



УДК 159.922

## ВІКОВІ ВІДМІННОСТІ ПРОЯВУ INTERNET-ЗАЛЕЖНОСТІ (ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ДОСЛІДЖЕННЯ 2014 ТА 2018 РОКІВ)

Кириченко В.В., к. психол. н., доцент,  
доцент кафедри теоретичної та практичної психології  
Житомирський державний університет імені Івана Франка

У статті представлені результати емпіричних досліджень Internet-залежності у підлітків, юнаків та осіб ранньої та середньої дорослості, які проводилися у 2014 та 2018 роках. За результатами дослідження було встановлено, що в умовах інформаційного суспільства, у пересічних осіб спостерігається тенденція до формування Internet-залежності. В осіб дорослого віку спостерігається розвиток внутрішнього самоконтролю під час користування мережею. Найбільша схильність до розвитку адикції користування цифровою мережею простежується в осіб підліткового віку. За результатами дослідження вікових відмінностей Internet-залежності ми дійшли висновку, що в умовах інформаційного суспільства та необхідності постійно споживати інформацію, цей вид залежності може розглядатися як норма за умови формування внутрішніх механізмів самоконтролю під час користування сервісами мережі Internet.

**Ключові слова:** інформаційне суспільство, інформація, залежність, Internet-адикція.

### Кириченко В.В. ВОЗРАСТНЫЕ РАЗЛИЧИЯ ПРОЯВЛЕНИЯ INTERNET-ЗАВИСИМОСТИ (ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ИССЛЕДОВАНИЯ 2014 И 2018 ГОДОВ)

В статье представлены результаты эмпирических исследований Internet-зависимости у подростков, юношей и взрослых, которые проводились в 2014 и 2018 годах. По результатам исследования было установлено, что в условиях информационного общества, у типичных представителей общества наблюдается тенденция к формированию Internet-зависимости. У лиц взрослого возраста наблюдается развитие внутреннего самоконтроля во время пользования сетью. Наибольшая склонность к развитию аддикции в процессе использования цифровой сети прослеживается у лиц подросткового возраста. По результатам исследования возрастных различий Internet-зависимости мы пришли к выводу, что в условиях информационного общества и необходимости постоянно потреблять информацию этот вид зависимости может рассматриваться как норма при условии формирования внутренних механизмов самоконтроля в процессе использования сервисов сети Internet.

**Ключевые слова:** информационное общество, информация, зависимость, Internet-аддикция.

### Kyrychenko V.V. AGE DISTINCTIONS OF INTERNET-ADDICTION (BASED ON RESEARCH 2014 AND 2018 YEARS)

The article presents the results of empirical studies of Internet addiction in adolescents, youths and adults persons, which were conducted in 2014 and 2018 years. According to the results of the study, typical representatives of the society tend to form Internet-addiction. In adults internal self-monitoring mechanisms develops during the use of the network. The greatest propensity to develop addiction in the process of using the digital network is traced in persons of adolescence. According to the results of the study of age-related differences in Internet addiction, we came to the conclusion that in the context of the information society and the need to constantly consume information, this type of addiction can be considered as a norm if the internal personal self-monitoring mechanisms are developed in the process of using Internet services.

**Key words:** information society, information, addiction, Internet-addiction.

**Постановка проблеми.** Взаємне співіснування спільноти неможливе без обміну думками, ідеями, суб'єктивними враженнями, фактами та гіпотезами, саме тому ключовою ознакою соціалізації особистості є формування потреб брати та віддавати інформацію, що забезпечуються на психологічному рівні процесами спілкування, мислення, відчуття (перцепції). Потреба в інформаційній взаємодії з іншими членами соціального утворення іноді перевершує нагальні, об'єктивні потреби людини. У таких випадках зміст інформації нівелюється, а на перший план виступає сам процес споживання чи передачі інформації. Поя-

