

УДК 004.73:37.013.77

В.М.Мельник, С.С.Чеб

Луцький національний технічний університет

ВПЛИВ МЕРЕЖІ ІНТЕРНЕТ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ ВІКОМ 18-22 РОКИ

Проведено дослідження впливу мережі Інтернет на психологічний стан особистості та на успішність студентів академічних груп. Опрацьовано результати соціального опитування, метою якого було виявити стан Інтернет залежності серед студентів ЛНТУ віком 18-22 роки та вплив мережі Інтернет на успішність. За результатами досліджень Інтернет залежності та залежності студентів від соціальних мереж Інтернету не виявлено. Мережа Інтернет являється непоганим суб'єктом підвищення успішності студентів.

Ключові слова: Інтернет-мережа, залежність, соціальне опитування, соціальні мережі, успішність

Постановка проблеми. Сьогодні мережа Інтернет об'єднує більше ніж 100 країн світу і понад 40 тис. університетських, фірмових, галузевих, національних і міжнародних мереж. Вона має близько 6 млн постійних користувачів. До її послуг звертаються від 30 до 100 млн людей, причому їх кількість має тенденцію до швидкого зростання. Кількість регулярних користувачів Інтернету лише в Україні в лютому 2003 р. зросла до 6,4% громадян, у порівнянні з 5,5% у січні 2002 р. і 4,6% у січні 2001 р., про що свідчать результати опитування, проведеного компанією GfK-USM серед 1000 осіб у віці від 15 до 59 років. [1] Люди проводять все більше часу в мережі Інтернет, що спонукає вчених, особливо психологів, до думки, що в більшості людей проявляється «феномен залежності». Лікарів, учених, та і простих користувачів проблема глобальної інтернетизації турбує вже не перший рік. З одного боку, це чудово: розширюється круг спілкування, стираються расові межі. З іншої – в наявності негативні наслідки: число людей з червоними очима, тремтячими руками і що розмовляють на незрозумілій простій смертній мові неухильно росте. 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). З'явився також дуже образний термін Netaholic, чи Інтернет-адикт. На думку експертів, найбільше від Інтернет-залежності потерпають підлітки та юнацтво. За даними соціологічних опитувань, щонайменше 4,4 мільйона тинейджерів більшою або меншою мірою страждають від надмірного захоплення комп'ютером та Інтернетом. Тому для дослідження було обрано саме віковий період 18-22 роки, тобто вік студентства.

Аналіз останніх досліджень. В сучасному світі проблема Інтернет залежності набула дуже широкого розголосу і багато вчених займаються цією проблемою протягом багатьох років. Одним з найвідоміших дослідників у цій сфері являється американський психолог з Пітсбургського університету Кімберлі Янг, яка видала книгу "Піймані в мережу" та організувала центр психологічної допомоги страждаючим від Інтернет-залежності [2]. Кімберлі Янг фокусує увагу на залежності від Інтернету, а не на більш загальній комп'ютерній залежності. Вона визначає 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.

Термін «Інтернет залежність» як психологічне явище в 1995 році запропонував Іван Голдберг для опису нездоланної тяги до використання Інтернету. Згідно з його визначення це розгляд [3], "що здійснює пагубний вплив на побутову, навчальну, соціальну, робочу, сімейну, фінансову чи психологічну сфери діяльності особистості". Оскільки в основі такого розладу лежить прагнення до відходу від реальності, воно порівняно з патологічним потягом при алкоголізмі, наркоманії, потягу до азартних ігор. Серед факторів, що сприяють зануренню людини в Мережу, експерти виділяють наступні: нестача спілкування в реальному світі, велика частина Інтернет-залежних "сидять" у Мережі заради спілкування, оскільки віртуальне спілкування має переваги в порівнянні зі спілкуванням реальним. За даними психолога К. Янг 25% залежних придбали залежність протягом півроку після початку роботи в Інтернеті, 58% - протягом другого півріччя, а 17% - незабаром по закінченні року. Кімберлі Янг, досліджуючи Інтернет-залежних, з'ясувала, що вони найчастіше використовують:

- чати (37%),
- MUDs (он-лайн ігри) (28%),
- телеконференції (14%),
- E-mail (12%),
- WWW (7%),
- інформаційні протоколи (ftp, gopher та інш.) (2%). [9,10]

Більш розгорнуту систему критеріїв приводить Іван Голдберг в своїй праці [11]. На його думку, Інтернет-залежність можна констатувати при наявності наступних пунктів:

