

УДК 37.013.77:004

## ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ: АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Розлуцька Галина Миколаївна  
Опачко Магдалина Василівна  
м.Ужгород

*У статті розглядаються проблеми Інтернет-залежності. Визначено ознаки залежності, запропоновано діагностичну методику визначення рівнів залежності, виокремлено наступні рівні залежності: дуже низький, низький, середній, високий, дуже високий. Розкрито критерії оцінки ступеня прояву ознак залежності, визначено сутність загального показника залежності, проаналізовано результати експериментального дослідження.*

*Ключові слова: Інтернет-залежність, ознаки, критерії, загальний показник залежності, рівні прояву залежності.*

Постановка проблеми. Всесвітня мережа сьогодні більше нагадує чарівну казку, у якій "користувач" володіє надприродними можливостями, на відміну від реального життя. Не дивно, що Інтернет найбільше відповідає міфологічному мисленню маленької дитини. Таке мислення ніколи не зникає повністю, а тільки витісняється зі свідомості з віком, воно зберігається в несвідомому дорослої людини, породжуючи віру в прикмети і магічні ритуали. Отже, Інтернет є ідеальним середовищем для актуалізації багатьох психічних процесів несвідомого, архетипного характеру. Для багатьох людей, у психологічному сенсі, Всесвітня мережа стала дверима в той чарівний казковий світ, який людина змушена була покинути в дорослому віці, під тиском об'єктивних умов реального світу [6].

Актуальність нашого дослідження визначається поширеністю серед студентської молоді розладів поведінки, неадекватністю емоційних реакцій, дратівливістю, замкнутістю, конфліктністю, невмінням висловити думку, передати чи проаналізувати зміст навчального матеріалу, змарнілістю зовнішнього вигляду, припухлістю повік, почервонінням очей та ін. Саме такі ознаки свідчать про надмірне захоплення комп'ютером та Інтернетом.

Проблема комп'ютерної залежності з'явилася з появою персональних комп'ютерів. Офіційно проблема Інтернет-залежності не визнана, проте вона приймається до уваги в багатьох країнах. Інтернет-залежності відносять до нехімічних залежностей і

розглядають на рівні з гемблінгом, трудовоголізмом, спортивною едикцією, залежністю від нетрадиційних методів відновлення здоров'я, екстремальних видів спорту, адикцією до грошових витрат, компульсивним шопінгом, фанатизмом, нав'язливою духовністю, залежністю від мобільних телефонів, телебачення, реклами, комунікацій, болтологізму, фітнес манії тощо. Простежується взаємозв'язок між закономірностями виникнення Інтернет-залежності та закономірностями формування залежності курців, наркоманів, алкоголіків, картярів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Існує ряд цікавих досліджень означеної проблеми, проте у поглядах дослідників немає однаковості через швидку мінливість об'єкту дослідження. Різні аспекти проблеми Інтернет та комп'ютерної залежності висвітлені у роботах російських дослідників Е.Н. Белінської, А.Е. Войскунського, А.М. Жичкиної А.М., А.М. Мартинової, Г.С.Мельник та ін. В.А.Бурова (Лоскутова) вважає Інтернет-залежність патологією XXI століття [1] і вивчає механізми формування Інтернет-залежності [2]. А.Е. Войскунський досліджує різні аспекти проблеми залежності від комп'ютерної мережі [3,4,5]. О.С.Мартінова розкриває якості Інтернет, а саме: анонімність, доступність, невидимість, безпеку, простоту використання, які виявляють велику послугу людям, які потерпають від шкідливих звичок, і разом з тим наносять непоправну шкоду підліткам і молоді, які замість соціалізації в реальному світі знаходять можливість соціалізації у віртуальному [7]. Г.С.Мельник розкриває напрямки досліджень про вплив комп'ютерного спілкування у медіапсихології [8]. А.Церковний вивчає вплив на розвиток залежності вироблених суб'єктом емоційно забарвлених дій, можливості для вчинення яких містить Інтернет [9]. Зацікавлення викликають напрацювання зарубіжних науковців. А.Голдберг запропонував діагностичні критерії визначення Інтернет-залежності. К. Янг виявила фактори, що спричиняють залежність та дослідила швидкість її формування. Л. Роберт описала деякі можливі психофізіологічні кореляти надмірного використання Інтернету [6].

