

А. О. Лісневська

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної, вікової та соціальної психології
імені М. А. Скока
Національний університет «Чернігівський колегіум»
імені Т. Г. Шевченка

Л. О. Ляховець

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної, вікової та соціальної психології
імені М. А. Скока
Національний університет «Чернігівський колегіум»
імені Т. Г. Шевченка

ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНІ ВЛАСТИВОСТІ СХИЛЬНИХ ДО ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ОСІБ РАНЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

У статті розглянуто схильність осіб раннього юнацького віку до Інтернет-залежності в контексті розуміння особистості як цілісної системи. Показано, що схильність до Інтернет-залежності зумовлюється вираженістю таких індивідуально-типологічних властивостей, як інтроверсія, агресивність, тривожність, а також орієнтацією на уникнення життєвих проблем, що викликають стрес. Водночас до Інтернет-залежності не схильні особи раннього юнацького віку, в яких виражені екстраверсія й емотивність і які орієнтовані на розв'язання життєвих ситуацій, пов'язаних зі стресом.

Ключові слова: Інтернет-залежність, Інтернет-аддикт, віртуальний простір, індивідуально-типологічні властивості, копінг-поведінка.

Постановка проблеми. Технологізація різних сфер суспільного життя поступово змінює повсякденну життєдіяльність кожної людини. Більшість сучасних людей не можуть уявити своє життя без комп'ютерів, планшетів, смартфонів, які в будь-який час забезпечують доступ до Інтернету, що надає широкі можливості для роботи, навчання, спілкування, розваг. Як наслідок, в останні десятиліття з'явилася проблема залежності від Інтернету, яка набуває загрозливих масштабів, особливо серед дітей і молоді.

Існує ціла низка передумов виникнення Інтернет-залежності в дітей і молоді: наявність вільного часу для проведення дозвілля [1, с. 112], доступність Інтернету та простота використання комунікативно-технічних засобів [2, с. 12], психологічні суперечності між фізіологічним і емоційним відчуттям себе дорослим і реальним статусом дитини [3, с. 120], підвищення вимог до особистості з боку суспільства (розкриття свого потенціалу, гнучкість поведінки тощо) [1, с. 112]. Відповідно, коли дитина або молода людина зустрічається з труднощами, які вона не може самостійно подолати, коли вона усвідомлює невідповідність між бажаним і реальним, Інтернет може стати для неї засобом втечі від реальності у штучно створений віртуальний світ.

Оскільки найбільш чутливими до вимог суспільства є підлітки, які ще не мають достатнього ресурсу, щоб швидко пристосуватися до них, саме вони найчастіше й розглядаються як

найбільш схильна до Інтернет-залежності вікова група [1, с. 113]. Водночас є думка, що надмірне захоплення Інтернетом у підлітковому віці не зумовлює порушення соціальної адаптації та Інтернет-залежність у більш старшому віці. Для підлітків притаманні захоплення віртуальним спілкуванням і гра в комп'ютерні ігри (зокрема в ігри онлайн), проте велике значення має те, як дитина навчається в школі, як вибудовує стосунки з однолітками. А ось період від 18 до 22 років є вирішальним для виникнення Інтернет-залежності. Якщо молода людина не розв'язала проблеми, які спонукали її занурюватися у віртуальний світ у підлітковому віці, вона й надалі розглядатиме Інтернет як ідеальне місце для протистояння тривогам і депресії [4, с. 273]. Оскільки ранній юнацький вік (16–17 років) – це той віковий період, коли молода людина вже має вирішити підліткові проблеми, але ще не сформуватися як Інтернет-аддикт, доцільно, на наш погляд, звернути увагу на внутрішні передумови формування Інтернет-залежності саме в цьому віці.

У науковій літературі докладно описані ознаки Інтернет-залежності, проте недостатньо чітко розмежоване нормальне і патологічне використання Інтернету. Фахівці Інституту соціальної та політичної психології НАПН України вказують, що основним критерієм діагностики Інтернет-залежності виступає критерій тотального впливу на життя і діяльність аддикта, взаємопов'язаний із критерієм кількості часу, витраченого на пере-

бування у віртуальному світі. Водночас цього критерію недостатньо для того, щоб довести, що перебування в мережі є патологічним. Тому вчені пропонують орієнтуватися на такий критерій, як мета перебування в мережі. Якщо людина перетворює Інтернет із засобу досягнення певних цілей на спосіб свого життя, то це вказує на наявність у неї Інтернет-залежності [4, с. 267–268].

