

УДК 159.923

Немеш Олена Миколаївна, кандидат психологічних наук, доцент,
докторант Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України
e-mail: ladyhelen2001@yandex.ru

ПСИХОЛОГІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

Анотація

Описано психологічні дослідження Інтернет-залежності. Розглянуто технологічні залежності як вид соціальної патології. Висвітлено технологічні залежності, які визначаються як нехімічні (поведінкові) адикції, що включають взаємодію «Людина – Машина». Охарактеризовано технологічні залежності, як такі що можуть бути або пасивними (наприклад, телебачення), або активними (наприклад, комп'ютерні ігри) і зазвичай містять індукуючі і самопідкріплюючі властивості, які сприяють розвитку адиктивних тенденцій. Констатовано основні критерії залежностей: яскрава вираженість, зміни настрою, розвиток толерантності, абстинентний синдром, конфлікти і рецидиви. Досліджено, що більшість Інтернет-користувачів – чоловіки, хоча кількість жінок поступово збільшується. Окреслено майбутні напрямки дослідження Інтернет-залежностей. Зафіксовано, що головним питанням майбутніх досліджень Інтернет-залежності має бути визначення поняття адикції. Описано ряд спостережень, які мають бути покладені в основу майбутніх досліджень: люди можуть легко спілкуватися з тими, кого вони у реальному житті ніколи не зустрінуть; витрати на спілкування є низькими або навіть такими, що прямують до нуля; існує помітний елемент загадковості і виклику у використанні Інтернет; люди можуть залишатися на зв'язку з друзями з мінімальними часовими та фінансовими затратами; Інтернет дає людям відчуття статусу і долученості до сучасності.

Ключові слова: адикція, технологічні залежності, інтернет-користувачі, Інтернет-залежність, спостереження.

Немеш Елена Николаевна, кандидат психологических наук, доцент, докторант Института психологии имени Костюка АПН Украины.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ

Аннотация

Описаны психологические исследования Интернет-зависимости. Рассмотрены технологические зависимости как вид социальной патологии. Освещены технологические зависимости, определяемые как нехимические (поведенческие) аддикции, включающие взаимодействие «Человек - Машина». Охарактеризованы технологические зависимости, как такие которые могут быть либо пассивными (например, телевидение), или активными (например, компьютерные игры) и обычно содержат индуцирующих и самоподкрепляющие свойства, которые способствуют развитию аддиктивных тенденций. Констатировано основные критерии зависимостей: яркая выраженность, изменения настроения, развитие толерантности, абстинентный синдром, конфликты и рецидивы. Исследовано, что большинство интернет-пользователей - мужчины, хотя количество женщин постепенно увеличивается. Определены будущие направления исследования Интернет-зависимости. Зафиксировано, что главным вопросом будущих исследований Интернет-зависимости может быть определение понятия аддикции. Описан ряд наблюдений, которые должны быть положены в основу будущих исследований: люди могут легко общаться с теми, кого они в реальной жизни никогда не встретят; расходы на общение являются низкими или даже такими, что стремятся к нулю; существует заметный элемент загадочности и вызова в использовании Интернет; люди могут оставаться на связи с друзьями с минимальными временными и финансовыми затратами; Интернет дает людям ощущение статуса и включенности в современности.

Ключевые слова: аддикция, технологические зависимости, интернет-пользователи, Интернет-зависимость, наблюдения.

Nemesh Elena, candidate of Psychological Sciences, PhD student of the Institute of Psychology at the G.S. Kostyuka NAPS of Ukraine

PSYCHOLOGICAL STUDIES OF INTERNET ADDICTION

Summary

We describe the psychological study of Internet addiction. Considered as a kind of technological dependence of social pathology. Elucidated the technological addiction that are defined as non-chemical (behavioral) addiction, including interaction "man - machine". The characteristic of technological dependence, as that can be either passive (eg, television) or active (eg, computer games) and usually contain inducing and self-supporting properties that promote addictive tendencies. Ascertained the basic criteria for dependency: a bright expression, mood changes, development of tolerance, withdrawal symptoms, conflict and relapse. Investigated that most Internet users - men, although the number of women is gradually increasing. Outlines future directions of research online relationships. Fixed that the main issue for future research of Internet addiction should be a definition of addiction. Described a number of observations, which should be the basis of future research: people can easily communicate with those whom they are in real life will never find; communication costs are low or even those that tends to zero; there is a significant element of mystery and a call to use the Internet; people can stay in touch with friends with minimal time and financial cost; The Internet gives people a sense of status and belonging to the presents.

Key words: *addiction, technology addiction, internet-user, Internet addiction, observation.*

Постановка проблеми. Сучасний Інтернет займає все більше місця в повсякденному житті звичайної людини, хоча спочатку Інтернет використовувався переважно як засіб спілкування в академічному середовищі – серед учених, дослідників і студентів.

Мета. Виявити психологічні особливості прояву та чинники виникнення Інтернет-залежності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Процес взаємодії людини й Інтернет практично привертає до себе все більшу увагу фахівців різних областей, у тому числі й психологів. Досить активні дослідження в цій області ведуться з початку 90-х років. І з кожним роком їх інтенсивність зростає. Умовно більшість цих досліджень можна розподілити за декількома основними напрямками: психологічні аспекти комунікативних процесів у мережі (А. Е. Войскунський [5]; А. Є. Жичкіна [8]; І. Шевченко [11]; Н. Reid, [23]); дослідження ідентичності в користувачів комп'ютерних мереж і процесів самопрезентації в мережі (Є. П. Белінська [2]; G. Becker [12]; J. S. Donath [15]; P. Kelly [20]); вплив віртуальної взаємодії на особистість (J. Suler [25]; Sh. Turkle [28]); проблема Інтернет-залежності (V. Brenner [13]; O. Egger [16]; M. D. Griffiths [19]; J. M. Morahan-Martin, P. Schumacker [21]; S. Thompson [27]; K. Scherer, J. Bost [24]; K. Young [29]).

