

УДК 159.922.7:004

*Ховрич Микола*

ORCID 0000-0002-1494-4550

Кандидат педагогічних наук, доцент,  
завідувач кафедри технологічної освіти та інформатики  
Національного університету  
«Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка  
(Чернігів, Україна) E-mail: n.khoorich@gmail.com

*Мекишун Анжела*

Студентка магістратури технологічного факультету  
Національного університету  
«Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка  
(Чернігів, Україна) E-mail: m.a.i\_99@ukr.net

## ДОСЛІДЖЕННЯ ТА АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті досліджується проблема Інтернет-залежності у здобувачів вищої освіти.

**Мета дослідження:** провести теоретичний аналіз та дослідити рівень Інтернет-залежності у здобувачів вищої освіти.

**Методологія дослідження** включає загальнотеоретичні методи: аналіз і синтез педагогічної, психологічної, соціологічної літератури з проблеми дослідження, порівняння, систематизація, узагальнення, інтерпретація наявних теоретичних підходів та емпіричних результатів.

**Наукова новизна** полягає у первинному узагальненні результатів дослідження Інтернет-залежності у здобувачів вищої освіти.

**Висновки.** З теоретичного дослідження можна зробити висновок, що сучасні дослідники ще не мають однозначного тлумачення проблеми Інтернет-залежності та шляхів боротьби з нею. Провівши емпіричне дослідження серед студентів, можна зробити певні висновки: вже зараз існує проблема Інтернет-залежності у студентів, виявлені Інтернет-залежні особи і їх кількість тільки зростає; в даний час Інтернет, в основному, використовується як засіб для навчання; виникає питання пошуку методів і засобів профілактики та боротьби з даною залежністю за допомогою психологів, педагогів та медиків.

Дієвим засобом запобігти Інтернет-залежності є формування у молоді розуміння ролі та місця інформаційних засобів у житті, навчання їх сприймати сучасні технології як засіб для здійснення власної творчості, а не спробу втекти від реальної дійсності у яскравий динамічний простір, де можна відпочити від негараздів життя.

На нашу думку, у закладах вищої освіти (особливо педагогічного профілю) доцільно у зміст дисциплін психолого-педагогічного, методичного профілю ввести модуль з вивчення Інтернет-залежності молоді, або (в кращому випадку) вибірково дисципліну, зміст якою б розкривав сутність Інтернет залежності (адикції) та шляхи її профілактики серед шкільної та студентської молоді.

**Ключові слова:** Інтернет, студент, залежність, Інтернет-адикція.

**Постановка проблеми.** Актуальність дослідження. Інтернет-залежність вважається однією з основних проблем сучасного суспільства. Найбільше підпадають під її вплив підлітки та молодь, для яких мережа Інтернет є джерелом для самовизначення та самоствердження, а обізнаність у новітніх Інтернет-технологіях – можливість підкреслити власну значущість. Сьогодні молода людина, яка не має доступу до Інтернету, не відвідує соціальні мережі може бути виключена з молодіжної групи. Зважаючи на це, перебування в мережі Інтернет часто стає в молодіжному середовищі критерієм оцінки особистості, в той же час, цей процес може призвести до виникнення адикції – патологічного потягу до чогось, що збільшує ризик розвитку психічних захворювань [4].

У даний час Інтернет-залежність розглядають на рівні з трудоголізмом, екстремальним видом спорту, фанатизмом, залежністю від мобільних телефонів, телебачення, комунікацій. Простежується

взаємозв'язок між закономірностями виникнення Інтернет-залежності та закономірностями формування залежності курців, наркоманів, алкоголіків.

Проблемами методології дослідження, виявлення особливостей формування та прояву Інтернет-залежності активно займалися такі відомі зарубіжні вчені, як: А. Войскунський, М. Шоттон, Д. Грінфілд, Дж. Грохот, Р. Девіс, Дж. Сулер, К. Янг та ін.. Водночас більшість авторів досліджували окремі аспекти зазначеної проблеми: проблематику Інтернет-залежності як різновиду адиктивної поведінки (Б. Браун, В. Лоскутова, М. Холл, О. Шайдуліна, М. Шоттон); питання наслідків Інтернет-залежності для особистості (Л. Гур'єва, Т. Карабин, О. Петрунько, В. Посохова, А. Церковний, О. Якушина); особливості виникнення психічних станів у Інтернет-залежних осіб (І. Белавіна, Дж. Грохол, О. Дроздов, Л. Подригало).

