

ПСИХОЛОГІЧНЕ КОНСУЛЬТУВАННЯ ПОДРУЖНІХ ПАР З ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЮ

Магдисюк Людмила Іванівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології та психодіагностики
Волинського національного університету імені Лесі Українки
<https://orcid.org/0000-0002-5304-933X>
<https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57204591564>
<https://www.researchgate.net/profile/Liudmyla-Mahdysiuk>

Федоренко Раїса Петрівна,

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології та психодіагностики
Волинського національного університету імені Лесі Українки
<https://orcid.org/0000-0002-7905-6474>

Стаття присвячена теоретичному обґрунтуванню психологічних чинників залежності особистості від соціальних мереж, розкритті особливостей перебігу шлюбно-сімейних взаємин за наявності симптому залежності партнерів, чи одного з них, від соціальних мереж.

Представлено результати емпіричного вивчення особливостей залежності партнерів від соціальних мереж, аналізу подружніх взаємин та впливу досліджуваної залежності на функціонування сім'ї.

Подальшого розвитку набули уявлення про особливості надання консультативної допомоги подружнім парам з метою зниження інтернет-залежності та підвищення рівня задоволеності партнерів у сімейному житті.

Доведено, що залежність партнерів від соціальних мереж має своєрідний вплив на сексуальні взаємини, оскільки сприяє формуванню сексуального невротизму та агресивного сексу; жінки молодшої та середньої вікових категорій більше інтересу проявляють до соціальних мереж та реалізації себе в них у вигляді конкретних даних із свого щоденного особистого життя; як чоловікам, так і жінкам, комфортніше спілкуватись з реальними партнерами, вони почуваються з ними в більшій безпеці, відчувають меншу напругу, при тому, що з реальними партнерами часто доводиться відмовлятися від своїх бажань, частіше буває ущемлена самооцінка, частіше виникає тривога і почуття заздрощів.

Описано, що аналіз отриманих в процесі дослідження результатів співвідношення інтернет-залежності і самооцінки засвідчив, що є також відмінності у наданні переваги онлайн-захопленням: у осіб з низькою та заниженою самооцінкою домінуючим є інтернет-спілкування, особам із завищеною самооцінкою характерним є «зависання» в онлайн-іграх, досліджувані з адекватною самооцінкою не надають особливої переваги конкретному виду захоплення, вони однаково проводять час і за онлайн-іграми, і періодично заводять онлайн-знайомства.

Отримані результати засвідчують необхідність розробки колекційної програми для роботи з молоддю щодо гармонізації внутрішньо-особистісного потенціалу, а також психологічного супроводу подружніх пар з інтернет-залежністю партнерів.

Ключові слова: інтернет-залежність, соціальні мережі, психологічний супровід, подружні взаємини, внутрішньо-особистісний потенціал, консультативна допомога.

Mahdysiuk Liudmyla, Fedorenko Raisa. Psychological counseling of married couples with Internet addiction

The article is devoted to the theoretical substantiation of the psychological factors of an individual's dependence on social networks, revealing the peculiarities of the course of marital and family relations in the presence of a symptom of dependence of partners, or one of them, on social networks.

The results of an empirical study of the peculiarities of the dependence of partners on social networks, the analysis of marital relations and the influence of the studied dependence on the functioning of the family are presented.

Insights into the peculiarities of providing counseling assistance to married couples with the aim of reducing Internet addiction and increasing the level of satisfaction of partners in family life have gained further development.

It has been proven that the dependence of partners on social networks has a peculiar effect on sexual relationships, as it contributes to the formation of sexual neuroticism and aggressive sex; younger and middle-aged women show more interest in social networks and realizing themselves in them in the form of specific data from their daily personal life; for both men and women, it is more comfortable to communicate with real partners, they feel safer with them, feel less tension, despite the fact that with real partners they often have to give up their desires, self-esteem is more often damaged, anxiety and feelings of jealousy arise more often.