За кордоном і в Україні проведено чимало досліджень, присвячених вивченню проблеми корекції Інтернет-залежності, серед них: психотерапія межових розладів і станів залежності (Н. П. Захаров [9]); психічна саморегуляція як засіб гармонізації Я-концепції особистості з віртуальною адикцією: на матеріалі осіб юнацького віку (О. В. Дубровіна [7]); комп'ютерна залежність: формування, діагностика, корекція і профілактика (Л. Н. Юрьєва, Т. Ю. Больбот [3]); психологічні чинники запобігання Інтернет-залежності підлітків (Т. М. Вакулич [4]); психологічна профілактика Інтернет-залежності у студентів (М. І. Дрепа [6]); психологічні аспекти феномену присутності у віртуальному середовищі (Н. В. Авербух [1]; С. Д. Максименко [10]).

Викладення основного теоретичного матеріалу.

Однією з визначальних ознак сучасного суспільства є стрімкий розвиток комп'ютерних інформаційних технологій і систем телекомунікацій. Так, Всесвітньою мережею Інтернет в Україні у 2003 р. активно користувались 2,5%

населення, причому щомісячний приріст користувачів склав приблизно 10%, за рік їхнє число збільшилось в 2,7 рази.

Можна говорити про те, що за останні роки в цій області відбувся якісний стрибок. В результаті, на сьогоднішній день можна констатувати, що Інтернет перестав бути просто системою зберігання й передачі надвеликих обсягів інформації й став *новим шаром* нашої повсякденної *реальності* й сферою життєдіяльності величезної кількості людей. Обговорення даного феномена почалося не так давно: в 1994 р. К. Янг. Термін «Інтернет-залежність» в 1996 році запропонував доктор Айвен Голдберг [17]. В даний час інтенсивно обговорюється і досліджується феномен «залежності від Інтернету», або Інтернет-адикції. У найзагальнішому вигляді Інтернет-залежність визначається як «нехімічна залежність від користування Інтернетом». Питання про саме існування захворювання, іменованого залежністю від Інтернету, залишається невирішеним, і вивчення цього феномена потребує подальшого вивчення.

В результаті цього, в користувачів комп'ютерних мереж виникає цілий ряд психологічних феноменів – інтересів, мотивів, цілей, потреб, установок, а також форм психологічної й соціальної активності, безпосередньо пов'язаних із цим новим середовищем. Серед таких феноменів усе більшої актуальності та занепокоєння з боку спеціалістів набуває проблема *патологічного використання Інтернет*. Мова йде про так-звану “Інтернет-залежність” (синоніми: Інтернет-аддикція, віртуальна аддикція). Попри те, що дана проблема окреслена та існує вже на протязі достатнього проміжку часу, на сьогоднішній день все ще не розроблена чітка та загальноприйнята система критеріїв даної аддикції. Також, більшість авторів у розгляді проблеми чинників Інтернет-аддикції зосереджуються лише на характеристиках віртуального середовища або ж психологічних особливостях самих аддиктів, комплексний ж розгляд як зовнішніх так і внутрішніх детермінант даної аддикції здійснено переважно у роботах зарубіжних авторів (К. Янг, Бреннер, та інші).

Внаслідок поширення Інтернету з'явилися повідомлення в неакадемічній, популярній пресі про лавиноподібне збільшення Інтернет-залежності у ряді країн, включаючи країни СНД. Гемільтон і Калб [5] відзначають, що від двох до трьох відсотків регулярних користувачів Інтернету страждають на серйозну Інтернет-залежність, проводячи велику частину свого вільного часу в пошуку інформації (surfing) або в спілкуванні (chatting) в цьому середовищі. Дослідження у сфері Інтернет-залежності наразі фрагментарні, але кількість таких досліджень неухильно зростає внаслідок постійного інтересу академічної публіки і громадськості до нової сфери соціальної реальності. У нашому дослідженні була зроблена спроба відокремити емпіричні психологічні дослідження від популярних журналістських розслідувань, і з'ясувати, чи є Інтернет-залежність справді залежністю.

Для багатьох людей поняття залежності включає або навіть обмежується виключно вживанням наркотичних речовин. Тому недивно, що найбільш офіційні, зокрема юридичні визначення, зосереджені саме на вживанні наркотиків або психоактивних речовин. Не зважаючи на велику кількість подібних визначень, в науковому середовищі існує підхід, що розглядає багато типів поведінки як потенційно адиктивні, включаючи багато типів поведінки, які не передбачають вживання наркотиків. Серед таких поведінкових практик дослідники вказують такі зовні не пов'язані між собою види діяльності, як азартні ігри, надмірне вживання їжі, секс, фізичні навантаження, комп'ютерні ігри, нав'язливе прагнення до накопичення грошей і навіть кубик Рубіка. Така різноманітність призводить до нових можливостей для уточнення і визначення залежності.

Більшість людей мають власне уявлення або якісь інтуїтивні міркування, засновані на здоровому глузді, про природу і складові залежності, але зазвичай визначити залежність нелегко. Визначення залежності схоже на визначення гори або дерева – тобто не існує єдиного набору критеріїв, які є необхідними або достатніми для визначення всіх аспектів явища. Спосіб визначення того, чи

є нехімічні (наприклад, поведінкові) залежності адикціями в неметафоричному сенсі – порівняти їх за встановленими клінічними критеріями з іншими, вже описаними в літературі і вивченими, хімічними залежностями.