Оскільки джерелом неконтрольованої пристрасті людини до чого-небудь є її психічні властивості, були проведені численні дослідження особистісних характеристик людей, схильних до Інтернет-залежності. Більшість учених погоджуються з тим, що Інтернет-залежність виникає в тих людей, які мають труднощі в соціальній адаптації і безпосередньому спілкуванні, низьку самооцінку, фрустровані потреби й уникають розв'язання проблем в реальному житті [1, с. 113; 4, с. 273; 5, с. 101]. Водночас немає однаковості щодо впливу екстраверсії, інтроверсії, агресивності, упевненості в собі, образу «Я» на становлення Інтернет-залежності [4, с. 273; 5, с. 100; 6, с. 16]. Якщо говорити про старших підлітків та осіб юнацького віку, то до Інтернет-залежності схильні ті з них, які мають потребу в близькому спілкуванні з однолітками за недостатньої соціальної сміливості [5, с. 102], нереалістичні або нечіткі уявлення про своє подальше життя [6, с. 16], спутану ідентичність, що свідчить про негативне розв'язання кризи ідентичності [7, с. 16]. Відповідно до виявлених суперечностей було вирішено поглибити вивчення особистісних властивостей схильних до Інтернет-залежності осіб раннього юнацького віку.

Мета статті – виділити в цілісній структурі особистості ті індивідуально-типологічні властивості (включаючи стратегії копінг-поведінки), які зумовлюють схильність осіб раннього юнацького віку до Інтернет-залежності.

Виклад основного матеріалу. У дослідженні взяли участь учні 10 та 11 класів СЗСШ № 1 із поглибленим вивченням іноземних мов м. Чернігова (100 осіб, із них 50 хлопців і 50 дівчат). Для встановлення схильності осіб раннього юнацького віку до Інтернет-залежності було використано Тест К. Янг на виявлення Інтернет-залежності, для визначення їхніх індивідуально-типологічних властивостей – Індивідуально-типологічний опитувальник (ІТО) Л. Собчик і методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса, М. Паркера (адаптація Т. Крюкової).

За результатами Тесту К. Янг усіх досліджуваних було розділено на три групи залежно від того, наскільки вони захоплюються Інтернетом. Як наслідок, було встановлено, що 32% респондентів є звичайними користувачами Інтернету (низька схильність до Інтернет-залежності). Інші 38% респондентів відзначаються тим, що багато

часу проводять в Інтернеті (середня схильність до Інтернет-залежності). Нарешті, 30% респондентів мають певні проблеми, пов'язані з самопочуттям, стосунками з оточуючими людьми, через надмірне захоплення Інтернетом (висока схильність до Інтернет-залежності). Отримані результати вказують на те, що більшість опитаних осіб раннього юнацького віку проводять свій вільний час, а можливо, й час, призначений для навчання та виконання домашніх справ, занурюючись у віртуальний світ, пропонований Інтернетом. Це порушує їх функціонування в реальному житті, призводить до конфліктів із членами сім'ї, зумовлює труднощі в «живому» спілкуванні.

Для того, щоб розкрити особистісні передумови надмірної захопленості Інтернетом особами раннього юнацького віку, було проведено вторинний статистичний аналіз даних (кореляційний аналіз, однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA)).

Зокрема, кореляційний аналіз отриманих даних (застосовано коефіцієнт рангової кореляції Кендалла) дозволив виявити статистично достовірні кореляційні зв'язки між показником схильності осіб юнацького віку до Інтернет-залежності та такими індивідуально-типологічними властивостями, як «інтроверсія» ($r = 0,526$ при $p \leq 0,01$), «емотивність» ($r = -0,515$ при $p \leq 0,01$), «агресивність» ($r = 0,474$ при $p \leq 0,01$), «екстраверсія» ($r = -0,470$ при $p \leq 0,01$), «тривожність» ($r = 0,287$ при $p \leq 0,01$). Отримані кореляційні зв'язки між показником *схильності до Інтернет-залежності* та всіма індивідуально-типологічними властивостями наведено в табл. 1.