ву інформаційного суспільства ініціювало стрімке збільшення та оновлення інформації, разом з цим науково-технічний прогрес дозволив розширити побутові можливості пересічної особистості у знаннях. Утворення потужної Internet-мережі не лише покращило якість життя пересічної особистості, воно призвело до формування ряду деструктивних соціальних феноменів, які порушують нормальний психосоціальний розвиток особистості. Сьогодні приватна практика психологів наповнюється випадками «соціальної віртуалізації особистості» та проявами інтернет-адиктивного розладу (Internet Addiction Disorder (IAD)): залеж-

ність від online-ігор, безцільовий серфінг Інтернету, залежність від соціальних мереж тощо. Найчастіше, ці проблеми проявляються у представників так званого покоління «Z», які найбільш повно оцінили технологічні переваги інформаційного суспільства та є активними користувачами віртуально-цифрового світу.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема Internet-залежності щороку набирає популярності у розрізі досліджень соціогуманітарного спрямування. Культура інформаційного суспільства вимагає постійного орієнтування в актуальній інформації, яка щоденно оновлюється. Проблема формування Internet-адикції починається у роботах клінічних психологів А. Голдберга, К. Янг та М. Гріфітса [10;15;11]. Вони ставили залежність від віртуальної мережі на один щабель з алкогольною та наркотичною, вважаючи, що такий вид деструктивної поведінки порушує нормальне функціонування особистості у соціумі, дезорганізує її та посилює фрустрацію від не реалізованих потреб реального життя. Подальші дослідження українських та зарубіжних науковців розкривають особливості формування Internet-залежності, розвиток соціальної депривації на фоні втечі у віртуальну реальність, розкривають особливості залежності від соціальних мереж та комп'ютерних ігор (П.Д. Біленчук, А.Є. Жичкіна, В.І. Ігнат'єв, Ц.П. Короленко, А.Б. Кочарян, А.А. Церковний, Л.М. Юр'єва) [4; 5; 6; 2; 8; 9].

За визначенням К. Янг, Internet-залежність – це хворобливе бажання особистості постійно перебувати у цифровому віртуальному середовищі, прагнення мати доступ до мережі та відчуття психоемоційного дискомфорту в умовах його відсутності. Вона розробила систему трирівневого вивчення віртуальної залежності особистості ACE (Accessibility, Control, Excitement) [16]. Кожен з цих компонентів розкриває ряд переваг мережі Internet, які змушують пересічну особистість екстраполювати процеси соціальної та індивідуальної активності у віртуальний вимір.

1) Accessibility (доступність) віртуальної мережі та її відкритість. Вона працює у зручний час, має «полегшену» форму доступу. Користувачу не потрібно чекати, поки хтось відреагує на його запит, або вступить з ним у контакт. Користувач має право користуватися сервісами мережі у режимі 24/7.

2) Control (контроль) – користувач постійно контролює свої дії, може скасувати їх або змінити. У користувача завжди присутнє відчуття підконтрольності та прогнозованості усього.

3) Excitement (хвилювання, захоплення) – користування Internet-мережею приносить сильне емоційне перезбудження (особливо online-ігри), це може викликати залежність від яскравих, насичених емоцій.

А.Є. Войкунський виокремлює наступні різновиди мережевої залежності, які здійснюють негативний вплив на особистість та її функціонування в інтернет середовищі:

– залежність від пристроїв, які дозволяють користуватися мережею або «гаджето-манія» (ПК, планшети, телефони). Схильність до їх колекціонування; прагнення постійно ними користуватися (або тримати їх у полі доступу);

– «інформаційне перевантаження» або постійне сприйняття інформації у мережі, «безцільовий серфінг в Інтернеті»;

– мережевий шопоголізм та ігроманія;

– залежність від «кібер-відносин», постійне перебування у соціальних мережах, яке витісняє звичайне життя у фізичній площині.