Одним із видів соціальних патологій можна назвати технологічні залежності, які визначаються як нехімічні (поведінкові) адикції, які включають взаємодію «Людина – Машина». Вони можуть бути або пасивними (наприклад, телебачення), або активними (наприклад, комп'ютерні ігри) і зазвичай містять індукуючі і самопідкріплюючі властивості, які сприяють розвитку адиктивних тенденцій. Технологічні залежності можуть бути розглянуті як підмножина поведінкових залежностей і наділені властивостями та основними складовими адикції як такої (тобто яскрава вираженість, зміни настрою, розвиток толерантності, абстинентний синдром, конфлікти і рецидиви). Під залежністю ми розумітимемо будь-яку поведінку, яка відповідає цим шести критеріям, розширений опис яких наводимо:

1. *Яскрава вираженість*. Це відбувається, коли яка-небудь окрема діяльність стає найважливішою діяльністю в житті людини і чинить домінуючий вплив на її спосіб мислення (захоплення і когнітивні спотворення), відчуття (пристрасті) і поведінку (різке погіршення соціально схвалюваної поведінки). Наприклад, якщо у нинішній момент часу людина не залучена в адиктивну поведінку, вона з великою вірогідністю думає про майбутній епізод останньої.

2. *Зміни настрою*. Це визначення відноситься до суб'єктивного досвіду, який люди описують як наслідок захопленості в цю окрему діяльність. Цей досвід може розглядатися як один з видів життєвої копинг-стратегії (наприклад, люди відчувають збудження, або парадоксальне розслаблення і відчуття втечі від реальності, або тотальне оніміння).

3. *Розвиток толерантності*. Це процес, коли для досягнення попереднього ефекту потрібні більша кількість цієї окремої діяльності.

Наприклад, азартний гравець повинен поступово збільшувати розмір ставок для досягнення ейфоричного ефекту.

4. *Симптоми абстиненції*. Це суб'єктивно неприємні стани і/або соматичні ефекти, які мають місце, коли ця окрема діяльність зникає або раптово зменшується за доступним обсягом. Наприклад, тремтіння, дратівливість, різка зміна настрою, похмурість.

5. *Конфлікт*. Це відноситься до конфліктів між залежним і його оточенням (міжособистісний конфлікт), конфліктів із іншими видами діяльності (робота, суспільна діяльність, інтереси і хобі) або навіть усередині самої особистості (інтрапсихічний конфлікт), які пов'язані з цим окремим видом діяльності.

6. *Рецидив*. Це тенденція до повторення і відновлення раніше спостережуваних патернів цієї окремої діяльності з тією ж або навіть сильнішою вираженістю після тривалого періоду контрольованої стриманості.

Тепер, після визначення залежності для цілей нашого дослідження, ми виходимо на два головні питання: 1) чи дійсно існує Інтернет-залежність? 2) якщо вона існує, від чого люди насправді залежні?

Популярні стереотипи, що стосуються комп'ютерної або Інтернет-залежності, описують усереднений соціально-психологічний портрет залежної людини як соціально неадаптованого підлітка чоловічої статі, у якого мало або взагалі відсутні соціальні зв'язки і дуже низька самооцінка, що виражається в зовні приписуваних сленгових назвах образливого характеру. Ми провели дослідження, присвячене комп'ютерній залежності, використовуючи вибірку з 127 людей (50% дітей, 50% дорослих, 96% чоловіків), які, на їх власне визнання, «зависали» біля домашнього комп'ютера впродовж останніх п'яти років. 75 учасників експериментальної групи було досліджено в порівнянні з двома контрольними групами. З'ясувалося, що комп'ютерно залежні респонденти показали вищу освіченість, мотивацію і прагнення до досягнень, але часто демонстрували невдачі і помилки, коли це стосувалося соціальної

взаємодії і розуміння інших людей. Дослідження мало лонгитюдний характер. Через п'ять років після першого дослідження члени молодшої групи показала успіхи в навчанні, вступили у вузи і успішно вчилися там. Слід відзначити, проте, що характер активності досліджуваних був пов'язаний переважно з комп'ютерними іграми, а не із захопленнями в Інтернеті.

Загальнонаукове значення. Ми здійснили порівняльний аналіз проведених на Заході досліджень, що стосуються надмірного використання Інтернет. Дані дослідження, включені в наш огляд, сходяться в тому, що більшість Інтернет-користувачів – чоловіки, хоча кількість жінок поступово збільшується.

Декілька учених намагалися вивчити поняття «Інтернет-залежності». Янг [10] першою почала досліджувати надмірне використання Інтернет за допомогою адаптованої версії критеріїв DSM-IV для залежності від психоактивних речовин. Хоча вибірку Янг складають користувачі, які ідентифікували самі себе як активні, її результати проте цікаві. Всі її респонденти, які набрали три або більше ствердних відповіді за адаптованою версією опитувальника DSM-IV для залежності від психоактивних речовин, були визначені як «Інтернет-залежні» (N=396). Цю групу порівняли з групою із ста «незалежних від Інтернету користувачів». Більшість респондентів склали жінки (60%), що не вписувалося у вищезгаданий стереотип надмірного користувача Інтернету (тобто підлітка або хлопця чоловічої статі). Ми можемо тільки здогадуватися про причини такого співвідношення. Хоча однією з передбачуваних причин можна назвати велику схильність жінок до обговорення емоційних питань і проблем, і можливо, тому, що дослідник Янг сама була жінкою, що неминуче вплинуло на кількість жінок у вибірці.

