

Т. М. ВАКУЛІЧ

Міжрегіональна Академія управління персоналом, м. Київ

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗАПОБІГАННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ

Наукові праці МАУП, 2007, вип. 2(16), с. 188–192

Досліджено психологічні особливості прояву і чинники виникнення інтернет-залежної поведінки у підлітковому віці. Обґрунтовано зміст поняття “інтернет-залежність”, визначено основні критерії та фактори, що впливають на її формування (психологічні, соціально-психологічні, соціальні).

Інформаційна мережа Internet надає великі можливості для діяльності та самовираження людини, які не можуть бути реалізовані у звичайній реальності. Водночас у певній категорії користувачів оперування ресурсами цієї мережі забирає все більше часу і стає настільки домінуючим, що згодом у них знижується здатність до контролю над власною активністю у віртуальному просторі, виникає ціла низка особистих і соціальних негараздів, з'являються труднощі у комунікативній та професійній сферах, соціальна дезадаптація. Такий вид психологічної залежності від віртуального інформаційного середовища отримав назву “Інтернет-залежність” (“Internet Addiction Disorder”, за Д. Н. Гринфільдом).

Цьому питанню присвячено чимало сучасних наукових праць, де звертається увага на небезпеку надмірного користування Інтернетом (О. М. Арестова, Ю. Д. Бабаєва, К. В. Боярова, О. Є. Войскунський, А. І. Гольдберг, А. Є. Жичкіна, М. С. Іванов, О. В. Сміслова, Н. В. Чудова, К. С. Янг). Вивчені особливості психічних станів користувача комп'ютера (І. Г. Белавіна, Дж. Грохол, О. Ю. Дроздов, Т. Ю. Мітельов, Л. В. Подригало, І. В. Тютюнник). Проаналізовані проблеми інтернет-залежності як різновиду адиктивної поведінки (Б. Л. Браун, В. А. Лоскутова, М. Холл, О. Ф. Шайдуліна, М. А. Шоттон). Психологічні наслідки зловживання комп'ютерною інформацією розглянуто у дослідженнях Л. П. Гур'євої, Е. О. Мулика, О. В. Шинкаренко, О. В. Якушиної. Провідні зарубіжні дослідники (А. І. Гольдберг,

Н. А. Спаліра, К. С. Янг) взагалі відверто називають глобальну комп'ютеризацію приватного життя хворобою XXI століття.

Вивчення цієї проблеми викликало інтерес у вітчизняних учених (О. Ю. Дроздов, Т. В. Карабін, В. А. Лоскутова, Л. М. Юр'єва), проте вони не враховували той факт, що здебільше користувачами Інтернету є підлітки. Цілком зрозуміло, що підлітковий вік — найнебезпечніший період щодо формування інтернет-залежної поведінки (Дж. Рідчардсон). По-перше, цьому віку притаманне прагнення до пізнання всього нового, незвичайного (І. С. Кон), “почуття дорослості”, яке виявляється у гіпертрофованій потребі самостійності, самоствердження, відмови від дитячої “моралі успіху” (Н. Ю. Максимова), бажання копіювати звички і способи поведінки старших, страх відстати від однолітків, здаватися в їхніх очах смішним (М. Ю. Кондратьєв, В. С. Мухіна). По-друге, вікові особливості підлітків характеризуються негативізмом як крайнім проявом реакції емансипації (А. Є. Лічко).

Основну причину, яка занурює молоду людину у світ віртуальних подій, зарубіжні дослідники вбачають у комунікативній депривації (М. Джуммер), тобто дитина стає закритою (“closed child”, П. Мортлі) для відвертого спілкування з однолітками, вона втрачає емоційний контакт з батьками або педагогами, які на цьому етапі відіграють основну роль у соціально-психологічному становленні особистості (С. І. Іванов). Слід зазначити, що дорослі не завжди розуміють важливість щи-

рого, відвертого взаємопорозуміння з дитиною і не відчувають певної загрози від віртуальної комунікації (Ф. Астанціні), коли Інтернет стає повним замісником інтимно-особистісного спілкування (О. Л. Пережогін). У вітчизняній науковій літературі феномен інтернет-залежності також розглядався з позицій вікових особливостей, але здебільшого у соціальному (Е. П. Белінська) або медико-психологічному (Т. Ю. Больбот) аспектах.