**Мета дослідження** – провести теоретичний аналіз та дослідити рівень Інтернет-залежності у здобувачів вищої освіти.

**Методологія дослідження** включає загальнотеоретичні методи: аналіз і синтез педагогічної, психологічної, соціологічної літератури з проблеми дослідження, порівняння, систематизація, узагальнення, інтерпретація наявних теоретичних підходів та емпіричних результатів.

**Наукова новизна** полягає у первинному узагальненні результатів дослідження Інтернет-залежності у здобувачів вищої освіти.

**Результати дослідження.** «Інтернет-залежність» у 2008 році була визнана офіційною хворобою. Визначення захворювання були розроблені співробітниками Пекінського центрального військового госпіталю. Вони вважають, що Інтернет-залежною є людина, яка проводить у мережі не менше шістьох годин на день. У наш час студенти здебільшого використовують Інтернет не для полегшення навчальної роботи, а як засіб соціалізації або ж «віртуалізації» життя. Із стрімким ростом популярності Інтернету та віртуального життя, молодь забуває про реальне спілкування, елементарні правила етикету та виховання, і повністю занурюється у віртуальний світ [1].

Для деяких Інтернет став одним із видів наркотику, що за своєю дією і прихильністю не поступається алкоголю чи нікотину. Інтернет-залежність – це психологічний феномен, який полягає у тому, що у людини виникає нав'язливе бажання постійно перебувати у всесвітній мережі. Сьогодні чітко простежується різкий спад інтересу до читання серед студентів, адже з'явилась велика кількість аудіо- та відео-ресурсів, які задовольняють їх інформаційні потреби та набагато спрощують процес сприйняття потрібної інформації. Часто, намагаючись якомога більше часу присвятити онлайн, Інтернет-залежні користувачі присвячують цьому час, відведений для сну, і, як наслідок, отримують серйозні проблеми, пов'язані з фізичним здоров'ям і загальним самопочуттям. Інтернет-залежні люди впевнені, що в будь-який момент можуть відмовитися від звички проводити час у віртуальному світі. На жаль, це не завжди так. Інтернет-залежність – це радість, ейфорія, відсутність контролю над часом при знаходженні в Мережі, а при відсутності можливості потрапити у віртуальну реальність – пригніченість, порожнеча. Це може супроводжуватися соматичними порушеннями – різью і сухістю в очах, болем у спині і ліктях. Іншими наслідками Інтернет-залежності можуть стати зміни в характері, ігнорування домашніх обов'язків і загальна байдужість. США вже почали боротися з Інтернет-залежністю. Більшість філій «Товариства Анонімних Алкоголіків» відкрили групи підтримки Інтернет-залежних. Також, розроблено програму 12 кроків, суть якої полягає в наповненні реального життя новим змістом паралельно зі зменшенням часу, проведеного в Мережі. Ознакою одужання вважається, коли людина повністю контролює час, проведений в Мережі [2].

Нами було проведено опитування студентів 1-4 курсів технологічного факультету Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, метою якого було виявлення рівня Інтернет-залежності у здобувачів вищої освіти. Вибірка складала 105 студентів. Опитування було проведено на основі тесту для визначення наявності і тяжкості інтернет-залежності, який був розроблений Кімберлі Янг. Питання № 1, 5, 7, 10, 16 були нами перероблені під студентів, тому що питання з тесту, розроблені К. Янг, спрямовані більше для учнів. Опитування було проведено онлайн на Google формі і це посилання розповсюджувалося по групах 1-4 курсу технологічного факультету.

