

## МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.922.6:004.738.5-053.67

**О. В. Бацилева**

доктор психологічних наук, професор,  
завідувач кафедри психології  
Донецький національний університет імені Василя Стуса

**І. В. Пузь**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології  
Донецький національний університет імені Василя Стуса

### ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОЯВУ ІНТЕРНЕТ-АДИКЦІЇ У МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

*У статті розкриваються психологічні аспекти прояву інтернет-адикції в молодіжному середовищі. На підставі аналізу літературних даних проаналізовано чинники, які сприяють розвитку інтернет-адикції у молодому віці. Розкрито основні симптоми інтернет-адикції, представлено основні різновиди інтернет-адикції. За результатами проведеного емпіричного дослідження виявлено індивідуально-психологічні особливості, характерні для молоді з інтернет-адикцією.*

**Ключові слова:** адиктивна поведінка, Інтернет, інтернет-середовище, інтернет-адикція, молодь, індивідуально-психологічні особливості.

**Постановка проблеми.** Загальновідомо, що мережа Інтернет – це глобальний засіб обміну інформацією між людьми в усьому світі, так звана «інформаційна супермагістраль». На сучасному етапі розвитку суспільства цей інформаційний ресурс став невід’ємною частиною повсякденного життя більшості людей, які використовують його для багатьох цілей, зокрема для навчання, розваг, професійної діяльності тощо. Згідно з останніми даними Інтернет асоціації України, кількість користувачів у нашій країні є достатньо високою. Так, у 2017 р. кількість активних користувачів мережі Інтернет складала 21,6 млн. осіб. При цьому найактивніше використовують мережу люди віком від 15 до 30 років. За даними опитування, лише кожен сьомий молодий українець може обійтися без Інтернету, третина ж молоді не уявляє життя без віртуального світу. Понад 55,0% українців віком до 21 року щодня проводять певний час у соціальних мережах, ще 26,9% заглядають у свої віртуальні сторінки кілька разів на тиждень, а 8,1% – кілька разів на місяць [10].

Слід зазначити, що сучасна молодь здебільшого сприймає Інтернет не тільки основним засобом отримання будь-якої інформації та комунікації, але й альтернативним середовищем свого існування. Перебуваючи у мережі більшу частину свого часу, молоді люди починають надавати перевагу віртуальному світу, при цьому вони поступово починають ігнорувати необхідність

безпосереднього спілкування з рідними, друзями, виконання обов’язків у реальному житті. Саме надмірна захопленість Інтернетом часто призводить до виникнення інтернет-адикції, яка може зумовлювати поглиблення та загострення різних особистісних негараздів, погіршення самопочуття, соціальної дезадаптації, що створює реальну загрозу не тільки здоров’ю молоді особистості, але й життю, про що свідчать численні випадки суїциду, пов’язані з деструктивним впливом соціальних мереж. Отже, виходячи з вищевикладеного, можемо стверджувати, що сьогодні особливої актуальності набуває висвітлення питань, пов’язаних із дослідженням феномена інтернет-адикції у молодіжному середовищі, оскільки саме ця вікова категорія виступає групою підвищеного соціального ризику щодо поширення означеного негативного явища.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідження різноманітних аспектів проблеми інтернет-адикції достатньо широко представлено у психологічній науці. Так, небезпека зловживання інтернет-мережею висвітлюється в дослідженнях О.М. Арестової, К.В. Боярової, О.Є. Войскунського, А.Є. Жичкіної, Н.В. Чудової, К.С. Янг та інших. Вплив віртуальної взаємодії на особистість та процес її соціалізації вивчали В.І. Алтухов, С.П. Архіпова, М.В. Воропаєв, М.Ю. Говорухіна, Л.Й. Гуменюк, О.В. Дорохов, М.І. Томчук та інші. Значну кількість праць присвячено виявленню

специфіки прояву інтернет-адикції в молодіжному середовищі (О.С. Бартков, Т.Ю. Більбот, В.В. Гришко, Л.А. Ільницька, О.В. Камінська, О.З. Кудашкіна, В.М. Чернобровкін та інші).