Дослідження Янг [10] показують, що Інтернет-залежні люди використовували Інтернет в середньому 38,5 годин на тиждень, а незалежні від Інтернету – 4 години. Хоча не схоже, що кожен із 396 «залежних» мав дійсну Інтернет-залежність (зокрема, тим, кого визначили як Інтернет-залежних,

досить було набрати 3 або більше бала з 7 по опитувальнику Інтернет-залежності), Янг відзначала, що багато хто з її респондентів демонстрував онлайн-залежність, включаючи прояви толерантності, втрату контролю, абстинентний синдром, погіршення функціонування, що виражається в негативних академічних, соціальних, фінансових і професійних наслідках.

Бреннер [1], так само, як і Янг, вивчав надмірне Інтернет-використання у вибірці з користувачів, які ідентифікували самі себе як активні користувачі Інтернету. Бренднер розробив опитувальник із 32 пунктів, на які можна відповісти «так» чи ні», названий «Опитувальник Інтернет-залежної поведінки (IRABI)», який відвідувачі заповнювали на сайті експерименту. У експерименті взяли участь 563 користувачі, які склали 30% Інтернет-користувачів, що зайшли на сайт експерименту. Результати показують, що респонденти користувалися Інтернетом в середньому 19 годин на тиждень і відчували в середньому 10 ознак проблемної поведінки (наприклад, неможливість ефективного управління часом, скорочення часу, що відводиться на сон, перенесення або навіть пропуск прийомів їжі і т.д.). Також з'ясувалося, що респонденти старшого віку показали менше проблем із Інтернетом і що більш ніж у 80% виявилось як мінімум п'ять ознак поведінки, яку самі респонденти розцінювали як те, що виходить за межі норми. Складно сказати напевно, чи дійсно респонденти Бренднера залежні від Інтернету, оскільки шкала його опитувальника насправді не відноситься до адикції. Бренднер стверджує, що толерантність, абстиненція і нав'язливе бажання є спільними для хімічної адикції і для Інтернет-залежності. Проте подальші дослідження цих тверджень показують, що Бренднер дещо перебільшує. Наприклад, він стверджує, що 55% опитаних відчувають толерантність, оскільки вони проводять дуже багато часу в Інтернет, що у 28% виникає абстиненція, оскільки вони постійно думають про Інтернет, якщо якийсь час вони не були онлайн, і що 22% переживають нав'язливе бажання, оскільки вони пробували проводити менше часу в

Інтернет, але у них не вийшло це зробити. Ми вважаємо, що ці поведінкові ознаки самі по собі не складають достатню картину адикції.

Томпсон [9] і Еггер [3] розмістили на декількох Інтернет-форумах оголошення про те, що розшукуються Інтернет-користувачі, що вважають самі себе Інтернет-залежними, для участі в дослідженні, присвяченому надмірному використанню Інтернет і тим наслідкам, які таке використання може заподіяти в житті користувача. З 104 самоідентифікованих учасників 72% відзначили у себе адикцію або залежність від Інтернету. Дослідники також відзначили, що 47% учасників зафіксували хоча би якусь із ознак фізичного дистресу, що виникають з причини надмірного використання Інтернету (розлади сну, нечіткість зору), і 33% учасників дослідження відзначили, що Інтернет негативно вплинув на їх життя. Головною причиною того, що вони надмірно використовують Інтернет, був названий пошук інформації і нових знань (хоча не було зроблено чіткої відмінності того, чи відносилися ці знання/інформація до фактів, чи до інших людей).

Еггер [3] розробив Інтернет-опитувальник для 450 самоідентифікованих користувачів з Швейцарії і повідомив, що 10,6% з них відзначили адикцію або залежність від використання Інтернету. Порівнюючи залежних із незалежними користувачами, Еггер з'ясував, що залежні були набагато більш схильні до того, щоб відзначати у себе: 1) негативні наслідки як результат використання Інтернет; 2) стимули до використання Інтернет при знаходженні офлайн; 3) почуття провини за час, проведений в Інтернет; 4) брехня друзям і родичам про кількість часу, проведеного в Інтернет; 5) скарги колегам про надмірне використання Інтернет. Ми вважаємо, що Еггер і Томпсон вважали своїх досліджуваних Інтернет-залежними тільки через самоідентифікацію останніх, а не покладаючись на якусь достовірну методику досліджень (наприклад, апробований опитувальник адиктивної поведінки). Хоча очевидно, що дослідження цих двох авторів виявили деякі проблеми у використанні Інтернет

учасниками досліджень, не було підтверджено, що досліджувані є насправді Інтернет-залежними.

На відміну від чотирьох вищезгаданих робіт, два наступні дослідження вивчали надмірне використання Інтернету серед аудиторії, що складається переважно із студентів, а не з самоідентифікованих Інтернет-користувачів. Хоча ця вибірка не є репрезентативною щодо всього суспільства, студенти вузів вважаються групою ризику щодо Інтернет-проблем, оскільки у них є вільний доступ до Інтернету і гнучкий розпорядок дня. Дослідження, проведені Пітков і Кехо [7], показали, що 32% користувачів Інтернет входять у мережу, використовуючи інфраструктуру культурно-освітніх установ, і що 28% Інтернет-користувачів – це студенти вузів. Морахан-Мартін і Шумахер [6] досліджували те, що вони назвали «патологічним використанням Інтернет», серед 227 студентів вузів. Патологічне використання Інтернет вивчалось з використанням опитувальника, що містить 13 пунктів, і кожен, хто набрав 4 або більш ствердних відповіді, був визначений як патологічний Інтернет-користувач.

