

SECTION: PSYCHOLOGY

РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ТА ГАДЖЕТ-АДИКЦІЯ СТУДЕНТІВ

Миколук Ганна Сергіївна

здобувачка магістерського рівня вищої освіти

Гусаківський Ярослав Андрійович

здобувач магістерського рівня вищої освіти

Бутузова Лариса Петрівна

кандидатка психологічних наук, доцентка

Кафедра психології, логопедії та інклюзивної освіти

Житомирський державний університет імені Івана Франка, Україна

У сучасному світі, де гаджети стали невід'ємною частиною повсякденного життя, проблема адикції набуває все більшої актуальності. Ці засоби стали невід'ємним елементом життя молодого покоління, надаючи людині безліч можливостей для спілкування, навчання та розваг. Прихильність до зростання використання гаджетів у повсякденному житті пов'язана напряму з дофаміновою регуляцією діяльності особистості [3]. Для сучасних студентів інтернет став не лише джерелом інформації, але й компульсивним використанням гаджетів для опанування тривоги, пошуку власного нарцисичного відображення та вагомим провідником у різні сфери діяльності та дозвілля. але й головним джерелом. У часи воєнних загроз пошук стабілізуючої інформації, моніторинг інформаційних подій може мати нав'язливо-дезадаптивний характер. Тобто, занурення у віртуальний світ може призвести до ізоляції від реального життя, ускладнити соціальну взаємодію та сприяти розвитку залежності, що, на нашу думку, пов'язане з характеристиками психологічної стійкості особистості. Розуміння психологічних механізмів, що лежать в основі цієї залежності є ключем до розробки ефективних стратегій превенції гаджет-залежностей.

У царині наукових досліджень є чимало підходів до вивчення механізмів Інтернет- та гаджетозалежності. Одним з перших розробників цієї проблеми вважається І. Голдберг (1995), що визначив її вплив на статус особистості та на пов'язав з появою стресу чи/та дистресу. К. Янг (1998) розробила критерії залежності від Інтернету, а також сконструювала тест щодо визначення рівня Інтернет-залежності. О. Камінська (2015) здійснила огляд факторів, що здатні впливати на процес залежності, а також описала їх роль у змінах структури особистості адикта. Х. Турецька (2012) здійснила класифікацію детермінант Інтернет-залежності у залежно від чинників впливу. Одним з таких чинників, на нашу думку, є характер розвитку навичок резильєнтності у сучасної молоді людини.

Ми гіпотетично припустили, що схильність до гаджет-адикції виступає своєрідною спробою особистості компенсувати власний низький рівень

резильєнтності. При цьому механізми високої резильєнтності можуть слугувати своєрідними превентивними засобами попередження інтернет-адикції. Саме цей аспект ми й обрали його фокусом нашого наукового пошуку. *Метою статті* є аналіз характеру взаємозв'язку та ролі резильєнтності особистості у формуванні інтернет-адикції студентів.

Американська Психологічна Асоціація тлумачить поняття «резильєнтність» як процес та результат успішної адаптації особистості до життєвого досвіду та її пристосування до зовнішніх та внутрішніх обставин [10]. Фактично, йдеться про здатність до відновлення після дії певних факторів. Серед видів резильєнтності виділяють: фізичну (здатність організму відновлюватися після змін, хвороб та перенавантажень), психологічну (здатність адаптуватися до нового та невизначеності), у (уміння керувати своїми емоціями), соціальну (здатність груп або спільнот відновлюватися після складних життєвих ситуацій) [8]. Зважаючи на тему нашого дослідження, ми проаналізуємо прояви психологічної резильєнтності у студентів українського закладу вищої освіти (ЗВО).

Юнацький вік досить часто супроводжується зміною середовища (вступ до ЗВО, робота), виникненням нових соціальних взаємодій (друзі, партнери). Такі зміни відіграють значну роль у формуванні резильєнтності особистості. Доволі важливим є вплив соціуму на юнака/юнку, оскільки проблеми з соціальною ізоляцією та конфліктами призводять до зниження рівня життєстійкості, що у свою чергу змушує шукати підтримку у віртуальному житті, що нерідко призводить до формування гаджет-адикції [4, с. 28].

Сучасна психологія тлумачить адикцію як прагнення покладатися на когось чи щось з метою отримання задоволення. Гаджет-адикція, у свою чергу, характеризується залежністю від гаджетів: смартфонів, ноутбуків та прагнення досягти специфічних переживань під час їхнього використання. К. Янг визначила такі основні її види: комп'ютерна залежність (нав'язлива пристрасть до перебування за комп'ютером), компульсивна навігація (постійний пошук інформації у різних базах даних), перевантаженість інформацією (участь у азартних іграх, онлайн-аукціонах, здійснення електронних покупок), кіберсексуальна залежність (відвідування порнографічних сайтів, спілкування в закритих групах з обговоренням тем 18+), кіберкомунікативна залежність (прагнення спілкуватися в соціальних мережах, чатах, конференціях, що призводить до заміни реального спілкування віртуальним) [11, с. 58].