Спочатку проаналізуємо сам тест Кімберлі Янг (адаптований для студентів) та процес його практичної реалізації. Результати дослідження на основі даного тесту дають можливість визначити (у первинному наближенні) стадії формування Інтернет-залежності: стадія захопленості, стадія розвитку ризику залежності і стадія залежності та містить 20 питань, кожне з яких оцінюється за 5-бальною шкалою Лайкерта від 1 до 5 (дуже рідко/ніколи, інколи, часто, дуже часто, завжди), максимальний бал дорівнює 100. Питання були такі [5]:

1. Як часто Ви порушуєте часові рамки, встановлені вами для користування Мережею?
2. Як часто Ви не виконуєте свої домашні обов'язки, щоб провести більше часу в Мережі?
3. Як часто Ви надаєте перевагу проведеному часу в Мережі замість того, щоб провести його в сімейному колі?
4. Як часто Ви формуєте нові стосунки з друзями по Мережі?
5. Як часто близькі нарікають на кількість часу, який Ви проводите в Мережі?
6. Як часто ваше навчання страждає в наслідок кількості часу, проведеного в Мережі?

7. Як часто Ви перевіряєте соціальні мережі, перш ніж зайнятись чимось іншим?
  8. Як часто Ви надаєте перевагу спілкуванню в Мережі над спілкуванням з оточуючими?
  9. Як часто Ви не відповідаєте на запитання про те, що робите в Інтернеті?
  10. Як часто Ви лягаєте пізно спати через соціальні мережі?
  11. Як часто Ви проводите час в своїй кімнаті, граючи в комп'ютер?
  12. Як часто Ви отримуєте дивні дзвінки від нових мережевих «друзів»?
  13. Як часто Ви огризаєтеся, кричите чи дієте роздратовано, якщо вас потурбували з приводу перебування в Мережі?
  14. Як часто Ви виглядаєте більш замученим та стомленим, ніж тоді, коли вдома ще не було Інтернету?
  15. Як часто Ви думаєте про повернення до Мережі, коли ви не знаходитесь в мережі?
  16. Як часто Ви перериваєте роботу, щоб посидіти в соціальних мережах?
  17. Як часто Ви надаєте перевагу знаходженню в Мережі, а не своїм колишнім улюбленим заняттям, хобі, інтересам?
  18. Як часто Ви стаєте агресивним, коли на вас накладають обмеження в часі, проведеному в Мережі?
  19. Як часто Ви, замість прогулянок з друзями надаєте перевагу проведенню часу в Мережі?
  20. Як часто Ви відчуваєте пригніченість, спад настрою, нервуєтеся, коли знаходитесь поза мережею, а по поверненні до Мережі все це зникає?
- Тест на Інтернет-залежність включає такі діапазони балів:
- 0–30 балів – нормальне використання Інтернету;
  - 31–49 балів – легкий ступінь Інтернет-залежності;
  - 50–79 балів – помірний ступінь Інтернет-залежності;
  - 80–100 балів – надмірне користування Інтернетом.

Стадія захопленості – це помірне користування Інтернетом, іноді трохи виходить за норму, але завжди піддається контролю з боку користувача. Цей рівень характеризується відсутністю Інтернет-залежності.

Стадія ризику розвитку залежності припускає можливість випадкових або частих проблем через непомірне користування Інтернетом. На цьому рівні спостерігається тенденція до Інтернет-залежності. Студент починає порівнювати світ реальний з віртуальним і віддає перевагу останньому. Комп'ютерна реальність дозволяє здійснити свої мрії. На цій стадії необхідно провести профілактичні програми.

Стадія залежності виявляє суттєві проблеми через надмірне користування Інтернетом. Студенти завжди, часто подовгу, грають без свідків, їх потреба не змінюється і не зникає із задоволенням базових фізіологічних потреб. Для них соціальна мережа виступає в ролі наркотику. Відбувається зміна самосвідомості і самооцінки.

Проаналізувавши методику на визначення Інтернет-залежності, ми провели дослідження серед здобувачів вищої освіти. На 20 питань тесту відповіли 105 студентів. Деякі студенти пропустили питання, загальна кількість відповідей 2100 – з цього числа рахували відсотки.

Отримані результати наведено в таблиці 1 та діаграмах, які відображають відповіді студентів на певні питання.

