

УДК 15.41.59

Білоущенко Вікторія Василівна
старший лаборант
кафедри загальної та соціальної психології
Чарнецька Раїса Трохимівна
доцент кафедри загальної та соціальної психології
Херсонського державного університету

Психологічні особливості Інтернет - залежності в підлітковому віці

Psychological characteristics of Internet - based in adolescence

Анотація. У даній статті викладено результати дослідження особливостей емоційно-вольової сфери у Інтернет-залежних та незалежних від Інтернету підлітків. Узагальнено різні погляди на психологічні механізми втечі у віртуальний світ та особливості прояву комп'ютерної залежності.

Ключові слова: Інтернет - залежність, інформаційні технології, адикція, он-лайн, комп'ютерна залежність, підлітковий вік.

Аннотация. В данной статье изложены результаты исследования особенностей эмоционально-волевой сферы в Интернет - зависимых и независимых от Интернета подростков. Обобщенно взгляды на психологические механизмы бегства в виртуальный мир и особенности проявления компьютерной зависимости.

Ключевые слова: Интернет-зависимость, информационные технологии, аддикция, он-лайн, компьютерная зависимость, подростковый возраст.

Annotation. This article presents the results of the study features emotional and volitional Internet-dependent and-independent web adolescents. Summarizes different views on psychological mechanisms of escape into a virtual world and features of computer addiction.

Key words: Internet - dependency information technology addiction, online, computer addiction, adolescence.

Постановка проблеми. Підлітковий вік - це найбільш складний та бурхливий період у формуванні особистості дитини, котрий

характеризується різноманітним змістом зовнішніх і внутрішніх факторів розвитку. Це, передусім, пов'язано з фізіологічною перебудовою організму, зміною становища дитини у відносинах з дорослими й ровесниками, з прискореним розвитком пізнавальних процесів. Це досить відповідальний період, оскільки в цей час формуються ціннісні орієнтації, в основному закріплюються риси характеру і форми міжособистісної взаємодії, розвивається рефлексія, яка змінює перебіг і характер відносин з іншими людьми та ставлення до самого себе.

Нові інформаційні технології стрімко проникають у всі сфери нашого життя. Їхнє впровадження в систему освіти, роботу й дозвілля є чинником формування в молодого покоління нових духовно-моральних основ, що спираються на екранно-комп'ютерну культуру. А цей вид культури ґрунтується на новому засобі комунікації. Фактично відбувається заміна культурно-інформаційного простору, де центральне місце належить не так людині як носієві інформації, як «візуальному образу», що заснований на екранно-комп'ютерному потоці зображень.

З постійним розвитком комп'ютерних технологій зростає як кількість людей, котрі постійно використовують комп'ютер в робочих цілях, так і тих, які надмірно захоплюються комп'ютерними іграми і використовують Інтернет, так званих комп'ютерних адиктів. Впливу нових технологій, як і всьому новаторському, в більшій мірі підпадає молоде покоління (від 10 років).

Виклад основного матеріалу. Всесвітня мережа сьогодні більше нагадує чарівну казку, у якій "користувач" володіє надприродними можливостями, на відміну від реального життя. Не дивно, що Інтернет найбільше відповідає міфологічному мисленню маленької дитини. Таке мислення ніколи не зникає повністю, а тільки витісняється зі свідомості з віком, воно зберігається в несвідомому дорослої людини, породжуючи віру в прикмети і магічні ритуали. Отже, Інтернет є ідеальним середовищем для актуалізації багатьох психічних процесів несвідомого, архетипічного

характеру. Для багатьох людей, у психологічному сенсі, Всесвітня мережа стала дверима в той чарівний казковий світ, який людина змушена була покинути в дорослому віці, під тиском об'єктивних умов реального світу [3].

У процесі соціалізації дитини, безпосереднє афективне сприйняття і реагування нейтралізується виконанням набору соціально-схвалювальних норм і правил. І в ситуації, коли чинні норми і правила стають непотрібними або втрачають свою силу, проявляється первинний, примітивний, такий, що дотепер придушувався, засіб реагування. Подібні висновки, тільки стосовно культурного життя, зробив Зігмунд Фройд у працях «Майбутнє однієї ілюзії» і «Невдоволення культурою». Він вважав, що процес відмови від суворих культурних норм завжди повинен супроводжуватися певним задоволенням. Саме воно, поряд з іншими чинниками, і є тією притягальною силою, що змушує користувачів проводити багато годин за екраном монітора. Це твердження достатньо добре ілюструє "ефект азарту", тобто тягу до самого процесу пошуку інформації, на шкоду її вивченню, аналізу і переробці. Іншими словами, відбувається зсув акценту з аналітичної діяльності на пошукову активність [1].