**Мета статті** – висвітлити психологічні аспекти прояву інтернет-адикції у молодіжному середовищі, а також дослідити індивідуально-психологічні особливості молоді з інтернет-адикцією.

**Виклад основного матеріалу.** Проблема дослідження інтернет-адикції належить до складних та актуальних проблем не тільки сучасної психології, але й низки інших наукових дисциплін. Для того, щоб визначити специфіку цього феномена, необхідно розглянути поняття адиктивної поведінки у цілому. Аналіз наукової літератури свідчить про те, що адиктивна поведінка, будучи однією з форм деструктивної, виражається у прагненні людини до відходу від реальності шляхом зміни свого психічного стану за допомогою приймання деяких речовин або постійної фіксації уваги на певних предметах чи видах діяльності, що супроводжується розвитком інтенсивних емоцій. Слід зазначити, що цей процес поступово починає настільки захоплювати особистість, що призводить до послаблення вольових зусиль та неможливості протистояти власним пристрастям. Сутність адиктивної поведінки полягає в тому, що, прагнучи відійти від реальності, людина намагається штучним шляхом змінити свій психічний стан, який дає їй ілюзію безпеки та комфорту [5, с. 4–5].

Термін «інтернет-адикція» вперше було запропоновано у 1995 році американським лікарем А. Голдбергом, який визначав його непереборним потягом особистості до Інтернету, що характеризується негативним впливом на побутову, навчальну, соціальну, професійну, сімейну, фінансову сфери життєдіяльності [11]. Згідно з іншим визначенням, інтернет-адикція – це нав'язливе бажання постійно перебувати в Інтернеті, знаходитися online, а також нездатність вільно вийти з Інтернету. Дослідники відносять інтернет-адикцію не тільки до соціальних, технологічних, кібернетичних залежностей, але й до психічних розладів особистості. Вона також розглядається видом залежності, що супроводжується зміщенням цілей особистості у віртуальну реальність із метою заповнення фрустрованих сфер життя [7].

У дослідженнях О.В. Камінської інтернет-адикція розглядається деструктивним феноменом психіки, що зумовлює специфічні зміни когнітивної, мотиваційно-ціннісної та емоційно-вольової сфер особистості, наслідком чого є віртуалізація свідомості, найбільш вагомими проявами якої є домінування віртуальної реальності та віртуального «Я», дифузія межі реального та віртуального життя [7].

Ураховуючи широкі функціональні можливості використання Інтернету, дослідники виокремлю-

ють такі різновиди інтернет-адикції, як кіберсексуальна залежність, пристрасть до віртуальних знайомств, азартних онлайн-ігор, комп'ютерних ігор, нескінченний серфінг сайтами і пошук інформації, при цьому в основі тієї чи іншої форми інтернет-адикції знаходиться взаємодія різноманітних чинників [9].

Загальновідомо, що формування будь-якої форми адиктивної поведінки відбувається поступово. Характерною відмінністю інтернет-адикції є той факт, що для її розвитку не потрібно дуже багато часу. Так, за даними дослідження К. Янг, 25% адиктів набули залежності протягом півроку після початку активного користування Інтернетом, 58% – протягом другого півріччя, а 17% – через рік [9].

У процесі розвитку інтернет-адикції умовно можна виокремити чотири основні етапи. На першому відбувається ознайомлення з навчальними або робочими матеріалами у мережі, перевірка достовірності представлених фактів та можливостей Інтернету. На другому вже можна спостерігати збільшення тривалості перебування у мережі, що поступово може призводити до відходу від реальності. Третій етап є найбільш небезпечним. Людина, яка перебуває на ньому, проводить майже весь час в Інтернеті, втрачає відлік часу, часто нездатна відмовитися від Інтернету навіть заради задоволення фізіологічних потреб у їжі, відпочинку та ін. На четвертому етапі можна спостерігати виважене ставлення людини до Інтернету, використання його ресурсів лише за необхідністю. Слід зазначити, що тоді, коли людина самостійно проходить усі вищезначені етапи, формування інтернет-адикції не відбувається, тому деякі дослідники говорять про те, що захоплення особистості Інтернетом тимчасове. Проте досить часто у користувачів виникає «застрягання» на третій стадії, саме тоді ми зустрічаємося з проблемою інтернет-адиктивної поведінки [9].

