

Матюх А. студентка IV курсу фізико-математичного факультету
Фриз І.В. кандидат психологічних наук, доцент

ДОСЛІДЖЕННЯ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

Актуальність дослідження. На сучасному етапі розвитку суспільства комп'ютерні технології активно застосовуються не тільки в якості засобів передачі, обробки та зберігання інформації, стали невід'ємною частиною повсякденного життя, але і як засіб розваги.

Лікарів, учених, та і простих користувачів проблема глобальної інтернетизації турбує вже не перший рік.

Існують спеціальні дослідження, хоча і нечисленні, присвячені вивченню психологічних аспектів формування залежності від комп'ютерних ігор в різних вікових групах (Ю.П. Євстигнеєва, С.А. Смирнова, А.Г. Шмельов та ін.). Вчені виявили, що комп'ютерні ігри можуть приводити і до негативних наслідків. У дослідженнях зазначається їх негативний вплив на фізичне здоров'я підлітка (Д.Д. Бушман, Л.І. Шакірова), на ставлення, до школи і успішність (А.Г. Шмельов, С.А. Шапкін), на поведінку (Л. Н. Бабанін, Ю.М. Євстигнеєва), на ставлення до грошей (М.С. Іванов), за умови виникнення такої психологічної залежності, як комп'ютерна залежність.

Актуальність теми роботи визначається тим, що підлітки настільки віддають перевагу життю в Інтернеті, що фактично починають відмовлятися від свого "реального" життя.

Мета роботи розглянути явище Інтернет-залежності у підлітків та дослідити її вплив на підлітків.

Для досягнення даної мети ми поставили ряд наступних завдань:

- дати означення "комп'ютерній залежності";
- дослідити механізм формування такої залежності;
- визначити вплив комп'ютерної залежності на підлітків;
- шляхи вирішення проблеми залежності;

Молодь все більше часу проводить за комп'ютером, віддаючи перевагу віртуальному світу над реальним. Надмірна захопленість Інтернетом змушує багатьох людей проводити все більше часу в Мережі. Дехто виправдовує "зависання" у Інтернеті самотністю, начебто спілкування у соціальних мережах та на сайтах знайомств позбавить від самоти.

Залежність це набута потреба в чому-небудь, гостра потреба здійснювати якісь дії або вживати якісь речовини. У практиці, цей термін має кілька значень. Комп'ютерна залежність визначає патологічну пристрасть людини до роботи або проведенню часу за комп'ютером. Крім комп'ютерної залежності, виділяють деякі споріднені види залежності як: Інтернет-залежність та ігроманія, які, так чи інакше, пов'язані з проведенням тривалого часу за комп'ютером. [3]

Термін «інтернет-залежність» вперше був запропонований американським лікарем Голдбергом. Під цим поняттям він розумів непереборний потяг до Інтернету, що характеризується «згубною дією на побутову, навчальну, соціальну, робочу, сімейну, фінансову сфери діяльності».

Вчені довели, що механізми формування комп'ютерної залежності працюють незалежно від свідомості людини і характеру мотивації ігрової діяльності. Він викликаний потребою піти від реальності. Основою цього механізму є потреба дитини у відстороненні від повсякденних турбот та проблем, будь то проблеми в школі, з однолітками, в сім'ї або з вчителями. Однак, щоб піти від цієї реальності, необхідно замінити її на іншу - віртуальну.

Отже психологічні аспекти механізму формування залежності засновані на природному прагненні підлітка чи дитини позбутися від різного роду проблем і неприємностей, пов'язаних з повсякденним життям.

Використовуючи комп'ютерні ігри дитина сама створює собі ідеальний світ, де немає проблем, турбот з інших повсякденних обов'язків. Там у грі, їй добре: вона сильна, смілива, озброєна, успішна ... Але час, який проведений за грою не робить її сильнішою і успішнішою в реальному житті, тому повертаючись із віртуального світу в реальний, вона відчуває дискомфорт, слабкість і незахищеність. І тому їй неодмінно хочеться повернутися туди, де вона – переможець.

Виділяють такі ознаки комп'ютерної залежності:

- підвищення настрою (ейфорія) під час гри на комп'ютері;
- неможливість зупинитися;
- збільшення тривалості часу, проведеного за комп'ютером;
- нехтування спілкуванням зі членами родини, друзями;
- підвищення дратівливості під час перебування не за комп'ютером;
- проблеми з навчанням (забувають про уроки). [4]

Першими ознаками комп'ютерної залежності дитини є: пропуски шкільних занять через комп'ютерну гру вдома або відвідування комп'ютерного клубу; просиджування біля комп'ютера у нічний час; приймання їжі не відриваючись від комп'ютерної гри; уявлення і асоціювання себе з героями комп'ютерних ігор; відсутність інших захоплень крім комп'ютерних ігор; надання переваги комп'ютерним іграм, ніж спілкуванню; загальний час, проведений за грою перевищує час виконання домашніх завдань, прогулянки, спілкування з батьками і однолітками, інші захоплення; не уявлення чим себе зайняти, коли комп'ютер зламався; конфлікти з батьками і їх шантажування у відповідь на заборону проводити час за комп'ютером.

