

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ЗА ДОПОМОГОЮ АВТОРСЬКОЇ ПРОЕКТИВНОЇ МЕТОДИКИ «Я В ІНТЕРНЕТІ»**Ольга Камінська**

Рівне

У статті аналізуються показники, отримані за рахунок застосування авторської проективної методики «Я в інтернеті». Визначається специфіка проявів адикції, її вплив на життя особистості, взаємозв'язок адиктивних ознак з іншими індивідуальними характеристиками.

Ключові слова: інтернет-залежність, залежність від комп'ютерних ігор, залежність від соціальних мереж, кіберсексуальна залежність, залежність від азартних онлайн-ігор та покупок через інтернет, веб-серфінг.

Постановка проблеми. Інтернет-залежність є актуальною проблемою сьогодення, оскільки набуває все більшого поширення, особливо серед молоді. Це зумовлює потребу в розробці дієвих методів діагностики цього виду адикції з метою здійснення в подальшому цілеспрямованої корекційної роботи. Відповідно до цього запиту нами була розроблена проективна методика «Я в Інтернеті», яка пройшла процес стандартизації, а, отже, може бути використана з метою виявлення особливостей вираження та прояву інтернет-залежності, а також визначення її виду.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Методологічну основу дослідження склали праці щодо аналізу специфіки побудови взаємодії у віртуальному просторі (Ю. Бабаєва, А. Гольдберг, А. Жичкіна, Дж. Сулер, Н. Чудова, Л. Юр'єва); аналіз мотивів, що спонукають особистість надавати перевагу перебуванню в інтернеті на противагу реальним стосункам (Л. Бабанін, А. Войскунський, О. Смілова) та інші.

Вплив інтернет-технологій на особистість вивчався також А. Барановим [1], який розкриває специфічні особливості інтернет-суспільства, розкриває подвійні психологічні ролі інтернет-користувачів, психологічні особливості здійснення пошукових запитів, картину світу інтернет-користувача, особливості спілкування на форумах та в соціальних мережах, психологічний портрет інтернет-користувача тощо.

Специфіка впливу віртуальної реальності на особистість вивчалась В. Ігнат'євим [2], який доводив, що віртуальна соціальна взаємодія призводить до зміни поведінкових паттернів особистості, які використовуються нею при безпосередній взаємодії з оточуючими. Він аналізує процес виникнення нового соціального порядку на основі віртуальної соціальної дії, використовуючи поняття «віртуальний соціальний простір». Учений стверджує, що віртуальна дія залежить від збільшення інформаційного потоку, що набуває характеристик резонансу. Це призводить до поділу системи соціальної дії на актуальну та віртуальну.

Вплив віртуалізації суспільства на особистість розглядала також Н. Коритнікова [3], яка стверджує, що віртуальна взаємодія призводить до депривації особистості, що негативно впливає на всі сфери її життєдіяльності. Вона розглядає інформаційно-комунікативні технології з точки зору протирічливості соціальних наслідків їх глобального поширення в сучасному соціумі. Комп'ютерна залежність розвивається через соціальну депривацію та специфіку віртуальної взаємодії, інформаційні перенавантаження, дефіцит неформальних міжособистісних контактів.

Отже, *метою статті* є опис результатів емпіричного дослідження інтернет-залежності на основі використання авторської проективної методики «Я в інтернеті».

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз даних отриманих за допомогою авторської проективної методики «Я в інтернеті» дозволив побудувати таблицю 1.

За шкалою «Самоконтроль» високий рівень притаманний 20,7 % обстежуваних, в яких не виникає проблем з регуляцією власної поведінки в інтернеті, оскільки їм притаманна витримка та сила волі, до дозволяє їм раціонально оцінювати ситуацію, свої можливості та здібності.

Середній рівень властивий 67 % опитаних, які здатні регулювати власну поведінку, в тому числі і в інтернеті, однак втрачають цю здатність в стресових та психотравмуючих ситуаціях, які передбачають значне психологічне напруження.

Таблиця 1.