The analysis of the results obtained during the research on the relationship between Internet addiction and self-esteem proved that there are also differences in giving preference to online hobbies: people with low and low self-esteem are dominated by Internet communication, people with high self-esteem are characterized by «hanging out» in online games, studied with adequate self-esteem do not give a particular preference to a specific type of hobby, they equally spend time playing online games and periodically make online acquaintances.

The obtained results prove the need to develop a collective program for working with young people on the harmonization of intra-personal potential, as well as psychological support of married couples with Internet addiction partners.

Key words: *Internet addiction, social networks, psychological support, marital relations, intra-personal potential, counseling assistance.*

Постановка проблеми. Останні два десятиліття все більше зростає значимість Інтернету як інформаційного, комунікативного, смислового та ігрового простору, що призводить до широкого впровадження інтернет-ресурсів практично в усі сфери людської діяльності [1].

Сучасні інформаційні технології швидко опановують широке коло діяльності в галузі індустрії дозвілля. Серед спектру ефектів, що спостерігаються внаслідок цього поширення, є позитивні та негативні, як і в більшості видів людської діяльності. Кожен з цих наслідків заслуговує на дослідження.

На думку багатьох науковців, дослідників, соціологів, політологів та економістів нашого часу, Інтернет – це одне з великих випробувань нашого суспільства. Сучасні можливості доступу до інтернету з мобільних телефонів і пристроїв (мобільний інтернет), з телеприймача, а також обмін інформацією через мережу інших пристроїв розширюють коло користувачів. Виникнувши як суто технічний засіб передачі інформації, Інтернет перетворився на важливе соціальне, економічне та навіть політичне явище, яке привертає увагу фахівців різних наук [2].

Гостра тяга до користування мережевими ресурсами – це свого роду хвороба,

яка може виникати через якісь особистісні чи психологічні проблеми, через нереалізовані бажання, а також приховані комплекси і труднощі у спілкуванні, адже у віртуальному світі набагато легше висловлювати себе, створювати ідеальний образ, особливе значення має усвідомлення власної захищеності та анонімності, чого немає в реальному світі [4].

Психологи давно зіткнулися з такою проблемою в сучасному світі, як «самотність в натовпі»: людина, перебуваючи в колективі, все одно залишається самотньою, проводячи велику частину свого часу наодинці з комп'ютером, і це, звичайно ж, не може не накладати свій відбиток на особливості поведінки особистості [10]. На думку науковців, найбільше до залежності від інтернет-спілкування схильні люди, які ведуть досить нудний спосіб життя, за допомогою мереж вони підвищують свою самооцінку, намагаючись видати інформацію, представлену на сторінці, за дійсну, деякі настільки вірять в створений ними образ, що починають уникати особистих зустрічей і спілкування, щоб не зруйнувати про себе думку, що склалася [1].

У Європі існують спеціалізовані центри допомоги людям, що страждають залежністю від мережових спільнот. У нас,

в Україні, складніше знайти фахівця, який допоміг би впоратися з подібним станом. Варто зауважити, що спілкування в соціальних мережах – це більш уявне спілкування, ніж здається, але воно починає все більше замінювати живе спілкування. І, на жаль, при знайомстві люди частіше стали давати адреси своєї персональної сторінки, ніж номери телефонів [6].

Одним із найпоширеніших варіантів Інтернет-залежності є залежність від еротичних стимулів. Закономірність подібного явища пов'язана з особливостями сексуальної поведінки людини [9]. Судячи з різноманітних описів, кількість відвідувань сайтів еротичного змісту постійно залишається високою, причому в усіх країнах та поза залежністю від особливостей культури.

Сайти еротичного змісту в Інтернет представляють користувачу еротичну і порнографічну графіку, еротичні й порнографічні відеофільми, а також еротичні і порнографічні тексти. Сьогодні у зв'язку з загальною тенденцією одержання полегшеного для сприймання матеріалу домінує у даному секторі Інтернет графіка і відеопродукція [3].

