

Турецька Христина Іванівна

Кандидат психологічних наук, асистент кафедри психології
Львівського національного університету імені Івана Франка

**СЕНСОЖИТТЄВІ ОРІЄНТАЦІЇ СХИЛЬНИХ ДО ІНТЕРНЕТ-
ЗАЛЕЖНОСТІ ОСІБ**

В статті проаналізовано поняття Інтернет-залежності. Розглянуто особистісні характеристики uzалежнених. Наведено результати дослідження сенсожиттєвих орієнтацій Інтернет-залежних та показано специфіку зв'язків між окремими симптомами Інтернет-адикції та сферою сенсожиттєвих орієнтацій.

Ключові слова: Інтернет-залежність, патологічне використання Інтернету, Інтернет-адикція, сенсожиттєві орієнтації, осмисленість життя.

Ключевые слова: Интернет-зависимость, патологическое использование Интернета, Интернет-аддикция, смысложизненные ориентации, осмысленность жизни.

Keywords: Internet addiction, pathological Internet use, purpose in life, meaningful life.

Постановка проблеми. Серед феноменів, які все активніше привертають увагу психологів-дослідників та практиків, постає проблема патологічного використання Інтернету. Мова йде про так-звану «Інтернет-залежність» (синоніми: Інтернет-адикція, віртуальна адикція). Попри те, що ця проблема окреслена як у зарубіжних (К. Янг, А. Голдберг, Д. Грінфілд, Дж. Сулер, Р. Девіс, М. Орзак, М. Гріффітс), так і в російських та вітчизняних дослідженнях (А. Е. Войскунский, А. Єгоров, Н. Кузнецова, А. С Андрєєв, А. В Анциборов, В. Астафєв, В. А Бурова, Л. О. Пережогін, О. Петрунько, В. Посохова, А. Церковний) та існує вже на протязі достатнього проміжку часу, на сьогоднішній день все ще не розроблена чітка та загальноприйнята система критеріїв цієї залежності, та недостатньо вивчені її чинники.

В літературі використовуються терміни «залежність від Інтернету», або «Інтернет-адикція» (Internet Addiction Disorder, або IAD, Internet Behavior Dependency), а також «надлишкове/патологічне застосування Інтернету» (Internet Overuse, Pathological Internet Use, Internet Abus). Під «Інтернет-залежністю» розуміють наступні феномени (Cyber-Disorders): залежність від комп'ютера, тобто obsесивна пристрасть до роботи з комп'ютером (ігор, програмування або інших видів опосередкованої комп'ютером діяльності); інформаційне перевантаження, «електронне бродяжництво», тобто компульсивна, тривала (багатодинна) навігації по Мережі без конкретної мети; компульсивне застосування Інтернету, тобто патологічна схильність до діяльності в опосередкованих Інтернетом азартних іграх, аукціонах і біржах або електронних покупок; залежність від «кібер-стосунків», тобто соціальні контакти: спілкування (у чатах, групових іграх) і встановлення в ході спілкування дружніх стосунків або «флірту»; залежність від «кіберсексу», тобто від порнографічних сайтів в Інтернеті, від обговорення сексуальної тематики в чатах або ресурсах «для дорослих».

Сам термін «Інтернет-залежність» запропонував А. Голдберг [6] у 1995 р. для опису патологічного потягу до використання Інтернету. Діагностичні критерії розладу в цілому відповідають критеріям DSM-IV для нехімічних залежностей: використання комп'ютера викликається стресом, використання комп'ютера заподіює шкоду фізичному, психологічному, міжособистісному, сімейному, економічному чи соціальному статусу. А. Голдберг схильний використовувати термін «патологічне використання комп'ютера» (PCU – pathological computer use).

М. Орзак [7] виділила психологічні і фізіологічні симптоми, характерні для PCU. До психологічних вона віднесла хороше самопочуття або ейфорію за комп'ютером, неможливість зупинитися, збільшення кількості часу, проведеного за комп'ютером, занедбання родинних та дружніх обов'язків, відчуття порожнечі, депресії, роздратування поза комп'ютером, приховування правди від роботодавців або членів сім'ї про свою діяльність за комп'ютером,

проблеми з роботою чи навчанням. До *фізіологічних* – ураження нервових стовбурів руки, зумовлене тривалою перенапругою м'язів, сухість в очах, головні болі за типом мігрені, болі в спині, нерегулярне харчування, пропуск прийомів їжі, занедбання особистої гігієни, розлади сну, зміна режиму сну.

