

Мосійчук І.П. студентка V курсу фізико-математичного факультету
Бутузова Л.П. кандидат психологічних наук, доцент

ОСОБИСТІСНИЙ ПОРТРЕТ ПІДЛІТКІВ, ЗАХОПЛЕНИХ ІНТЕРНЕТ-ДІЯЛЬНІСТЮ

Актуальність дослідження. В наш час все більше уваги привертають актуальні та болючі для українського суспільства проблеми, зокрема посилення негативного впливу на дітей засобів масової інформації (в першу чергу Інтернету та телебачення). Особливо потужний вплив на молодь здійснює Інтернет. Молодь все більше часу проводить за комп'ютером, віддаючи перевагу віртуальному світу над реальним. Молоді люди забувають про все: про друзів, про рідних, надають перевагу спілкуванню в чатах. Надмірна захопленість Інтернетом змушує багатьох людей проводити все більше часу в Мережі, відчувати сильну потребу перебувати у кіберпросторі та породжує таке явище як Інтернет-залежність.

Часто Інтернет стає для підлітка основним джерелом інформації. З одного боку, в цьому є багато позитивного: можна знайти будь-яку інформацію за короткий проміжок часу, розширюється коло спілкування, стираються расові межі. З іншого – наявні негативні наслідки: емоційні розлади, соціальна інфантильність, психофізіологічне виснаження, втрата орієнтирів у реальному світі, викривлення самосвідомості тощо. Попри те, що дана проблема окреслена та існує вже достатній проміжок часу, на сьогоднішній день все ще не розроблена чітка та загальноприйнята система критеріїв даної аддикції. Також, більшість авторів у розгляді проблеми чинників Інтернет-аддикції зосереджуються лише на характеристиках віртуального середовища (Войскунський А.Є., Жичкіна А.М. та ін.) або ж психологічних особливостях самих аддиктів (Шайдуліна А.Ф., Губенко Е.В.), комплексний ж розгляд як зовнішніх так і внутрішніх детермінант даної аддикції здійснено переважно у роботах зарубіжних авторів (Young K., Rodgers R.).

Метою статті є висвітлення психологічної специфіки прояву особистісних якостей підлітків, які захоплюються діяльністю в Інтернеті. Для досягнення поставленої мети нами було поставлено низку завдань:

- 1) здійснити термінологічний аналіз підходів до визначення «Інтернет – залежності»;
- 2) з'ясувати характер відображення захопленості підлітками діяльністю в Інтернеті на їх особистісній сфері;
- 3) емпірично встановити специфічні особистісні прояви підлітків, залучених до кіберпростору;

4) визначити основні превентивні умови попередження негативного впливу Інтернету на особистість підлітків

Виклад основного матеріалу. Як зазначає Лабунська В.А, при віртуальному спілкуванні, в більшості випадків, відсутня невербальна взаємодія, яка включає: просторову підсистему (міжособистістний простір); погляд; оптико-кінетичну підсистему (зовнішній вигляд співрозмовника, міміка, пантоміміка); паралінгвістичну підсистему (вокальні дані: діапазон, тональність, тембр голосу); екстралінгвістичну підсистему (темп мови, паузи, сміх та ін.) [5].

У доступних нам психологічних джерелах можна зустріти декілька підходів до визначення «Інтернет – залежності»: поняттям „залежність” визначається „стан людини або її поведінка, коли вона знаходиться у підкоренні іншої людини або ситуації”[6, с.329]; окрім залежності від психоактивних речовин, вказано на існування також залежності від певних ідей, особистостей, азарту, віросповідань тощо[6, с.329]. Залежність буває „фізіологічною, якщо сам організм має потребу в даній речовині для нормального функціонування, або психологічною, якщо ця потреба має афективну природу” [8, с.147]. Здебільшого та чи інша залежність виникає в ході певної активності, певної поведінки, дій, акцій, і виявляється вона у поведінці, що є характерною для певного з видів залежності [4, с.337]. Ми розуміємо під Інтернет-аддикцією стан людини або її поведінка, коли вона знаходиться у підкоренні іншої людини або ситуації.

У 1995 році вперше був запропонований термін «Інтернет - залежність» американським лікарем Голдбергом [11]. Під цим поняттям він розумів непереборний потяг до Інтернету, що характеризується «згубною дією на побутову, навчальну, соціальну, робочу, сімейну, фінансову сфери діяльності». За ступенем відходу від реальності Інтернет - залежність дуже нагадує потяг до наркотиків, алкоголю, азартних ігор. Інше визначення Інтернет – залежності [9]:«нав'язливе бажання увійти в Інтернет, знаходячись Он-лайн, і нездатність вийти з Інтернету, будучи Он-лайн». Часто використовується ще й таке [9]:"Інтернет - залежність – це нав'язлива потреба у використанні Інтернету, що супроводжується соціальною дезадаптацією та яскраво вираженими психологічними симптомами»

Дехто виправдовує "зависання" у Інтернеті самотністю, начебто спілкування у чатах та на сайтах знайомств позбавить від самотності. Але фактично – це сурогат спілкування. Що більше адресатів у користувача, то менше справжніх друзів. Це і є шлях до самотності. Справжнє, живе спілкування не можна замінити нічим, так як при спілкуванні в реальному світі ми можемо краще пізнати людину, зазирнути їй в очі і в них розгледіти, що саме вона відчуває на даний момент, що її хвилює, оцінити невербальні сигнали, а в мережі це просто неможливо.