Підлітковий вік – це період формування цінностей, розширення соціальних контактів, а залежна дитина обмежує своє коло спілкування

комп'ютером. В результаті чого у таких дітей спостерігаються відсутність життєвого досвіду. Замість вирішення виникаючих труднощів дитина поринає у комп'ютерну гру.

Головною причиною виникнення комп'ютерної залежності у дітей, психологи вважають недостатнє спілкування і взаєморозуміння з батьками, однолітками і значущими людьми. Тобто цю схильність мають діти, батьки яких через надмірну трудову зайнятість не можуть приділити їм достатньої уваги, а часто намагаються якось матеріально компенсувати свою відсутність. Але як відомо, спілкування з батьками для дитини не можуть замінити ні дорогі іграшки, ні речі, які купують їм батьки в знак дефіциту уваги. Таким чином, комп'ютер спочатку компенсує спілкування з батьками, а потім вони стають «незначущими» в житті підлітка. За результатами спостережень виявлено, що у більшості випадків, залежними стають діти з неадекватною самооцінкою (заниженою або завищеною). У більшості випадків, таким дітям важко спілкуватися з однолітками, коло яких не завжди сприймає дитину такою, якою вона є. В один момент дитині набридає доказувати одноліткам, яка вона є насправді, вона поринає у віртуальний комп'ютерний світ, де вона отримує можливість реалізуватися зі всіма своїми недоліками, комплексами і амбіціями.

Для дослідження комп'ютерної залежності у підлітків ми використовували: методику - тест: інтернет-залежності К. Янг (IAT - Addiction Test), методику для оцінки чинників формування комп'ютерної залежності, методику ідентифікації комп'ютерної ігрової залежності (геймер-адиктивність), методику для визначення місця сучасних інформаційних технологій в житті підлітків та методику для визначення рівня самотності.

В результаті обробки результатів методики, яка оцінює стадію формування комп'ютерної залежності, було виявлено, що лише 4 досліджуваних із 16 які не мають стадії захопленості та не володіють ризиком розвитку комп'ютерної залежності. Решта, а це набагато більше половини, знаходяться на стадії захопленості комп'ютером. (рис.1)

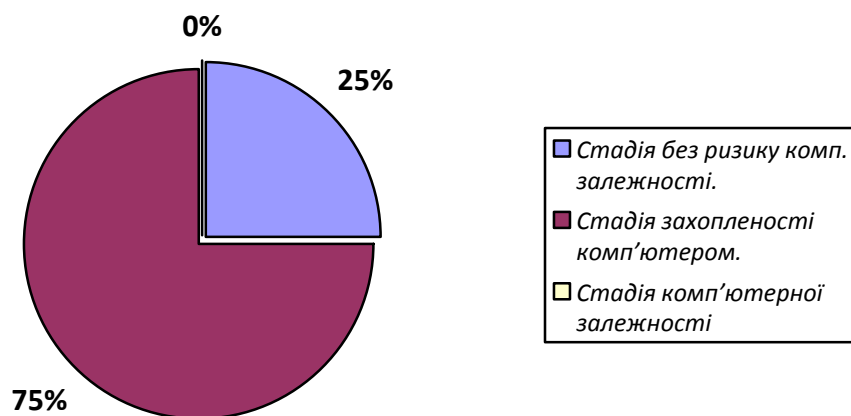


Рис.1. Оцінка стадії формування комп'ютерної залежності

Методика щодо виявлення основних симптомів інтернет-залежності показала нам те, що всі досліджувані підлітки звичайні користувачі інтернету. Вони можуть іноді проводити занадто багато часу в мережі, але це не пов'язано із залежністю. Можливо, це пов'язано з тим, що їхню поведінку контролюють дорослі.