Чимало дослідників аналізують особистісну сферу Інтернет-залежних з метою виявити ті особистісні властивості, що можуть виступити передумовами цього типу залежності. У дослідженні А. Єгорова, Н. Кузнецової та ін. [3] самооцінка підлітків-Інтернет-адиктів виявилася істотно нижчою, ніж у контрольній групі. За шкалами самоставлення виявлено значимі відмінності у виразності інтегрального почуття за/проти свого Я та самоінтересу між Інтернет-залежними й Інтернет-незалежними підлітками. Також автори встановили, що серед узалежнених переважають підлітки із шизоїдним (29,8%), істероїдним (19,3%), лабільним й епілептоїдним (по 12,3%) типами акцентуації. Рідше зустрічалися нестійкі й психастенічні акцентуанти (по 7%) і в одиничних випадках астено-невротичні (5,3%) і гіпертимні (3,5%). Переважання шизоїдних акцентуантів серед Інтернет-адиктів автори пов'язують із особливостями діяльності в мережі – певний відхід від реальності, що властивий шизоїдам. Також у досліджуваних адиктів ризик алкоголізації й наркотизації виявився істотно вищим, ніж у контрольній групі.

К. Янг [8] виявлено, що Інтернет-адикти характеризуються високим рівнем абстрактного мислення, впевненості в собі, індивідуалісти, чутливі, насторожені, характеризуються нонконформізмом. В. Астафєв [1] виявив, що для більшості Інтернет-залежних притаманне переживання напруги, тривоги, розпачу, що виникає при зіткненні людини з непереборними перешкодами (реальними або уявними) на шляху до досягнення значимих цілей, задоволенню потреб.

В дослідженні Е. Губенко [2] встановлено значимі відмінності у впевненості в собі та сміливості у соціальних контактах між групою схильних і не схильних до Інтернет-залежності. Користувачі, схильні до Інтернет-залежності переживають більше суб'єктивних труднощів у спілкуванні в

реальному житті, гірше оцінюють свою здатність до прийняття рішень у складних ситуаціях, здатність до контролю власних дій й їхніх результатів.

Що ж до сфери сенсожиттєвих орієнтацій, то вітчизняна дослідниця В. Посохова [4], досліджуючи особливості життєвого планування Інтернет-залежної молоді, дійшла до висновку, що у схильних до Інтернет-адикції молодих людей спостерігається фактичний брак тенденції до планування власного майбутнього.

Зважаючи на те, що попри численні дослідження особистості Інтернет-залежних, сфера сенсожиттєвих орієнтацій у якості чинника чи передумови до цього виду адикції ще недостатньо вивчена, **метою** нашого дослідження є виявлення особливостей сенсожиттєвих орієнтацій схильних до Інтернет-залежності осіб а також зв'язків між окремими симптомами Інтернет-адикції та сферою сенсожиттєвих орієнтацій.

Процедура проведення дослідження. Дослідження проводилось у комп'ютерній формі в мережі Інтернет за адресою http://dev.integra-media.net/internet_addict/test/anketa.php. Методологічною основою даної форми проведення опитування є роботи В. Ромека і Д. Сатіна [5], котрі підтверджують збереження надійності та валідності багатофакторних методик при їх використанні в середовищі Інтернет.

Використані **методики:** *Тест сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО)* застосовано для виявлення у досліджуваних усталеної системи цінностей, авторитетів та самовизначення, при цьому шкала локус контролю Я свідчить про те, наскільки цей вибір був зроблений самостійно. *Опитувальник настановлень стосовно Інтернету* використаний для діагностики поведінкових (шкали «знижений самоконтроль» та «відволікання»), афективних (шкала «депресія поза Інтернетом») та когнітивних (шкала «соціальний комфорт в Інтернеті») ознак Інтернет-залежності. Опитувальник розроблений Р.Девісом, Дж. Флетом та А.Бассером в 2002 році, містить 36 запитань. *Опитувальник Інтернет-залежності* К. Янг діагностує поведінкові ознаки Інтернет-залежності. Розроблений у 1996 р. К. Янг. Запитання опитувальника стосуються

основних симптомів Інтернет-залежності: покращення настрою внаслідок Інтернет-активності, потреби проводити в Інтернет все більше часу, фізичних, соціальних, професійних чи психологічних проблем, що викликаються його використанням, невдалих спроб контролювати Інтернет-активність та «синдрому відміни».