- 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 проводити в ньому менше часу;
- припинення чи скорочення часу, проведеного в Інтернет, приводить користувача до поганого самопочуття. Воно 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. Такі емоційні зміни, що відбуваються з людиною, що намагається відмовитися чи скоротити час перебування в Мережі, вказують на його психологічну залежність від Інтернету і мовою психіатрії називаються "синдром відмовлення" чи "абстинентний синдром". У даному випадку він сильно відрізняється від "абстинентного синдрому" курців, наркоманів, алкоголіків і людей, що переїдають, тому що в них розвивається не тільки психологічна, але і фізична залежність до шкідливих речовин і відмова від них переживається набагато важче. За даними різних досліджень Інтернет-залежними сьогодні є близько 6-10% користувачів серед західних користувачів мережі (К.Сурратт [2] та Д.Грінфілда [16]), дехто навіть називає кожного другого користувача ПК, що має доступ до мережі Інтернет – залежними. Приблизно 2-6% серед російської та української молоді, серед яких більше ніж 70 відсотків студентів. Перевага Інтернет – залежності у відсутності фізіологічного компонента. Синдром відмовлення викликає в користувача зниження чи порушення соціальної, професійної чи іншої діяльності. Доктор М. Орзак [8] 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 по типу мігрені;
- болі в спині;
- нерегулярне харчування, пропуск прийомів їжі;
- зневага до особистої гігієни;

Чому ж людина піддається впливу мережі Інтернет? Що відіграє саме цю важливу роль? У відповідь на ці питання думки вчених зводяться до того, що саме віртуальний світ дає ту волю дій, волю вираження думок, почуттів і емоцій, що у реальному житті найчастіше не

завжди можливі. Також мережева залежність може бути наслідком психотравмуючої ситуації [4] (втрата близької людини, роботи, родини і т.д.). На думку К. Янг, будучи включеними у віртуальну групу, Інтернет-залежні стають здатними приймати більший емоційний ризик шляхом висловлення більш суперечливих думці інших людей суджень – про релігію, аборти і т.п. Тобто вони виявляються здатними відстоювати свою точку зору, говорити "ні", у меншій мірі боячись оцінки і відкидання навколишніх слухаючих, чим у реальному житті. У кіберпросторі можна виражати свою думку без страху відкидання конфронтації чи осуду, тому що інші люди є менш досяжними, і тому, що особистість самого комунікатора може бути замаскована. [5,9,10] Інтернет-залежні переважно користуються тими аспектами

Інтернет, що дозволяють їм зустрічатися, соціалізуватися й обмінюватися ідеями з новими людьми у віртуальному просторі [6]. Таким чином, Інтернет-залежні часто користуються мережею для одержання соціальної підтримки за рахунок приналежності до визначеної соціальної групи: участі в чаті чи телеконференції, сексуального задоволення, можливості створення віртуального героя (створення нового "Я"), що викликає певну реакцію навколишніх, визнання навколишніх і т.п.. Під соціальною підтримкою тут мається на увазі не просто емоційна підтримка, але і навіть відчуття належності до визначеної групи людей, встановлення корисних контактів. Янг виділяє дві групи серед інтернет-залежних [6,9,10]: всіячих на спілкуванні заради спілкування (91%) (як було сказано вище) і всіячих на інформації (це та група людей на яких впливає наступний фактор).

Постановка задачі. Взнявши до уваги всі вище перераховані аргументи та характеристики світових вчених щодо поняття «Інтернет-залежності», можна зробити висновок про наявність власної Інтернет залежності чи наявність такої у осіб студентського колективу. Досвід показує, що якщо людина визнає в себе наявність того чи іншого виду залежності, будь те залежність від шкідливих речовин чи від Інтернету, то вона намагається впоратися з цим самостійно чи за допомогою близьких йому людей, а також фахівців (психіатрів, наркологів, психотерапевтів чи психологів).

Таким чином, актуальною проблемою на сьогодні та метою даної роботи є дослідження стану Інтернет залежності серед студентів віком 18-22 роки. З іншого боку який же вплив (позитивний) мережі Інтернет на успішність особистостей академічних груп. Актуальною метою роботи залишається і проблема впливу соціальних мереж на особистість студента [12].