Рівень сформованості адикції за проективною методикою «Я в інтернеті» (%)

Шкали	Рівні	Високий	Середній	Низький
Самоконтроль		20,7	67	12,3
Самоставлення		23,4	61	15,6
Впевненість у собі		25,8	56,7	17,5
Агресивність		9,7	25,3	65
Самотність		12,6	56	31,4
Фрустрованість потреб		16,6	54,8	28,6
Прагнення «втекти» від реальності		15,8	27,8	56,4
Депресія		4,6	33	62,3
Цілепокладання		6,5	21	72,4
Чіткість «Я-образу»		21,5	63	15,6

Низький рівень спостерігається в 12,3 % респондентів, яким важко здійснювати саморегуляцію, оскільки в них недостатньо розвинуті вольові якості, а переважаючою є імпульсивна поведінка. Це впливає на всі сфери їхнього життя та, зокрема, на специфіку поведінки в Інтернеті, яка характеризується відсутністю спрямованості, схильністю до відволікання від основної цілі на додаткові подразники.

За шкалою «Самоставлення» високий рівень притаманний 23,4 % респондентів, які виділяють у собі багато позитивних характеристик, мають високу самооцінку та достатній рівень самоповаги. Вони концентруються на власних перевагах та не дозволяють неприємним подіям і життєвим ситуаціям порушувати їх віру в себе. Така позиція допомагає зберегти впевненість, сприяє гармонійному розвитку та запобігає виникненню адиктивних проявів, оскільки особистість комфортно почуває себе в реальному житті та не прагне знайти альтернативну сферу для самореалізації.

Низький рівень спостерігається в 15,6 % опитаних, яким притаманне негативне самоставлення, що передбачає виділення в «Я-образі» великої кількості недоліків, що зумовлює незадоволеність собою, значним розривом між образами «Я-реального» та «Я-ідеального». Така особистість страждає від комплексу неповноцінності, є невпевненою в собі та з недовірою ставиться до похвали з боку оточуючих в свою адресу, вбачаючи в цьому прихований зміст. За шкалою «Впевненість в собі» високий рівень спостерігається в 25,8 % осіб, які демонструють віру у власні здібності та можливості, проявляють активну життєву позицію, не бояться труднощів та перешкод, що робить їх невразливими до впливу віртуального середовища як адиктивного агента.

У 17,5 % респондентів спостерігається низький рівень за цією шкалою. Вони демонструють невпевненість в собі та можуть страждати від комплексу неповноцінності. Вони постійно сумніваються у вірності своїх вчинків та правильності рішень, в значній мірі орієнтуються на оцінку оточуючих та мають внутрішні конфлікти. Це робить їх чутливими до впливу адиктивних агентів в цілому та до виникнення інтернет-залежності, зокрема.

За шкалою «Агресивність» високі показники спостерігаються в 9,7 % обстежуваних, яким властива нестриманість та схильність до деструктивної взаємодії з оточуючими людьми. Агресивність може проявлятися у вербальній формі, у вигляді жорстких та образливих висловлювань в сторону партнера по спілкуванню, або ж у фізичній формі. Таким чином, ця риса особистості не дозволяє їй регулювати власні емоційні стани та будувати конструктивні зв'язки з оточуючими, що призводить до того, що вона залишається самотньою. Серед обстежуваних було виявлено 25,3 % обстежуваних з середнім рівнем за цією шкалою, в яких агресивні реакції проявляються в емоційно насичених ситуаціях, під час обговорення конфліктних чи спірних питань. У таких ситуаціях респонденти схильні до прояву вербальної агресії, можуть бути жорсткими та інтолерантними, однак при зменшенні емоційного напруження вони жалкують про сказане та прагнуть налагодити стосунки.

У 65 % осіб проявляється низький рівень за цією шкалою, що супроводжується стриманістю, здатністю до контролю власних емоційних проявів, толерантним

ставленням до думок та поглядів інших людей, що дозволяє особистості будувати гармонійні стосунки з оточуючими.

За шкалою «Самотність» високі показники спостерігаються в 12,6 % респондентів, які страждають від соціальної ізоляції, мають низьку здатність до соціальної адаптації, вузьке коло знайомих. Для них інтернет-середовище стає альтернативною сферою для самореалізації, оскільки, спілкуючись на форумах та в соціальних мережах, особистість може задовольнити потребу у взаємодії з іншими людьми, знайти віртуальних друзів, які б розділяли її погляди та інтереси.

Низькі показники притаманні 31,4 % опитаних, які мають достатній рівень соціальної адаптованості, широку сферу контактів, багато друзів та знайомих. Відповідно, в них не виникає потреба у зверненні до Інтернету з метою задоволення потреби у спілкуванні, оскільки вона не є фрустрованою.

