

3. Платонов К. К. Структура и развития личности / Платонов К. К. – М. : 1986.

4. Шадриков В. Д. Проблема системогенеза профессиональной деятельности / Шадриков В. Д. – М. : Наука, 1982. – 185 с.

5. Леонтьев Д. О. Личностный потенциал, как потенциал саморегуляции / Д. О. Леонтьев // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова / под ред. Б.С. Братуся. – М. : Смысл, 2006. – С. 85–105.

УДК 159.9.072.43

*Балюк Д.В., магістрант ХНУВС*

## ВПЛИВ КОМП'ЮТЕРНОЇ АДИКЦІЇ НА ПРОЦЕСИ СМИСЛОУТВОРЕННЯ У СТУДЕНТІВ

Стаття присвячена проблемі деформації смисложиттєвих орієнтацій та ціннісних утворень в юнацькому віці, які призводять до неможливості подолання комп'ютерної залежності різних типів. У роботі представлені результати дослідження особливостей смислоутворення у структурі саморегуляції особистості з комп'ютерною залежністю.

*Ключові слова:* смислоутворення, саморегуляція, комп'ютерна залежність, сенсожиттєві орієнтації, ціннісно-смилова сфера.

Статья посвящена проблеме деформации смысложизненных ориентаций и ценностных образований в юношеском возрасте, которые приводят к невозможности преодоления компьютерной зависимости различных типов. В работе представлены результаты исследования особенностей смыслообразования в структуре саморегуляции личности с компьютерной зависимостью.

*Ключевые слова:* смыслообразование, саморегуляция, компьютерная зависимость, смысложизненные ориентации, ценностно-смысловая сфера.

**Постановка проблеми.** Останнім часом зміни, які відбуваються в усіх сферах нашого суспільства, висувають якісно нові вимоги до сучасної людини за способом реалізації своєї активної життєвої позиції. Сучасній особистості часто властиво, замість активної життєвої позиції, самостійності, прагнення до самореалізації, що забезпечують особистості успішність протягом усього життєвого шляху, займати пасивну позицію, коли вона є лише спостерігачем за подіями які відбуваються, що проявляється у зниженні стійкості особистості до змін і деформації ціннісно-смилової сфери.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Зацікавленість дослідників до вивчення смислової сфери особистості незмінно зростає. Смисли та смислові утворення є глибинними структурами особистості, складають її «ядро», задають спрямованість життєдіяльності в цілому (П.В. Басін, О.Є. Насіновська, В.В. Столін, Є.В. Субботский та ін.) Смилоутворення сприяє ефективній усвідомленій саморегуляції діяльності, включеності в життєві стосунки зі світом, стійкості і стабільності суб'єкта в сучасному суспільстві.

Втім не кожна людина здатна змінити себе і свій внутрішній світ в силу низької стійкості до фрустрації, почуття незахищеності, пасивності, «вивченої безпорадності», а також засвоєного однотипного паттерну, ритуалізованої

поведінки. Неможливість виконання поведінкових ритуалів призводить до психологічного дискомфорту, що свідчить про психологічні залежності особистості. Деформація смисложиттєвих орієнтацій, ціннісних утворень в осіб юнацькому віці веде до неможливості подолання ними психологічних залежностей різного типу (внутрішньоособистісних, предметних, міжособистісних, афективних, діяльних). Цим обумовлена актуальність теми дослідження.

У зв'язку з комп'ютеризацією суспільства набуло широкого розповсюдження поняття «комп'ютерна залежність», яка, на думку ряду дослідників, зумовлює розвиток психопатологічних змін особистості і веде до порушень соціальних норм поведінки і правопорушень.

Згідно з даними Computer Economics, у світі 20% користувачів страждають залежністю від комп'ютера. Кожен п'ятий з них з часом самотійно справляється з цією проблемою, коли з'являються інші інтереси. Але іншим потрібна допомога, адже медики і психологи давно вважають цей вид залежності дуже схожим на наркоманію, коли людина жодного дня не може обійтися без звичного заняття.

Комп'ютерна залежність розглядається як альтернативна форма адаптації деяких юнаків до життєвих умов, як засіб їх самореалізації та емоційно - психічної регуляції. У той же час ігрова комп'ютерна залежність, як і будь-який інший вид поведінкової адикції, має руйнівні наслідки для формування особистості студента і його соціальної адаптації. Надмірне захоплення комп'ютерними іграми проявляється в негативних змінах поведінки, мотивації, емоційно - афективної сфери особистості, у зниженні успішності в інституті, погіршенні фізичного самопочуття. Фахівцями наголошується, що на процес освіти поведінкових порушень, у тому числі адиктивних розладів, може впливати досить велике коло культурних, економічних, соціальних, медичних, педагогічних чинників.

