

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЮНАКІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ РОЗВИТКУ ІГРОВОЇ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

Савиченко О.М., Міров Д.Р. Психічне здоров'я юнаків з різним рівнем розвитку ігрової інтернет-залежності. Дослідження спрямоване на емпіричне вивчення психічного здоров'я юнаків із різним рівнем розвитку ігрової інтернет-залежності та перевірку припущення про зв'язок рівня психічного здоров'я із досвідом ігрової інтернет-залежності юнаків. Виявлено вищі показники в осіб без ігрової інтернет-залежності за шкалами, що відображають фізичну та психологічну сфери, соціальну активність, навколишнє середовище, духовність. Вдалося також прослідкувати баланс у різних життєвих сферах, який виявився кращим в юнаків без залежності від інтернет-ігор. У юнаків з інтернет-залежністю були виявлені труднощі в міжособистісній взаємодії, вирішенні повсякденних проблем, мотивації діяльності. Загальний рівень психічного благополуччя значно вищий в юнаків без ігрової інтернет-залежності.

Ключові слова: психічне здоров'я, якість життя, психічне благополуччя, інтернет-залежність, ігрова інтернет-залежність.

Савиченко О.М., Міров Д.Р. Психическое здоровье юношей с разным уровнем развития игровой интернет-зависимости. Исследование направлено на эмпирическое изучение психического здоровья юношей с разным уровнем развития игровой интернет-зависимости и проверку гипотезы о связи уровня психического здоровья с опытом игровой интернет-зависимости в юношеском возрасте. Выявлено более высокие показатели у лиц без игровой интернет-зависимости по шкалам, отражающим физическую и психологическую сферы, социальную активность, окружающую среду, духовность. Удалось также проследить баланс в различных жизненных сферах, который оказался лучше у юношей без зависимости от интернет-игр. У юношей с интернет-зависимостью были обнаружены трудности в межличностном взаимодействии, решении повседневных проблем, мотивации деятельности. Общий уровень психического благополучия значительно выше у юношей без игровой интернет-зависимости.

Ключевые слова: психическое здоровье, качество жизни, психическое благополучие, интернет-зависимость, игровая интернет-зависимость.

Постановка проблеми. Психічне здоров'я є однією з актуальних проблем сучасної психології. Рівень психічного здоров'я залежить від багатьох соціальних, економічних, біологічних чинників. Одним із викликів, з яким сьогодні стикаються фахівці із забезпечення психічного здоров'я, є комп'ютеризація сучасного життя. Сучасні психологічні дослідження надзвичайно насичені тематикою взаємодії людини та комп'ютера. Особливий інтерес викликають дослідження, пов'язані із впливом комп'ютера та інтернет-мережі на різні аспекти психічного здоров'я людей різного віку. Зокрема, інтернет-залежність (в тому числі й ігрова), дебютуючи переважно в підлітковому віці, в юнацькі роки набирає обертів і стає загрозою психічному здоров'ю.

Аналіз останніх публікацій. За визначенням ВООЗ, психічне здоров'я – це стан благополуччя, при якому людина реалізує свої здібності, може протистояти звичайним

життєвим стресам, продуктивно працювати і робити внесок у своє суспільство [9].

В низці досліджень доводиться негативний вплив залежності від комп'ютерних ігор на окремі компоненти психічного здоров'я [5; 3]. Внаслідок інтернет-залежності фіксуються проблеми самооцінки та труднощі в отриманні соціальної підтримки [4], деструктивні процеси в розвитку соціальних навичок [7], труднощі саморегуляції [1], поява ознак окремих психічних розладів [6] тощо.

Формулювання мети і завдань статті. Метою нашого дослідження є емпіричне вивчення психічного здоров'я юнаків із різним рівнем розвитку ігрової інтернет-залежності.

Для реалізації мети дослідження поставлено такі завдання:

1. Вивчити особливості якості життя юнаків з різним рівнем ігрової інтернет-залежності.
2. Дослідити взаємозв'язок інтернет-залежності та психологічного благополуччя.
3. Проаналізувати структуру психічного здоров'я юнаків із різним досвідом ігрової інтернет-залежності.