Розвиток інтернет-адикції може відбуватися на двох рівнях: пограничному, коли особистість функціонує на межі норми та патології, та вираженому, коли функціонування особистості набуває патологічних ознак. Тривале перебування людини у віртуальному світі призводить до розвитку в неї психосоціальної деривації, наслідками якої можуть стати не тільки напади панічного страху та загальної депресії, а й схильність до суїцидальних спроб [6].

Основними симптомами, які свідчать про наявність цієї форми залежності, є такі: відсутність у індивіда контролю над застосуванням Інтернету, тобто неможливість припинити цей процес; тривале знаходження у віртуальному середовищі; порушення стосунків із значущими людьми, соціальна дезадаптація; неприйняття критики своєї

поведінки та відмова від допомоги; почуття провини та стурбованості, бажання приховати факт залежності; неможливість самостійно відмовитись від залежності; виникнення неприємних відчуттів та фізіологічних реакцій за умов втрати чи раптового скорочення можливостей перебування в Інтернеті. Також до симптомів належить нав'язливе бажання перевіряти електронну пошту, постійне очікування наступного виходу в Інтернет, скарги оточуючих стосовно того, що людина проводить надто багато часу в Інтернеті, витрачаючи при цьому велику кількість коштів [9].

Важливими чинниками формування особистості у молодому віці є значущість інтимного спілкування з однолітками, почуття дорослості та самоефективності. Якщо молода людина відчуває невпевненість у собі, самотність, замкнутість, переживає внутрішньоособистісні та міжособистісні конфлікти, то вона активно починає шукати альтернативні сфери для самореалізації. Однією з таких сфер може виступати Інтернет-середовище, де вона отримуватиме можливість почувати себе більш впевнено та комфортно, задовольнити потребу в самоповазі, підвищити самооцінку тощо. Інтернет приваблює молоду людину, адже тут вона набагато легше може почувати себе популярною та привабливою, дорослою та самостійною.

Формуванню інтернет-адикції у молодому віці сприяє низка чинників. Так, у дослідженні М.М. Алексєєнко виокремлюються такі специфічні детермінанти розвитку інтернет-залежності у молодому віці, як інтимність, ідентифікація, відособлення від батьків, порятунок від фрустрації. Виходячи з цього, можна говорити про те, що під час перебування в мережі Інтернет молода людина відчуває себе комфортно і впевнено, саме тут вона доросла, самостійна та значуща, може вільно обговорювати свої інтереси та проблеми, задовольнити усі свої приховані бажання чи фрустраційні потреби [1].

На думку Т.М. Вакуліч, в основі розвитку інтернет-адикції у молоді можна виокремити декілька груп чинників. По-перше, психологічні чинники, зокрема необмежена можливість створювати нові образи «Я» та вербалізація уявлень і фантазій; по-друге, соціально-психологічні – значне розширення меж спілкування, легкість установа контактів, знаходження однодумців та емоційно близьких людей, задоволення потреби у належності до соціальної групи та визнанні, можливість відійти від реальності; соціальні – поява нових засобів впливу на свідомість, ослаблення впливу найважливіших соціокультурних інститутів, відсутність реально діючих соціальних програм психогієни та психопрофілактики [2].

Розвитку інтернет-адикції у молодіжному середовищі також сприяють ознаки актуальної соціаль-

ної ситуації, насамперед зростання відчуженості, дистанційованості між людьми, зростання кількості розлучень, дисгармонічний сімейне виховання за типом гіпоопіки. Досить часто така ситуація призводить до того, що молода людина, не відчуваючи необхідної підтримки та прийняття з боку близьких, прагне компенсувати цю потребу у віртуальному світі, характеристиками якого є анонімність, необмежена можливість у встановленні контактів, можливість безкарної антисоціальної поведінки. Саме це дозволяє особистості бути такою, якою вона не може бути у реальному житті (привабливою, дружельною, сексуальною або агресивною) [8].