Залежно від того, який вплив має гаджет-адикція на особистість виділяють такі три її стадії: перша – легкий розлад, коли людина починає захоплюватися Інтернетом, поступово віддаляючись від своєї родини та друзів; друга – наростання симптомів, зниження уваги, порушення працездатності, агресія через відлучення від мережі; третя – соціальна дезадаптація, коли перебування у мережі уже не приносить задоволення, проте людина активно продовжує користуватися Інтернетом [2, с. 97].

Серед психологічних чинників формування кіберадикцій науковці виділяють: порушення сприйняття свого фізичного «Я», дисгармонію у функціонуванні емоційної сфери, напруженість, порушення здатності до

рефлексії, самооцінки, схильність до негативних думок, наявність принаймні однієї фрустрованої потреби, психічна відчуженість, наявність психологічних травм [1, с. 109].

В основі виникнення гаджет-адикції у молодих осіб лежать переважно особистісні проблеми та переживання. Відсутність особистого життя, нових почуттів та емоцій, взаєморозуміння з навколишнім світом замінюється віртуальною реальністю, яка маючи реалістичний сюжет захоплює людину. Таке надмірне захоплення породжує почуття безпорадності, безвиході, сприяє виникненню агресивності та відсутності критичності, що у свою чергу призводить до зниження рівня резильєнтності [6, с. 77].

Для визначення рівнів гаджет-адикції та резильєнтності у осіб юнацького віку нами було застосовано дві методики: Тест К.Янг на інтернет-залежність («Internet Addiction Test»), що містить 40 запитань і дозволяє визначити рівень користування Інтернетом (40-99 балів – звичайний рівень; 100-150 балів – середній рівень, 160-200 балів – високий рівень залежності) [8], а також тест на визначення психологічної резильєнтності К.Лапперт, що складається з 13 запитань, що презентують її рівні: високий (75-91 бал), середній (61-74 бали) та низький (13-60 балів) [5]. Для перевірки характеру взаємозв'язку цих показників у досліджуваній вибірці було використано коефіцієнт ранкової кореляції Спірмена.

Вибірку нашого дослідження склали 72 студенти історичного факультету Житомирського державного університету імені Івана Франка. Вікова категорія опитуваних складала 18-23 роки. 37,5% становили юнаки (27 осіб) та 62,5% - юнки (45). Віковий склад вибірки: 17 осіб (23,6%), яким виповнилося 18 років, 7 осіб (9,7%) - 19 років, 14 (19,4%) - 20-річних, 22 особи (30,6%) - 21-річних; 5 осіб (6,9%) - 22 роки та 7 осіб (9,7%) віком 23 роки. Дослідження проводилося у форматі заповнення Google-форм у передекзаменаційний період на засадах анонімності. Мотивація респондентів - отримання зворотнього зв'язку щодо результатів дослідження за методиками.

Аналіз первинних даних студентів щодо прояву у них гаджет-адикцій засвідчив, що серед опитаних респондентів Інтернет-залежність має 1 особа (1,38%), надмірно захоплюється Інтернетом 12 осіб (16,67%), звичайними користувачами є 59 осіб (81,94%) (дані представлено на рисунку 1). Як бачимо, серед досліджуваних студентів не спостерігається вагомого переважання гаджет-адикції, але всі є активними користувачами інтернету.



Рисунок 1. Рівні прояву гаджет-адикції серед студентів

Аналіз статевоспецифічних тенденцій прояву досліджуваного феномену засвідчив, що серед студентів-чоловіків виявлено лише 1 опитаного (3,8%), що має Інтернет-залежність, 6 (22,2%) – мають надмірне захоплення Інтернетом, 20 осіб (74%) є звичайними користувачами. Щодо тенденцій серед опитаних нами 45 дівчат-студенток, у шести (13,33%) переважає надмірне захоплення Інтернетом, 39 осіб (86, 67%) виявилися звичайними користувачами. З огляду на це можемо стверджувати, що юнаки мають трохи вищий рівень прояву адикцій, порівняно з дівчатами. Однак цей розрив не є суттєвим. До того ж переважна більшість респондентів з обох статевих груп є звичайними користувачами мережі. Схожі дані були отримані у дослідженні Е. Соломка та У. Михайлишин, які також виявили низький відсоток Інтернет-залежних юнаків та юнок та високий звичайних користувачів Інтернету [7].