Актуальність досліджуваної проблеми обумовлена суперечністю між

дедалі більшим поширенням інформаційно-комунікаційних технологій у освітній галузі, в тому числі, і у змісті підготовки майбутніх фахівців і небезпекою формування індивідуальної Інтернет-залежності.

Мета дослідження полягала у здійсненні аналізу та узагальнення результатів експериментального дослідження на предмет визначення Інтернет-залежності у молодіжному середовищі.

Для досягнення мети необхідно було вирішити наступні завдання: 1) на основі аналізу теоретичних досліджень проблеми Інтернет-залежності визначити сукупність ознак, наявність яких дозволяла б діагностувати ступені прояву залежності; 2) розкрити зміст поняття “загальний показник залежності”, який уможливує виокремлення рівнів залежності; 3) здійснити аналіз результатів експериментального дослідження.

Виклад основного матеріалу. Феномен залежності від Інтернету у медичній літературі одержав статус явища, що діагностується. Термін “залежність” був запозичений із лексики психіатрів для полегшення ідентифікації проблеми Інтернету шляхом асоціації її з характерними соціальними та психологічними проблемами. Він часто називається захворюванням чи синдромом (Internet Addiction Disorder чи IAD), послуговуються термінами Netaholic, чи Інтернет-адикт. Вперше термін був запропонований американським лікарем Голдбергом. Під цим поняттям він розумів непереборний потяг до Інтернету, що характеризується “згубною дією на побутову, навчальну, соціальну, робочу, сімейну, фінансову сфери діяльності” [6]. Нам імponує думка В.В. Бурової, що Інтернет-залежність – це нав’язлива потреба у використанні Інтернету, що супроводжується соціальною дезадаптацією та яскраво вираженими психологічними симптомами [1, 2].

Особливістю Інтернет-залежності є те, що це не хімічна залежність, тобто вона не приводить до руйнування організму. Якщо для формування традиційних видів залежності вимагаються роки, то для Інтернет-залежності цей термін короткий – від півроку до року. Завзятого комп’ютерника можна відрізнити відразу. Він звернений усередину себе, не помічає або ігнорує зовнішні події, погано адаптується до реального життя. Потяг до комп’ютерних вправлянь занурює у віртуальність. Цей стан називається інтернет-залежністю [6].

На першій стадії це більш-менш легкий розлад. Через захоплення “новою іграшкою”, людина перестає займатися усім іншим: поступово віддаляється від родичів і друзів, залишаючи пріоритет за “всесвітньою павутиною”. Як правило, користувач приховує від рідних (або співробітників в офісі), скільки часу він проводить на сайтах.

На другій стадії симптоми наростають як сніжний ком. Якщо людину силою відлучити від мережі, вона переживатиме почуття, схожі на муки наркомана, якому не дали чергову дозу. У користувача порушується увага, знижується працездатність, з’являються нав’язливі думки, безсоння, аж до повного відмовлення від сну, різко зростає потяг до стимуляторів – кави, сигарет, спиртних напоїв, наркотиків, причому деколи “на голку” сідають і ті, хто ніколи в житті наркотиків не пробував. Тому можна вважати, що в деяких випадках наркотична залежність є наслідком захоплення спілкуванням у мережі. До психічних розладів додаються головний біль, перепалити тиску, помити кістки.

Третя стадія – соціальна дезадаптація. Користувач, вже не одержуючи задоволення від спілкування через Інтернет, все-таки постійно “висить” на сайтах. Стан депресії призводить до серйозних конфліктів на роботі і в сім’ї.

Сильні, вольові особи ще можуть спробувати перемкнути свою увагу на щось інше, наприклад, закохатися, знайти іншу роботу. Слабкішим нічого не залишається, окрім як звернутися по допомогу до фахівців. До речі, у США інтернет-залежність вва-

жають офіційним діагнозом і лікують психологи і психіатри. У нас вони лише розробляються. Йдеться про стан, коли у хворих без Інтернету починається ломка [3, 4, 5].

К. Янг, аналізуючи велику кількість проблем у поведінці та контролі над потягами виділила основних п’ять типів Інтернет-залежних. Зацікавлення викликають їх характеристики (зазначимо, що йдеться про молодіжний вік: підлітки-студентська молодь, оскільки окремих із характеристик в інших “вікових” групах може просто не існувати):

1. Кіберсексуальна залежність – нездоланий потяг до відвідування порносайтів, обговорення сексуальної тематики в чатах чи спеціальних телеконференціях “для дорослих” і заняття кіберсексом (першість у цій групі з великою перевагою утримують чоловіки).