Основна частина. Під час проведення даного соціального опитування, метою якого було виявити ознаки Інтернет залежності в студентів ЛНТУ віком 18-22 роки, було опитано 105 респондентів. Опитування було проведено двома методами: в «паперовій» формі анкетування та за допомогою розробленої програми електронного опитування. Результати опитування опрацьовувались також за допомогою розробленої програми підбиття результатів та письмово. (рис. 1, 2)

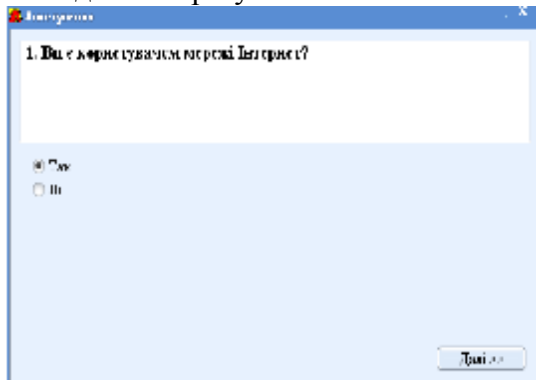


Рис. 1. Програма електронного анкетування

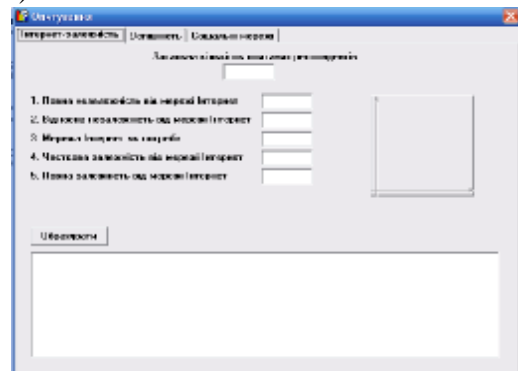


Рис.2. Програма підбиття результатів

анкетування

Результати опитування виявились наступними:

Загальний результат . Інтернет залежність

1. Повна незалежність від мережі Інтернет - 0 осіб або 0 % опитуваних
2. Відносна незалежність від мережі Інтернет – 9 осіб або 8,577 % опитуваних
3. Мережа як потреба – 73 особи або 69,523 % опитуваних
4. Часткова залежність від мережі Інтернет – 23 особи - або 21,9 % опитуваних
5. Повна Інтернет залежність - 0 осіб або 0 % опитуваних.

Графічне відображення результатів опитування по пункту №1 наведено нижче на рис. 3

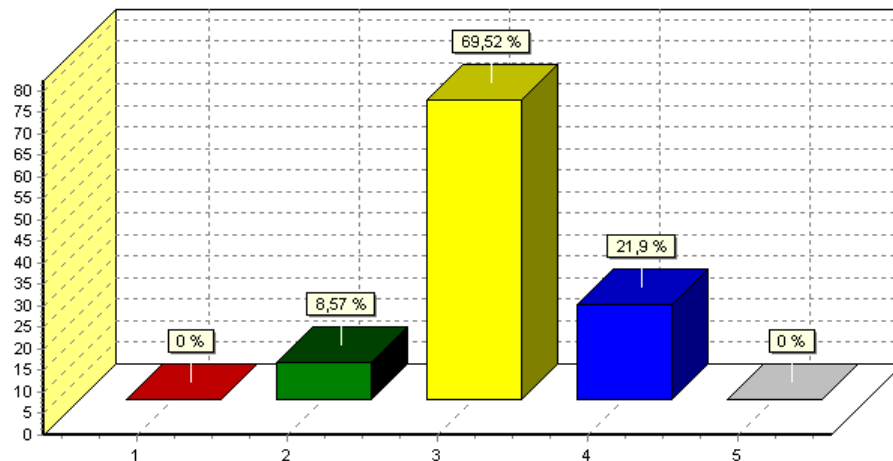


Рис. 3 Діаграма отриманих результатів згідно пункту №1

Таким чином, згідно отриманих результатів можна зробити висновок, що серед опитаних студентів Інтернет залежності, як «хвороби», не виявлено. Вона або часткова або незначна. Більша частина опитаних студентів використовують мережу Інтернет «з розумом», в найбільш крайніх потребах – для роботи, навчання, пошуку важливої інформації, частково спілкування та розваг. Це є досить втішним результатом якщо брати до уваги вище розглянуті дослідження, наприклад в роботах [9,10].

Чи покращує доступ до мережі Інтернет Вашу успішність?

Даний пункт опитування носив суто педагогічний аспект, метою якого було виявити думку студентів про вплив Інтернет на їхню успішність. Результати було отримано під час даного дослідження.

- Так - 66 осіб або 62,857 % опитуваних
- Ні – 3 особи або 2,857 % опитуваних
- Частково – 35 особа або 33,334 % опитуваних
- Зменшує успішність - 1 особа або 0,952 % опитуваних

Графічне відображення результатів опитування по пункту №2 наведено нижче на рис. 4.