За даними пілотажного дослідження, сайти еротичного змісту привертають увагу користувачів практично усіх вікових груп. Статистично достовірних розходжень за цим параметром не виявлено. Відзначається тенденція до підвищення відвідуваності таких сайтів підлітками та зниження відвідуваності людьми після 50-ти років, але ці дані мають потребу в подальшій перевірці. Підлітки часто не мають вільного доступу до Інтернет, а багато людей старшого віку не вміють користуватися комп'ютером і досить часто мають страхи, що сформувалися за радянських часів щодо проявів сексуальності [3].

Чітко виявляється розходження у ставленні до сексуальної тематики користувачів різної статі. Практично в усіх вікових групах серед учасників опитування, що позитивно відповіли на запитання про часте відвідування еротичних сайтів, переважають чоловіки. При зіставленні самооцінки та тривалості часу, проведеного в навігації по сайтах даної групи, виявилось, що у середньому чоловіки проводять в Інтернет у три рази більше часу, ніж жінки [8].

Найчастіше залежність від Інтернет виникає в людей, що мають проблеми у спілкуванні, вікові проблеми, проблеми у родині та занижену самооцінку. Звичайно, саме для людей з такими проблемами характерне переживання суб'єктивних труднощів у встановленні взаємин з іншими людьми, особливо у встановленні відносин із представниками протилежної статі. Інтернет створює можливість для заміни незадоволених реальних потреб задоволенням за допомогою заміни об'єкта [9].

Незважаючи на всі переваги масової комп'ютеризації населення, даний процес має серйозні соціальні наслідки, включаючи проблему інтернет-залежності, яка стала набула глобального значення [7].

Стурбованість науковців визначається особливим впливом інтернет-залежності на функціонування сучасної сім'ї, поширеністю серед подружніх пар розладів поведінки, неадекватністю емоційних реакцій, дратівливістю, замкнутістю, конфліктністю, невмінням висловити думку, налагодити ефективну взаємодію та комунікацію [2].

Актуальність результатів досліджуваної проблеми обумовлена суперечністю між дедалі більшим поширенням інформаційно-комунікаційних технологій у різних сферах життя та небезпекою формування Інтернет-залежності шлюбних партнерів. На сьогоднішній день все ще не розроблена чітка та загальноприйнята система критеріїв інтернет-залежності у осіб різних вікових категорій та їх впливу на розвиток взаємин між партнерами. Незважаючи на актуальність проблеми, вона достатньо висвітлена лише на теоретичному рівні і майже не досліджується на практиці, що і зумовило вибір теми нашого дослідження.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному розгляді впливу залежності від соціальних мереж на стосунки у подружній парі, особливостях надання консультативної допомоги партнерам.

Результати дослідження. Вибірку дослідження склали 100 подружніх пар, віком від 18 до 57 років, які звернулись за психологічною допомогою. Серед досліджуваних – клієнти Центру сімейної пси-

хології «Щаслива сім'я» кафедри практичної психології та психодіагностики ВНУ імені Лесі Українки, а також консультанти «Мережєвих компаній», які дали згоду виступити у якості досліджуваних. Серед опитаних у 63 подружніх парах було виявлено залежність одного чи обох партнерів від соціальних мереж. Подальше дослідження проводилось саме з цими подружжями протягом 2022–2023 років.

За віковими показниками обстежувані розподілились таким чином: 29 жінок становили групу осіб від 18 до 30 років, 22 жінки – від 31 до 45 років та 12 жінок віком від 46 до 55 років. Вибірка чоловіків була такою: віком від 18 до 30 років було 24 особи; 25 чоловіків мали вік від 31 до 45 років та 14 осіб були віком від 46 до 57 років.

Для реалізації поставлених завдань було проведено комплексне психологічне дослідження сімейних пар. В якості основного критерію виділення груп із залежністю подружжя (чи одного з партнерів) від соціальних мереж були взяті результати методики CIAS (Chen Internet Addiction scale) в адаптації В. Малигіна, К. Феклісова. Додатковим критерієм послужили результати методики визначення наявності інтернет-адикції (Young's Internet Addiction Test). Також нами був розроблений опитувальник із п'яти тверджень, які діагностованим потрібно було оцінити від 1 до 10 балів. Високі бали свідчать про високу залежність досліджуваного від соціальних мереж.