В основі дослідження лежить припущення про те, що рівень психічного здоров'я пов'язаний з досвідом ігрової інтернет-залежності юнаків. Для перевірки припущення здійснювалася діагностика наявності інтернет-залежності юнаків, вивчалися окремі компоненти та загальний рівень психологічного благополуччя юнаків з різним рівнем залежності.

Виклад методики і результатів дослідження. Для вивчення наявності інтернет-залежності використано тест К. Янг [1]. Особливості психічного здоров'я респондентів вивчалися за допомогою опитувальника якості життя ВООЗ (рис.1.) та шкали психологічного благополуччя К. Ріфф (рис.2.).

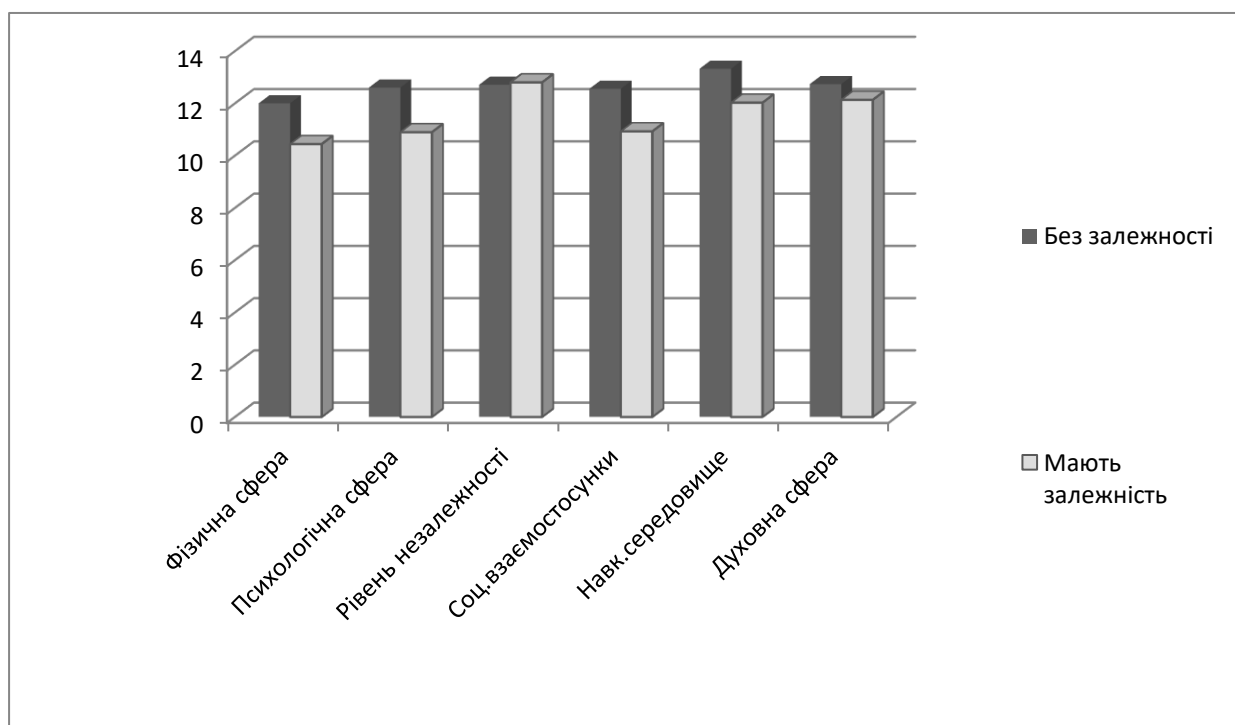


Рис.1. Результати дослідження за опитувальником якості життя ВООЗ

Отримані результати за опитувальником ВООЗ дають підстави для таких узагальнень:

У «**Фізичній сфері**» спостерігаються дещо вищі показники у респондентів без досвіду комп'ютерної залежності. Ці юнаки мають значно менше проблем у сфері здоров'я, сну, відпочинку та енергійної складової. Фізичний дискомфорт внаслідок хвороб спричиняє значно менший вплив на якість їх життя. Адекватнішою є реакція на саму хворобу та можливий фізичний біль, який вона може спричинити.