Щодо детального психологічного механізму цього явища поки що рано робити якісь висновки. Проте, можна припустити, що тут знову ж відіграють роль чинники своєрідного регресу психічної діяльності, оскільки пошукова активність є генетично більш давньою і менш енергозатратною діяльністю в порівнянні з аналітичною.

Інтернет став доволі привабливим і простим засобом відходу від реальності, гарним засобом сховатися від різноманітних проблем для тих, хто страждає від негараздів у сім'ї, на роботі, схильний до депресій. Психіатри вважають, що це схоже на пристрасть до алкоголю або азартних ігор і призводить не лише до того, що людина відкладає прийняття важливих рішень, але також і до зміни її особистості. Особливості віртуальної реальності такі, що користувач, який опинився в ній, «змушений» актуалізувати витіснені в несвідоме інфантильні уявлення і поведінкові

паттерни. Ефект посилюється ще й тим, що це здебільшого відповідає власним психологічним потребам користувача [4].

Цікаву інтерпретацію психологічної віртуальної реальності (internally generated virtual reality) дає відомий американський психолог Чарлз Тарт. Він написав статтю про можливість інтерпретації природи психіки як віртуальною. Проводячи аналогії з комп'ютерною генерованою віртуальною реальністю, він розглядає психологічну віртуальну реальність як образ світу, що наново породжується в кожен момент часу, існуючий лише актуально в даний момент часу. Психологічна віртуальна реальність - це не постійна, а змінна складова образу ситуації (сприйманого об'єкту). Ч.Тарт розрізняє віртуальну реальність і ординарну реальність, існуючу стабільно відносно віртуальної реальності і "нормально" відносно змінених станів [9].

Визначений ряд чинників, які роблять Інтернет привабливим, як засіб втечі від реальності і отримання задоволення, тобто адиктивним агентом.

Перший з них - це відхід у віртуальну реальність. Бурхливе життя в мережі легко замінює реальне існування: люди там закохуються, сваряться, радіють і хвилюються легше і частіше, ніж в "реалі". Представлення заповнюють порожнечу, залишену почуттями. Інтернет замінює реальне життя. Особливо це важливо для тих людей, життя яких з різних причин міжособистісно збіднене. А в мережі є ексклюзивна можливість пошуку нового співрозмовника, який відповідає будь-яким критеріям. Важливо відмітити, що немає необхідності утримувати увагу однієї людини, тому що у будь-який момент можна знайти нового. Як відмічав Sh.Turkle (1997), "комп'ютери створюють ілюзію товариських стосунків без вимоги дружби" [6].

Н. А. Носов (1997) для віртуальної реальності ввів "принцип меланжевої нитки". "Меланжева нитка - це нитка одного кольору, в яку поступово вплітається нитка іншого кольору, так що на початку новий колір практично непомітний, але його стає все більше і більше, а старого кольору - усе менше і менше, і, врешті-решт, новий колір повністю витісняє старий". Так само

одна реальність може плавно, без видимих "стиків" переходити в іншу - віртуальну, і навпаки [8].

Нове інформаційне середовище, на відміну від фізичної, характеризується значно меншою жорсткістю бар'єрів і обмежень і допускає значно більше ступенів свободи для своїх " жителів". "У віртуальному середовищі ви можете бути ким завгодно, виглядати, як завгодно, бути істотою по вибору, словом, у вас немає обмежень, характерних для реального світу", - визначає доктор Kelly [7]. Деякі дії можливі і в нашому житті, але потребують значних витрат і зусиллях, інші - неможливі в принципі.

Формування основної недостатності призводить до адиктивного розвитку особистості. Адикція може стати тимчасовою точкою кристалізації, навколо якої людина спробує зібрати себе, консолідує " Я"(self) навколо цієї точки. Це прагнення набирає екзистенціально-вітальний характер. Побудована таким чином особа може бути названа адиктивною. Сприйняття і світовідчуття адиктивною особою включає: інших, систему цінностей, переваг, своєрідне мислення, емоції, мрії (у тому числі addictive dream - " передчуття"). На тлі нової консолідації попереднє життя по контрасту здається дефектним, сірим, тьмяним [10].