2. Пристрасть до віртуального спілкування та віртуальних знайомств – надмірна кількість знайомих і друзів у мережі, великі об’єми листування, участь у Інтернет-форумах, чатах тощо (першість у жінок).

3. Нав’язлива “фінансова” потреба у мережі – участь в онлайн-іграх (як азартних так і рольових), постійні покупки (відвідування Інтернет-магазинів) чи участь в Інтернет-аукціонах.

4. Інформаційне перевантаження (нав’язливий web-серфінг) – нескінченні подорожі у мережі, пошук інформації за базами даних і пошукових сайтах.

5. Комп’ютерна залежність – нав’язлива гра в комп’ютерні ігри (стрілялки – Doom, Quake, Unreal та ін., стратегії типу Star Craft, чи квестові), або програмування та інші види комп’ютерної діяльності у мережі [10].

На сьогодні розроблено ряд тестових методик, що допомагають визначити наявність патологічної залежності користувача від Інтернет. Для самостійної діагностики пропонується комплекс тестів: психологічний тест (Internet Addiction Test) для визначення патологічної залежності від Інтернет, тест (Cybersexual Addiction Quiz) для визначення патологічної залежності від сексу в Інтернет, психологічний тест (Quiz for Compulsive Online Gamblers) для визначення патологічної залежності від участі в іграх Інтернет, психологічний тест (The Parent-Child Addiction Test) для визначення патологічної залежності дитини від Інтернет, психологічний тест (The Partner’s Addiction Test) для визначення патологічної залежності одного з партнерів від Інтернет [8].

В даний час психологи зосереджені на визначенні сукупності симптомів, що складають комп’ютерну чи Інтернет-залежність. Вона розвивається в проміжку від декількох днів до місяця. Такий стан може виражатися емоційним і руховим порушенням, тривогою, нав’язливими міркуваннями про те, що зараз відбувається в Інтернеті, фантазіями і мріями про Інтернет, довільними чи мимовільними рухами пальців, що нагадують друкування на клавіатурі [2].

Так Кімберлі Янг діагностує Інтернет-адикцію на підставі п’яти і більше позитивних відповідей на вісім питань, що характеризують поведінку людини за останній рік. При цьому вона фокусує увагу на залежності від Інтернету, а не на більш загальній комп’ютерній залежності. Дослідницею визначено чотири ознаки Інтернет-залежності: нав’язливе бажання перевірити e-mail; постійне чекання наступного виходу в Інтернет; скарги навколишніх на те, що людина проводить занадто багато часу в Інтернет; скарги навколишніх на те, що людина витрачає занадто багато грошей на Інтернет [10].

Більш розгорнуту систему критеріїв приводить А. Голдберг. На його думку, Інтернет-залежність можна констатувати при наявності 3 пунктів з наступних: кількість часу, яку потрібно провести в Інтернеті, щоб досягти задоволення (іноді почуття задоволення від спілкування в мережі межує з ейфорією), помітно зростає; якщо людина не збільшує кількість часу, що вона проводить в Інтернеті, то ефект помітно знижується; користувач робить

спроби відмовитися від Інтернету чи хоча б менше проводити в ньому менше часу; припинення чи скорочення часу, проведеного в Інтернеті приводить користувача до поганого самопочуття [1].

Доктор М. Орзак виділяє не тільки психологічні, але і фізичні симптоми, до яких відносять: враження нервових стовбурів руки, зв'язане з тривалою перенапругою м'язів; оніміння пальців руки, що тримає “мишку”; сухість та різь в очах; головні болі типу мігрені; болі в спині; нерегулярне харчування, пропуск прийомів їжі; зневага до особистої гігієни; розлад сну, зміна режиму сну [8].