За шкалою «**Психологічна сфера**» у юнаків з ігровою інтернет-залежністю рідше спостерігається позитивний спосіб мислення та частішими є вияви агресії, тривожності та репресивності, не завжди адекватними є оцінка тіла та самооцінка.

Сфера «**Рівень незалежності**»: серед обох категорій досліджуваних маємо досить високі показники з незначною перевагою у осіб з досвідом залежності. Однак, у зв'язку з результатами, отриманими за попередньою шкалою, можемо припустити, що така автономія може мати хибний характер, адже вирішення актуальних життєвих проблем «тут і зараз», «не в онлайні» – одна справа, а вирішення ігрових питань та проекція незалежності та здатності приймати самостійні рішення на реальне життя – зовсім інша.

У сфері «**Соціальні взаємостосунки**» в осіб без досвіду ігрової інтернет-залежності спостерігаємо значно вищі показники, ніж у юнаків, котрі мають подібний досвід. Можна припустити, що особи з залежністю мають обмежену кількість довірливих стосунків з оточуючими, їм в більшості випадків складно бути відкритими, виявляти душевну теплоту та піклуватися про інших; у стосунках, як правило, вони є ізольованими та фрустрованими.

Сфера «**Навколишнє середовище**» дає можливість спостерігати більш високі показники у осіб без досвіду залежності. Можна припустити, що такі юнаки є значно більш комунікабельними, вони ефективніше контролюють зовнішню діяльність та ефективно використовують можливості для задоволення власних потреб та досягнення цілей, які кожного дня створюються внаслідок різних умов і обставин життя.

«**Духовна сфера**»: юнаки без досвіду комп'ютерної залежності мають більш стійкі духовні переконання, що допомагають їм справлятися життєвими труднощами. Духовність є для них джерелом відчуття комфорту, благополуччя, безпеки та осмисленості їх існування. В цей же час, респонденти з досвідом ігрової залежності в переважній більшості відчують, що релігія та інші духовні вірування або традиції мають негативний вплив на їх життя і намагаються максимально відсторонюватися від даної сфери.

У результаті дослідження респондентів за методикою К. Ріфф були отримані подібні результати (шкали обох методик перегукуються). Загальні показники рівня психологічного благополуччя за методикою К. Ріфф свідчать про суттєві відмінності між особами з досвідом інтернет-залежності та без такого досвіду.

Для встановлення взаємозв'язку між рівнем комп'ютерної залежності та показником загальної якості життя респондентів був використаний коефіцієнт кореляції Пірсона. Обрахунок даних був здійснений за допомогою програми STATISTIKA 6.0.

Встановлено коефіцієнт кореляції $r = -0,54$, який є статистично значимим на рівні 95%. Зв'язок є оберненим, тобто чим вищим у респондентів є рівень комп'ютерної залежності, тим нижчі показники психологічного благополуччя вони демонструють.