Таблиця 1

Кореляційні зв'язки між показником схильності осіб раннього юнацького віку до Інтернет-залежності та їх індивідуально-типологічними властивостями

Індивідуально-типологічні властивості	Кореляційний зв'язок із показником схильності до Інтернет-залежності
Екстраверсія	-,470**
Спонтанність	,156
Агресивність	,474**
Ригідність	,208
Інтроверсія	,526**
Сензитивність	-,201
Тривожність	,287**
Емотивність	-,515**

** – рівень значущості 0,01

Розглянемо докладніше встановлені кореляційні зв'язки. Так, виявлений позитивний кореляційний зв'язок між показником *схильності до Інтернет-залежності* й *інтроверсією* можна пояснити тим, що інтровертовані особи орієнтовані передусім на світ свого «Я», який суб'єктивно сприймається як більш значущий порівняно із навко-

лишньою дійсністю. Для інтровертів характерною є поведінка, пов'язана з комфортною самотністю, внутрішніми роздумами і переживаннями, творчою діяльністю. Як наслідок, для них властиві зовнішня пасивність, відхід у світ власних ілюзій, фантазій. Інтернет надає широкі можливості для створення безпечного віртуального простору, який міг би максимально задовольнити ці потреби інтровертованої особи. Отже, природно, що орієнтація на власний внутрішній світ має прямий взаємозв'язок із надмірною захопленістю Інтернетом.

Цікавим є виявлений позитивний кореляційний зв'язок між показником *схильності до Інтернет-залежності* й *агресивності*. На наш погляд, цей зв'язок можна пояснити тим, що особа, яка прагне до самоствердження та схильна відстоювати свої інтереси в агресивній манері, знаходить в Інтернет-просторі безліч можливостей для того, щоб дати вихід своїм агресивним імпульсам (комп'ютері ігри, тролінг у мережевому спілкуванні, перегляд фільмів агресивного змісту тощо). Відтак орієнтація на Інтернет-середовище дає можливість такій особі діяти або висловлюватися агресивно, особливо не зважаючи на поширені в суспільстві норми й обмеження. Отже, цілком закономірно, що агресивність осіб раннього юнацького віку має прямий взаємозв'язок із їхньою схильністю до Інтернет-залежності.

Також встановлено позитивний кореляційний зв'язок між показником *схильності до Інтернет-залежності* та *тривожністю*. Ця індивідуально-типологічна властивість може виражатися як в обережності, відповідальності, соціальній співзвучності з середовищем, так і в недовірливості, боязливості, нав'язливих страхах. Відтак отриманий зв'язок можна пояснити тим, що занепокоєння і страх, які тривожна особа час від часу відчуває перед навколишньою дійсністю, спричиняє блокування її активності в реальному світі і призводить до її втечі від реальності у світ Інтернету, де все зрозуміло, передбачувано, безпечно. До речі, нині активність особи в Інтернет-просторі є соціально прийнятним способом пристосування до соціуму.

Виявлений негативний кореляційний зв'язок між показником *схильності до Інтернет-залежності* й *емотивністю* можна пояснити тим, що емотивні особи мають мінливий настрій і потребують постійної взаємодії з оточуючими людьми. Для них важливий взаємний обмін думками, емоціями з іншими людьми, можливість отримувати безпосередній зворотній зв'язок у спілкуванні. На перший погляд, ці потреби емотивної особи міг би задовольнити й Інтернет, але Інтернет-середовище має менші можливості для того, щоб безпосередньо обмінюватися думками, почуттями, поглядами, жестами, дотиками та здійснювати прямий вплив на внутрішній світ інших людей. Отже, інтерес до «живого» спілку-

вання з оточуючими людьми має негативний взаємозв'язок із надмірною захопленістю Інтернетом.

Встановлений негативний кореляційний зв'язок між показником *схильності до Інтернет-залежності* й *екстраверсією* можна пояснити тим, що висока спрямованість екстравертованих осіб на зовнішній світ зумовлює їх зацікавленість реальними явищами життя. Йдеться про безпосереднє спілкування з оточуючими людьми, інтерес до масових заходів, які проводяться у їх місті або навчальному закладі, захопленість розвагами, які передбачають взаємодію з іншими людьми, маніпуляцію з предметами, задоволення від фізичних рухів тощо. Відповідно, екстравертовані особи не можуть так само багато часу приділяти віртуальному світові, який пропонує Інтернет. Отже, орієнтація на зовнішній світ має зворотній взаємозв'язок із надмірною захопленістю Інтернетом.

Отримані результати свідчать про те, що до надмірної захопленості Інтернетом схильні переважно ті особи раннього юнацького віку, які занурені у свій внутрішній світ, не знають, як опанувати свої агресивні імпульси, мають труднощі з тим, щоб почуватися безпечно в зовнішньому світі. Водночас особи юнацького віку, котрі потребують «живого» спілкування і безпосередньої взаємодії з оточуючими людьми та спрямовані на зовнішній світ, значно менше захоплені Інтернетом.