Російські психологи з МДУ виділяють наступні поведінкові характеристики Інтернет-залежних: активне небажання відволіктися, навіть на короткий час від роботи в Інтернеті; роздратування при вимушених відволіканнях; невміння спланувати час закінчення сеансу роботи в Мережі; використання все більших сум грошей для забезпечення роботи в Інтернеті, у тому числі і в борг; готовність брехати, говорячи про тривалість і частоту роботи в Інтернеті; забування про домашні справи, навчання чи службові справи, важливі особисті і ділові зустрічі; небажання приймати критику подібного способу життя; готовність миритися з руйнуванням сім'ї; втрата кола спілкування через мережу; зневага до власного здоров'я; скорочення тривалості сну, внаслідок роботи в Інтернеті в нічний час; уникання фізичної активності [1, 7, 9].

Аналіз методик для визначення Інтернет-залежності дозволив нам запропонувати авторський варіант діагностичної анкети.

1. Чи почуваєте Ви себе стурбованим Інтернетом (чи думаєте Ви про попередній он-лайн сеанс і чи смакуєте наступні)?
2. Чи відчуваєте Ви потребу в збільшенні часу, проведеного в мережі?
3. Чи були у Вас безуспішні спроби контролювати, обмежити чи припинити використання Інтернету?
4. Чи почуваєте Ви себе втомленим, пригнобленим чи роздратованим при спробах обмежити чи припинити користування Інтернетом?
5. Чи знаходитеся Ви он-лайн більше, ніж думали бути?
6. Чи були у Вас випадки, коли Ви ризикували одержати проблеми у навчанні чи в особистому житті через Інтернет?
7. Чи траплялося Вам брехати членам родини, викладачам чи іншим людям, щоб приховати час перебування в мережі?

8. Чи використовуєте Ви Інтернет для того, щоб відійти від проблем чи від поганого настрою (наприклад, від почуття безпорадності, провини, роздратованості чи депресії)?
9. Чи маєте нав'язливе бажання перевірити e-mail?
10. Чи постійно чекаєте наступного виходу в Інтернет?
11. Чи були скарги навколишніх на те, що проводите занадто багато часу в Інтернет?
12. Чи були скарги навколишніх на те, що витрачаєте занадто багато грошей на Інтернет?

Студентам першокурсникам і третьокурсникам пропонувалось оцінити рівень прояву ознак залежності за десятибальною шкалою: від 0 до 10.

У цій шкалі кожному значенню відповідає ступінь прояву ознаки, а саме: 0 – ніколи не проявляється; 1 – поодинокі випадки; 2 – дуже рідко; 3 – рідко; 4 – більше “ні”, ніж “так”; 5 – і “так”, і “ні”; 6 – більше “так”, ніж “ні”; 7 – часто; 8 – дуже часто; 9 – систематично; 10 – постійно (це спосіб мого життя).

Для характеристики залежності нами введено поняття “загальний показник залежності” (ЗПЗ). ЗПЗ – це кількісна характеристика рівнів прояву ознак залежності, це інтегральний показник прояву ознак (сума балів, набраних за кожну із відповідей), який виражає ступінь залежності. У відповідності до того, яких значень набирає ЗПЗ, виокремлюємо рівні прояву залежності: 0-35 – дуже низький; 36-54 – низький; 55-74 – середній; 75-94 – високий; 95-120 – дуже високий.

Студентам першого і третього курсів стоматологічного факультету пропонувалось оцінити у себе рівень прояву ознак залежності двічі: спочатку критично оцінити ступінь залежності, пригадуючи період навчання в школі (будучи старшокласниками: 10-11 кл.); потім зробити це саме для даного періоду (першокурсники і третьокурсники). Цим самим ми прагнули не тільки оцінити ступені залежності станом на сьогоднішній день, але і простежити динаміку залежності. Одна із умов достовірності отриманих результатів – це правдивість і чесність при оцінці прояву ознак залежності самими студентами. Для цього опитування проводиться анонімно (тобто, вказувати прізвище не обов'язково).

Аналіз результатів першого етапу дослідження уможливило виявлення рівнів залежності у кожній віковій групі (див. табл. 1).