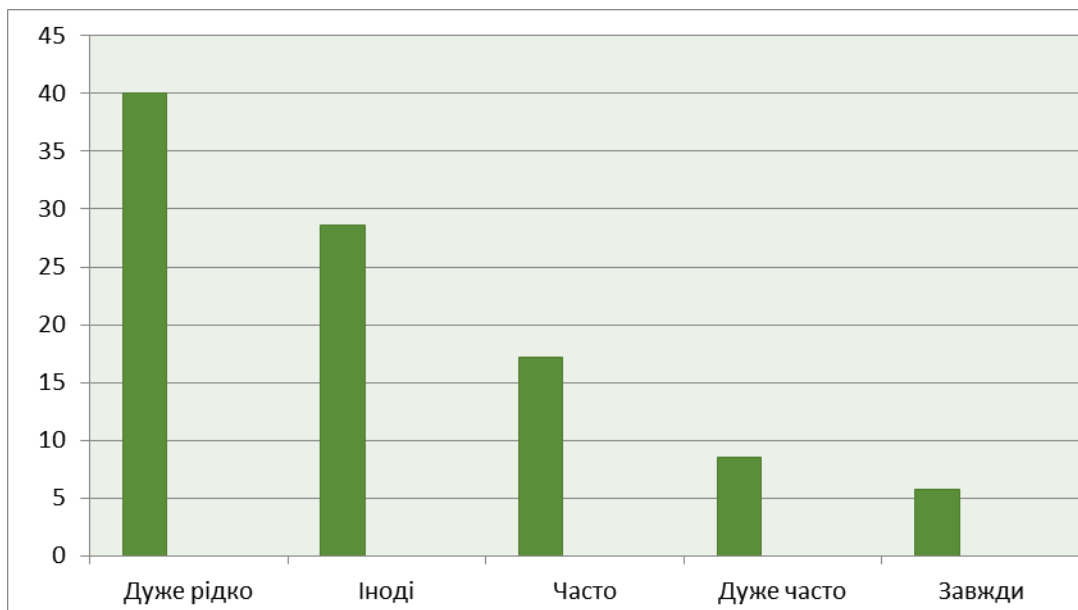
Таблиця 1

## Відповіді студентів технологічного факультету

Відповіді	1-4 курси		
	Кількість студентів	Загальний показник	Відсотки %
Дуже рідко/Ніколи (1 бал)	42	840	40
Іноді (2 бали)	30	600	28,6
Часто(3 Бали)	18	360	17,2
Дуже часто (4 Бали)	9	180	8,5
Завжди (5 Балів)	6	120	5,7

Проаналізувавши діаграму та таблицю, можна зробити такі висновки, що 17,2 % студентів мають середній ступінь залежності. Оскільки у нашій роботі ми розглядаємо студентську категорію молоді, то аналіз показує, що Інтернет здебільшого використовується для навчання та дозвілля.

Одне із питань анкети передбачало аналіз часу перебування студентів у кіберпросторі. Нами виявлено, що переважна більшість – 12 студентів (34,3) рідко перебувають понад нормований час у мережі, 12 респондентів (34,3%) регулярно проводять час в мережі більше, ніж передбачали, 4 опитаних (11,4%) – часто засиджуються в Інтернеті і 6 (17,1%) – постійно знаходяться в «онлайн режимі» (рис. 1).



Діаграма 1. Інтернет-залежності студентів

Як часто Ви перевіряєте соціальні мережі, перш ніж зайнятися чимось іншим?

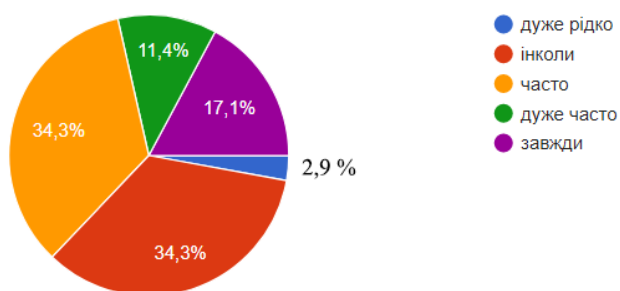


Рис. 1. Секторна діаграма. Відповіді на питання №1

На запитання «Як часто ваше навчання страждає внаслідок кількості часу, проведеного в мережі?» 10 студенти (28,6%) відповіли, що дуже рідко це буває. В той же час 14 респондентів (40%) відзначили, що рідко, але виявлена й досить значна категорія респондентів, які регулярно відчувають негативний вплив на їх освіту – 3 студента (7,2%). В зоні ризику опинилися 2 студента (6%), які відмітили, що їх освіта часто страждає через понаднормовий час, проведений ними у всевітній мережі (Рис. 2).