Як засвідчили отримані результати дослідження інтернет-залежності жінок нашої вибірки, серед вікової категорії 18–30 років переважає високий інтерес до соціальних мереж та онлайн-ігор (62%). При цьому середні показники (49%) виявлені щодо постійної тяги до інтернету та реалізації себе за допомогою інтернет-сторінки. Жінки віком 31–45 років продемонстрували високу зацікавленість (57%) перебуванню у соціальних мережах. У жінок вікової категорії 46–55 років виявлено високі показники спілкування за допомогою Skype (68%).

При цьому оцінювання чоловіками інтернет-залежності партнерки було таким: щодо жінок віком 18–30 років чоловіки вважають прояв високого інтересу

ними до інтернету в цілому (67%); жінки віком 31–45 років оцінюються чоловіками як такі, що багато часу приділяють інтернету загалом (59%), крім онлайн-ігор. Щодо жінок віком 46–55 років, оцінювання чоловіками виявило середні показники за всіма пунктами опитування.

Аналіз інтернет-залежності чоловічої вибірки виявив наступне: серед осіб віком 18–30 років переважають середні показники за всіма параметрами, окрім онлайн-ігор, де результати прояву є високими (66%). Опитувані вікової групи 31–45 років продемонстрували аналогічні результати; особи віком 46–57 років виявили низькі показники прояву зацікавленості соціальними мережами, окрім онлайн-ігор, де отримані результати є середніми (34%).

Оцінювання жінками інтернет-залежності партнерів засвідчили такі результати: у наймолодшій віковій групі (18–30 рр.) високі показники (72%) виявлені щодо постійного інтересу до інтернету, проведення багато часу в соціальних мережах та онлайн-іграх. Вікова категорія 31–45 років набрала середні показники за всіма пунктами опитування (35–37%), окрім онлайн-ігор, де результати виявлені високі (69%). Чоловіки віком 46–57 років, за оцінкою жінок, продемонстрували аналогічні попереднім результати.

Отже, як бачимо із отриманих результатів, жінки молодшої та середньої вікових категорій більше інтересу проявляють до соціальних мереж та реалізації себе в них у вигляді конкретних даних із свого щоденного особистого життя. Жінки віком 46–55 років менше часу приділяють соціальним мережам, більше – спілкуванню по вайберу, скайпу.

Чоловіки усіх вікових категорій, як засвідчило дослідження, більше часу приділяють онлайн-іграм. При цьому слід зазначити, що більшість опитуваних вказали на більшу залежність від інтернету своїх партнерів, ніж себе.

Таким чином, у ході дослідження ми виявили, що із 100 подружніх пар у 46 подружжів (46%) виявлено схильність до виникнення інтернет-залежної поведінки у одного чи обох партнерів; у 21-ї подружньої пари (21%) діагностовано виражений і стійкий патерн інтернет-залежної поведінки у одного чи обох

партнерів і у 33 подружніх пар (33%) виявлено мінімальний ризик виникнення інтернет-залежної поведінки.

Подальша робота проводилась із 67 подружніми парами з діагностованою схильністю до виникнення інтернет-залежної поведінки чи виявленим вираженим патерном залежності, куди увійшли досліджувані усіх вікових категорій. У подальшому розподіл за віковими показниками не передбачався.

Наступним етапом нашого дослідження було визначення рівня задоволеності шлюбом. Отримані результати показали, що серед жінок неблагополучним вважають свій шлюб 64% жінок; перехідним – 27% жінок і благополучним – 9% жінок.

Серед чоловіків неблагополучним вважають свій шлюб 33% чоловіків; перехідним – 46% чоловіків; благополучним – 21% чоловіків.

Результати вивчення самооцінки обстежуваних за допомогою методики Дембо-Рубінштейн і визначення зв'язку з типом спілкування підтвердили, що рівень самооцінки має тісний зв'язок із вибором типу спілкування: для більшості обстежуваних (57%), які надають перевагу онлайн-спілкуванню, характерною є занижена і низька самооцінка. Досліджувані з адекватною, стійкою та реалістичною самооцінкою однаковою мірою готові до спілкування як з реальним партнером, так і з віртуальним; обстежувані, які продемонстрували високий рівень самооцінки (23%), частіше спілкуються в реальному житті, надаючи перевагу подружньому партнерові, а не віртуальному знайомству.