Таблиця 1

Рівні залежності за роками навчання

Групи Рівні	10-11 кл		Першокурсн.		10-11 кл.		Третьокурсн.	
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
д.низький	5	27	7	39,5	6	21,7	3	11
низький	2	11	3	16,5	7	25,2	10	36
середній	5	27	3	16,5	2	7,2	4	14,4
високий	4	22	4	22	6	21,7	8	27,6
д.високий	2	11	1	5,5	7	25,2	3	11
всього	18	100	18	100	28	100	28	100

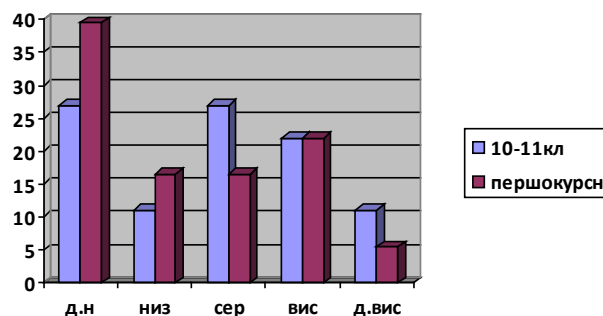


Рис.1 Діаграма розподілу рівнів залежності у групі першокурсників

Як видно із таблиці (табл.1) та діаграми (рис.1) рівень прояву Інтернет-залежності змінюється, не є постійною величиною. Збільшується з часом число тих, які витрачають менше часу і коштів для проведення дозвілля у мережі, але разом з тим, на

одному рівні утримується кількість тих, які проявляють високий рівень залежності, хоча і зменшується кількість тих, які у порівнянні з роками навчання в школі проводять весь свій вільний час у мережі (що відповідає дуже високому рівню прояву залежності).

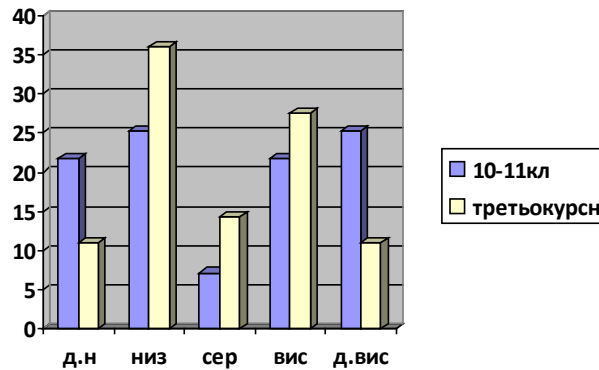


Рис.2 Діаграма розподілу рівнів залежності у групі третьокурсників

Дещо відрізняються результати порівняння студентами третьокурсниками свого захоплення Інтернет-мережею у віці старшокласників (10-11 кл.) і на даний момент часу. Як видно із діаграми (рис 2.), невпинно зростає число тих, хто відвідує Інтернет (збільшення показників середнього та високого рівнів), хоча

зменшується число тих, які не уявляють свого життя без мережі. Зрозуміло, що така тенденція цілком відповідає індивідуальному та особистісному розвитку молодих людей. Хоча не може не викликати стурбованості велике число тих, які дуже часто проводять свій час у Інтернет-мережі.

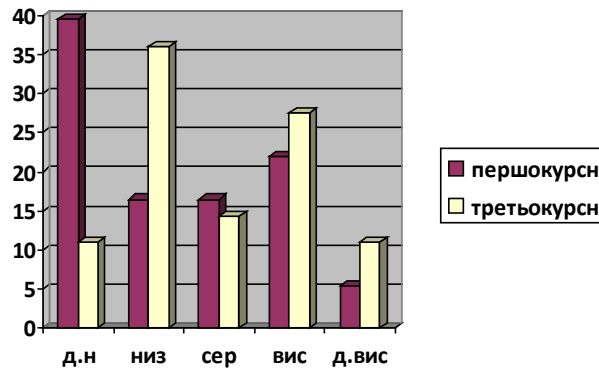


Рис.3 Діаграма прояву залежності у першо-і третьокурсників

Як видно із діаграми на рис.3, тенденція до зростання кількості тих, які стають постійними користувачами Інтернет-мережі поступово збільшується. За такої тенденції студенти, які відносяться до середнього рівня прояву залежності поступово переходимуть на вищий рівень.

Отже, констатований факт зростання з часом кількості постійних користувачів Інтернет-мережі не може не викликати стурбованість. Адже це здоров'я молодих людей, наступної генерації, і без перебільшення зауважимо, що йдеться про здорове покоління молодих українців.

Зрозумілою що сьогодні, у стрімкий період розвитку інформаційних технологій відмежуватися від них, практично не можливо. Але виховувати у молодих людей повагу до свого здоров'я (душевного, фізичного), до особистості, свого часу, і зрештою – до свого життя – це пріоритетне завдання педагогів, батьків, суспільства.