Як часто ваше навчання страждає внаслідок кількості часу, проведеного в мережі?

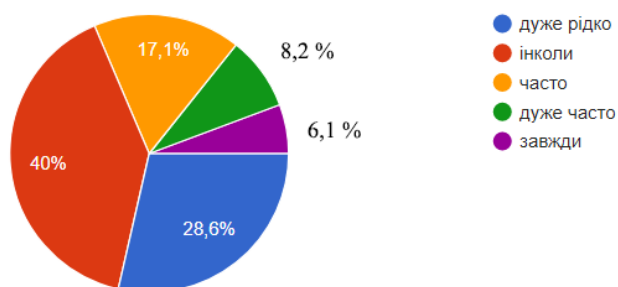


Рис. 2. Секторна діаграма. Відповіді на питання №2

Але, в той же час, втілює надію, що поширення Інтернет-залежності є ще не всеохоплюючим серед студентської молоді, оскільки аналіз відповідей на запитання «Як часто Ви надаєте перевагу спілкуванню в мережі над спілкуванням з оточуючими?» показав, що 42,9% респондентів відповіли «Дуже рідко» або «Інколи» – 37,1% відповідно (Рис. 3).

Як часто Ви надаєте перевагу спілкуванню в мережі над спілкуванням з оточуючими?

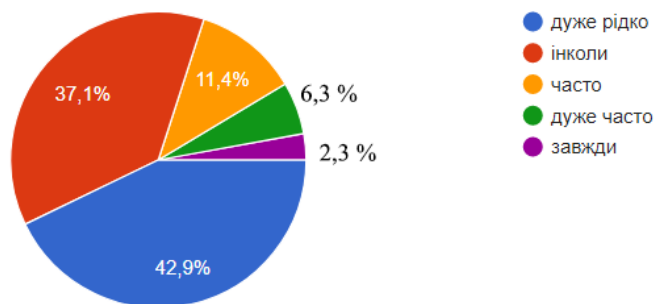


Рис. 3. Секторна діаграма. Відповіді на питання №3

Отже, узагальнюючи результати проведеного тестування, можемо констатувати, що Інтернет-залежних студентів на даний момент мало. В той же час схильність до даної адикції виявлена у майже 7%, тобто є студенти, в яких може виникнути проблема Інтернет-залежності. Досить позитивні результати можна обґрунтувати тим, що були опитані студенти педагогічного університету, які з огляду на специфіку спеціальності отримують інформацію про різні типи залежностей дітей різного віку, їх симптоми та шляхи профілактики. Таким чином відбувається своєрідна профілактика студентів відносно різних адикцій, зокрема, й Інтернет-залежності.

**Висновки.** З теоретичного дослідження можна зробити висновок, що сучасні дослідники ще не мають однозначного тлумачення проблеми Інтернет-залежності та шляхів боротьби з нею. Провівши емпіричне дослідження серед студентів, можна зробити певні висновки: вже зараз існує проблема Інтернет-залежності у студентів, виявлені Інтернет-залежні особи і їх кількість тільки зростає; в даний час Інтернет, в основному, використовується як засіб для навчання; виникає питання пошуку методів і засобів профілактики та боротьби з даною залежністю за допомогою психологів, педагогів та медиків.

На нашу думку, у закладах вищої освіти (особливо педагогічного профілю) доцільно у зміст дисциплін психолого-педагогічного, методичного профілю ввести модуль з вивчення Інтернет-залежності молоді, або (в кращому випадку) вибірково дисципліну, зміст якою б розкривав сутність Інтернет залежності (адикції) та шляхи її профілактики серед шкільної та студентської молоді.