Особливості копінг-поведінки осіб раннього юнацького віку, схильних до Інтернет-залежності, було розкрито за допомогою процедури однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA). Було виявлено статистично значущі відмінності (всі при $p \leq 0,05$) за такими копінгами:

1) копінг, орієнтований на вирішення завдань: нижче – в осіб із високою (44,80 балів) і середньою (48,44) схильністю до Інтернет-залежності, вище – в осіб із низькою схильністю до Інтернет-залежності (56,11);

2) копінг, орієнтований на уникнення: нижче – в осіб із низькою схильністю до Інтернет-залежності (40,18), вище – в осіб із високою (50,27) та середньою (49,44) схильністю до Інтернет-залежності.

Не було виявлено статистично значущої різниці між особами раннього юнацького віку з низькою, середньою і високою схильністю до Інтернет-залежності за копінгом, орієнтованим на емоції, та двома додатковими субшкалами: «відволікання» та «соціальне відволікання».

Отже, особам юнацького віку, котрі мають високу схильність до Інтернет-залежності, більшою мірою притаманна копінг-поведінка, яка передбачає уникнення неприємних переживань, пов'язаних зі складними життєвими ситуаціями, труднощами в реальному житті. Для такої копінг-поведінки характерна орієнтація на поринання у світ фантазій, мрій, вигаданих світів, зокрема у віртуальний світ. Натомість особам

юнацького віку, котрі мають низьку схильність до Інтернет-залежності, більшою мірою властива копінг-поведінка, яка передбачає спрямованість на розв'язання проблем, подолання перешкод. Тобто, такі особи не уникають зіткнення із труднощами реального світу, а навпаки, намагаються подолати їх. Вони не покладаються на віртуальний простір як на ефективний засіб подолання стресу, а спрямовують свої зусилля на причини своїх неприємних переживань. Звичайно ж, ця стратегія є більш дієвою для розв'язання проблемної ситуації, яка спричиняє стрес, ніж стратегія відволікання від реальної дійсності.

Водночас викликає інтерес група осіб із середньою схильністю до Інтернет-залежності. Для неї характерна та ж сама тенденція у виборі копінг-поведінки, що й для групи осіб із високою схильністю до Інтернет-залежності. Це означає, що особи цієї групи мають певні внутрішні передумови до поступового підвищення схильності до Інтернет-залежності.

Аналогічні результати було отримано шляхом кореляційного аналізу отриманих даних (використано коефіцієнт рангової кореляції Кендалла). Були виявлені статистично достовірні кореляційні зв'язки між показником схильності осіб юнацького віку до Інтернет-залежності та такими копінг-стратегіями, як «копінг, орієнтований на вирішення завдань» ($r=-0,408$ при $p\leq 0,01$), «копінг, орієнтований на уникнення» ($r=0,288$ при $p\leq 0,01$). Отримані кореляційні зв'язки між показником схильності до Інтернет-залежності та всіма копінг-стратегіями поведінки в стресових ситуаціях наведено в табл. 2.

Таблиця 2

Кореляційний зв'язок між показником схильності осіб раннього юнацького віку до Інтернет-залежності та їх копінг-поведінкою в стресових ситуаціях

Копінг-поведінка в стресових ситуаціях	Кореляційний зв'язок із показником схильності до Інтернет-залежності
Копінг, орієнтований на вирішення завдань	-,408**
Копінг, орієнтований на емоції	,144
Копінг, орієнтований на уникнення	,288**
Субшкала відволікання	,163
Субшкала соціального відволікання	,041

** – рівень значущості 0,01

Розглянемо детальніше встановлені кореляційні зв'язки. Так, встановлений позитивний кореляційний зв'язок між показником *схильності до Інтернет-залежності та копінгом, орієнтованим на уникнення*, можна пояснити тим, що ця поведінкова стратегія передбачає обмеження контактів із

реальним світом, щоб уникнути повного усвідомлення необхідності розв'язання проблемної ситуації. Така особа буде шукати щось, що не було б пов'язане зі стресовою ситуацією, але на що можна б було спрямувати свою активність. І таким об'єктом уваги може стати Інтернет. Отже, особа, котра застосовує внутрішні ресурси для того, щоб відволіктися на щось стороннє, є більш схильною до Інтернет-залежності.

Відповідно, виявлений негативний кореляційний зв'язок між показником *схильності до Інтернет-залежності та копінгом, орієнтованим на вирішення завдань*, можна пояснити тим, що ця поведінкова стратегія передбачає необхідність проявляти активність, ініціативність, самостійність у реальному житті для того, щоб шукати різні способи ефективного розв'язання проблемної ситуації. Отже, особа, котра застосовує внутрішні ресурси для того, щоб подолати стрес в реальному житті, є менш схильною до Інтернет-залежності.