До цього переліку А.Н. Бегоян та А.Р. Торосян додають також кібер-сексуальну залежність, яка спричиняє порушення статевого розвитку особистості, призводить до сексуальної невдоволеності та проблем сексуальної ідентифікації [1]. Соціальні мережі також руйнують звичне коло спілкування людини, збільшують контактну кількість осіб, які формують уявлення людини про світ. Невідповідність «Я»-віртуального та «Я»-реального, яка є результатом надмірної віртуалізації власної персони у цифровій площині, посилюють прагнення особистості зануритися у цифровий світ. У мережі Internet особистість створює себе за власним образом, орієнтуючись на внутрішні ідеали, переконання та очікування середовища.

Ряд дослідників виокремлюють як симптоми прояву IAD фрустрацію особистого життєвого простору, життєвих планів, прояви депресії та емоційних розладів. Internet-залежним людям важко провести межу між віртуальною та фізичною реальністю, що за визначенням Е. Хувера, є однією з ознак покоління, яке народилося в інформаційну епоху [12]. Цифрова інформаційна мережа є одним з основних каналів отримання життєво важливої інформації про світ, або ресурсом для конструювання альтернативного світу. За результатами репрезентативного дослідження «Українське покоління Z: цінності та орієнтири» (Фонд ім. Фрідріха Еберта в Україні) (2017), Internet ще не займає серед молоді домінуючих позицій як основного джерела інформації (окрім великих мегаполісів), але тенденції свідчать про те, що роль інших



популярних у ХХ ст. засобів інформації втрачається [7]. Збільшується загальний рівень інформаційної залежності суспільства, пов'язаний водночас як з надмірною перенасиченістю контентом, так і з удосконаленням інформаційно-комунікаційних засобів та їх доступністю пересічному користувачу. Internet-залежність нині є різновидом інформаційної залежності, яка для пересічних учасників інформаційного суспільства, перетворюється з патологічного адиктивного розладу у певну норму життя у цивілізованому світі, якщо ми говоримо про осіб підліткового та юнацького віку, які соціалізуються у цифровому інформаційному середовищі настільки ж продуктивно, як і реальному світі. Оскільки багато соціальних процесів в умовах інформаційного суспільства «віртуалізувалися», пересічні громадяни змушені для ефективного орієнтування у зовнішньому середовищі та для налагодження ефективної комунікації з іншими членами соціуму витрачати частину свого часу на перебування у мережі Internet (М. Шоттон, К. Грегорі) [13; 10]. Інформаційна, як і Internet, залежність є природною необхідністю сучасного інформаційного суспільства, яка проявляється у неспроможності особистості нормально орієнтуватися у соціальному середовищі без засобів масової інформації, та полягає у безперервному або надміру частому споживанні інформації з будь-яких доступних джерел (у сучасному інформаційному просторі, яким виступає мережа Internet). Потребу в інформації, на сучасному етапі розвитку суспільних відносин, можна прирівнювати до вітальних потреб, тобто знання стають основою життєдіяльності особистості у сучасному цифровому просторі, без них неможливо адекватно взаємодіяти з навколишнім середовищем – віртуальним та реальним (фізичним).

**Постановка завдання.** У дослідженні відбувається порівняльний аналіз динаміки розвитку Internet-адикції в осіб підліткового, юнацького та дорослого віку. Проводиться аналіз тих факторів, які вплинули на

підвищення рівня Internet-залежності, зокрема підвищення рівня доступності мережесервісів та технологічно-комунікаційного обладнання для пересічних громадян.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У межах нашого дослідження, яке проводилося на базі Житомирської гуманітарної гімназії № 24 та Житомирського державного університету імені Івана Франка у період 2014 та 2018 року, ми встановили відмінності прояву Internet-залежності в осіб підліткового, юнацького та дорослого віку (період середньої дорослості). Вибірка складала 180 осіб (школярі/студенти та їх батьки). Методом збору емпіричного матеріалу став «Тест-опитувальник вивчення Internet-залежності» (1994) («Internet Addiction Test») К. Янг (адаптація В.А. Бурової) та Шкалу Internet-залежності А. Жичкіної. Діагностичні можливості цих методів дозволяють визначити характер користування Internet-мережею, особливості вольової регуляції користувачів мережі, час реального перебування у віртуальному світі.