У дослідженні взяло участь 606 осіб, із них – 274 чоловіки та 332 жінки. Середній вік досліджуваних склав 22,1 роки.

З метою розподілу групи досліджуваних на підгрупи із різним рівнем Інтернет-залежності, було використано метод К-середніх. У процесі кластерного аналізу виділено 3 кластери (у першому – 254, у другому – 221 і в третьому – 131 особа). У перший кластер увійшли досліджувані, котрі характеризуються середнім рівнем вираженості симптомів Інтернет-залежності. У другий кластер – досліджувані із найнижчими показниками за Інтернет-залежністю. Третій кластер характеризується найвищими показниками за ознаками Інтернет-залежності.

Для виявлення відмінностей у сенсожиттєвих орієнтаціях було проаналізовано статистично значимі відмінності між даними кластерів за допомогою дисперсійного аналізу та використано метод множинних порівнянь Шеффе.

Таблиця 1.

Результати тесту Шеффе за сенсожиттєвими орієнтаціями для трьох кластерів

	1	2	p	1	3	p	3	2	p
Цілі в житті	29,9	31,4	0,03	29,9	22,5	0,00	22,5	31,4	0,00
Процес життя	28,1	29,4	0,03	28,1	22,6	0,00	22,6	29,4	0,00
Результат життя	24,2	25,9	0,00	24,2	18,6	0,00	18,6	25,9	0,00
Локус контролю –Я	19,8	21,3	0,00	19,8	15,1	0,00	15,1	21,3	0,00
Локус контролю –життя	29,2	30,0	0,11	29,2	25,4	0,00	25,4	30,0	0,00
Осмисленість життя	131,3	138,2	0,00	131,3	104,3	0,00	104,3	138,2	0,00

Результати порівняння переконують у тому, що особам, схильним до Інтернет-залежності, притаманно жити сьогоднішнім або вчорашнім днем, вони не замислюються над майбутнім. Причому, вони більш незадоволені своїм теперішнім життям, вважають, що воно прижито недостатньо продуктивно та

осмислено у порівнянні з особами із середнім рівнем задоволеності життям в інших підгрупах. Схильні до Інтернет-залежності не вірять, що зможуть контролювати події власного життя, вважаючи, що події в житті є випадковими, їм притаманний екстернальний локус контролю.

Найбільш значущі відмінності отримані за показниками «цілі в житті», що свідчить про несформованість у осіб, схильних до Інтернет-залежності життєвої перспективи, що надає життю осмисленість, спрямованість й часову перспективу. Загалом, для схильним до Інтернет-залежності притаманний найнижчий рівень осмисленості життя, недостатньо сформована система цінностей та переконань, переживання того, що їх життя емоційно ненасичене й ненаповнене змістом.

Для виявлення зв'язку між симптомами Інтернет-залежності та особливостями сенсожиттєвих орієнтацій використана проста лінійна кореляція (Пірсона). Кореляційний аналіз у загальній групі досліджуваних (вказані зв'язки із рівнем значимості $p < 0,01$) показав, що **поведінкові ознаки Інтернет-залежності** пов'язані із шкалами: цілі в житті $r = -0,28$, процес життя $r = -0,26$, результат життя $r = -0,27$, локус контролю-Я $r = -0,39$, локус контролю-життя $r = -0,22$; Тобто, посилення поведінкових ознак пов'язане із браком самовизначення, усталеної системи цінностей та авторитетів. Причому найтісніший зв'язок – із переживанням нездатності самостійно керувати своїм життям.

Знижений самоконтроль пов'язаний із показниками: цілі в житті $r = -0,30$, процес життя $r = -0,31$, результат життя $r = -0,30$, локус контролю-Я $r = -0,34$, локус контролю-життя $r = -0,20$; Зауважимо, що найтісніший зв'язок зниженого самоконтролю встановлено саме із показником «локус контролю-Я», тобто переконання у нездатності самостійно контролювати події свого життя загалом реалізовується у специфічній характеристиці Інтернет-активності – нездатності контролювати своє перебування в Інтернеті.