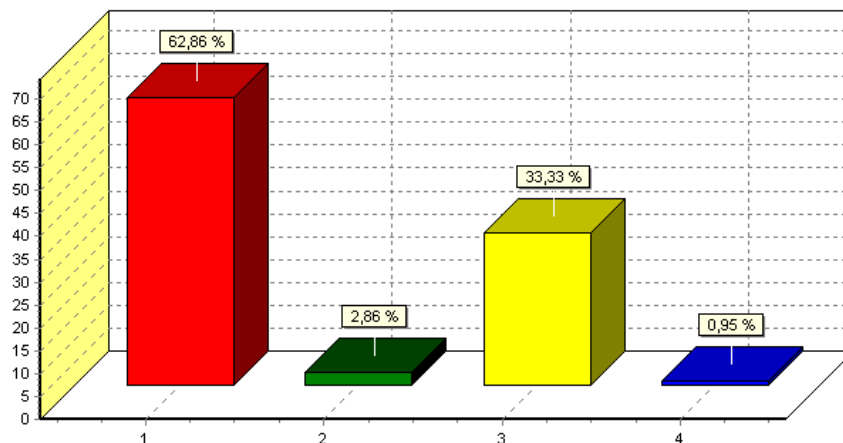


Рис. 4. Діаграма отриманих результатів згідно пункту №2

Таким чином, згідно отриманих результатів по даному пункту можна зробити висновок, що мережа Інтернет має досить вагомий педагогічний вплив, про що свідчить досить високий процент отриманих позитивних результатів.

Якщо використовувати мережу Інтернет з розумом, вона стає джерелом знань для багатьох студентів і не тільки. Тому мережу Інтернет доцільно використовувати як джерело педагогічного впливу.

Якій соціальній мережі Ви надаєте перевагу?

Останнім часом досить стрімко розвивається такий сервіс мережі Інтернет як соціальні мережі [13]. Дуже важко знайти людину, яка не була б зареєстрована в соціальних мережах. В цьому пункті виявлено якій соціальній мережі надають перевагу опитані респонденти.

- В контакті – 66 особи або 62,86 % опитуваних
- Однокласники – 4 особи або 3,809 % опитуваних
- Facebook – 15 осіб або 14,285 % опитуваних
- My Space – 1 особа або 0,952 % опитуваних
- Twitter – 1 особа або 0,952 % опитуваних
- Мій Світ – 3 особи або 2,857 % опитуваних
- Не зареєстрований ніде - 15 осіб або 14,285 % опитуваних

Графічне відображення результатів опитування по пункту №3 наведено нижче на рис. 5.

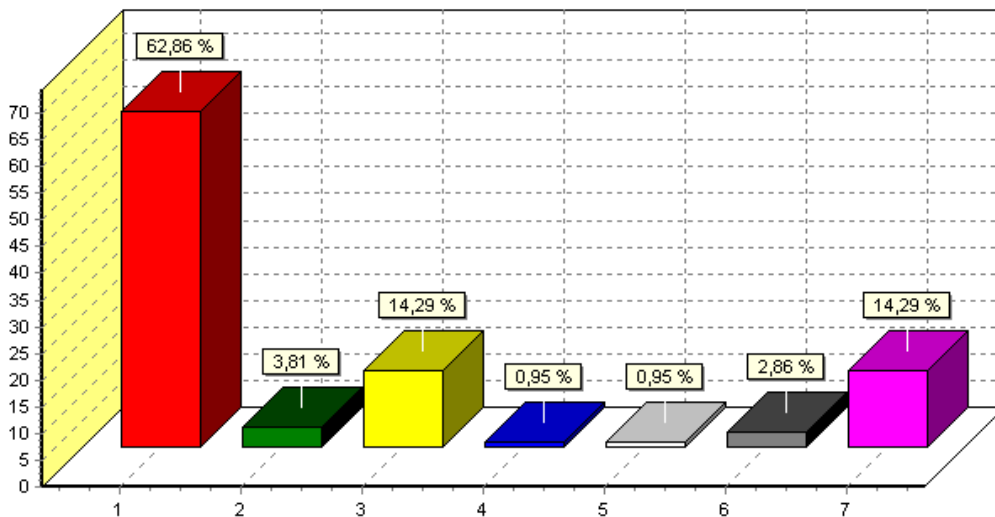


Рис. 5. Діаграма отриманих результатів згідно пункту №3

Як бачимо беззаперечну перемогу тут здобуло «творіння» Павла Дурова. Найбільш популярна соціальна мережа в СНД В контакте.ru [14]. Справді [15], спілкування «В контакте» в останні роки стало дуже поширеним, обійшовши головного конкурента по популярності «Однокласники». До світового бренду «facebook» по популярності та кількості зареєстрованих користувачів «В контакте» не доотягує, проте працівникам цієї соціальної мережі ще є над чим працювати.