## References

1. Бабаева Ю., Войскунский А., Смылова О. Интернет: влияние на личность. *Гуманитарные исследования в Интернете* / Под ред. А. Войскунского. Москва : Можайск-Терра, 2000. 431 с.  
Babayeva, Y., Viyskunskiy, A. (Ed), & Smyslova O. (2000). Internet: vliyanie na lichnost [Internet: Influence on personality]. *Gumanitarnyye issledovaniya v internete – Humanitarian research on the Internet*. Moscow, Russia : Mozhaysk-Terra.
2. Балонов И. М. Компьютер и подросток. Москва, 2002. 58 с.  
Balonov, I. (2002). Computer i podrostok [Computer and teenage]. Moscow, Russia: Prosveshchenie.
3. Бондаренко С. В. Социальная система киберпространства как новая социальная общность. *Научная мысль Кавказа. Приложение*, 2002. №12 С. 32–39.  
Bondarenko, S. V. (2002). Sotsialnaya sistema kiberprostranstva kak novaya sotsialnaya obshchnost [Social system of cyberspace as a new social community]. *Nauchnaya mysl Kavkaza. Prilozheniye – The scientific thought of the Caucasus. Application*, 12, 32–39.
4. Войскунский А. Е. Феномен зависимости от Интернета. *Гуманитарные исследования в Интернете*. Москва, 2000. С. 100–131.  
Voyskunsky, A. E. (2000). Fenomen zavusumosti ot interneta [Phenomenon of dependence on the Internet]. *Gumanitarnyye issledovaniya v internete – Humanitarian research on the Internet*, 1, 100–131.
5. Макаренко О., Пустова О. Соціалізація підлітків та комп'ютерна залежність. *Наукові записки НаУКМА. Серія : Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. 2007. Т. 71. С. 23–27.  
Makarenko, O., Pustova, O. (2007). Sotsializatsiia pidlitkiv ta computerna zalezhnist [Teenagers' socialisation and computer addiction]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho universytetu «Kyievo-Mohylianska Akademiia». Serij : Pedagogichni, psuhologicni nauku ta sozjalna robota – Scientific notes of the National University «Kyiv-Mohyla Academy»*. Series: *Pedagogical, psychological sciences and social work*, Vol. 71, 23–27.

**Khovrich M.**

ORCID 0000-0002-1494-4550

PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor,  
Head of the Department of Technological  
Education and Information Technology,  
T. H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»  
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: n.khovrich@gmail.com

**Mekshun A.**

Master's student of the Faculty of Technology  
T. H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»  
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: m.a.i\_99@ukr.net

### RESEARCH AND ANALYSIS OF THE RESULTS OF INTERNET ADDICTION OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS STUDENTS

*The article investigates the problem of Internet addiction of higher education applicants.*

**The purpose of the study:** *to conduct a theoretical analysis and investigate the level of Internet addiction of higher education applicants.*

**The research methodology** *includes general theoretical methods: analysis and synthesis of pedagogical, psychological, sociological literature on the problem of the research, comparison, systematization, generalization, interpretation of available theoretical approaches and empirical results.*

**The scientific novelty** *lies in the primary generalization of the results of Internet addiction research of higher education applicants.*

**Conclusions.** *From the theoretical study we can conclude that modern researchers do not yet have an unambiguous interpretation of the problem of Internet addiction and ways to deal with it. Having conducted the empirical research among students, we can draw certain conclusions: there is a problem of Internet addiction of students, there are identified Internet addicts and their number is only growing; now the Internet is mostly used as a learning tool; the question arises of finding methods and means of prevention and control of this addiction with the help of psychologists, teachers and physicians.*

*An effective way to prevent Internet addiction is to form among young people understanding of the role and place of information media in life, teaching them perceive modern technology as a means to carry out their own creativity, not as an attempt to escape from reality into a bright dynamic space where you can relax from the troubles of life.*

*In our opinion, in higher education institutions (especially pedagogical profile) it is appropriate in the content of disciplines of psychological and pedagogical, methodological profile to introduce a module on the study of Internet addiction of young people, or (at best) a selective discipline, the content of which would reveal the essence of Internet dependence (addiction) and ways to prevent it among school and student youth.*

**Keywords:** *Internet, student, addiction, Internet addiction.*

Стаття надійшла до редакції 25.11.2021

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор **О. М. Торубара**