Відволікання пов'язане із показниками: цілі в житті $r=-0,29$, процес життя $r=-0,27$, результат життя $r=-0,30$, локус контролю-Я $r=-0,32$, локус контролю-життя $r=-0,19$; Схильність використовувати Інтернет для уникання відповідальності зростає із зниженням осмисленості життя та самовизначення досліджуваних. Унаслідок віртуальної активності особа відволікається не лише від проблем та труднощів реального життя, а також від необхідності саморефлексії та самовизначення.

Переживання **Самотності/депресії** поза Інтернетом пов'язана із показниками: цілі в житті $r=-0,25$, процес життя $r=-0,32$, результат життя $r=-0,30$, локус контролю-Я $r=-0,29$, локус контролю-життя $r=-0,18$; Почуття самотності в реальному житті й неможливість існувати без Інтернету пов'язане передусім із сприйняттям життя як нецікавого, емоційно ненасиченого та беззмістовного. Отже, незадоволення власною внутрішньою та зовнішньою реальністю може втілитись у переживання самотності та депресії в реальному житті, що, відповідно мотивує особу до віртуальної активності з метою послабити ці почуття.

Соціальний комфорт в Інтернеті пов'язаний із показниками: цілі в житті $r=-0,24$, процес життя $r=-0,26$, результат життя $r=-0,29$, локус контролю-Я $r=-0,28$, локус контролю-життя $r=-0,20$; Отже, найтісніше прагнення встановлювати соціальні стосунки в Інтернеті пов'язане із незадоволеністю результатами власного реального життя.

Висновки: 1) Особам, схильним до Інтернет-залежності притаманно жити сьогоднішнім або вчорашнім днем, не задумуючись про майбутнє та не визначившись із цілями у житті. 2) Поведінкові ознаки Інтернет-залежності найтісніше корелюють із відсутністю усталеної системи цінностей та переконань. 3) Переживання самотності й депресії поза Мережею – із сприйняттям реального життя як беззмістовного та нецікавого.

Список використаних джерел

1. Астафьев В.А. Индивидуально-психологические особенности пользователей сети Интернет [Электронный ресурс] /В.А. Астафьев. – [Цит. 2009, 5 квітня]. – Режим доступу : <http://psynet.carfax.ru/texts/astaf3.htm>.
2. Губенко Э.В. Психологические аспекты интернет-аддикции: Интернет-аддикция и трудности межличностного общения [Электронный ресурс] / Э.В. Губенко– [Цит. 2009, 5 квітня]. – Режим доступу : <http://psynet.carfax.ru/texts/gubenko.htm>.
3. Егоров А. Особенности личности подростков с интернет-зависимостью/ А. Егоров, Н. Кузнецова, Е. Петрова // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2005. – Т. 5. – № 2. – С. 20–27.
4. Посохова В. Особливості життєвого планування Інтернет-залежної молоді/ В. Посохова // Психологічні перспективи.–2004.–Вип.6.–С.150-157.
5. Сатин Д.К. Психометрические нормы личностного опросника Айзенка (ЕРІ) при проведении в сети Интернет / Д.К. Сатин // Индивидуальный и групповой субъекты в изменяющемся обществе. Тезисы докладов к международной научно-практической конференции. – М.: ИП РАН, 1999. – С. 136–138.
6. Goldberg I. Internet Addictive Disorder [Electronic resource] / I. Goldberg // – [Cited 2010, 8 Dec.]. – Available from: <http://www.psycom.net/iadcriteria.html>
7. Orzack M.H. Computer Addiction Services [Electronic resource]/ M.H. Orzack // – [Cited 2010, 8 Dec.]. – Available from: <http://www.computeraddiction.com/>
8. Young K.S., Rodgers R. C. The Relationship Between Depression and Internet Addiction [Electronic resource] / K.S.Young, R. C. Rodgers // – [Cited 2010, 8 Dec.]. – Available from: <http://www.netaddiction.com/articles/cyberpsychology.htm>