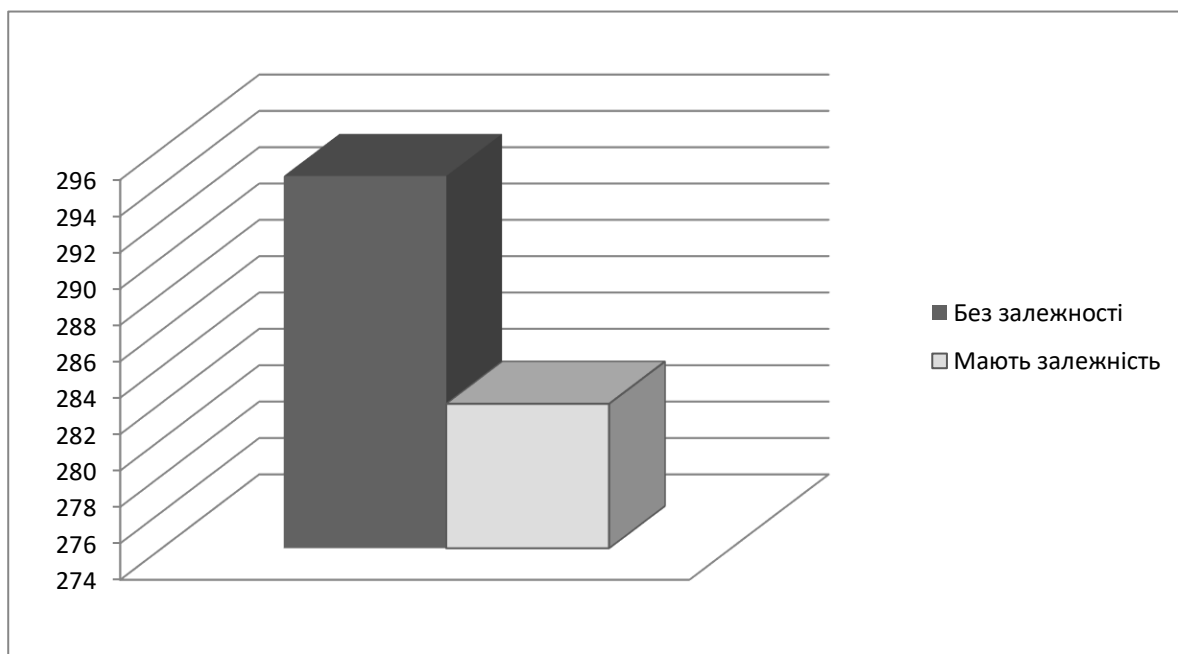


Рис. 2. Результат дослідження за шкалою психологічного благополуччя Ріфф

Для узагальнення та систематизації отриманих даних результати дослідження було піддано факторизації (методом головних компонентів та за допомогою Varimax-ротації). В результаті факторного аналізу результатів дослідження осіб без ігрової інтернет-залежності було виділено два фактори які охоплюють 65,7% дисперсії (рис.3).