Таким чином, актуальність проблеми, її недостатня теоретична, методична і практична розробленість зумовили вибір теми нашого дослідження.

Мета дослідження — виявити психологічні особливості прояву і чинники виникнення інтернет-залежної поведінки у підлітковому віці, розробити програму запобігання цього виду адикції.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали: фундаментальні положення культурно-історичної теорії розвитку психіки (Л. С. Виготський), основні положення вікової психології про закономірності формування особистості, про структуру особистості та її взаємозв'язок з діяльністю (Г. С. Костюк, С. Д. Максименко, С. Л. Рубінштейн). Використано принцип системного підходу в психології (Б. Г. Ананьєв, О. М. Леонтьєв, С. Д. Максименко, В. А. Семиченко, О. В. Скрипченко та ін.), загально-психологічні принципи формування особистості у підлітковому віці (Л. І. Божович, З. С. Карпенко, І. С. Кон, І. Ю. Кулагіна, Л. Ф. Обухова, Ю. О. Приходько, Д. І. Фельдштейн). Прийняті до уваги концептуальні положення щодо сутності феномена залежності (Ц. П. Короленко, С. О. Куліков, Є. В. Мельник, В. Д. Менделевич, К. В. Сельченко), результати дослідження природи особистісних відхилень і проблеми попередження адиктивної поведінки підлітків (О. І. Бондарчук, Н. Є. Завацька, Н. Л. Коломінський, С. А. Кулаков, І. П. Лисенко, А. Є. Лічко, Н. Ю. Максимова, Т. С. Яценко), соціально-психологічних особливостей діяльності та комунікації у віртуальному середовищі Інтернету (О. М. Арестова, Ю. Д. Бабаєва, Л. М. Бабанін, О. Є. Войскунський, А. Гольдберг, А. Є. Жичкіна, О. В. Сміслова, Дж. Сулер, Н. В. Чудова, Л. М. Юр'єва, К. С. Янг).

На основі теоретичного узагальнення проблеми виокремлено і проаналізовано два взаємопов'язаних напрями, в межах яких здійснюється вивчення інтернет-залежності: медичний (Т. Ю. Больбот, А. Гольдберг, Дж. Парсонс,

А. Холл, М. А. Шоттон) і психологічний (К. В. Боярова, О. Є. Войскунський, В. А. Лоскутова, Н. В. Чудова, К. С. Янг). Кожен напрям проаналізовано з точки зору теоретичних і практичних здобутків та обмежень. У нашому дослідженні інтернет-залежність вивчається як психологічне явище. Водночас психологічний напрям передбачає цілу низку різноманітних підходів. Провідне місце серед них посідають біхевіоральний (специфічне надмірне використання Інтернету та генералізоване надмірне використання Інтернету — М. Гріфітс, П. Келлі, О. В. Сміслова, С. Сураг), когнітивний (надмірне засвоєння інформаційних технологій, аутоаутентичний досвід — Дж. Грохол, К. Мюррей, М. Чиксентміхайн) та діяльнісний підходи (інформаційне перевантаження, залежність від кібер-спілкування — Д. Н. Грінфільд, С. В. Девтерова, Ц. П. Короленко, І. Б. Кушніренко, М. Н. Орзак).

На підставі відомих у літературі підходів було визначено зміст поняття “інтернет-залежність”. Підкреслено, що інтернет-залежність являє собою особистісну характеристику як сукупність когнітивних, емоційних і фізіологічних порушень, які виявляються у поведінці, вказуючи на те, що у індивіда відсутній контроль над застосуванням Інтернету, він не в змозі припинити цей процес, продовжує тривалий час перебувати у віртуально-інформаційному середовищі, незважаючи на негативні наслідки. Отже, можна говорити про інтернет-залежну поведінку як наслідок і водночас як об'єктивний показник інтернет-залежності особистості.

На підставі аналізу літератури та власного теоретичного аналізу проблеми було виокремлено і систематизовано наступні *критерії інтернет-залежності*: домінантність; толерантність; компульсивність; синдром “відміни”; соціальна дезадаптація. Підкреслимо, що наша спроба систематизувати критерії збігається з точкою зору науковців щодо адиктивного характеру інтернет-залежної поведінки.