Шкала Internet-залежності Анастасії Жичкіної складається з серії питань, які діагностують інтенсивність використання мережі для задоволення базових соціальних потреб: спілкування, ідентифікації та соціальної приналежності, пошуку та обміну інформацією. Досліджувані юнацького та підліткового віку, за результатами дослідження 2014 року, мають порівняно однаковий рівень Internet-залежності (46% та 42%), також значна частина досліджуваних має схильність до Internet-залежності (47% та 40%). Не схильних до розвитку залежності від цифрової мережі серед досліджуваних юнацького віку виявилось більше, ніж серед вибірки підліткового віку (табл. 1). Досліджувані віку ранньої та середньої дорослості мали високий показник відсутності залежності від мережі Internet (41%) та відносно у не великої кількості осіб, які брали участь у дослідженні, було діагностовано схильність до залежності (35%) та явно виражену залежність (24%).

Таблиця 1

**Порівняльний аналіз проявів Internet-залежності за шкалою А. Жичкіної (2014 та 2018 рік)**

	Підлітковий вік (N=60)		Юнацький вік (N=60)		Вік ранньої та середньої дорослості (N=60)	
	2014	2018	2014	2018	2014	2018
Internet-залежні	46%	54%	42%	49%	24%	27%
Схильні до Internet-залежності	47%	34%	40%	37%	35%	49%
Не мають Internet-залежності	7%	12%	18%	14%	41%	24%

За результатами дослідження 2018 року за шкалою А. Жичкіної було виявлено, що загальна кількість осіб, які мають Internet-залежність та схильні до неї по трьох групах вибірки збільшилася. Серед досліджуваних підліткового віку ми спостерігали найбільше відсоткове зростання кількості осіб, що мають Internet-залежність. Серед досліджуваних віку ранньої та середньої дорослості збільшилася кількість осіб, які схильні до Internet-залежності (з 35% до 49%); зменшилася кількість осіб, що не мають залежності від мережі. За результатами двох зрізів ми встановили, що загальний рівень залежності від мережі Internet зріс серед досліджуваних двох вікових категорій, особливо це стосується осіб підліткового віку, які мають найбільшу кількість інтенсивних користувачів мережі.

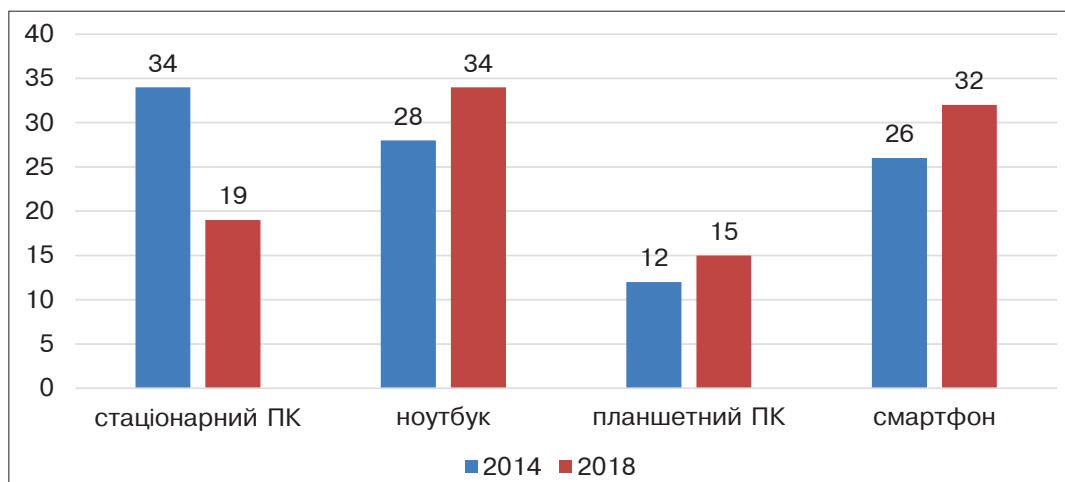
Серед найпопулярніших пристроїв, які використовують досліджувані для доступу до мережі є: стаціонарні ПК, ноутбуки, планшетні ПК та смартфони. У 2014 році користувачі надавали перевагу стаціонарним ПК та ноутбукам, які були доступні для використання більшості досліджуваних підліткового, юнацького та раннього дорослого віку (рис. 1).