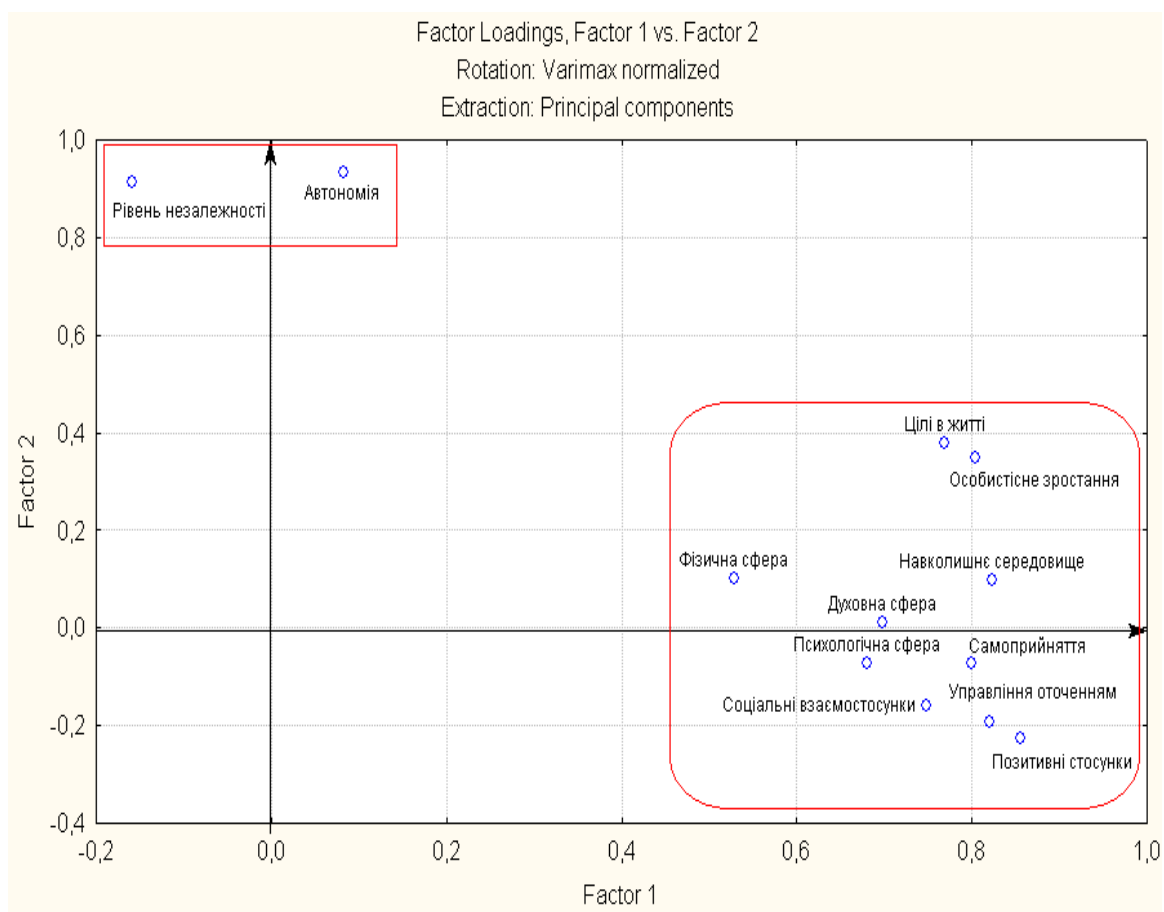


Рис. 3. Факторний аналіз результатів дослідження юнаків без ігрової інтернет-залежності

За першим фактором (48,19%) представлені пов'язані між собою конструкти «рівень незалежності» та «автономія», які характеризують юнаків без ігрової інтернет-залежності як достатньо самостійних та незалежних особистостей. Що стосується другого фактору (17,6%), то тут бачимо достатньо велике скупчення ознак. Конструкти «Навколишнє середовище» та «Управління оточенням» є спорідненими і відображають комунікабельність цих респондентів, здатність вирішувати поставлені перед собою завдання та різного рівня проблеми, використовуючи ті можливості та обставини, які вони мають на даний момент часу. В свою чергу, конструкти «Самоприйняття», «Позитивні стосунки» та «Особистісне зростання» вказують на комплекс критеріїв, завдяки чому психічне здоров'я цих досліджуваних знаходиться на доволі високому рівні.

Таким чином, юнаки без досвіду ігрової інтернет-залежності мають два блоки, що характеризують їх психічне здоров'я – автономія/незалежність та соціальні стосунки/особистісна успішність.

В результаті факторного аналізу результатів дослідження осіб з досвідом ігрової інтернет-залежності було виділено два фактори які охоплюють 74,2% дисперсії (рис.4).