Найбільший вплив комп'ютерні ігри та Інтернет здійснюють на дітей та підлітків, особистість яких ще тільки формується, зокрема на їх емоційну сферу. Існує кілька варіантів класифікації комп'ютерних ігор. Усі вони умовні, оскільки з'являється безліч ігор, які поєднують у собі елементи кожної категорії. Один з найпоширеніших варіантів класифікації пропонує виділити: рольові, пригодницькі, стратегічні ігри, віртуальні симулятори (які імітують реальне життя), віртуальне казино. С.А. Шапкін [9] підкреслює особливу небезпеку рольових ігор, які найбільш максимально дозволяють людині "увійти" у віртуальність, відділитися від навколишнього світу й "залишитися у віртуальному". Гра перетворюється в засіб компенсації життєвих проблем і особистість починає реалізовуватися в ігровому світі, а не в реальному. Безумовно, це приводить до серйозних проблем у розвитку особистості, у формуванні самооцінки й самосвідомості, а також вищих сфер структури особистості.

Більшій вразливості щодо ігрової залежності дітей сприяє ряд психологічних особливостей, які їм властиві [4; 7]:

- підвищена чутливість до зовнішніх стимулів;
- ефект новизни;
- несформованість адекватних схем поведінки й сприйняття;
- недостатність розвитку саморегуляторних механізмів;
- низький рівень волевого й емоційного самоконтролю;
- імпульсивність поведінки.

Приступаючи до емпіричного дослідження ми припускали, що захопленість діяльністю в Інтернеті пов'язана зі змінами у особистісній сфері підлітків. Для перевірки гіпотези та досягнення поставленої мети нами було проведено дослідження особливостей захопленості підлітками Інтернетом та прояву їх особистісних властивостей. Вибірку склали 20 учнів 8-Б класу Новоград - Волинської загальноосвітньої школи I-III ступенів №10, художньо-естетичного профілю. Для діагностики характеру діяльності та рівня захопленості підлітків Інтернетом було використано анкету, розроблену Бутузовою Л.П. Для виявлення Інтернет залежності опитувальник К.Янг (адаптований В.Лоскутовою). Особистісні властивості респондентів вивчались за допомогою 16- факторного опитувальника Р.Кеттелла (форма С).

Первинні дані виявлені за допомогою анкетування та опитувальника К.Янг дозволили нам виділити дві групи підлітків: схильних 75% та несхильних 25% до «Інтернет – залежності» ($t \geq 2,09$, $p < 0,05$) та порівняти прояв у них ряду особистісних властивостей.

Подальший аналіз отриманих даних було проведено у площині порівняння поведінкових та особистісних проявів схильних та не схильних до Інтернет-аддикції підлітків. Так опитувані, які схильні до Інтернет-аддикції достовірно частіше зневажають домашніми справами, щоб провести більше часу у мережі ($t = 4,11$, при $p < 0,001$); віддають

перевагу перебуванню у мережі інтимному спілкуванню з близькими, друзями ($t=2,873$, при $p<0,01$); частіше заводять нові знайомства з користувачами Інтернету, перебуваючи он-лайн ($t=2,24$, при $p<0,01$); їх успіхи у навчанні страждають достовірно частіше, оскільки більше часу вони проводять в мережі ($t=4,763$, при $p<0,001$); Інтернет-аддикти більше схильні обманювати або недовомляти, якщо хтось запитує про те, чим вони займаються в Інтернеті ($t=3,055$, при $p<0,01$); вони частіше відчують себе пригніченими, засмученими або нервовими, тоді як усі ці відчуття зникають безслідно, як тільки вони заходять в Інтернет ($t=2,744$, при $p<0,05$); прагнуть уникнути переживань стосовно своїх проблем, занурюючись в Інтернет-життя ($t=3,455$, при $p<0,05$). Вони частіше відчують, що життя без Інтернету пусте, сумне і безрадісне ($t=3,819$, при $p<0,001$); більше зневажають сном, засиджуючись у Інтернеті допізна ($t=4,763$, при $p<0,001$); частіше говорять собі: «Ще хвилиночку!» перебуваючи он-лайн ($t=3,273$, при $p<0,01$); схильніші приховувати кількість часу, який проводять в Інтернеті ($t=2,083$, при $p<0,05$); частіше віддають перевагу провести час в Інтернеті, замість того, щоб кудись вибратися з друзями ($t=5,032$, при $p<0,001$); мріють про те, щоб опинитися у мережі під час звичайного життя ($t=3,418$, при $p<0,01$); відчують пригніченість, депресію, нервозність, перебуваючи не в мережі, а цей стан минає, як тільки опиняєшся он-лайн ($t=4,07$, при $p<0,001$).