У 2018 році досліджувані надають перевагу використанню мобільних пристроїв для користування мережею, які порівняно зі стаціонарними ПК, які знаходяться у певному місці (наприклад, кімнаті/офісі), завжди перебувають у зоні доступу, їх можна носити з собою та вони легко підключаються до мережі. Досліджувані починають надавати перевагу більш дешевим та мобільним пристроям входу до мережі. Ринкове здешевлення електронно-комунікаційних засобів користування мережею Internet, на нашу думку, спричинило збільшення кількості осіб, які мають адикції від користування нею.

За результатами дослідження за методикою К. Янг «Тест Інтернет адикції» (Internet Addiction Test, 1994) (адаптований В.А. Сабуровою), було виявлено наскільки досліджувані трьох вікових категорій можуть контролювати себе під час користування мережею. В основу методики покладено здатність особистості здійснювати особистісний самоконтроль у процесі взаємодії з мережею: контроль часу перебування, контроль емоцій та вчинків. Internet-адикція проявляється у тому, що користувачі не можуть відмовитися від використання мережею у тих ситуаціях, де можливі альтернативні способи здійснення соціальної активності. До основних ознак наявності цього розладу у людини відносяться: 1) Збільшення кількості часу перебування у мережі; 2) Віртуалізація процесів життєдіяльності, їх трансформація у цифровому середовищі; 3) Емоційний дискомфорт, роздратування, емоційне пригнічення, депресія, які розвиваються у результаті неможливості користування мережею [15].

За результатами дослідження було виявлено, що найбільша кількість осіб, яким важко здійснювати особистісний самоконтроль під час користування мережею Internet виявлено серед вибірки юнацького віку. Найменша кількість таких досліджуваних серед досліджуваних віку ранньої та середньої дорослості. На основі зрізів 2018 та 2014 року ми визначили, що загальна здатність контролювати свою поведінку під час користування мережею зростає (табл. 2).

Це свідчить про підвищення цифрової культури населення та адаптивних властивостей у віртуальному просторі (розвиток критичності мислення, навички тайм-менеджменту, самообмеження використання інформаційного контенту). В умовах урба-



**Рис. 1. Використання електронно-технологічних засобів для користування мережею Internet у 2014 та 2018 році**



Таблиця 2

**Результати дослідження Internet-адикції за методикою К. Янг  
«Тест інтернет адикції» 2014 та 2018 року**

	Підлітковий вік (N=60)		Юнацький вік (N=60)		Вік ранньої та середньої дорослості (N=60)	
	2014	2018	2014	2018	2014	2018
Досліджувані, в яких розвинені навички самоконтролю у мережі	16%	21%	26%	32%	70%	61%
Досліджувані, які мають надмірні захоплення від мережі	72%	70%	58%	54%	28%	33%
Досліджувані, яким важко здійснювати контроль діяльності у мережі	12%	9%	16%	14%	2%	6%