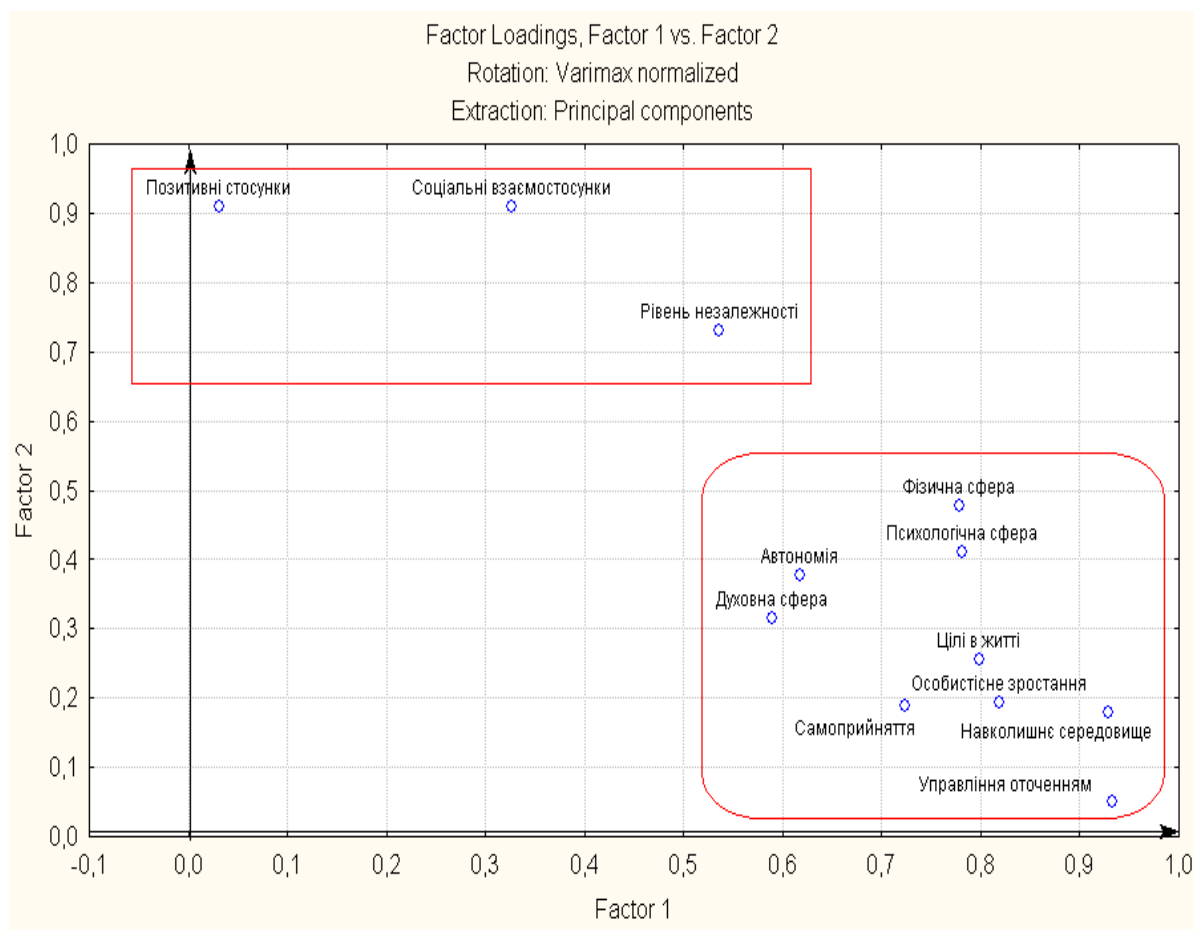


Рис. 4. Факторний аналіз результатів дослідження юнаків з ігровою інтернет-залежністю

Аналізуючи перший фактор (61,5%), вдалося виділити такі конструкти, як «Позитивні стосунки», «Рівень незалежності» та «Соціальні взаємовідносини». У стосунках з іншими інтернет-залежні респонденти прагнуть до самостійності, можливо навіть певної відстороненості. Внаслідок цього, попри брак близьких стосунків, починає формуватися залежність від інтернет-гри, де перевіряється здатність особистості

переживати труднощі та перешкоди на шляху до досягнення мети. Так як ці ігри функціонують через інтернет-мережу, то відбувається міжособистісний контакт з іншими гравцями. Тут спостерігаємо унікальне явище – в процесі тривалої гри та кооперації з іншими гравцями починають формуватися дружні та теплі стосунки, яких до цього часу бракувало в житті гравців.

Звертаючи увагу на другий фактор 12,72%, бачимо виражений взаємозв'язок компонентів особистісного становлення та якостей, що безпосередньо детермінують цей процес. Особливої уваги заслуговують показники за шкалами «Особистісне зростання» та «Цілі в житті» (маємо найнижчі результати в цієї групи досліджуваних). В осіб з ігровою інтернет-залежністю спостерігається досить низький рівень мотивації до реалізації у житті, відсутність планів та перспектив на майбутнє. В той же час, в межах даної сукупності знаходяться конструкти «Управління оточенням» та «Навколишнє середовище». Можемо припустити, що внаслідок частих невдач у спробах вирішення певних життєвих проблем у цих досліджуваних виникає певна приреченість та переконаність в тому, що вони більше нічого не можуть змінити у власному житті. Як наслідок, сукупність таких невдач також веде до зниження зацікавленості у самому житті та зникненні прагнення до продукування цілей та планів на майбутнє.

Якщо ж проаналізувати загальну картину за обома факторами, то бачимо сферу стосунків та сферу особистого розвитку. Ці сфери є розділеними, тому можна припустити, що існує дисгармонійність. Часто єдиним способом поєднати ці дві сфери є саме залучення до онлайн-гри, де відбувається певна компенсація проблемної сфери – чи то сфера стосунків, чи життєвої реалізації.