Досліджуючи чинники, які сприяють формуванню інтернет-адикції, не можна оминати індивідуально-психологічні детермінанти. Так, М.І. Дрепа виокремлює такі основні психологічні характеристики молоді, які мають залежність від Інтернету: 1) високі показники рівня тривожності, депресії, агресивності та низькі показники стресостійкості, самооцінки та впевненості у собі, сили волі (в емоційно-вольовій сфері); 2) підвищений рівень самотності, конфліктності, труднощі у встановленні та підтриманні соціальних контактів (у комунікативній сфері); 3) несформованість мотивації досягнення мети, індивідуальна пасивна життєва позиція, тенденція до втечі від реальності в ситуації фрустрації (у мотиваційній сфері) [4].

До індивідуальних особливостей особистості, що можуть виступати детермінантами розвитку інтернет-адикції, Ц.П. Короленко відносить слабкість вольового контролю, високий рівень нейротизму, високу емотивність, екстернальний тип локусу контролю, неадекватне самосприйняття, незадоволеність собою, сором'язливість, неадекватно занижену чи завищену самооцінку, наявність соціальної фобії, прагнення до незалежності, почуття самотності та відсутність взаєморозуміння з близьким оточенням, дефіцит уваги до своєї персони, схильність до фантазій та азартних захоплень [7].

Із метою більш детального розкриття психологічних аспектів прояву інтернет-адикції у молодіжному середовищі нами було проведено емпіричне дослідження, під час якого було виявлено індивідуально-психологічні особливості молоді, яка має інтернет-адикцію. Дослідження проводилося на базі кафедри психології Донецького національного університету імені Василя Стуса у лабораторії психології здоров'я. Вибірку досліджуваних склали 62 студенти 1–4 курсів спеціальності «Психологія». Середній вік досліджуваних становив  $20,3 \pm 2,1$  роки. Психодіагностичним інструментарієм було використано такі методи та методики, як «Шкала інтернет-залежності» (С. Чен), тест на інтернет-адикцію (Т.А. Нікітіна та О.Ю. Єгоров), Особистісний опитувальник «ЕРІ» Г. Айзенка, шкала тривожності Дж. Тейлора (адаптація

В.Г. Норакидзе). Усіх учасників було проінформовано про мету дослідження та отримано згоду на участь у ньому.

Аналізуючи отримані результати за «Шкалою інтернет-залежності» (С. Чен), нами було виявлено, що характерною для 22,6% досліджуваних є наявність мінімального ризику виникнення інтернет-адикції. Такі досліджувані не проводять багато часу в мережі та демонструють задоволеність усіма сферами життєдіяльності. У 59,7% досліджуваних було діагностовано схильність до виникнення інтернет-адикції. Притаманним для них було занепокоєння, напруження, підвищений рівень тривожності, недостатня концентрація уваги, труднощі самоконтролю в емоціях та поведінки у цілому. Наявність вираженого і стійкого патерну інтернет-адикції було виявлено у 17,7% учасників дослідження. Вони вказували на неспроможність контролювати тривалість часу перебування у мережі Інтернет. Окрім цього, на думку більшості з них, саме Інтернет виступає найдоступнішим методом знання напруги та втечі від будь-яких проблем, що виникають у повсякденному житті.

За результатами «Тесту на інтернет-адикцію» (Т.А. Нікітіна та О.Ю. Єгоров) 29,1% учасників дослідження мали низькі показники, що свідчить про те, що в них немає ознак інтернет-адикції. Середні показники, які вказують на схильність до розвитку інтернет-адикції, було виявлено у 51,6% досліджуваних від загальної кількості студентів. У 19,3% студентів було діагностовано високі показники та відповідно виражені прояви інтернет-адикції.

Отже, порівняльний аналіз результатів за обома методиками показав, що отримані дані не суттєво відрізняються між собою, тому ці результати можна вважати достатньо надійними та достовірними.