Висновки. Отримані в ході дослідження результати свідчать про те, що до Інтернет-залежності схильні передусім ті особи раннього юнацького віку, які відзначаються заглибленістю у свій внутрішній світ і мають труднощі у взаємодії з навколишнім середовищем. Через те, що такі особи віддають перевагу своєму внутрішньому світові, вони обмежують контакти із соціальним оточенням і спрямовують психічну активність на упорядкування своїх думок, переживань, інтересів, намірів. Водночас через те, що такі особи не можуть вибудовувати оптимальні відносини в системі «людина – світ», вони вдаються або до напористості, наступальності, навіть агресії у досягненні своїх цілей та відстоюванні своїх інтересів, або до надмірної обережності, блокування своєї активності. Відповідно, через невміння знайти баланс між своїми потребами та вимогами навколишнього середовища і через схильність утікати в свій внутрішній світ у разі виникнення труднощів у соціальному функціонуванні, такі особи прагнуть уникати усвідомлення життєвих ситуацій, що викликають стрес, і брати на себе відповідальність за їх вирішення. У свою чергу, ті особи раннього юнацького віку, які цікавляться різними сторонами навколишньої дійсності, орієнтовані на соціальну залученість, прагнуть до самодемонстрації та до здійснення впливів на внутрішній світ інших людей, менш схильні до Інтернет-залежності. Для таких осіб притаманне не уникати, а розв'язувати проблеми, що викликають стрес.

На наш погляд, перспективою подальших досліджень може стати вивчення індивідуальної свідомості осіб раннього юнацького віку, схильних до Інтернет-залежності. Зокрема, реконструкція індивідуальної системи значень осіб, котрі мають різну схильність до Інтернет-залежності, дозволить розкрити особливості сприймання ними навколиш-

нього світу й усвідомлення себе в цьому світі, що дозволить виявити ті проблемні вузли, навколо яких може бути побудована психологічна допомога особам, схильним до Інтернет-залежності.

Література:

1. Николаева Е.И. Зависимое поведение: причины, последствия, профилактика. *Социальная педагогика*. 2012. № 5. С. 111–122.
2. Малєєва Н.С. Комунікативні інтернет-практики залежної від соціальних мереж молоді : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 ; Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2017. 17 с.
3. Бессонова Т.В. Профилактика интернет-зависимости старших подростков. *Социальная педагогика*. 2010. № 6. С. 119–122.
4. Медіакультура особистості: соціально-психологічний підхід : навчальний посібник / за ред. Л.А. Найдьонові, О.Т. Боришпольця. Київ, 2010. 440 с.
5. Егоров Ф.Ю. Нехимические зависимости. Санкт-Петербург, 2007. 190 с.
6. Посохова В.В. Соціально-психологічні особливості формування життєвих планів Інтернет-залежної молоді : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 ; Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2006. 20 с.
7. Турецька Х.І. Особистісна ідентичність схильних до Інтернет-залежності осіб : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 ; Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2011. 20 с.

Лисневская А. О., Ляховец Л. А. Индивидуально-типологические свойства склонных к Интернет-зависимости лиц раннего юношеского возраста

В статье рассмотрена склонность лиц раннего юношеского возраста к Интернет-зависимости в контексте понимания личности как целостной системы. Показано, что склонность к Интернет-зависимости обуславливается выраженностью таких индивидуально-типологических свойств, как интроверсия, агрессивность, тревожность, а также ориентацией на избегание жизненных проблем, вызывающих стресс. Вместе с тем Интернет-зависимости не подвержены лица раннего юношеского возраста, у которых выражены экстраверсия и эмотивность и которые ориентированы на разрешение жизненных ситуаций, связанных со стрессом.

Ключевые слова: Интернет-зависимость, Интернет-аддикт, виртуальное пространство, индивидуально-типологические свойства, копинг-поведение.

Lisnevskaya A. O., Liakhovets L. O. Individual and typological traits of the Internet addicts among adolescents

The article deals with the tendency of persons in their early adolescence to the Internet addiction in the context of understanding the person as an integral system. It is shown that the propensity to the Internet addiction is determined by such individual and typological traits as introversion, aggressiveness, anxiety, as well as an orientation towards avoiding everyday stress situations. At the same time, young people of the early adolescent age are not addicted to the Internet if they are extraverted and emotive and are focused on solving stress-related life problems.

Key words: Internet addiction, Internet addict, virtual space, individual and typological traits, coping behavior.