Отже, проаналізувавши дані, що були отримані після дослідження психічного здоров'я осіб з різним рівнем ігрової інтернет-залежності, можна зробити висновок про те, що в осіб без ігрової інтернет-залежності спостерігається баланс у всіх сферах та шкалах психічного здоров'я з виокремленням сфери незалежності, тоді як у респондентів з високим рівнем цієї залежності спостерігаються проблеми у сфері міжособистісних стосунків та збалансованості в життєвій сфері.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Одним із викликів, з яким сьогодні стикаються фахівці із забезпечення психічного здоров'я, є комп'ютеризація сучасного життя, зокрема його гейміфікація. Комп'ютерні ігри, будучи невід'ємною частиною життя сучасної молоді, мають негативний вплив на самооцінку, соціальні стосунки, саморегуляцію.

Для перевірки припущення про зв'язок рівня психічного здоров'я з досвідом ігрової інтернет-залежності юнаків використано тест для вивчення інтернет залежності К. Янг, опитувальник якості життя ВООЗ та шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф.

Узагальнення результатів проведеного дослідження дає підстави для таких висновків:

1. Виявлено вищі показники в осіб без досвіду ігрової інтернет-залежності за шкалами, що відображають фізичну сферу, психологічну сферу, соціальну активність, навколишнє середовище, духовність. Юнаки, які мають ознаки залежності, отримали вищі показники за шкалою, що позначає незалежність, що інтерпретується як поява «хибної» автономії, яка з'являється внаслідок відсутності розмежування реального та віртуального світу.
2. Встановлено, що існує обернений зв'язок між інтернет-залежністю та психічним

благополуччям, що дозволяє зробити висновок про те, що респондентам з високим рівнем комп'ютерної залежності властиві низькі показники психологічного благополуччя.

3. Вдалося також прослідкувати баланс у різних життєвих сферах, який виявився кращим в юнаків без залежності від інтернет-ігор. У юнаків з інтернет-залежністю були виявлені труднощі в міжособистісній взаємодії, вирішенні повсякденних проблем, мотивації діяльності. Такі особливості відображають загальний рівень психологічного благополуччя, який значно вищий в юнаків без ігрової інтернет-залежності.

Проведене дослідження не претендує на вичерпний аналіз багатоаспектної проблеми психічного здоров'я юнаків з різним рівнем ігрової інтернет-залежності. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні динаміки психічного здоров'я інтернет-залежних юнаків, зокрема особливостей відновлення психічного здоров'я у процесі відмови від залежної поведінки.

Список використаних джерел

1. Kimberly S. Young; Cristiano Nabuco de Abreu. Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment. URL: https://books.google.com.ua/books?id=C_omSZQyfYcC&pg=PT11&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false (дата звернення: 5.05.2019)
2. Lee H.W., Choi J.S., Shin Y.C., Lee J.Y., Jung H.Y., Kwon J.S.: Impulsivity in internet addiction: a comparison with pathological gambling. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 2012; 15: 373–380. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22663306> (дата звернення: 5.05.2019)
3. Mohammadi M., RezaeiDehaghani A., Mehrabi T., RezaeiDehaghani A. Association between playing computer games and mental and social health among male adolescents in Iran in 2014. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4815370/> (дата звернення: 5.05.2019)
4. Naseri L, Mohamadi J, Sayehmiri K, Azizpoor Y: Perceived social support, self-esteem and internet addiction among students of Al-Zahra University, Tehran, Iran. *Iran J Psychiatry Behav Sci* 2015; 9:e421. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4644622/> (дата звернення: 5.05.2019)
5. Tripathi A. Impact of Internet Addiction on Mental Health: An Integrative Therapy Is Needed. URL: <https://www.karger.com/Article/FullText/491997> (дата звернення: 5.05.2019)
6. Younes F, Halawi G, Jabbour H, Osta NE, et al: Internet addiction and relation with insomnia, anxiety, depression, stress and self-esteem in university students: a cross section designed study. *PLoS One* 2016; 11:e0161126. URL: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0161126> (дата звернення: 5.05.2019)
7. Zamani E, Kheradmand A, Cheshmi M, Abedi A, Hedayati N. Comparing the social skills of students addicted to computer games with normal students. *Addict Health*. 2010;2:59–65. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24494102> (дата звернення: 5.05.2019)
8. Музика О.Л. Курсові роботи з психології: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. 2-ге вид., перероб. і доп. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 104 с.
9. Основные сведения о психическом здоровье / Всемирная организация здравоохранения. URL: https://www.who.int/topics/mental_health/ru/ (дата звернення: 5.05.2019)