Патологічні Інтернет-користувачі склали 8,1% від загальної вибірки, і більшість із них були чоловіками. Незвичайним є те, що патологічні Інтернет-користувачі в середньому проводили в Інтернеті 8,48 години на тиждень, що значно нижче, ніж у вже розглянутих дослідженнях. Іншою визначальною характеристикою патологічних Інтернет-користувачів було те, що вони були схильні до використання великого числа Інтернет-сервісів, зокрема, для того, щоб заводити знайомства з новими людьми, для емоційної підтримки, для азартних ігор, для спілкування з людьми зі схожими інтересами, для багатокористувацьких онлайн-ігор. Знову ми бачимо, що результати дослідження припускають Інтернет-залежність, але не доводять її, оскільки пункти опитувальника патологічного Інтернет-використання дуже схожі (в деяких випадках ідентичні) з опитувальником Бреннера.

Автори описували Інтернет як «антидепресант для спілкування» для таких користувачів, оскільки останні ставали доброзичливішими і більше відкритими для спілкування в мережі, ніж в реальному світі. Гріфітс [4] і Бромберг [2] вказують, що Інтернет забезпечує альтернативну реальність таким користувачам і надає їм відчуття занурення і анонімності, що може бути психологічно сприятливим. Таке занурення може насправді призводити до зміненого стану свідомості, що саме по собі може бути багато в чому психологічно і фізіологічно сприятливим. Проте дослідження Гріфітса [4] і Бромберга [2] частково підтвердили стереотипний образ комп'ютерно залежних і хакерів.

Шерер і Бост [8] опитали 531 студента про використання Інтернет і розробили опитувальник із 10 клінічних симптомів для відстежування симптомів залежності, схожих із симптомами вживання наркотичних, психоактивних речовин. Студенти повинні були позначити, чи траплявся який-небудь симптом із ними за останній рік. Студенти, які набрали 3 або більше балів, були визначені як Інтернет-залежні. Як і в дослідженні Янг, нижній поріг для визначення залежності був, на нашу думку, дуже низьким. Результати показали, що 13% Інтернет-користувачів набрали 3 або більше балів, і що більшість з тих, що набрали, були чоловіками (71%). В середньому за тиждень студенти проводили в Інтернеті 8,1 години. Результати також показали, що Інтернет-залежні користувалися великою кількістю сервісів Інтернету: іграми, форумами, чатами, і що для них властивіше заводити і підтримувати онлайн-стосунки. Як ми вже припускали раніше при описі вищезгаданих досліджень, саме по собі велика кількість і різноманітність використовуваних Інтернет-сервісів не може однозначно свідчити саме про залежність, але скоріше про більшу технічну і інформаційну кваліфікацію студентів, що набрали велику кількість балів за опитувальником. Звичайно, це не виключає деяких зрушень в інтересах і у фокусі спілкування у напрямку онлайн-активності, але проте не може бути достатньою підставою для того, щоб говорити про адикцію.

65% групи Інтернет-залежних пробували зменшити час знаходження онлайн, і у 53% ця спроба була успішною. 13% від загальної вибірки відзначили, що Інтернет вплинув або на їх академічну успішність, професійну успішність, або їх суспільне життя, і 2% заявили, що Інтернет спричинив загальний негативний ефект у всіх сферах їх життя.

Таким чином, всі розглянуті дослідження не доводять однозначно, що Інтернет-залежність існує, головним чином тому, що вибрані критерії відносяться скоріше до периферійної області, ніж до ядерних, основних, суттєвих властивостей адикції. Янг, на нашу думку, підійшла ближче за всіх до розуміння Інтернет-залежності, оскільки вона будувала свою модель на клінічних критеріях залежності від психоактивних речовин. Розглянуті дослідження в кращому разі показують, що Інтернет-адикція може переважати серед невизначеної меншини Інтернет-користувачів, але для уточнення поняття Інтернет-залежності потрібно більше досліджень із використанням валідного інструментарію і техніки опитування.

Головні висновки.

1. Обговорення даного феномена почалося не так давно: в 1994 р. К. Янг. Термін «Інтернет-залежність» в 1996 році запропонував доктор Айвен Голдберг. В даний час інтенсивно обговорюється і досліджується феномен «залежності від Інтернету», або Інтернет-адикції. У найзагальнішому вигляді Інтернет-залежність визначається як «нехімічна залежність від користування Інтернетом». Питання про саме існування захворювання, іменованого залежністю від Інтернету, залишається невирішеним, і вивчення цього феномена потребує подальшого вивчення.

2. Комп'ютерні технології надають глибоке вплив на психіку і свідомість людини. Психіатрія вже визнала факт зомбують і отупляючій ролі інтернету. На думку ряду дослідників, негативний вплив Інтернету знаходиться в прямій пропорції від особистості користувача. Завдяки спілкуванню в Інтернеті люди, схильні до створення залежностей, компенсують свої потреби в спілкуванні і

почутті захищеності. Найчастіше Інтернет-залежність - це наслідок гіперкомпенсації внутрішньоособистісних проблем людини. Фахівці стверджують, що люди, «підсіли» на Інтернет, насправді дуже часто самотні або відчувають проблеми в спілкуванні. Наприклад, Кімберлі Янг з'ясувала, що велика частина Інтернет-залежних (91%) користується сервісами Інтернет, пов'язаними зі спілкуванням. Іншу частину залежних приваблюють інформаційні сервіси мережі.