Незважаючи на активність, що підвищується у вивченні комп'ютерної залежності, у дослідників до цих пір немає єдиної думки щодо правомірності постановки самої проблеми. І якщо вивченням питання комп'ютерної залежності за кордоном стали займатися ще в середині 1990- х рр., то в Україні ця галузь досліджень є відносно молодою і мало вивченою.

Актуальність дослідження психологічних причин і наслідків комп'ютерної залежності в юнацькому віці визначається, по-перше, постійним збільшенням числа підлітків і юнаків - користувачів Інтернету (близько 60 % в даний час), по-друге, тим, що надмірна пристрасть до Інтернету руйнівню діє на психіку людини; по-третє, нечисленністю наукових досліджень у цій галузі в силу відносної новизни феномена комп'ютерної адикції, яка в даний час в літературі представлена недостатньо.

**Метою** дослідження було виявити психологічні особливості смислоутворення у структурі саморегуляції особистості юнаків, що мають комп'ютерну залежність.

**Виклад основного матеріалу.** Відповідно до цілей було визначено наступні завдання дослідження:

1) проаналізувати теоретичні підходи до дослідження смислоутворення у структурі саморегуляції;

2) виявити індивідуально-психологічні особливості смислової саморегуляції особистості з комп'ютерною залежністю в юнацькому віці;

3) описати структуру смислової саморегуляції особистості в юнацькому віці з комп'ютерною залежністю;

4) дослідити механізм смислоутворення у структурі саморегуляції особистості з психологічною залежністю в юнацькому віці;

У роботі використано комплекс теоретичних та емпіричних методів, що відповідають меті й завданням дослідження. До комплексу увійшли такі методи: теоретико-методологічний аналіз наукових джерел, систематизація та узагальнення даних за проблемою дослідження, психодіагностичний метод та методи математичної статистики. У межах психодіагностичного методу обрано такі методики: тест «комп'ютерної залежності» Кімберлі Янг, тест «сми-сложиттєвих орієнтацій» Д.А. Леонтьєва, опитувальник «УСК» (рівень суб'єктивного контролю) (Е.Ф. Бажин, Є.А. Голинкіна, Л.М. Еткінд), «Методика ціннісних орієнтацій» М. Рокича, тест-опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В.А Моросанової. Для підвищення надійності та вірогідності результатів дослідження було використано такі методи математичної обробки як t-критерій Стюдента, який здійснювався за допомогою комп'ютерної програми SPSS 17.0 for Windows.

Методологічну й теоретичну основу дослідження склали методологічні дослідження: фундаментальні принципи психології детермінізму, єдності свідомості і діяльності (Л.С. Виготський, А.М. Леонтьєв, С.Л. Рубінштейн та ін); принцип активності і її роль в системі психічної саморегуляції (Л.І. Анциферова, Л.І. Божовіч, О.М. Леонтьєв і ін); суб'єктивний підхід до дослідження психіки (Б.Г. Ананьєв, О.О. Бодальов, А.В. Брушлинський, А.М. Леонтьєв, Б.Ф. Ломов, А.В. Петровський, С.Л. Рубінштейн та ін); досягнення психології розвитку та акмеології (К.О. Абульханова-Славська, Б.Г. Ананьєв, А.А. Бодальов, А.А. Деркач та ін.). Теоретичну основу дослідження склали концепції саморегуляції психічної діяльності (К.А. Абульханова-Славська, О.А. Конопкін, В.І. Моросанова, А.К. Осницький, А.О. Прохоров, Е.А. Уваров та ін); теорії сенсу і сенсу життя (А.Н. Леонтьєв, Д.А. Леонтьєв, К.В. Карпінський, В. Франкл, В.Е. Чудновский); теоретичні концепції і психологічні дослідження феномена смислоутрати і патології смислової сфери особистості (Б.С. Братусь, Ю.О. Васильєва, Д.А. Леонтьєв, А. Маслоу, Е.Н. Осін, К.Г. Сурков, В.С. Хомик та ін.)

Підготовка і проведення експерименту проходили з жовтня 2012 по вересень 2013 року і включали 4 етапи.

На першому, науково – теоретичному етапі, було сформульовано основні методологічні положення, на яких будувалося емпіричне вивчення проблеми.

У процесі реалізації даного етапу нас особливо цікавили загальне уявлення сучасної психології про ціннісно-смилову сфері особистості і питання залежності.

На другому, організаційному етапі здійснювалося планування наукового емпіричного дослідження, були сформульовані його мета, гіпотези і завдання, сформовано вибірку, розроблено методичний інструментарій щодо збору емпіричного матеріалу і проведені основні дослідження .

Третій, психодіагностичний етап, припускав дослідження груп по виділеними параметрами.