За шкалою «Фрустрованість потреб» високий рівень наявний в 16,6 % опитаних, які використовують мережу як альтернативну сферу для задоволення своїх потреб, оскільки не мають можливості самореалізуватися у зовнішньому світі. Відповідно до того, яка потреба є незадоволеною особистість обирає вид діяльності в Інтернеті, який здатен наповнити її життя комфортом та позитивними емоціями.

Середній рівень проявляється в 54,8 % респондентів, що використовують інтернет-середовище для задоволення фрустрованих потреб в окремі періоди життя, коли перебувають у стані стресу чи депресії, тоді як в інших ситуаціях вони демонструють достатню соціальну адаптацію, почуваються прийнятими та самореалізованими у своїй групі.

Низький рівень притаманний 28,6 % опитаних, які не сприймають Інтернет як засіб отримання позитивних емоцій і переживань та сферу самореалізації, оскільки орієнтовані на прояв себе в зовнішньому світі, тоді як віртуальні контакти не приносять їм задоволення та не дозволяють відчувати власну значущість.

За шкалою «Прагнення «втекти» від реальності» високі показники притаманні 15,8 % респондентів, які використовують мережу для того, щоб забути про проблеми та труднощі повсякденного життя, відволіктися від турбот та отримати задоволення від улюбленої діяльності в Інтернеті. Така діяльність приносить респондентам особливе задоволення, оскільки перебування у віртуальній реальності дозволяє почуватися комфортно та захищено, а проблеми здаються менш значущими.

Середній рівень спостерігається в 27,8 % опитаних, які звертаються до Інтернету з метою зняття психологічної напруги в тих випадках, коли переживають стресову чи психотравмуючу ситуацію, оскільки тоді вони відчувають особливу потребу в підтримці з боку оточуючих, а, якщо не отримують її, то звертаються до мережі.

За шкалою «Депресія» високий рівень притаманний 4,6 % осіб, які часто перебувають у пригніченому стані, не здатні до саморегуляції власних емоцій, відчувають тривогу, страх та неспокій, втрачають здатність вести активний спосіб життя. Такі опитані звертаються до Інтернету з метою зняття психологічної напруги та підвищення настрою, оскільки оточуючий світ сприймається ними як вороже середовище, де їх ніхто не розуміє.

У 33 % респондентів наявний середній рівень за цією шкалою. В них депресивні стани виникають час від часу, при дії несприятливих чинників. В ці періоди вони використовують Інтернет для отримання психологічної підтримки з боку віртуальних друзів та від спілкування на форумах, оскільки не відчувають розуміння з боку оточуючих людей.

Низькі показники властиві 62,3 % обстежуваних, які не схильні до виникнення депресивних станів, що дозволяє їм проявляти соціальну активність, сприяє адаптації та самореалізації особистості в суспільстві.

Дані отримані за шкалою «Цілепокладання» свідчать про переважання високого рівня в 6,5 % респондентів, які сприймають Інтернет як основну сферу своєї активності та засіб самореалізації. Такі опитані спрямовують свої зусилля на досягнення певних результатів в інтернет-середовищі, прагнуть знайти побільше віртуальних друзів, перейти на новий рівень в комп'ютерній грі, виграти велику суму в інтернет-казино тощо, тоді як діяльність, якою людина займається в повсякденному житті відходить для неї на задній план та сприймається як незначуща. Таким чином процес цілепокладання переходить зі сфери реального життя в площину інтернет-середовища.

Середній рівень властивий 21 % оптантів, які спрямовують процес цілепокладання як у віртуальну реальність, так і на безпосередню діяльність в зовнішньому світі. При цьому активність в Інтернеті сприймається як досить важлива сфера життя особистості, яка займає значну частину часу та вимагає докладання певних зусиль. Така діяльність для особистості є позитивно емоційно насиченою, оскільки дозволяє їй розслабитись, відволіктися від повсякденних турбот, самоствердитися за рахунок досягнення високих результатів.

За шкалою «Чіткість «Я-образу»» високий рівень спостерігається в 21,5 % осіб, які мають адекватне самоставлення та непротирічливу «Я-концепцію», усвідомлюють свої переваги та недоліки, здатні до рефлексії та самопізнання. Вони зазвичай мають достатньо високу самооцінку, оскільки працюють над власними недоліками та прагнуть до самовдосконалення. Така позиція сприяє гармонійному розвитку особистості, покращує ступінь її соціальної адаптації та створює необхідні умови для завоювання нею достатнього статусу в групі.