Інтернет - залежність сприяє формуванню цілого ряду психологічних проблем: конфліктна поведінка, хронічні депресії, віддання перевазі віртуальному простору над реальним життям, труднощі адаптації в соціумі, втрата здатності контролювати час перебування за комп'ютером, виникнення почуття дискомфорту за відсутності можливості користування Інтернетом. Використовуючи Інтернет, підліток замість прагнення " думати" і " вчити" вважає " за краще шукати". Багато дітей відкрито визнають, що дуже часто відвідують заборонені батьками сайти. При цьому у них виникає ілюзія вседозволеності і безкарності. Це спонукає порушувати права людини, а ілюзія безкарності може виявитися пасткою і мати серйозні наслідки в реальному житті - відбувається девальвація моральності [5].

Аналізуючи наукову літературу нам вдалося виявити, що Інтернет - залежність сприяє негативному перетворенню особистості підлітка, а саме емоційно-вольової сфери, адже на даному віковому етапі відбуваються кардинальні зміни у формуванні особистості.

Емпірична частина дослідження складалася в декілька етапів. На першому етапі нашого дослідження ми виявляли рівень Інтернет-залежності досліджуваних підлітків. На наступному етапі ми діагностували емоційно-вольову сферу школярів та аналізували її особливості у Інтернет-залежних підлітків та незалежних від інформаційних технологій.

Для дослідження рівня комп'ютерної та Інтернет-залежності ми використовували методи: 1) Засіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності (Л.Н. Юр'єва, Т.Ю. Боябот), що дозволив нам виявити рівень комп'ютерної залежності підлітків; 2) шкалу Інтернет-залежності А. Жичкіної дозволила нам проаналізувати міру Інтернет-залежності досліджуваних;

У дослідженні емоційно-вольової сфери використали комплекс наступних методик: 1) методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона направлена на виявлення особливостей переживання відчуття самотності; 2) самооцінка тривоги, фрустрації, агресивності та ригідності за Айзенком мала виявити психоемоційні стани підлітків; 3) методика дослідження вольової саморегуляції А. Зверькової, Є. Ейдман.

Дослідження дозволило виявити наступне: засіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності показав, що більшість досліджуваних підлітків (32 %) знаходяться на стадії комп'ютерної залежності; у 28 % школярів виявлено стадію захоплення; 20 % школярів не мають ризику розвитку комп'ютерної залежності; ще 20 % підлітків мають ризик розвитку комп'ютерної залежності. Таким чином, слід відзначити, що для більшості досліджуваних школярів проблема інтернет-залежності є актуальною, оскільки підлітки при взаємодії з Інтернетом знаходяться в більшій

небезпеці, бо являють собою найменш захищену аудиторію, оскільки в меншій мірі, ніж дорослі, в змозі фільтрувати інформацію, що обрушується на них з Інтернету. Отримані дані змушують задуматися про особливості впливу Інтернету на формування особистісних якостей підлітків, адже від того, чим займається підліток у вільний час, як організовує своє дозвілля, залежить формування його особистісних якостей, потреб, ціннісних орієнтацій, а в цілому визначає його положення у суспільстві.

Результати за шкалою Інтернет-залежності А. Жичкіної дозволили нам виявити міру комп'ютерної залежності досліджуваних підлітків. Отримані результати зображені на рис. 1

Таким чином, нами було виявлено, що 40 % досліджуваних Інтернет - залежні, 32 % - схильні до Інтернет-залежності та 28 % не схильні до Інтернет-залежності.