ністичного розвитку пересічна особистість стає заручником віртуальних інформаційних процесів. Більшість актів соціальної активності екстраполюються у віртуальний вимір, що формує високий рівень залежності від мережі Internet та тих сервісів, які її наповнюють (соціальні мережі, медіа-контент, інтерактивні сервіси тощо). Цьому посприяла купівельна доступність засобів доступу до мережі та їх простота і комфортність у використанні. У досліджуваних підліткового та юнацького віку розвинений високий рівень залежності від мережі та найбільша кількість осіб, які мають Internet-адикцію. Проте результати зрізів досліджень 2014 та 2018 року свідчать про те, що загальна кількість осіб, які потребують кваліфікованої допомоги у подоланні залежності від цифрової мережі, зменшується серед осіб підліткового, юнацького та дорослого віку. У пересічних громадян, які використовують мережу Internet, формуються внутрішні особистісні механізми самоконтролю, що проявляються у здатності контролювати час перебування у мережі, обмежувати свої дії та знаходити альтернативні способи здійснення соціальної активності у фізичній площині і виражати адекватні емоції.

**Висновки з проведеного дослідження.** За результатами нашого дослідження ми можемо зробити висновок, що більшість пересічних громадян мають певний рівень залежності від мережі Internet, що може розглядатися як норма життєдіяльності в інформаційному суспільстві. З розвитком технологічних можливостей доступу до мережі більшість пересічних осіб в умовах урбанізованого існування віртуалізували акти соціальної активності та реалізують базові соціальні потреби у віртуальному співтоваристві.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Бегоян А.Н., Торосян А.Р. Киберсексуальна залежність – семья в опасности. Научно-методический журнал «Евразия». 2009. № 1-2 (2-3). С. 19–24.

2. Біленчук П.Д., Романюк Б.В., Цимбалюк В.С. та ін. Комп'ютерна злочинність: навчальний посібник. К.: Атіка, 2002. 240 с.

3. Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета. Гуманитарные исследования в Интернете. М., 2000. С. 100–131.

4. Жичкина А.Е. О возможностях психологических исследований в сети Интернет. Психологический журнал. 2000. Т. 21. № 2. С. 75–78.

5. Игнатъев В.И., Степанова А.Н. Виртуальное социальное действие и трансформация повседневных практик. Вестник Московского университета. Сер. 18, Социология и политология: научный журнал. 2010. № 3. С. 91–104.

6. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение, общая характеристика и закономерности развития. Обзор психиатрии и медицинской психологии. 1991. № 3. С. 8–15.

7. Українське покоління Z: цінності та орієнтири. Результати загальнонаціонального опитування (Фонд ім. Фрідріха Еберта, 2017). URL: <http://library.fes.de/pdf-files/bueeros/ukraine/13874.pdf>

8. Церковний А.А. Аспекти формування Інтернет-залежності. Соціальна психологія. 2004. № 5 (7). С. 149–154.

9. Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю. Комп'ютерна залежність: формування, діагностика, корекція і профілактика: монографія. Днепропетровск: Пороги, 2006. 196 с.

10. Gregory C. Internet Addictive Disorder. URL: <http://www.psycom.net/iadcriteria.html>

11. Griffiths M. Psychology of computer use: some comments on «addictive use of the internet» by Young. Psychological reports, 1997. Vol. 80. P. 181–182.

12. Hoover E. The Millennial Muddle: How stereotyping students became a thriving industry and a bundle of contradictions. The Chronicle of Higher Education. 2009. URL: <https://www.chronicle.com/article/The-Millennial-Muddle-How/48772>

13. Shotton M.A. Computer Addiction? A study of computer dependency. Affective Disorders. 1998. № 5. P. 56–59.

14. Young K.S. What makes the Internet Addictive: potential explanations for pathological Internet use. CyberPsychology and Behavior. 1999. № 1. P. 57–60.

15. Young K.S., Rodgers R.C. The relationship between depression and Internet addiction. CyberPsychology & Behavior. 1998. Vol. 1. № 1. P. 56–60.

16. Young K.S. Caught in the Net. How to Recognize the signs of Internet Addiction – And a Winning strategy for Recovery. New York: John Wiley and Sons, Inc., 1998. 55 p.