Стосовно прояву індивідуальних рис особистості, діагностованих нами за допомогою опитувальника Р. Кеттелла, то варто зауважити, що при порівнянні первинних даних двох виділених груп досліджуваної вибірки виявлено обмаль статистично достовірних розбіжностей між Інтернет-залежними та несхильними до аддикції підлітків. Так, схильні до аддикції, порівняно з підлітками з низьким ризиком Інтернет-у залежності, характеризуються в особистісному плані консервативністю, усталеністю стосовно традиційних труднощів, знають, у що повинні вірити, з сумнівом ставляться до нових ідей, схильні до моралізації і повчань ($t=2,416$, при $p<0,027$). Вони більше схильні опиратися змінам та не зважають на аналітичні й інтелектуальні аргументи.

Одним з нагальних прикладних питань в контексті нашого дослідження продовжує залишатися питання про те, що ж чинити, коли Ви самі чи член Вашої родини виявився Інтернет-залежним? Сварки, погрози та покарання є неефективними. Вони можуть мати короткочасний ефект, проте ще більше погіршать стосунки аддикта з іншими, а це, як відомо, є однією з основних причин Інтернет-залежності. У цьому випадку психологи пропонують працювати з причиною Інтернет-залежності - тобто виявити, що бракує людині, які потреби вона не може чи не здатна задовольнити в реальному житті,

чому так погано ставиться до себе й не вміє будувати стосунки з іншими?

Часто особа, яка має особливо високий рівень Інтернет - аддикції, не визнає свого розладу, схильна приховувати від сім'ї та близьких кількість часу, проведеного в Інтернеті, обманювати щодо справжньої мети свого перебування в мережі. У цьому випадку варто доброзичливо, проте максимально чітко та переконливо перелічити всі негативні наслідки цієї діяльності - у такій розмові можуть взяти участь усі члени сім'ї. Інколи може бути потрібна допомога професійного психолога чи психотерапевта.

Варто відзначити, що дуже важливий фактором, який значною мірою визначає, чи буде людина схильна до Інтернет-залежності чи ні, є осмисленість її життя. Тобто основний напрямок профілактики та попередження Інтернет-залежності є наповнення сенсом, цілями, переконаннями та ідеалами власного життя. Тобто слід працювати над тим, щоб з інформаційного та комунікативного ресурсу Інтернет не перетворився в засіб для заповнення "внутрішньої пустоти". Адже малоймовірно, що ми зможемо повністю виключити із свого життя Інтернет, та й чи треба це, зважаючи на все позитивне, що він нам може запропонувати.

Висновки. Підсумовуючи результати виконаного дослідження, зробимо ряд узагальнень та висновків.

Під Інтернет-аддикцією розуміємо стан людини або її поведінку, коли вона знаходиться у підкоренні іншої людини або ситуації.

Встановлено, що схильні до Інтернет-аддикції підлітки мають специфічні особливості: занижену самооцінку, часто відчують роздратування, недовольство або обманюють, недооцінюють свої можливості та себе.

Визначили, що залежні від Інтернету підлітки є більш консервативними, порівно з тими, у яких відсутні ознаки узаалежнення.

Подальші напрямки досліджень доцільно скерувати у глибинне вивчення причин виникнення Інтернет – залежності у підлітків, що дасть змогу своєчасно попередити її виникнення.

Список використаних джерел

1. Аносов В.Д., Лепский В.Е. Исходные послыжки проблематики информационно - психологической безопасности [текст] / В. Д. Аносов, В. Е. Лепский. – М., 2003. – 190с.

2. Белинская Е.Н. , Жичкина А.М. Современные исследования виртуальной коммуникации: проблемы, гипотезы, результаты [текст] / Е. Н. Белинская, А. М. Жичкина. – М., 2000. – 185с.

3. Бурлаков И.В. Психология компьютерных игр // Прикладная психология. — 2000. №2.

4. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учеб. пособие. /Куликов Л.В. - СПб.: Питер, 2004. - 464 с.
5. Лабунская В.А. Экспрессия человека: общение и межличностное познание: Уч. пособ. /Лабунская В.А.– Ростов-на-Дону: Феникс, 1999.– 608 с.
6. Психиатрический энциклопедический словарь / [Й.А. Стоименов, М.Й. Стоименова, П.Й. Коева и др.] - К.: МАУП, 2003. - 1200 с.
7. Церковний А. Аспекти формування Інтернет-залежності [текст] / А.Церковний // Соціальна психологія. – К. , 2004. – № 5 (7). – С. 149-154.
8. Шапар Б.В. Психологічний тлумачний словник. /Шапар Б.В. - Х., 2004. - 640 с.
9. Шапкин С.А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований // Психол. журн. – 1999. – Т. 20, №1. – С. 86-102.
10. Янг К. Диагноз – Интернет- зависимость[текст] / К. Янг // Мир Интернета. – М. , 2005. – № 2. – С. 36-43.
11. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:
<http://www.virtual-addiction.com>