Висновки і перспективи. Таким чином, провівши дане дослідження, можемо зробити висновок, що Інтернет-залежності, як «хвороби» серед опитаних осіб віком 18-22 роки не виявлено. Її прояви незначні, що дає змогу зробити висновок про раціональне використання мережі студентськими академічними групами. Також було виявлено, що серед опитуваних студентів мережа Інтернет має досить високий педагогічний вплив, Інтернет досить вагомо покращує рівень успішності студентів (відізналось 62,857 % опитуваних), що дає змогу зробити висновок про подальше використання мережі Інтернет, як головного важеля педагогічного впливу.

Проте хоча сучасні психологи і психіатри не прийшли до єдиної думки про те, чи існує Інтернет-залежність, як відзначає психолог Дж. Сулер, «коли ваше реальне життя відділене від життя в кіберпросторі – це проблема, правильніше, коли обидва ці життя об'єднані і складають єдине ціле». Даний висновок досить добре корелює з висновком в роботі [7].

Тобто підсумувавши, можна стверджувати, що:

- залежність від Інтернету або Інтернет-адикція реально існуючий феномен. Для того, щоб вважати його захворюванням, на даний момент недостатньо «клінічних» даних.
- якщо Інтернет-адикція буде визнана захворюванням, то число страждаючих від нього зміниться (скоріше за все зменшиться).
- ряд ефектів, що вважаються проявами феномена залежності від Інтернету можуть отримати альтернативне пояснення.
- за проявами Інтернет-залежності часто приховані інші адикції або психічні відхилення. Це б означало, що залежні від Інтернету люди потребують кваліфікованої психотерапевтичної допомоги

1. Загальна інформація про користувачів мережі Інтернет станом на 2001-2003 роки [Електронний ресурс]: за даними компанії з маркетингових та соціальних досліджень GfK-USM . – 2003. – Режим доступу до сайту: <http://www.gfk.ua/>.
2. Surratt C. Netaholics. The Creation of a Pathology. - 1999. - Commack, NY: Nova Science Publ.
3. Federwisch A. Internet addiction . Nurseweek [Електронний ресурс] . // - 1997. - Режим доступу до статті : <http://www.nurseweek.com/features/97-8/iadct.html>.
4. Бурова В. Социально-психологические аспекты Интернет-зависимости. – М., 2001.
5. Белинская Е.Н. Современные исследования виртуальной коммуникации: проблемы, гипотезы, результаты / Е.Н. Белинская, А.М Жичкина. – М., 2000.
6. Young K. Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment. –1999. - University of Pittsburgh at Bradford.
7. Suler, J. Computer and Cyberspace Addiction [Електронний ресурс] . // – 1999. - Режим доступу до статті: <http://www.rider.edu/~suler/psycyber/cybadict.html>.
8. Orzack M. Computer addiction services [Електронний ресурс]. // - Режим доступу до статті: <http://www.computeraddiction.com>.
9. Янг К. Діагноз – Інтернет-залежність // Мир Інтернета. – М., 2000. – № 2.
10. The center of Internet addiction [Електронний ресурс]. // . – Доступ до сайту: <http://netaddiction.com>.
11. The center of Internet and technology addiction [Електронний ресурс].//.-Доступ до сайту:<http://www.virtual-addiction.com>.
12. Дубенко Л. Соціальні мережі: реальні загрози віртуального світу [Електронний ресурс]. // . - Рівненський інформаційний портал «Ого». / 2011. – Режим доступу до статті: <http://www.ogo.ua/articles/view/2011-02-23/26490.html>.
13. Бурдига І. Популярність соціальних мереж неухильно зростає [Електронний ресурс]. // Інтернет портал «Медіа-бібліотека» .- Режим доступу до статті: http://media.parlament.org.ua/n_an/action/article_detail/article_id/2444/.
14. Социальная сеть Вконтакте – самая популярная в Рунете [Електронний ресурс]: за даними блогу про Інтернет сервіси та проекти «Вебдванольные заметки». – 2010 . – Режим доступу до статті: <http://www.web2me.ru/proekty/socialnet/vkontakte/>.
15. «Вконтакте» обошли «Однокласники» по числу пользователей [Електронний ресурс]: за даними порталу «Дело». – 2009. – Режим доступу до статті : <http://delo.ua/tech/quot-kontakte-oboshli-quot-po--101417/>.
16. Greenfield D. Virtual Addiction: Help for Netheads, Cyberfreaks, and Those Who Love Them. 1999. - Oakland: New Harbinger Publ.