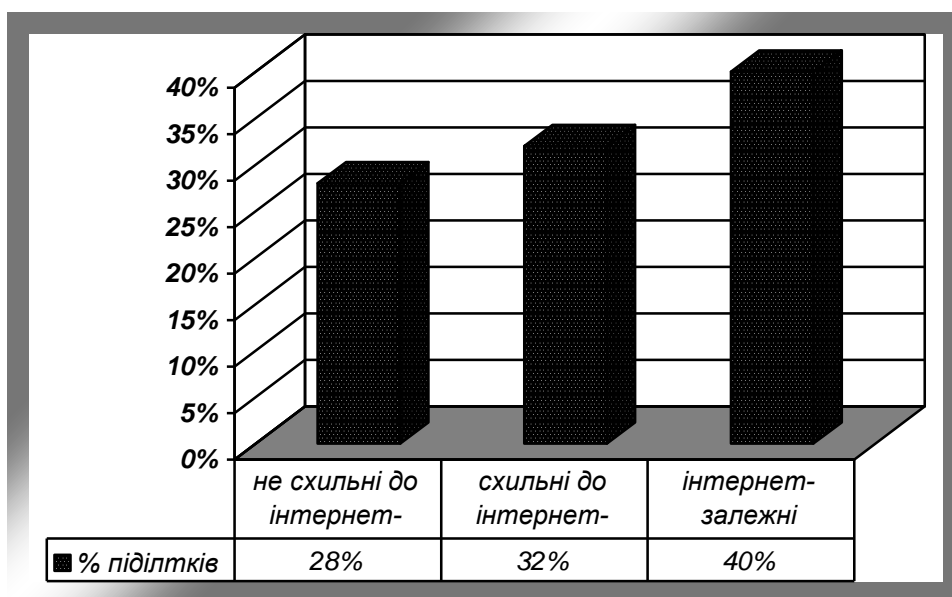


Рис. 1 - Результати дослідження за шкалою Інтернет-залежності А. Жичкіної

Отже, 40 % досліджуваних підлітків настільки віддають перевагу життю в Інтернеті, що фактично починають відмовлятися від свого «реального» життя. Мають нав'язливе бажання у використанні Інтернету, що супроводжується соціальною дезадаптацією та яскраво вираженими психологічними симптомами. Підлітки не помічають або ігнорують зовнішні

пріоритети, погано адаптуються до реального життя. Навіть краса природи і та сприймається з меншим захопленням, оскільки можливості комп'ютерної графіки безмежні і на екрані монітора з'являються чудові, фантастично прекрасні, але неіснуючі, насправді, пейзажі.

Схильність до Інтернет-залежності (у 32 % підлітків) виявляється через захоплення комп'ютером, як «новою» іграшкою, особистість перестає займатися усім іншим, поступово може віддалитися від родичів, друзів, навчання, залишаючи пріоритет за комп'ютером.

28 % досліджуваних не схильні до Інтернет-залежності, вони не мають нестерпного бажання постійно використовувати Інтернет ресурси та отримують задоволення від реального життя, а не від особливостей діяльності в мережі.

Після проведення дослідження на виявлення рівня Інтернет-залежності нами було виявлено дві групи досліджуваних підлітків: 1 група – Інтернет - залежні (28 підлітків – 56 %); 2 група – незалежні від Інтернету (19 школярів – 34 %). В подальшому дослідженні ми аналізували емоційно-вольову сферу школярів з урахуванням їх рівня Інтернет - залежності.

Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона дозволила виявити: більшість досліджуваних школярів, які залежать від Інтернету $F(3,89)$, $p \leq 0,01$ в більшості випадків відчувають себе самотніми ніж незалежні від Інтернету школярі $F(2,78)$, $p \leq 0,05$. Ми вважаємо, що це пов'язано з тим, що підлітки настільки віддаються взаємодії з Інтернетом, що ігнорують «живу» взаємодію з оточуючими, вони занурюються у віртуальний світ і тим самим відгороджують себе від оточуючих, що призводить до їх відчуття самотності.

Методика, направлена на діагностику рівня тривоги, фрустрації, агресивності та ригідності Айзенка виявила: залежні від Інтернету підлітки, мають середній рівень тривожності (43,1); середній рівень фрустрації (35,4); середній рівень агресивності – (42,5) та ригідності (40,4). Діти незалежні від Інтернету мають низький рівень тривожності (29), низький рівень фрустрації

(30), середній рівень агресивності (40,3) та ригідності (41,1). Нами було виявлено, що досліджувані підлітки, які залежать від Інтернету мають середній рівень тривожності та фрустрації. Отже, ми можемо відзначити, що дана залежність впливає на психічний стан дітей, бо вони схильні в залежності від обставин сприймати їх як погрожуючі, реагують на такі ситуації станом тривоги, мають реакцію з фіксацією на перешкоди, такий тип реагування відображає внутрішнє напруження досліджуваних при виникненні стресових та фруструючих ситуаціях.

Вольова саморегуляція підлітків має наступні особливості: показник загальної шкали вольової регуляції свідчить про наступне - більшість Інтернет залежних школярів – 53,6 % мають низький показник вольової саморегуляції ф-ем. (2,53), $p \leq 0,05$, а більшість незалежних від Інтернету підлітків – 63,2 % мають високі показники вольової регуляції ф-ем. (3,37), $p \leq 0,01$. Таким чином, більшість підлітків, які залежать від Інтернету (53,6 %) мають низький показник вольової регуляції. Дані результати спостерігаються в людей чутливих, емоційно нестійких, вразливих, невпевнених у собі. Рефлексивність як і загальний фон активності, занижений. Цим підліткам властиві імпульсивність і нестійкість намірів, що може бути пов'язано як з незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури, не підкріпленою здатністю до рефлексії та самоконтролю.