Для того, щоб побачити, чи мають вплив на сексуальні взаємини пари соціальні мережі та інтернет в цілому, нами була використана методика незакінчених речень, казкотерапія [5].

Аналіз отриманих результатів за методикою незакінчених речень та опитувальником установок до сексу засвідчив, що залежність партнерів від соціальних мереж має своєрідний вплив на сексуальні взаємини, оскільки сприяє формуванню сексуального невротизму та агресивного сексу. При цьому заслуговує на увагу той факт, що високі показники прояву порно-інтересу мають вплив на сексуальне збу-

дження, тобто знижують його фізіологічні та психологічні прояви.

Високі показники залежності партнерів від соціальних мереж виявлені як у чоловіків, так і у жінок, відрізняються лише їхні захоплення у мережі Інтернет на кожному віковому етапі. У жінок переважає високий інтерес до онлайн-спілкування та реалізації себе за допомогою інтернет-сторінки. Чоловіки усіх вікових груп більшість часу приділяють онлайн-іграм, на другому місці – віртуальне спілкування. При цьому більшість опитуваних вказали на переважаючу залежність від інтернету своїх партнерів, ніж себе. Дослідженням виявлено, що задоволеність подружніми взаєминами є значно вищою у чоловіків. При цьому істотних відмінностей між проявом інтересу до онлайн-спілкування і задоволеністю шлюбом не виявлено [2].

Результати засвідчили, що залежність партнерів від соціальних мереж має своєрідний вплив на сексуальні взаємини, оскільки сприяє формуванню сексуального невротизму та агресивного сексу. При цьому заслуговує на увагу той факт, що високі показники прояву порно-інтересу мають вплив на сексуальне збудження, тобто знижують його фізіологічні та психологічні прояви.

Результати засвідчили, що як чоловікам, так і жінкам комфортніше спілкуватись з реальними партнерами, вони почуваються з ними в більшій безпеці, відчувають меншу напругу, при тому, що з реальними партнерами часто доводиться відмовлятися від своїх бажань, частіше буває ущемлена самооцінка, частіше виникає тривога і почуття задрозів. На нашу думку, причина більшої напруги і меншої безпеки при спілкуванні в Інтернеті потребує подальших досліджень.

Висновки. Дослідження особливостей залежності партнерів від соціальних мереж, аналіз подружніх стосунків та впливу досліджуваної залежності на функціонування сім'ї дозволили зробити такі висновки: результати дослідження підтвердили необхідність проведення консультативної роботи з інтернет-залежними партнерами, яка, у свою чергу, передбачає надання їм допомоги в усві-

домленні труднощів у міжособистісній взаємодії, що призводить і до порушень подружньо-сімейних взаємин, розуміння негативного внеску на сексуальні стосунки в сімейному житті.

Результати дослідження дозволяють рекомендувати психологам програму психологічної допомоги, спрямовану на зниження рівня інтернет-залежності подружжя та підвищення задоволеності шлюбом.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Лучко Л.М. Розвиток мережі Інтернет в Україні. *Шлях*, 2002. С. 48.
2. Магдисюк Л.І. Особливості шлюбно-сімейних стосунків у залежності від подружнього стажу: діагностика та консультування : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 188 с.
3. Магдисюк Л.І., Ковальчук Л.І., Павлова Б.В. Психологічно-профілактична корекція адикцій у дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку (комп'ютерна залежність). *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України. 2020. № 3 (78), III квартал. С. 82–89.
4. Магдисюк Л.І., Федоренко Р.П. Психологія життєвих криз : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 292 с.
5. Магдисюк Л.І., Федоренко Р.П., Замелюк М.І. Казкотерапія в психологічному консультуванні дітей та дорослих : навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2019. 152 с.
6. Магдисюк Л.І., Федоренко Р.П. Основи психологічного консультування: навчальний посібник. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 360 с.
7. Малєєва Н.С. Залежність від соціальних мереж як соціально-психологічний феномен. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. Одеса, 2015. Вип. 3. С. 62–70.
8. 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 АПН України. Київ, 2006. 20 с.
9. Турецька Х.І. Особистісна ідентичність схильних до Інтернет-залежності осіб: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Х. І. Турецька; НАПН України, Ін-т соц. та політ. психології. Київ, 2011. 225 с.
10. Федоренко Р.П., Грицюк І.М., Магдисюк Л.І. Психологія сімейних взаємин: навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 344 с.