На підставі результатів діагностики інтернет-адикції всіх учасників було поділено на три групи (відповідно до прояву інтернет-адикції). Так, до складу I групи увійшло 27,4% досліджуваних, що не виявляють ознак інтернет-адикції. До складу II групи увійшло 17,8% досліджуваних, які мають інтернет-адикцію. До складу III групи, яка є найбільшою за кількістю учасників, увійшло 54,8% досліджуваних, які мають схильність до виникнення інтернет-адикції. Слід зазначити, що ці учасники викликають серйозне занепокоєння, оскільки складають групу підвищеного ризику щодо інтернет-адикції.

Наступним етапом нашого дослідження було виявлення індивідуально-психологічних особливостей досліджуваних трьох груп. Аналіз результатів за опитувальником «ЕРІ» Г. Айзенка дозволив нам визначити такі характерні відмінності. Так, за шкалою «Інтроверсія-екстраверсія» серед досліджуваних усіх трьох груп було діагносто-

вано як інтровертів, так й екстравертів. Однак серед більшості учасників (63,6%), які мали інтернет-адикцію, переважали інтроверти, що свідчить про наявність таких рис, як песимістичність, надзвичайна чутливість та емоційність, схильність до тривоги, смутку, у напружених або стресових ситуаціях виявляється погіршення діяльності та можливі зриви. Окрім цього, такі досліджувані мають труднощі у встановленні соціальних контактів, їм притаманна тенденція до обмеження взаємодії з оточуючими.

Порівнюючи отримані дані за шкалою «Нейротизм-емоційна стабільність», було встановлено, що в усіх досліджуваних II групи, які мали інтернет-адикцію, було виявлено наявність високого та дуже високого рівнів нейротизму, що зумовлює прояв імпульсивності, низької стресостійкості, низького рівня самоконтролю, нездатності до тривалих та цілеспрямованих дій. У 56,7% досліджуваних III групи, які мали схильність до прояву інтернет-адикції, також відмічався високий рівень нейротизму. Серед досліджуваних I групи, які не мали інтернет-адикції, високий рівень нейротизму майже не зустрічався, переважав низький (21,4%) та середній (71,4%), що свідчить про притаманну їм відносну спокійність та стриманість.

Зіставляючи отримані дані за шкалами «Інтроверсія-Екстраверсія» та «Нейротизм-Емоційна стабільність», нами було виявлено такі темпераментальні властивості досліджуваних трьох груп. Так, серед учасників, що склали I групу, переважали сангвіністичний та флегматичний типи темпераменту. В учасників II групи переважав холеричний та меланхолічний типи темпераменту. Серед досліджуваних III групи зустрічалися учасники з різним типом темпераменту, проте більша ймовірність розвитку адиктивної поведінки притаманна людям із високим рівнем нейротизму, а ними є холеричний або меланхолічний тип.

Оцінка результатів за Шкалою тривожності Дж. Тейлора показала, що характерною для 54,5% досліджуваних із проявами інтернет-адикції була наявність високого рівня тривожності. У досліджуваних, які є схильними до прояву інтернет-адикції, високий рівень тривожності було виявлено у 26,5%, середній рівень із тенденцією до високого – у 55,9%. Серед досліджуваних, які не мали ознак інтернет-адикції, високого рівня тривожності не було виявлено у жодного учасника.

Отже, на підставі аналізу результатів емпіричного дослідження було показано, що характерним для молоді, яка має прояв інтернет-адикції, є підвищена збудливість, знижений самоконтроль, емоційна нестійкість, високий рівень тривожності. Більшість молоді, яка демонструє схильність до прояву інтернет-адикції, також має високий рівень нейротизму, високий рівень тривожності, невпевненості у собі. Визначальним для них є страх стану

самотності, відсутність підтримки з боку близьких та значущих для них людей. Також нами було виявлено, що найчастіше феномен інтернет-адикції зустрічається серед осіб, які мають або холеричний, або меланхолічний тип темпераменту. Такі досліджувані характеризуються емоційною нестабільністю, мають занижену або неадекватну самооцінку, мають проблеми з комунікацією, тягу до ризику, схильність до пошуку відчуттів, низький самоконтроль та імпульсивність, не вміють прогнозувати наслідки власних дій та поведінки в цілому, часто не сприймають соціальні норми.