3. За даними досліджень, кількість молоді в Інтернеті зростає швидше, ніж кількість представників інших вікових груп.

4. Як причини, що сприяють формуванню Інтернет-залежності, різні автори виділяють анонімність, доступність, невидимість, множинність, безпека, простоту використання.

Аналіз розглянутих вище досліджень дозволяє зробити висновок, що залежність від Інтернет або Інтернет-аддикція – реально існуючий феномен. Проте, більшість авторів вважають, що наявних на даний час емпіричних даних ще недостатньо для розгляду її як захворювання. Часто за проявами залежності від Інтернет приховуються інші аддикції або вона виступає в якості вторинного симптому інших відхилень.

Перспективи використання результатів дослідження. Головним питанням будь-яких майбутніх досліджень Інтернет-залежності має бути визначення поняття аддикції. Інтернет може легко бути в фокусі obsесивної і/або компульсивної поведінки. Підсилити цей фокус можуть широкі ресурси Інтернету, які можуть підсилити або підживити інші аддикції або компульсії. Також важливою проблемою є те, що Інтернет складається з багатьох середовищ та типів діяльності, що розрізняються зокрема за кількістю учасників та інтенсивністю обміну повідомленнями (наприклад, е-мейл, пошук інформації, передача файлів, соціальні мережі, рольові ігри тощо). Може бути, і з великою ймовірністю так і є, що деякі з цих видів діяльності (як, наприклад,

азартні ігри) є потенційно більш адиктивні, ніж інші види Інтернет-діяльності (наприклад, е-мейл).

Важливо є також зосередити увагу, на тому, що чинники Інтернет-адикції повинні розглядатись принаймні в трьох основних “вимірах” (аспектах): характеристики соціальної ситуації, характеристики можливостей віртуального середовища, та психологічні особливості Інтернет-адиктів.

Подальші дослідження мають вивчити, чому Інтернет значно надихає багатьох людей. Наведемо ряд спостережень, які мають бути покладені в основу майбутніх досліджень:

- Люди можуть об'єднуватися в групи з тими, хто поділяє схожі інтереси.
- Люди можуть легко спілкуватися з тими, кого вони у реальному житті ніколи не зустрінуть.
- Витрати на спілкування є низькими або навіть такими, що прямують до нуля (як, наприклад, у випадку безкоштовного wifi-доступу до Інтернету).
- Існує помітний елемент загадковості і виклику у використанні Інтернет, і багато людей сприймають такі задачі як надихаючий виклик.
- Люди можуть залишатися на зв'язку з друзями з мінімальними часовими та фінансовими затратами.
- Інтернет дає людям відчуття статусу і долученості до сучасності, що може підвищувати самооцінку.
- Інтернет дає людям можливість того, що їх сприймають серйозно і вислуховують.
- Інтернет дає людям можливість діяти як інша особистість, відмінна від повсякденної, звичайної особистості, яку сприймають у ситуаціях „лицем до лиця”.

З точки зору повсякденного мислення з точки зору звичайної соціальної реальності ці спостереження можуть здаватися очевидними і банальними, але їх треба дослідити з наукової точки зору, і виявити, якими вони є сутнісно.

Таким чином, безсумнівно, що використання Інтернету буде набувати все більшого поширення серед широкої громадськості вже в найближчому майбутньому, і якщо соціальні патології (зокрема, Інтернет-залежність) справді існують, то це напевно є широким полем для розвитку досліджень не лише для психологів, але для фахівців будь-якої галузі, залучених до питань клінічного здоров'я населення.

Список використаних джерел

1. Авербух Н. В. Психологические аспекты феномена присутствия в виртуальной среде / Н. В. Авербух // Вопросы психологии. - 2010. - № 5. - С. 105-113.
2. Белинская Е. П. Интернет и идентификационные структуры личности [Электронный ресурс] / Е. П. Белинская// Интернет и идентификационные структуры личности. .- 2005. Режим доступа: <http://psynet.by.ru/texts/bel4.html>.
3. Больбот Т. Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика / Т. Ю. Больбот, Л. Н. Юрьева. — Днепропетровск: Пороги, - 2006. — 196 с.
4. Вакулич Т.М. Психологічні чинники запобігання Інтернет-залежності підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 / Т.М. Вакулич. – К., - 2006. – 19 с.
5. Войскунский А. Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета / А. Е. Войскунский // Психологический журнал - М., - 2004. - Т. 25, № 1. - С. 90-100.
6. Дрепа М. И. Психологическая профилактика Интернет-зависимости у студентов [Текст] / М. И. Дрепа. – Ставрополь: КУБ, - 2010. 277 с.