Дослідження особливостей прояву навичок резильєнтності у досліджуваних студентів дозволив виявити достатньо високу її вираженість: високий рівень діагностовано у 36 осіб (50%), середній – у 26 (36, 2%), а низький – у 10 опитаних (13, 88%) (див. рисунок 2).

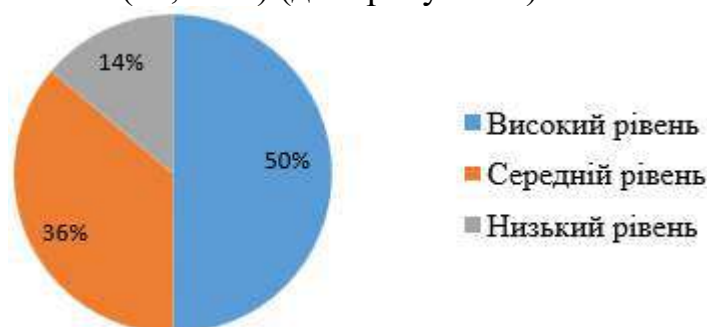


Рисунок 2. Рівень прояву резильєнтності студентів

Результати дослідження показали, що рівень резильєнтності, у цій вибірці є досить високим. Це може бути свідченням того, що такий рівень дозволяє його власникам справлятися з проблемами зовнішнього та внутрішнього середовища, мати емоційну стабільність та бути гнучкими у міжособистісних взаємодіях. Респонденти із середнім рівнем розвитку резильєнтності мають здатність адаптуватися до певних проблем достатньо ефективно. Юнаки та юнки з низьким рівнем резильєнтності мають певні проблеми з вирішенням стресових ситуацій та адаптацією до умов соціуму. Схожі дані знаходимо у дослідженні В. Леонова [4], який дослідив прояви резильєнтності у юнаків в період війни та виявив переважання у осіб юнацького віку середнього рівня резильєнтності.

Проведений кореляційний аналіз між показниками інтернет-адикції та резильєнтності студентів засвідчив наявність лише тенденції до оберненого від'ємного взаємозв'язку ($t=-0,121$) : чим вища резильєнтність, тим нижча ймовірність гаджет-адикції у студентів. Втім значення цього показника не є статистично достовірним, що не дозволяє однозначно стверджувати про прямий сильний зв'язок між цими показниками. Це підводить нас до висновку, що не завжди високий рівень Інтернет-залежності є свідченням низького рівня життєстійкості особистості. Вочевидь, між ними є ще вплив якогось із опосередковуючих конфаундерів, додаткових факторів, що потребує додаткового дослідження.

Отримані дані підтверджують необхідність та перспективність подальших досліджень цієї проблеми, зокрема, вивчення впливу різних типів контенту та соціальних мереж на розвиток гаджет-адикції, а також розробки програм профілактики та корекції цієї проблеми.

Список використаних джерел

1. Асеева Ю. Психологічні засади кіберадикцій в підлітковому та юнацькому віці : дис. ... док. псих. наук : 19.00.07. Одеса, 2021. 532 с.
2. Кулешова О., Міхеєва Л. Інтернет-залежність осіб юнацького віку: аналіз, шляхи подолання. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Вип. 4. С. 95-100.
3. Лембке А. Дофамінове покоління. Пошук балансу між болем і задоволенням. Київ : Лабораторія. 2004. 2008 с.
4. Леонов В. Психологічні особливості резильєнтності у студентської молоді під час війни. Полтава, 2024. 79 с.
5. Психологічна резильєнтність, або тест психічної стійкості. URL: <https://onlinetestpad.com/ua/test/2050473-psikhologichna-rezilentnist-abo-test-psikhichnoi-stijkosti> (Дата звернення 12.12.2024)
6. Сіроха Л. Комп'ютерна залежність як вид адиктивної поведінки. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. Вип. 3. С. 76-80.
7. Соломка Е., Михайлишин У. Психологічні особливості інтернет залежності в ранньому юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Вип.13. С. 247-256.
8. Тест на інтернет-залежність К. Янг. URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_iat/ (Дата звернення: 12.12.2024)
9. Федорчук В., Комарніцька Л., Сторожук Н. Резильєнтність особистості в умовах військового стану. URL: <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/351/9636/20073-1> (Дата звернення: 12.12.2024)
10. Resilience. *APA Dictionary of Psychology*. American Psychological Association. URL: <https://dictionary.apa.org/resilience> (Дата звернення: 12.12.2024).
11. Young K. What makes the Internet Addictive: potential explanations for pathological Internet use. *CyberPsychology and Behavior*. 1999. №1. P. 57-60.