**Висновки.** Таким чином, узагальнюючи вищевикладене, можна зробити висновок, що інтернет-адикція має деструктивний вплив на розвиток особистості у молодому віці. У молодих людей, які мають інтернет-залежність, втрачається інтерес до реального спілкування, до свого життя, відбувається трансформація особистісних рис, знижується здатність до самоконтролю, спостерігається емоційна нестабільність, неадекватна поведінка. Виходячи з аналізу літературних даних та результатів власних досліджень, стає зрозумілим, що сукупність низки соціальних чинників, властивостей інтернет-середовища та певних індивідуальних особливостей особистості спонукають молоду людину проводити все більше часу в мережі Інтернет, що призводить до руйнування її зв'язків із соціумом, фізичного та психічного виснаження, появу особистісних деформацій.

Перспектива подальших досліджень полягає у всебічному дослідженні детермінант прояву інтернет-адикції, а також у розробленні та впровадженні програми психопрофілактики та психокорекції інтернет-адикції у молодіжному середовищі.

#### Література:

1. Алексеевко Н.Н. Психологические аспекты поведения человека в киберпространстве. URL: <http://banderus2.narod.ru/98517.html>
2. Вакуліч Т.М. Психологічні чинники запобігання інтернет-залежності підлітків: автореф. дис. ... канд. психол. наук 19.00.07. Київ, 2006. 21 с.
3. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы зависимости от Интернета. Психологический журнал. 2004. № 1. С. 90–100.
4. Дрепа М.И. Психологическая профилактика интернет-зависимости у студентов: дис. ... канд. психол. наук. Ставрополь, 2010. 277 с.
5. Железнякова Ю.В. Основные характеристики аддитивной поведенки. Теория и практика современной психологии. 2016. № 2. С. 4–8.
6. Камінська О.В. Вплив інтернет-залежності на формування ціннісних орієнтацій молоді. Нова педагогічна думка. 2014. № 1 (77). С. 178–182.
7. Камінська О.В. Психологічні детермінанти формування інтернет-залежності. Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2013. Вип. 22. С. 194–204.
8. Турецька Х.І. Особистісна ідентичність схильних до інтернет-залежності осіб: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2011. 32 с.
9. Янг К. Диагноз – Интернет-зависимость. Мир Интернета. Москва, 2005. № 2. С. 36–43.
10. URL: <https://promo.semantrum.net/uk/2017/04/21/v-ukrayini-na-pochatok-2017-roku-narahovano-21-6-mln-koristuvachiv-internetu/>
11. URL: <http://www.virtual-addiction.com/>

#### **Бацылева О. В., Пузь И. В. Психологические аспекты проявления интернет-аддикции в молодежной среде**

*В статье раскрываются психологические аспекты проявления интернет-аддикции в молодежной среде. На основании анализа литературных данных проанализированы факторы, которые способствуют развитию интернет-аддикции в молодом возрасте. Раскрыты основные симптомы интернет-аддикции, представлены основные разновидности интернет-аддикции. На основании результатов проведенного эмпирического исследования выявлены индивидуально-психологические особенности, характерные для молодых людей, с проявлением интернет-аддикции.*

**Ключевые слова:** аддиктивное поведение, Интернет, Интернет-среда, интернет-аддикция, молодежь, индивидуально-психологические особенности.

#### **Batsylieva O. V., Puz I. V. Psychological aspects of the internet addiction in the youth environment**

*The article reveals the psychological aspects of the manifestation of Internet addiction in the youth environment. On the basis of the analysis of literary data, factors that can influence the development of Internet addiction at a young age are analyzed. The main symptoms that indicate the presence of an Internet addiction are revealed, the classification of the Internet addiction is presented. On the basis of the results of the empirical research, individual psychological characteristics of young people are revealed with the manifestation of Internet addiction.*

**Key words:** addictive behavior, Internet, online environment, Internet addiction, young people, individual psychological characteristics.