7. Дубровина О. В. Психическая саморегуляция как средство гармонизации Я-концепции личности с виртуальной аддикцией: на материале лиц юношеского возраста : диссертация ... кандидата психологических наук : 19.00.01 / Дубровина Ольга Валериевна; [Место защиты: Новосиб. гос. пед. ун-т].- Новосибирск, 2009.- 224 с.: ил. РГБ ОД, 61 09-19/316
8. Жичкина А. О возможностях психологических исследований в сети Интернет / А. Жичкина // Психологический Журнал. – 2000. – Т. 21. – № 2. – С. 75-78.
9. Захаров Н.П. Психотерапія прикордонних розладів і станів залежності / Н.П. Захаров - М.: "Делі-принт", 2004. - 288 с.
10. Максименко С.Д. Психологія внутрішнього простору свободи особистості / С.Д. Максименко // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Київ, 2012. – Том 11, вип. 6. – С. 3-12.
11. Шевченко І. О. Проблема використання інформаційного ресурсу Інтернет читачами бібліотек для юнацтва / І. О. Шевченко // Молодь і книга на межі двох тисячоліть: Матеріали міжнарод. конф. (18-20 жовт. 1999р.)/ ДБУ для юнацтва, ДАКККіМ.- К., - 2000.- С. 73-77.
12. Becker G. The Quest for the Theory of Everything [Electronic resource] / G. Becker//Drew University Faculty. The Drew, - 2005.- Mode of access: <http://www.users.drew.edu/dlawson/research/DeGustibus.pdf>.-
13. Brenner V. Psychology of computer use: XLVII. Parameters of internet use, abuse and addiction: The first 90 days of internet usage survey/V. Brenner // Psychological Reports. - 1997. - № 80. – P. 879-882.
14. Bromberg H. Are MUDs communities? Identity, belonging and consciousness in virtual worlds/ H. Bromberg // In R. Shields (Ed.), Cultures of the Internet: Virtual spaces, real histories, living bodies. – London; - 1996. – P. 143-152.

15. Donath J. S. Identity and deception in the virtual community //J.S. Donath// Communities in cyberspace / Ed. by P. Kollock, M.A. Smith. - New York: Routledge, - 1999. – P. 539.
16. Egger O. Internet behaviour and addiction. Unpublished thesis, Swiss Federal Institute of Technology / O. Egger. – Zurich, 1996.
17. Goldberg, I. Internet Addiction Disorder/ I. Goldberg // Universitat Heidelberg. - 1995. Mode of access: <http://web.urz.uni-heidelberg.de/Netzdienste/anleitung/wwwtips/8/addict.html>.
18. Griffiths M. D. Technological addictions: Looking to the future / M. D. Griffiths // Paper presented at the 105th Annual Convention of the American Psychological Association. – Chicago, 1997.
19. Hamilton K., Kalb C. They log on but they can't log off / K. Hamilton, C. Kalb // Newsweek. - 1995. 18 December – P. 60-61.
20. Kelly P. Human Identity Part 1: Who are you? / Kelly P. // Netropolitan life/ E-lecture from the university course about the net. - 1997.
21. Morahan-Martin J. M., Schumacker P. Incidence and correlates of pathological internet use. Paper presented at the 105th Annual Convention of the American Psychological Association / J. M. Morahan-Martin, P. Schumacker. – Chicago, 1997.
22. Pitkow J. Emerging trends in the World Wide Web user population / J. Pitkow, C. Kehoe // Communications of the ACM. - 1996. –Vol.38, № 6. – P. 106-108.
23. Reid H. Cultural Formations in Text-Based Virtual Realities / Reid. H. A // Thesis submitted in fulfillment of the requirements for the degree of Master of Arts. Cultural Studies Program. Department of English. University of Melbourne. – Melbourne, - 1994.
24. Scherer K. Internet use patterns: Is there internet dependency on campus? / K. Scherer, J. Bost // Paper presented at the 105th Annual Convention of the American Psychological Association. – Chicago, 1997.

25. Suler J. Identity management in cyberspace [Electronic resource] / J.Suler // The Rider university. - 2002. Mode of access: <http://www.rider.edu/~suler/psycyber/identitymanage.html>.

26. Tajfel H. *Differentiation between social groups: Studies in the social psychology of intergroup relations* / H. Tajfel. - London: Academic Press. -1979.

27. Thompson S. Internet connectivity: addiction and dependency / S. Thompson // Unpublished Master's thesis. – Pennsylvania: Pennsylvania State University, - 1996.

28. Turkle Sh. *Constructions and Reconstructions of the Self in Virtual Reality* / Turkle Sh. // Massachusetts Institute of Technology. Identity workshop. – Massachusetts. - 1997.

29. Young K. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder / K. Young // *CyberPsychology and Behavior*. Fall. -1998. –Vol.1, №3. – P. 237-244.

References transliterated

1. Averbuh N. V. Psihologicheskie aspekty fenomena prisutstvija v virtual'noj srede / N. V. Averbuh // *Voprosy psihologii*. - 2010. - № 5. - S. 105-113.

2. Belinskaja E. P. Internet i identifikacionnye struktury lichnosti [Jelektronnyj resurs] / E. P. Belinskaja// Internet i identifikacionnye struktury lichnosti. - 2005. Rezhim dostupa: <http://psynet.by.ru/texts/bel4.html>.

3. Bol'bot T. Ju. Komp'juternaja zavisimost': formirovanie, diagnostika, korrekcija i profilaktika / T. Ju. Bol'bot, L. N. Jur'eva. — Dnepropetrovsk: Porogi, - 2006. — 196 s..Vakulych T.M. Psykholohichni chynnyky zapobihannya Internet-zalezhnosti pidlitkiv : avtoref. dys. na zdobuttya nauk. stupenya kand. psykhol. nauk : spets. 19.00.07 / T.M. Vakulych. – K., - 2006. – 19 s.

4. Vakulych T.M. Psyhologichni chynnyky zapobigannja Internet-zalezhnosti pidlitkiv : avtoref. dys. na zdobuttja nauk. stupenja kand. psyhol. nauk : spec. 19.00.07 / T.M. Vakulych. – K., - 2006. – 19 s.Drepa M. Y. Psykholohycheskaya profylaktyka Ynternet-zavysymosty u studentov [Tekst] / M. Y. Drepa. – Stavropol': KUB, - 2010. 277 s.