References transliterated

1. Kimberly S. Young; Cristiano Nabuco de Abreu. Internet Addiction: A Handbook and Guide to

- Evaluation and Treatment. URL: https://books.google.com.ua/books?id=C_omSZQyfYcC&pg=PT11&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false (data zvernennya: 5.05.2019)
2. Lee H.W., Choi J.S., Shin Y.C., Lee J.Y., Jung H.Y., Kwon J.S.: Impulsivity in internet addiction: a comparison with pathological gambling. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 2012; 15: 373–380. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22663306> (data zvernennya: 5.05.2019)
 3. Mohammadi M., RezaeiDehaghani A., Mehrabi T., RezaeiDehaghani A. Association between playing computer games and mental and social health among male adolescents in Iran in 2014. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4815370/> (data zvernennya: 5.05.2019)
 4. Naseri L, Mohamadi J, Sayehmiri K, Azizpoor Y: Perceived social support, self-esteem and internet addiction among students of Al-Zahra University, Tehran, Iran. *Iran J Psychiatry Behav Sci* 2015; 9:e421. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4644622/> (data zvernennya: 5.05.2019)
 5. Tripathi A. Impact of Internet Addiction on Mental Health: An Integrative Therapy Is Needed. URL: <https://www.karger.com/Article/FullText/491997> (data zvernennya: 5.05.2019)
 6. Younes F, Halawi G, Jabbour H, Osta NE, et al: Internet addiction and relation with insomnia, anxiety, depression, stress and self-esteem in university students: a cross section designed study. *PLoS One* 2016; 11:e0161126. URL: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0161126> (data zvernennya: 5.05.2019)
 7. Zamani E, Kheradmand A, Cheshmi M, Abedi A, Hedayati N. Comparing the social skills of students addicted to computer games with normal students. *Addict Health*. 2010;2:59–65. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24494102> (data zvernennya: 5.05.2019)
 8. Muzyka O.L. Kursovi roboty z psykholohii: Navchalnyi posibnyk dla studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv. 2-he vyd., pererob. i dop. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka, 2007. 104 s.
 9. Osnovnyie svedeniya o psicheskom zdorove / Vsemirnaya organizatsiya zdavoohraneniya. URL: https://www.who.int/topics/mental_health/ru/ (data zvernennya: 5.05.2019)

Savychenko O.M., Mirov D.R. Mental health of young people with different levels of online game addiction. Features of mental health of youth with different levels of online game addiction are analyzed in the article. Mental health is defined as a state of well-being in which every individual realizes his or her own potential, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to her or his community. It is noted that one of the challenges faced by mental health professionals today is the computerization of modern life. A general analysis of modern psychological research, which shows the negative impact of dependence on computer games on the separate components of mental health (self-esteem, ability to receive social support, development of social skills, self-regulation, etc.) is presented in the article.

The presented study is aimed at empirical study of the mental health of youth with different levels of online game addiction and assumptions checking about the connection between the level of mental health and the experience of the gaming addiction of the youth. Higher indicators of the physical and psychological sphere, social activity, the environment, and spirituality were found in person without game online addiction. It was also found better balance in different life spheres in the youth without the online game of addiction. The difficulties of interpersonal interaction, solving day-to-day problems, motivation of youth with an Internet addiction were revealed. As a result, youths without game online dependencies has a much higher overall level of mental well-being.

Key words: mental health, quality of life, mental well-being, internet addiction, game internet addiction.