Висновки. Таким чином, за результатами проведеного дослідження з проблеми Інтернет-залежності у молодіжному (студентському) середовищі можемо констатувати.

Узагальнення теоретичних досліджень дає підстави для занепокоєння зростанням серед молодих людей тих, яких відносять до групи Інтернет-залежних. Стурбованість викликає те, що Інтер-

нет-залежна людина звернена усередину себе, не помічає або ігнорує зовнішні події, погано адаптується до реального життя. Комп'ютерна залежність страшна тим, що відриває людину від реальності, робить її нездатною до вирішення реальних проблем, несамостійною у прийнятті рішень, відстороненою від навколишньої дійсності.

Для кількісної оцінки ступеню залежності нами запропоновано інтегральний показник оцінки проявів ознак залежності (сума окремих показників), що має назву загальний показник залежності (ЗПЗ). В залежності від того, яке значення набирає ЗПЗ, виокремлюємо рівні залежності: дуже низький, низький, середній, високий, дуже високий.

За попередньою оцінкою результатів експериментального дослідження встановлено факт зростання числа студентів, що відносяться до групи Інтернет-залежних, а відтак зусилля педагогів, батьків повинні бути звернені на профілактику цього явища у молодіжному середовищі.

Перспективи подальших досліджень пов'язані із проведенням детального аналізу Інтернет-залежності у молодіжному середовищі для подальшого окреслення напрямів профілактичної виховної діяльності у студентських групах.

### Література та джерела

1. Бузова (Лоскутова) В.А. Интернет-зависимость – патология XXI века / В.А.Бузова (Лоскутова) // Вопр. ментал. медицины и экологии. – 2000. – №1. – С.11-13
2. Бузова (Лоскутова) В.А. Механизмы формирования Интернет-аддикции / В.А.Бузова (Лоскутова), В.И.Есаулов // 13 съезд психиатров России: материалы съезда. – М., 2000. – С.290-291
3. Войсунский А.Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета / А.Е.Войсунский // Психол. журн. – 2004. – № 1. – С.90-100
4. Войсунский А.Е. Зависимость от Интернета: актуальная проблема / А.Е.Войсунский // Социальные и психологические последствия применения информационных технологий : материалы ... конф. – М., 2001. – С.58-68
5. Войсунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета / А.Е.Войсунский // Гуманитарные исследования в Интернете : [сб.ст.]. – М., 2000. – С.100-131.
6. Интернет-залежність та її вплив на виховання підлітків та юнацтва. – Режим доступу: < <http://ua-referat.com> > – Загол. з екрану. – Мова укр.
7. Мартынова О.С. Критерии оценки Интернет-зависимости / О.С.Мартынова // Психотерапия и консультирование. – М., 2002. – №3. – С. 27 – 30.
8. Мельник Г.С. Исследования Интернет-зависимости в медиапсихологии / Г.С.Мельник. [Электронный ресурс]. – Режим доступу: <<http://cyberpsy.ru/2011/04/g-s-melnik-issledovaniya-internet-zavisimosti-v-mediapsixologii/>> – Загол. з екрану. – Мова рос.
9. Церковний А. Аспекти формування Интернет-залежності / А.Церковний // Соціальна психологія. – 2004. – № 5(7). – С. 149-154
10. Янг К.С. Діагноз – Интернет-залежність / К.С.Янг // Мир Интернета. – М., 2000. – № 2. – С. 36 – 43.

*В статье рассматриваются проблемы Интернет-зависимости. Определены признаки зависимости, предложено диагностическую методику определения уровней зависимости, выделены следующие уровни зависимости: очень низкий, низкий, средний, высокий, очень высокий. Раскрыты критерии оценки степени проявления признаков зависимости, определена сущность общего показателя зависимости, проанализированы результаты экспериментального исследования.*

*Ключевые слова: Интернет-зависимость, признаки, критерии, общий показатель зависимости, уровни проявления зависимости.*

*The problems of Internet addiction has been considered. Features of dependence have been defined. Diagnostic method for determining the level of dependence has been proposed. The following levels of dependence have been defined: very low, low, medium, high, very high. The criteria for assessing the degree of manifestation of signs of addiction have been revealed as well as the essence of general rate dependence. The results of experimental research have been analysed.*

*Keywords: Internet addiction signs, criteria, overall dependency level of manifestation depends.*