та навчанням, відсутність виражених афективних змін, незначні ситуативні зміни в певних сферах життєдіяльності, відсутність негативних якісних та кількісних змін в процесі безпосереднього спілкування.

Четверту групу утворює така сукупність показників: перебування в мережі становить 1-3 годин на добу, мета перебування в Інтернет-просторі чітко визначена, пов'язана із спілкуванням та пізнавальною активністю, відсутність афективних змін, відсутність змін в усіх сферах життєдіяльності, відсутність негативних якісних та кількісних змін в процесі безпосереднього спілкування.

В результаті обробки емпіричних даних до першої групи увійшло 7% респондентів. Тривале перебування респондентів (п'ять і більше годин на добу) в мережі характеризується нав'язливим серфінгом («подорожі» в мережі, пошук інформації у електронних базах даних та пошукових системах без чітко визначеної мети), участю у мережевих комп'ютерних іграх, віртуальними знайомствами тощо. До основних афективних змін респондентів зазначеної групи належать такі: підвищений настрій та ейфорія під час перебування в Інтернет-просторі, дратівливість та агресивність, яка

виникає при вимушеному перериванні сеансу, підвищений рівень реактивної та особистісної тривожності, конфлікти з тими оточуючими, які не розділяють надмірне захоплення Інтернетом. Під час перебування в Інтернеті респонденти цієї групи демонструють, як правило, нездатність відволіктися від сеансу для виконання побутових справ, навчальної діяльності, задоволення особистих потреб, а іноді, навіть, для задоволення базових потреб. Серед якісних змін у процесі безпосереднього спілкування відмічено значне зменшення відсотку безпосередньої взаємодії; звуження кола друзів та знайомих для «живого спілкування», а також зниження його емоційності. Сукупність визначених показників дозволяє нам віднести респондентів даної групи до осіб із сформованою Інтернет-залежністю. Підтвердження зазначеного висновку знаходимо у дослідженнях М. Орзак, М. Носова, К. Янг.

Другу групу складає 41% респондентів. Тривалість перебування опитуваних в Інтернет-просторі (до п'яти годин на добу) скерована певною метою, яка варіюється в залежності від актуальної діяльності: пошук інформації, задоволення пізнавальних інтересів, розваги та спілкування в соціальних мережах. Серед афективних змін відмічаються як негативні (зниження настрою через переривання сеансу, дратівливість, розпач), так і позитивні (стан піднесення, підвищення активності). Варто відзначити, що за показником «погіршення робочих/навчальних/побутових показників через надмірне використання Інтернету» суттєвих відмінностей, у порівнянні з першою групою опитуваних, не відмічено. У представників цієї групи також переважає нездатність відволіктися від сеансу для виконання побутових справ, задоволення особистих потреб. Безпосереднє спілкування респондентів другої групи характеризується як негативними змінами (зменшення відсотку безпосередньої взаємодії, звуження кола друзів та знайомих для «живого спілкування» та зниження його емоційності), так і позитивними (зниження сором'язливості та формування впевненості в собі, збільшення кола однодумців у певних питаннях). Узагальнюючи зазначений комплекс показників, можна стверджувати, що респонденти даної групи належать до осіб, які мають початкові ознаки Інтернет-залежності.

Найбільший відсоток респондентів утворює третю групу – 50%. Особливістю даної групи є нетривале перебування в мережі (до трьох годин на добу), що характеризується чітко визначеною метою. Напрями використання Інтернет-ресурсів детерміновані актуальними потребами та інтересами особистості, серед яких комунікація, інтеракція та задоволення когнітивних потреб. У опитуваних третьої групи відсутні виражені афективні зміни. Основною сферою життєдіяльності, яка зазнає незначних змін є побутова. До таких змін відноситься відтермінування або ігнорування повсякденних побутових справ, спрощення та мінімізація щоденних обов'язків. Сфера безпосереднього спілкування не зазнає якісних та кількісних змін. Сукупність визначених показників дозволяє нам зробити висновок про відсутність Інтернет-залежності у респондентів третьої групи.

Найменший відсоток опитуваних (2%) утворює четверту групу, яку характеризує нетривале перебування у Інтернет-просторі, чітко визначена мета діяльності. Сеанси перебування в Інтернеті представників даної групи обумовлені неможливістю задовольнити нагальні потреби іншими ресурсами. Не відмічаються зміни у афективній та комунікативній сферах, залишаються стабільними показники навчальної та побутової діяльності особистості. Зазначена сукупність показників дає змогу зробити висновок про відсутність Інтернет-залежності опитуваних.

Цікавим виявився той факт, що жоден з учасників анкетування не ідентифікував себе як Інтернет-залежну особистість.

Висновки і подальші перспективи досліджень. Проведене теоретико-емпіричне дослідження зазначеного феномену дає змогу зробити висновки, що проблема Інтернет-залежності сучасної молоді заслуговує особливої уваги науковців, оскільки розвивається стрімко та динамічно. Її поглиблення серед студентської молоді, незважаючи на всі переваги масової комп'ютеризації населення, має серйозні соціально-психологічні наслідки. Інтернет-залежність є різновидом нехімічної адикції, виразні прояви якої, негативно відображаються на різних сферах життєдіяльності особистості. На основі проведеного анкетування визначено чотири групи респондентів, які характеризуються різним ступенем Інтернет-залежності. Представники студентської молоді, які увійшли до груп зі сформованою Інтернет-залежністю та її початковими ознаками, зазнають деструктивних змін в багатьох сферах життєдіяльності: навчальній, побутовій, трудовій та комунікативній. Студенти, які склали третю та четверту групи, не мають Інтернет-залежності, що відображається в усіх сферах їх життєдіяльності відсутністю деструктивних змін. Актуальним залишається вирішення проблеми Інтернет-залежності шляхом створення рекомендацій для її профілактики та зниження ступеня залежності.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні етапів розвитку даного виду адикції, виявленні індивідуальних схильностей особистості залежно від внутрішньоособистісних характеристик, а також різних факторів та впливів навколишнього середовища.