У 15,6 % респондентів спостерігається недостатня чіткість «Я-образу», що пов'язано з нездатністю до адекватної оцінки себе, орієнтацією лише на оцінки оточуючих, які можуть бути суперечливими та непослідовними. Особистість не може досягнути свій внутрішній світ, почувається невпевнено при встановленні соціальних контактів, що створює передумови до сприйняття віртуальної реальності як більш комфортної порівняно з оточуючим світом.

На наступному етапі обробки отриманих результатів порівнювалися показники з урахуванням того, який вид діяльності особистості в Інтернеті є провідним. Отримані результати представлені в таблиці 2.

Таблиця 2.

Вид основної діяльності в мережі за проективною методикою «Я в Інтернеті» (%)

Шкали	Показники	Залежність	Пограничні показники	Відсутність залежності
	Діяльність типу веб-серфінгу	3,5	8,3	88,2
	Діяльність кіберсексуального типу	3,8	8,8	87,4
	Діяльність в соціальних мережах	7,8	21,6	70,6
	Активність у комп'ютерних іграх	6,2	20,4	73,4
	Активність в азартних онлайн-іграх, шопінг через Інтернет	5,2	10,4	84,4

За шкалою «Діяльність типу веб-серфінгу» ознаки залежності притаманні 3,5 % оптантів, які проводять більшу частину часу в Інтернеті «блукаючи» в мережі та знайомлячись з різною інформацією за відсутності спеціальної мети знайти якийсь матеріал. Така діяльність витісняє всі інші сфери активності особистості, стаючи для неї провідною. Поведінка індивіда стає компульсивною, оскільки в нього виникають нав'язливі думки та прагнення повернутися до інтернет-середовища тоді, коли він знаходиться поза його впливом. Це призводить до виникнення значних проблем в навчальному закладі чи на роботі, оскільки людина втрачає здатність до ефективного виконання своєї діяльності.

Пограничні показники притаманні 8,3 % оптантів, у яких виражена схильність до виникнення залежності від навігації Інтернетом, що проявляється в тому, що особистість проводить багато часу в Інтернеті «перестрибуючи» з одного сайту та інший, при цьому така діяльність характеризується нецілеспрямованістю та відсутністю орієнтації на досягнення певного результату. Це супроводжується тим, що індивід може забувати про свої обов'язки, переносити справи, щоб довше побути в інтернет-середовищі.

За шкалою «Діяльність кіберсексуального типу» залежність властива 3,8 % осіб, які використовують мережу для зняття сексуальної напруги. При цьому така діяльність повністю захоплює людину, стаючи для неї провідною. Індивід постійно повертається в думках до того, що зараз відбувається в мережі, чи з'явилась якась нова порнопродукція, які користувачі зараз знаходяться онлайн тощо. Розвиток залежності призводить до того, що реальний партнер втрачає для індивіда значущість, а справжні сексуальні стосунки

сприймаються як нецікаві та одноманітні, тоді як кіберсекс стає єдиною прийнятною формою для задоволення сексуальної потреби.

Пограничні показники притаманні 8,8 % респондентів, які використовують кіберсекс для зняття сексуальної напруги при відсутності реального партнера, однак надають перевагу безпосереднім контактам.

За шкалою «Діяльність в соціальних мережах» ознаки залежності демонструють 7,8 % обстежуваних, які сприймають інтернет-середовище як провідний засіб задоволення потреби в спілкуванні та встановленні міжособистісних зв'язків, що зазвичай супроводжується їх соціальною ізоляцією в реальному житті та фрустрованістю цієї потреби. Такі респонденти використовують мережу щоб позбавитися від почуття самотності, підвищити самовпевненість за рахунок створення віртуального образу «Я», який може частково відповідати дійсності, або ж не відповідати їй взагалі, що дозволяє особистості презентувати себе по іншому, ніж вона звикла в реальному житті, відчути себе значущою та впевненою. Це призводить до того, що віртуальна реальність стає для індивіда привабливішою, ніж оточуючий світ, що і зумовлює розвиток адикції через скорочення часу, який проводиться в реальності та надання переваги інтернет-середовищу.

У 21,6 % обстежуваних спостерігаються пограничні показники, що супроводжується значною кількістю часу, який проводиться в соціальних мережах, захопленість цією діяльністю та наданням їй переваги над іншою. Однак така особистість зберігає орієнтацію на оточуючу дійсність та має достатню соціальну активність, намагаючись зайняти певне місце в референтній групі.