REFERENCES:

1. Luchko L. M. (2002). Rozvytok merezhi Internet v Ukraini [*Development of the Internet in Ukraine*]. Shliakh, S. 48. [in Ukrainian]
2. Mahdysiuk L. I. (2022). Osoblyvosti shliubno-simeinykh stosunkiv u zalezhnosti vid podruzhnoho stazhu: diahnostryka ta konsultuvannia: monohrafiia [*Peculiarities of marital and family relations depending on marital experience: diagnosis and counseling*]. Lutsk: Vezha-Druk, 188 s. [in Ukrainian]
3. Mahdysiuk L. I., Kovalchuk L. I., Pavlova B. V. (2020). Psykholohichno-profilaktychna korektsiia adyktzii u ditei starshoho doshkilnoho ta molodshoho shkilnoho viku (kompiuterna zalezhnist) [*Psychological and preventive correction of addictions in children of senior preschool and junior school age (computer addiction)*]. Osvita ta rozvytok obdarovanoi osobystosti. Kyiv: Instytut obdarovanoi dytyny NAPN Ukrainy. № 3 (78), III kvartal. S. 82–89. [in Ukrainian]
4. Mahdysiuk L. I., Fedorenko R. P. (2023). Psykholohiia zhyttievykh kryz: navch. Posib [*Psychology of life crises*]. Lutsk: Vezha-Druk, 292 s. [in Ukrainian]
5. Mahdysiuk L. I., Fedorenko R. P., Zameliuk M. I. (2019). Kazkoterapiia v psykholohichnomu konsultuvanni ditei ta doroslykh [*Story therapy in psychological counseling of children and adults*]: navch. posib. Lutsk: Vezha-Druk, 152 s. [in Ukrainian]
6. Mahdysiuk L.I., Fedorenko R. P. (2022). Osnovy psykholohichnoho konsultuvannia: navchalnyi posibnyk [*Basics of psychological counseling: a study guide*]. Lutsk: Vezha-Druk, 360 s. [in Ukrainian]
7. Malieieva N. S. (2015). Zalezhnist vid sotsialnykh merezh yak sotsialno-psykholohichni fenomen [*Dependence on social networks as a socio-psychological phenomenon*]. Visnyk ONU im. I. I. Mechnykova. Psykholohiia. Odessa, Vyp. 3. S. 62–70. [in Ukrainian]

8. Posokhova V. V. (2006). Sotsialno-psykholohichni osoblyvosti formuvannia zhyttievykh planiv Internet-zaleznoi molodi [*Socio-psychological features of the formation of life plans of Internet-addicted youth*]: avtoref. dys. ... kand. psykhol. nauk: 19.00.05. Posokhova V.V.; Instytut sotsialnoi ta politychnoi psykholohii APN Ukrainy. Kyiv, 20 s. [in Ukrainian]
9. Turetska Kh. I. (2011). Osobystisna identychnist skhyl'nykh do Internet-zalezhnosti osib [*Personal identity of individuals prone to Internet addiction*]: dys. ... kand. psykhol. nauk: 19.00.05. Kh. I. Turetska; NAPN Ukrainy, In-t sots. ta polit. psykholohii. Kyiv, 225 s. [in Ukrainian]
10. Fedorenko R. P., Hrytsiuk I. M., Mahdysiuk L. I. (2023). Psykholohiia simeinykh vzaiemyn [*Psychology of family relations*]: navch. posib. Lutsk: Vezha-Druk, 344 s. [in Ukrainian].