Список використаних джерел

1. Дрепа М.И. Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии [Электронный ресурс] / М.И. Дрепа // Гуманитарная экспертиза. – 2009. – № 2. – С. 189–193. Режим доступа до журн. : <http://www.zpu-journal.ru/zpu/contents/2009/2/Drepa/29.pdf>
2. Жичкина А.Е. Об особенностях психологических исследований в сети Интернет / А.Е. Жичкина // Психологический журнал. – 2000. – Т. 21, № 2. – С. 75–78.
3. Лютий В.П. Нехімічні адикції як предмет соціальної роботи / В.П. Лютий // Вісник Луганського Національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки). – 2013 – № 11 (270). – С. 158–166.

4. Руководство по аддиктологии / Под ред. проф. В.Д. Менделевича. – СПб.: Речь, 2007. – 768 с.
5. Янг К. С. Диагноз интернет-зависимость / К. С. Янг // Мир Интернет. – 2000. – №2. – С. 24–29.
6. Goldberg I. Internet addiction disorder / I.Goldberg // CyberPsychol. Behavior. – 1996. – Vol. 3 (№4). – P. 403–412.
7. Orzack M. H. Computer addiction: What is it? / M. H. Orzack // Psychiatric Time. – 1998. – Vol. 15 (№8). – P. 34–38.

References transliterated

1. Drepa, M. I. (2009) *Internet-zavisimost' kak ob#ekt nauchnoj refleksii v sovremennoj psihologii* [Internet addiction as an object of scientific reflection in modern psychology]. *Gumanitarnaja ekspertiza* [Humanitarian examination], no. 2, pp. 189–193. Rezhim dostupu do zhurn.: <http://www.zpu-journal.ru/zpu/contents/2009/2/Drepa/29.pdf> (in Russian)
2. Zhichkina, A. E. (2000) *Ob osobennostjakh psihologicheskikh issledovanij v seti Internet* [About the peculiarities of psychological research in the Internet]. *Psihologicheskij zhurnal* [Psychological Journal], no. 21 (2), pp. 75–78 (in Russian)
3. Ljutij, V.P. (2013) *Nehimichni adikcii jak predmet social'noi roboti* [Non-chemical additions as a subject of social work]. *Visnik Lugans'kogo Nacional'nogo universitetu imeni Tarasa Shevchenka (pedagogichni nauki)* [Visnyk of Lugansk National Taras Shevchenko University (pedagogical sciences)], no. 11 (270), pp. 158–166 (in Ukrainian)
4. *Rukovodstvo po addiktologii* [Guide to Addictology] (2007) / Ed. V. D. Mendeleevich. SPb. 768 p. (in Russian)
5. Jang, K.S. (2000) *Diagnoz internet-zavisimost'* [Diagnosis of Internet addiction]. *Mir Internet* [Internet World], no. 2, pp. 24–29 (in Russian)
6. Goldberg, I. (1996). Internet addiction support group: is there truth in jest? Available at: www.rider.edu/users/suler/psycyber/supportgp.html. Accessed July 15, 2006
7. Orzack, M.H. (1998). Computer addiction: What is it? *Psychiatric Times* 15 Aug:8–15

Блохина И.А., Москаленко О.В. Феномен интернет-зависимости в современном обществе. В статье проанализировано современное состояние исследований феномена аддиктивного поведения, которое формируется в результате длительного и неконтролируемого использования компьютером и непосредственно Интернет-ресурсами. Авторы акцентируют внимание на существовании проблемы Интернет-зависимости в современной студенческой среде. Охарактеризованы особенности Интернет-зависимости, виды и характеристики Интернет-зависимости. Методом исследования данного феномена среди студентов стало анкетирование. В результате обработки и интерпретации эмпирических данных выделено четыре группы респондентов с разной степенью Интернет-зависимости. Специфика каждой группы определяется комбинацией таких показателей:

количество времени, проведенного в Интернет-пространстве; цель пребывания в Интернете; аффективные изменения как следствие чрезмерного пребывания в сети; ухудшение рабочих / учебных / бытовых показателей из-за чрезмерного использования интернета; изменения в процессе непосредственного общения. Результаты исследований подтверждают актуальность проблемы Интернет-зависимости, которая требует неотложного решения путем разработки средств профилактики и снижения степени данного вида аддиктивного поведения.

Ключевые слова: аддикция, интернет-зависимость, виды интернет-зависимости, показатели интернет-зависимости, Интернет-пространство, студенческая молодежь.

Blohina I., Moskalenko O. The phenomenon of internet dependence in the modern society. The article analyzes the current state of research on the phenomenon of addictive behavior, which is formed as a result of prolonged and uncontrolled use of computers and directly Internet resources. The authors emphasize the existence of the problem of Internet addiction in the modern student environment. Features of Internet addiction, types and characteristics of Internet addiction are characterized. One of the methods of studying this phenomenon among students was a survey. As a result of processing and interpreting empirical data, four groups of respondents were identified with varying degrees of Internet addiction. The specificity of each group is determined by a combination of such indicators: the amount of time spent in the Internet space; online goal; affective changes as a result of excessive stay in the network; deterioration of work / study / household performance due to excessive use of the Internet; changes in the process of direct communication. Research results confirm the urgency of the problem of Internet addiction, which requires urgent solutions by developing means of prevention and reducing the scale of this type of addiction.

Keywords: addiction, Internet addiction, types of Internet addiction, Internet addiction indicators, Internet space, student youth.