Відсутність залежності притаманна 70,6 % опитаних, які час від часу заходять на свою сторінку в соціальній мережі, цікавляться новинами, що відбулися в житті їх віртуальних друзів, оновлюють статуси тощо, однак для них така діяльність не є провідною та достатньо цікавою. Особистість зберігає спрямованість на спілкування та підтримання стосунків з іншими людьми в реальному житті, що свідчить про її активну життєву позицію та достатній адаптаційний потенціал.

За шкалою «Активність у комп'ютерних іграх» ознаки залежності притаманні 6,2 % осіб, які демонструють ознаки адиктивної поведінки під час комп'ютерної гри. Такі респонденти сприймають гру як найважливішу частину свого життя, яка приносить найбільше задоволення у порівнянні з іншими видами діяльності. Така особистість постійно думає про те, що відбувається в грі, які гравці зараз знаходяться онлайн, чи не побив хтось її рекорди тощо. Таким чином, проявляється компульсивний компонент адиктивної поведінки, що свідчить про нав'язливий характер для особистості гри, та того, що з нею пов'язано.

У 20,4 % опитаних спостерігаються пограничні показники за цією шкалою, що свідчить про їх схильність до розвитку адикції. Такі обстежувані багато часу приділяють комп'ютерним іграм, схильні до заглиблення у віртуальну реальність, проявляють особливий інтерес до всього, що стосується гри.

Відсутністю ознак залежності характеризуються 73,4 % досліджуваних, які можуть проводити певний час за комп'ютерною грою, однак така діяльність не набуває для них значущості. Вони використовують гру щоб розслабитись, відволіктися від повсякденних обов'язків, при цьому вона не стає для особистості значущою частиною її життя.

За шкалою «Активність в азартних онлайн-іграх, шопінг через Інтернет» ознаки залежності демонструють 5,2 % опитаних, які прагнуть за рахунок цих видів діяльності в інтернеті отримати яскраві відчуття, відчути викид адреналіну та урізноманітнити перебіг повсякденного життя. При розвитку адикції індивід втрачає здатність до самоконтролю, витрачає в мережі значні суми грошей, не здатний регулювати свої імпульси, що призводить до переважаючої ірраціональної поведінки.

Пограничні показники властиві 10,4 % респондентів, які захоплюються віртуальними казино та шопінгом в інтернет-магазинах. Вони використовують ці форми активності для того, щоб урізноманітнити повсякденне життя, отримати нові враження та яскраві емоції.

Відсутність залежності проявляється в 84,4 % осіб, які цікавляться такими формами проведення часу в Інтернеті, однак мають особистісні передумови, що не дозволяють розвинути адикції, такі як гармонійний розвиток індивіда, самореалізованість в соціумі, високий адаптаційний потенціал тощо.

Висновки. Аналіз отриманих даних дозволив виявити ступінь вираженості інтернет-залежності в діагностованих осіб та встановити зв'язок адикції з індивідуальними особливостями особистості. Була також виділена група респондентів, яким властиві пограничні показники, що свідчить про їх схильність до розвитку адикції.

Перспективним напрямком дослідження є здійснення подальшого експериментального дослідження та розробка програми корекції інтернет-залежності.

Література:

1. Баранов А. Е. Интернет-психология / А. Е. Баранов. – Москва : РИОР : ИНФРА-М, 2013. – 256 с.

2. Игнатьев В. И. Виртуальное социальное действие и трансформация повседневных практик / В. И. Игнатьев, А. Н. Степанова // Вестник Московского университета. Сер. 18, Социология и политология: научный журнал. – 2010. – № 3. – С. 91-104.

3. Корытникова Н. В. Интернет-зависимость и депривация в результате виртуальных взаимодействий / Н. В. Корытникова // Социологические исследования. – 2010. – № 6. – С. 70-79.

В статье анализируются показатели, полученные за счет применения авторской проективной методики «Я в интернете». Определяется специфика проявлений аддикции, ее влияние на жизнь личности, взаимосвязь аддиктивных признаков с другими индивидуальными характеристиками.

Ключевые слова: интернет-зависимость, зависимость от компьютерных игр, зависимость от социальных сетей, киберсексуальная зависимость, зависимость от азартных онлайн-игр и покупок через интернет, веб-серфинг.

The paper analyzes the performance obtained through the use of art projective techniques «I in the internet». Determine the specific manifestations of addiction and its impact on a person's life, the relationship of addictive features of other individual characteristics.

Key words: Internet addiction, addiction to computer games, addiction on the social networking cybersexual addiction, addiction on online gambling and online shopping, web surfing.