Четвертий, констатуючий етап, полягав в узагальненні отриманих результатів та висновків.

Дослідження було проведено на базі Харківського національного університету міського господарства імені О.М. Бекетова. Загальна вибірка досліджуваних склала 110 осіб віком від 18 до 25 років.

Смислоутворення посідає центральне місце в системі саморегуляції особистості, виконуючи функцію контролю життєдіяльності, контролюючи регуляторну систему, тобто саме завдяки смислоутворенню можлива саморегуляція при постановці цілей і усвідомленні своїх вчинків [1, с. 109]. Основними змінами у смисловій сфері при комп'ютерній залежності є: мотиваційна перебудова – перетворення об'єкта залежності в провідний смислотворчий мотив поведінки; поведінка втрачає усвідомлений характер, орієнтацію на майбутнє, на далекі цілі; відбувається сповзання смислових орієнтацій на егоцентричний і ситуаційний рівень, тобто відбувається «зниження» або «сплощення» особистості залежністю; формуються наступні установки: установка до уявного задоволенню потреби, установка до швидкого задоволенню потреби при малих витратах зусиль, установка до пасивних способам захисту при зустрічі з труднощами, установка до неприйняття на себе відповідальності за здійснювані вчинки і ін; формується гедоністське переживання часу і дезактуалізація сьогодення; порушується зв'язність світоглядних уявлень, їх структурованість і інтегрованість у смислові системи [2, С. 62-63]. У контексті даної роботи, смислоутворення в структурі саморегуляції особистості являє собою процес відновлення смислових зв'язків і розповсюдження смислових систем на нові об'єкти, що забезпечує з'єднання розрізнених компонентів смислової саморегуляції в єдину систему, і як наслідок, включеність особистості в життєві відносини.

Комп'ютерна залежність – це прагнення постійно проводити час за комп'ютером (ігри, інтернет, веб-серфінг, віртуальні знайомства) з метою усунення психологічного дискомфорту, або з метою отримати бажаний ефект. Критеріями комп'ютерної залежності є: 1) нездатність і активне небажання відволіктися навіть на короткий час від роботи за комп'ютером, а тим більше припинити роботу, 2) досада і роздратування, що виникають при вимушених відволіканнях; 3) прагнення проводити за комп'ютером все більшу кількість часу і нездатність спланувати час закінчення конкретного сеансу роботи; 4) спонукання витратити на забезпечення роботи в Інтернеті все більше грошей, не зупиняючись перед витрачанням припасених для інших цілей заощаджень або накопиченням боргів; 5) готовність брехати друзям і членам сім'ї, применшуючи тривалість і частоту роботи в Інтернеті; 6) здатність і схильність забувати при перебуванні за комп'ютером про домашніх справах, навчанні або службових обов'язках, важливих особистих і ділових зустрічах, нехтуючи кар'єрою; 7) прагнення і здатність звільнитися на час роботи за комп'ютером від раніше виникли почуттів провини або безпорадності, від станів тривоги або депресії, набуття відчуття емоційного підйому та своєрідної ейфорії; 8) небажання приймати критику подібного способу життя з боку близьких або

начальства ; 9) готовність миритися з руйнуванням сім'ї , втратою друзів і кола спілкування через захопленість роботою в Інтернеті; 10) нехтування власним здоров'ям і, зокрема, різке скорочення тривалості сну у зв'язку із систематичною роботою в Інтернеті в нічний час; 11) уникнення фізичної активності або прагнення скоротити її, виправдовується необхідністю виконання термінової роботи, пов'язаної з використанням комп'ютера; 12) нехтування особистою гігієною через прагнення проводити всі без залишку «особистий» час, працюючи в Інтернеті; 13) зневажливе ставлення до їжі, готовність задовольнятися випадковою і одноманітною їжею , що поглинається нерегулярно і не відриваючись від комп'ютера; зловживання кавою та іншими тонізуючими засобами [3, С. 3-4].

Основні 6 типів комп'ютерної залежності: 1) нав'язливий веб-серфінг (Інформаційне перевантаження) – нескінченні подорожі Всесвітньою павутиною, пошук інформації; 2) пристрасть до віртуального спілкування і віртуальних знайомств – великі обсяги листування, постійна участь в чатах, веб-форумах, надмірність знайомих і друзів в мережі. 3 ) ігрова залежність – нав'язливе захоплення комп'ютерними іграми по мережі. 4 ) нав'язлива фінансова потреба – гра по мережі в азартні ігри, непотрібні покупки в інтернет-магазинах або постійні участі в інтернет-аукціонах. 5 ) пристрасть до перегляду фільмів через Інтернет; 6 ) кіберсексуальна залежність – нав'язливий потяг до відвідування порносайтів і заняття кіберсексом [4, С. 3].