5. Vojskunskij A. E. Aktual'nye problemy psihologii zavisimosti ot Interneta / A. E. Vojskunskij // Psihologicheskij zhurnal - M., - 2004. - T. 25, № 1. - S. 90-100.
6. Drepa M. I. Psihologicheskaja profilaktika Internet-zavisimosti u studentov [Tekst] / M. I. Drepa. – Stavropol': KUB, - 2010. 277 s.
7. Dubrovina O. V. Psihicheskaja samoreguljacija kak sredstvo garmonizacii Ja-koncepcii lichnosti s virtual'noj addikciej: na materiale lic junosheskogo vozrasta : dissertacija ... kandidata psihologicheskikh nauk : 19.00.01 / Dubrovina Ol'ga Valerievna; [Mesto zashhity: Novosib. gos. ped. un-t].- Novosibirsk, 2009.- 224 s.: il. RGB OD, 61 09-19/316
8. Zhichkina A. O vozmozhnostjah psihologicheskikh issledovanij v seti Internet / A. Zhichkina // Psihologicheskij Zhurnal. – 2000. – T. 21. – № 2. – S. 75-78
9. Zaharov N.P. Psyhoterapija prykordonnyh rozladiv i staniv zalezhnosti / N.P. Zaharov - M.: "Deli-prynt", 2004. - 288 s.
10. Maksimenko S.D. Psihologija vnutrennego prostranstva svobody lichnosti / S.D. Maksimenko // Aktual'ni problemi psihologii: Zbirnik naukovih prac' Institutu psihologii imeni G.S. Kostjuka. Psihologija osobistosti. Psihologichna dopomoga osobistosti. – Kiïv, 2012. – Tom 11, vip. 6. – S. 3-12.
11. Shevchenko I. O. Problema vykorystannja informacijnogo resursu Internet chytachamy bibliotek dlja junactva / I. O. Shevchenko // Molod' i knyga na mezhi dvoh tysjacholit': Materialy mizhnarod. konf. (18-20 zhovt. 1999r.)/ DBU dlja junactva, DAKKKiM.- K., - 2000.- S. 73-77.
12. Becker G. The Quest for the Theory of Everything [Electronic resource] / G. Becker//Drew University Faculty. The Drew, - 2005.- Mode of access: <http://www.users.drew.edu/dlawson/research/DeGustibus.pdf>.-
13. Brenner V. Psychology of computer use: XLVII. Parameters of internet use, abuse and addiction: The first 90 days of internet usage survey/V. Brenner // Psychological Reports. - 1997. - № 80. – P. 879-882.

14. Bromberg H. Are MUDs communities? Identity, belonging and consciousness in virtual worlds/ H. Bromberg // In R. Shields (Ed.), Cultures of the Internet: Virtual spaces, real histories, living bodies. – London; - 1996. – P. 143-152.
15. Donath J. S. Identity and deception in the virtual community //J.S. Donath// Communities in cyberspace / Ed. by P. Kollock, M.A. Smith. - New York: Routledge, - 1999. – P. 539.
16. Egger O. Internet behaviour and addiction. Unpublished thesis, Swiss Federal Institute of Technology / O. Egger. – Zurich, 1996.
17. Goldberg I. Internet Addiction Disorder/ I. Goldberg // Universitat Heidelberg. - 1995. Mode of access: <http://web.urz.uni-heidelberg.de/Netzdienste/anleitung/wwwtips/8/addict.html>.- Date of access: 14.10.2007
18. Griffiths M. D. Technological addictions: Looking to the future / M. D. Griffiths // Paper presented at the 105th Annual Convention of the American Psychological Association. – Chicago, 1997.
19. Hamilton K., Kalb C. They log on but they can't log off / K. Hamilton, C. Kalb // Newsweek. - 1995. 18 December – P. 60-61.
20. Kelly P. Human Identity Part 1: Who are you? / Kelly P. // Netropolitan life/ E-lecture from the univercity course about the net. - 1997.
21. Morahan-Martin J. M., Schumacker P. Incidence and correlates of pathological internet use. Paper presented at the 105th Annual Convention of the American Psychological Association / J. M. Morahan-Martin, P. Schumacker. – Chicago, 1997.
22. Pitkow J. Emerging trends in the World Wide Web user population / J. Pitkow, C. Kehoe // Communications of the ACM. - 1996. –Vol.38, № 6. – P. 106-108.
23. Reid H. Cultural Formations in Text-Based Virtual Realities / Reid. H. A // Thesis submitted in fulfillment of the requirements for the degree of Master of Arts.

Cultural Studies Program. Department of English. University of Melbourne. – Melbourne, - 1994.

24. Scherer K. Internet use patterns: Is there internet dependency on campus? / K. Scherer, J. Bost // Paper presented at the 105th Annual Convention of the American Psychological Association. – Chicago, 1997.

25. Suler J. Identity management in cyberspace [Electronic resource] / J.Suler // The Rider university. - 2002. Mode of access: <http://www.rider.edu/~suler/psycyber/identitymanage.html>.

26. Tajfel H. *Differentiation between social groups: Studies in the social psychology of intergroup relations* / H. Tajfel. - London: Academic Press. -1979.

27. Thompson S. Internet connectivity: addiction and dependency / S. Thompson // Unpublished Master's thesis. – Pennsylvania: Pennsylvania State University, - 1996.

28. Turkle Sh. *Constructions and Reconstructions of the Self in Virtual Reality* / Turkle Sh. // Massachusetts Institute of Technology. Identity workshop. – Massachusetts. - 1997.

29. Young K. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder / K. Young // *CyberPsychology and Behavior*. Fall. -1998. –Vol.1, №3. – P. 237-244.