В результаті дослідження ідентифікації комп'ютерної ігрової залежності виявилось, що кожний третій досліджуваний за власною оцінкою використовує комп'ютер для гри часто або дуже часто, дівчатам менш властиво захоплення комп'ютерними іграми, ніж хлопцям. Кожен другий підліток грає, щоб підняти настрій. Підлітки не усвідомлюють шкідливих наслідків довготривалих комп'ютерних ігор. Викликає занепокоєння той факт, що кожен третій грає для того, щоб «вбити час», в той момент, коли цей час потрібно витратити на навчання, читання літератури та виконання домашніх обов'язків. Кожний п'ятий намагається ствердитися завдяки грі, за допомогою проходження більш складних завдань. 19% досліджуваних мають високу ймовірність ігрової залежності, для такої ж кількості ця проблема є актуальною, а 62 % мають низький рівень, тобто не мають захоплення іграми. (рис.2)

Проаналізувавши відповіді підлітків можна зазначити, що значне місце у житті підлітків займають сучасні технології. Але важливо зазначити, до досліджуваних надають велику перевагу спілкуванню з друзями ніж сидінню за комп'ютером чи телевізором. З однієї сторони це є позитивним аспектом, а з іншої – не всі мають багато друзів, не всі можуть легко знайти спільну мову з однолітками.

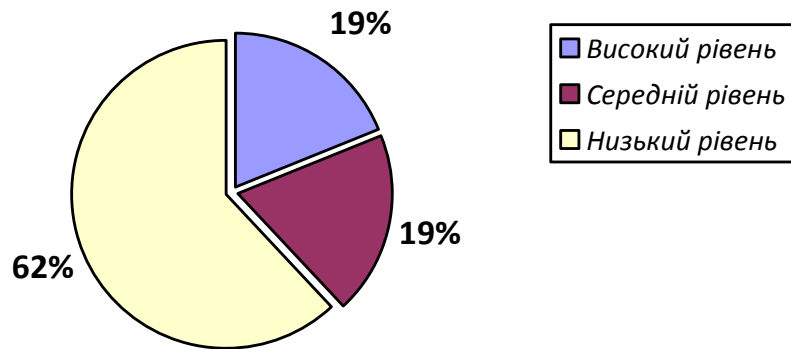


Рис. 2. Прояв рівнів Інтернет залежності

Часто саме самотність є поштовхом до залежності комп'ютером, адже у віртуальному світі все так просто, все так як хочеться. Підліток спочатку захоплюється іграми та соціальними мережами, а згодом стає від них залежним. За нашою методикою такої тенденції не виявилось, але знайшлися досліджуванні із підвищеною самотністю, що не є сприятливою умовою. (рис.3)

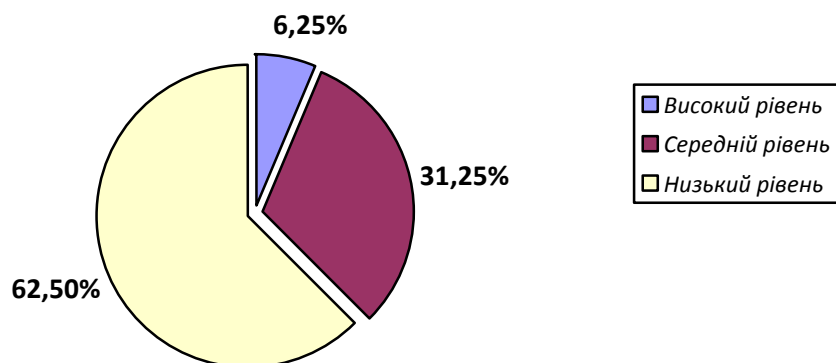


Рис.3. Рівень почуття самотності

Висновки. Таким чином, аналіз отриманих даних дозволяє зробити висновки, що для профілактики виникнення комп'ютерної залежності у неповнолітніх потрібно: посилити виховну роботу з дітьми з метою формування раціональних потреб самостійного критичного мислення, проводити роз'яснювальну роботу серед батьків про чинники та наслідки виникнення комп'ютерної залежності дітей; з боку батьків поширити контроль за підлітками під час використання комп'ютера, обмежити тривалість комп'ютерних ігор, час перебування неповнолітніх в місцях грального бізнесу; зробити гральні автомати, та інтернет кафе

менш доступними для неповнолітніх; ввести певні вікові обмеження для комп'ютерних гравців, розробити типологію ігор та вік, з якого можна грати в дані ігри.

Порушення соціально-психологічних установок особистості при ігровій залежності призводить до руйнування соціальної поведінки, міжособистісних конфліктів, залученню людини в асоціальну і злочинну поведінку

Найважливішим кроком на шляху подолання комп'ютерної та інших видів залежності є визнання проблеми й активна потреба в здоровішому способі життя.

Список використаних джерел

1. Бурова В.В. Социально-психологические аспекты Интернет-зависимости. – М., 2001.
2. Волков Б.С. Психология подростка. – М., 2002;
3. Юсуф Ибрахим Ахмед. Чатовая зависимость как психосоциальная проблема, М., 1991.