Так, особам із психологічною залежністю в юнацькому віці властиві відсутність змістовних життєвих орієнтації, низький рівень індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції, низька задоволеність якістю свого життя, а також інтернальність у галузі досягнень, невдач і сфері сімейних відносин, що підтверджує наявність критичного ставлення осіб із психологічною залежністю до даної проблеми. У силу того , що у них немає ясних цілей і стійких смислів , їм властива гнучкість у їх відношенні, тобто вони можуть легко від них відмовитися і не здійснювати їх, піти в обхід здійснення сенсу. Вони відчують себе менш щасливими і більшу частину часу знаходяться в нейтральному емоційному стані, або є нещасними. Особи, які не мають залежності, характеризуються наявністю в житті смисложиттєвих орієнтації, що додають життю свідомість, спрямованість і тимчасову перспективу, задоволеність якістю життя, сформованість процесів моделювання та оцінки результатів. Ієрархія цінностей, в цілому, є однаковою і для осіб з комп'ютерною залежністю і для осіб, які її не мають. Це свідчить про достатню включеність осіб з психологічною залежністю в суспільне життя та їх ідентифікації з соціальним оточенням. Однак значущі відмінності у сфері цінностей все ж були виявлені. У групі осіб з комп'ютерною адикцією вищі позиції займають – цікава робота; краса природи і мистецтва; любов; творчість. А для осіб, які не мають залежності, – активне діяльне життя ; матеріально забезпечене життя; пізнання; свобода.

Особи, які не мають комп'ютерної залежності, розглядають життя як спосіб набуття досвіду, готові діяти у відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи, що прагнення до простого комфорту і безпеки збіднює життя особистості, в більшості відбуваються з ними бачать певний сенс. У залежних осіб компонент «прийняття ризику» виражений слабо. В ре-

зультаті дослідження було виявлено, що смислова саморегуляція особистості піддослідних включає в себе наступні компоненти: спрямованість особистості (смислова – потрібна), самооцінка щастя (щасливий – нещасний), самоприйняття, абстрактні цінності (незначність – значущість), незалежність – залежність від соціального середовища. У осіб, що не мають залежності, виражені: смислова спрямованість, самооцінка щастя – щасливий, незначність абстрактних цінностей і незалежність від соціального середовища. Фактор «самоприйняття» менш виражений у структурі смислової саморегуляції. У групі осіб з комп'ютерною залежністю ми відзначаємо характерне зниження рівня розвитку показників структури смислової саморегуляції особистості: потрібна спрямованість, оцінка себе як нещасних, значимість абстрактних цінностей, залежність від соціального середовища. Однак відновлення рівня смислової сфери можливе за умови «самоприйняття», так як цей чинник займає більш високий рівень у структурі смислової саморегуляції. Наявність чинника «самоприйняття» у структурі смислової саморегуляції сприяє розширенню смислових систем на нові об'єкти і відновленню смислових зв'язків, тим самим організовуючи саморегуляцію особистості.

Особам із залежністю більше властивий низький рівень розвитку смислової саморегуляції, а особам, які не мають комп'ютерну залежність, більше характерний високий рівень розвитку смислової саморегуляції.

Механізм смислоутворення у структурі саморегуляції особистості з комп'ютерною залежністю в юнацькому віці полягає у відновленні смислових зв'язків і поширенні смислових систем на нові об'єкти при «самоприйнятті». По відношенню до всієї системи саморегуляції «самоприйняття» виконує системоутворюючу, організуючу, спонукальну функції. Оскільки всі смислові структури і саморегуляція особистості взаємопов'язані, зміна одного з компонентів смислоутворення неминуче веде до зміни всієї системи в цілому. Звідси випливає, що, здійснюючи цілеспрямовану психологічну корекцію виділених факторів, можна оптимізувати стан всієї системи усвідомленої саморегуляції.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Ільїн Є. П. Мотивація і мотиви / Ільїн Є. П. – СПб . : Питер, 2006. – 270 с.
2. Вайзер Г. А. Сенс життя і подвійний криза в житті людини / Г. А. Вайзер // Психологічний журнал. – 1998. – Т.19. – № 5. – С. 3–14.
3. Коваль Т. В. Особливості міжособистісних взаємодій у підлітків, схильних і не схильних до розвитку комп'ютерної залежності / Т. В. Коваль // Електронний журнал «Психологічна наука і освіта». – 2012. – № 4. – С. 3–4.
4. Малкова Є. Є. Клініко-психологічні феномени формування комп'ютерної залежності у сучасних підлітків [Електронний ресурс] / Є. Є. Малкова, Н. І. Калин // Медична психологія в Росії : електрон. наук. журн. – 2012. – N 4 (15). – URL: <http://medpsy.ru>