Результати школярів, які не залежать від Інтернет - ресурсів вказують про наступне: 63,2 % підлітків мають високий показник вольової регуляції, він властивий емоційно зрілим, активним, незалежним, самостійним особам. Їх відрізняє спокій, упевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття особистого обов'язку. Як правило, вони добре рефлектують особисті мотиви, планомірно втілюють власні наміри, вміють розподіляти зусилля і здатні контролювати свої вчинки, володіють вираженою соціально-позитивною спрямованістю.

Кореляційний аналіз дозволив нам виявити наступне: високий рівень тривожності обумовлює у підлітків формування комп'ютерної залежності,

зниження рівня стресостійкості та наполегливості; високий рівень Інтернет-залежності сприяє збільшенню рівня агресивності, тривожності, фрустрації, зниженню самовладання, вольової саморегуляції та відчуття самотності; високий рівень вольової саморегуляції обумовлює збільшення наполегливості, рівня опору стресовим ситуаціям, зниженню рівня Інтернет-залежності та стану депресії.

Висновки. Отже, за допомогою Інтернету підлітки задовольняють свої базові потреби, а саме соціальні потреби (спілкування, любові, визнання) і потреби, пов'язані з розвитком особистості (пізнання, розуміння, самореалізації). Психологічно цей вік надзвичайно складний і суперечливий. Епоха підліткового віку - віковий етап, пов'язаний з найбільш глибокими змінами мотиваційно-ціннісної сфери особи, коли особливо гостро розкривається прагнення дитини до оцінки своїх зростаючих можливостей, самооцінці себе в суспільстві. Такі особистісні особливості Інтернет-залежних підлітків як проблеми із спілкуванням, відчуття самотності, низька самооцінка, схильність до уникнення проблем і відповідальності, відхід від сьогодення у віртуальний світ, очевидно, сприяють як залученню в Інтернет - адикцію, так і одночасно є чинниками ризику соціальної дезадаптації . Слід не забувати, що за проявами залежності від Інтернету нерідко ховаються інші адикції, або психічні відхилення.

Результати дослідження, дозволяють аргументувати, що Інтернет - залежність негативно впливає на емоційно-вольову сферу (збільшення рівня тривожності, агресивності, фрустрації, зниження вольової саморегуляції, рівня стресостійкості), це призводить до ряду негативних тенденцій у особистому житті та у взаємовідносинах з оточуючими.

Таким чином, можна стверджувати, що тільки наполеглива та всебічна робота батьків, вчителів та психолога може сприяти зниженню залежності від Інтернету при загальному психічному розвитку особистості підлітка.

Список літератури

1. Змановская Е.В. Девиантология : (Психология отклоняющегося поведения) / Е.В. Змановская. -М. : ИЦ "Академия", 2003. - 288 с.
2. Янг К. С. Діагноз - Інтернет-залежність // Мир Інтернета. - М., 2000. - № 2.-С. 36-43.
3. Чекстере О. Надмірне захоплення віртуальним простором. Джерело емоційної депривації / Оксана Чекстере // Психолог. Всеукраїнська газета для психологів, учителів, соціальних педагогів. – 2011. № 33. – С. 4-6.
4. Акопов А.Ю. Свобода от зависимости. Социальные болезни личности / А.Ю. Акопов. – СПб : Речь, 2008. – 224 с.
5. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е., Смылова О.В. Интернет : воздействие на личность // Психология зависимости : Хрестоматия / Сост. К.В. Сельченко. - Мн. : Харвест, 2004. - С. 175 - 222.
6. Егоров А.Ю., Кузнецова Н., Петрова Е. Особенности личности подростков с интернет-зависимостью / А.Ю. Егоров, Н. Кузнецова, Е. Петрова // Вопросы психического здоровья детей и подростков. - 2005. Т.5. - № 2. - С. 20-27.
7. Жичкина А.Е., Белинская Е.П. Самопрезентация в виртуальной коммуникации и особенности идентичности подростков-пользователей Интернета / А.Е. Жичкина, Е.П. Белинская // Труды по социологии образования. М., 2000. Т.5. Вып.7.
8. Зависимое поведение. Механизмы формирования и методы коррекции / Н. Г. Идрисова — Москва, ИИКЦ "Эльф-3", 2005 г.- 176 с.
9. Симатова О.Б. Психологические механизмы формирования аддиктивного поведения / О.Б. Симатова // Вестник ЧитГУ, 2008. - № 1. – С. 83-92.
10. Cyber disorders : the mental health concern for the new millennium / K.S. Soung, M. Pistner, J. O. Mara et al // Cyber Psychol. Behavior. – 1999. – Vol 3, № 4. – P. 475-479.