У результаті аналізу літератури визначено основні фактори інтернет-залежної поведінки:

- *психологічні* (безмежна можливість створення нових образів власного “Я” та вербалізації уявлень і фантазій, порушення психофізіологічного стану, можлива загроза виникнення психічних розладів і суїцидальної поведінки — В. В. Зайцев, О. О. Сакбаєв, Дж. Сулер, О. Ф. Шайдуліна);
- *соціально-психологічні* (потужне розширення меж спілкування особистості; лег-

кість знаходження однодумців та емоційно близьких людей, задоволення потреби в належності до соціальної групи та визнання; можливість відійти від реальності — К. В. Боярова, О. Є. Жичкіна, Т. В. Карабін, Е. О. Мулик);

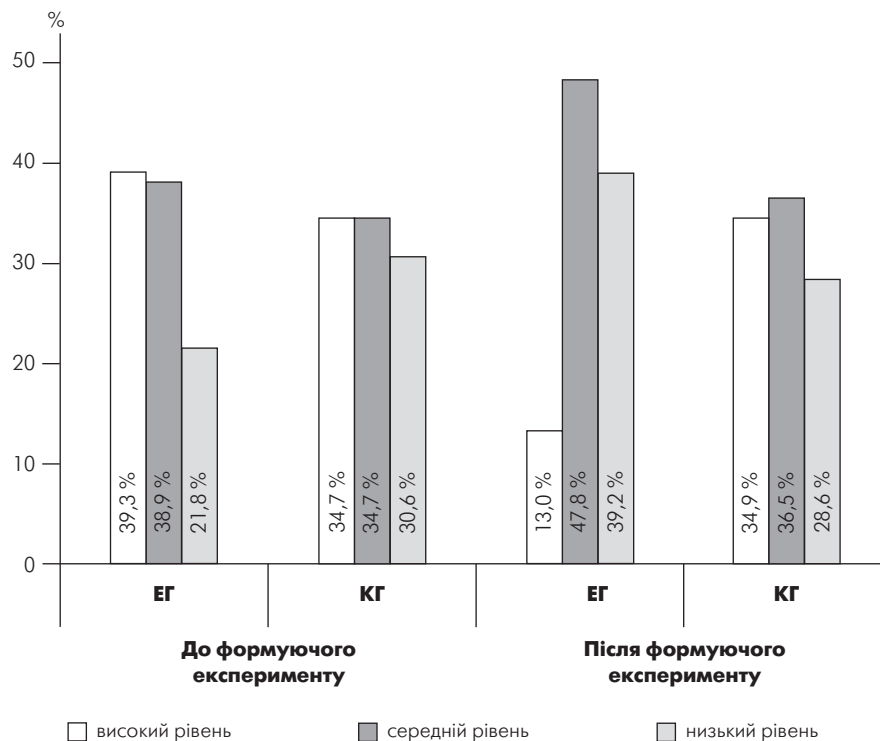
- *соціальні* (необхідність існування сучасної людини в інформаційно насиченому середовищі: агресивність подання інформації у ЗМІ, деформація системи норм, неадекватна оцінка національних, культурних та історичних традицій, поява нових засобів впливу на свідомість, ослаблення найважливіших соціокультурних інститутів, відсутність реально діючих соціальних програм психогігієни та психопрофілактики — О. Л. Болескіна, Г. В. Ложкін, Т. Ю. Мігельов).

На другому етапі проведено емпіричне дослідження індивідуально-психологічних і мікросоціальних чинників формування у підлітків інтернет-залежності. Було з'ясовано, що високий рівень інтернет-залежності у підлітковому віці корелює з такими індивідуально-психологічними особливостями:

- *знижена самооцінка* (68,8 % досліджуваних). В індивідуальних бесідах з цією категорією учнів ми з'ясували, що бажання спілкуватися в мережі викликане у них невдоволеністю своїм соціальним статусом і характером стосунків з оточуючими ($p \leq 0,01$). На відміну від подібного роду контактів у реальному житті замісне спілкування в Інтернеті має більшу відкритість, конфіденційність, розмаїтість проблем для обговорення;
- *високий рівень прояву суб'єктивного відчуття самотності* (75,1 %). Цей факт, на нашу думку, можна пояснити тим, що у перехідний період відбувається активне відкриття власного внутрішнього світу. Разом з усвідомленням власної унікальності, неповторності приходить почуття самотності. "Я" у перехідному віці досить нестійке, нестабільне, а тому часто виникає відчуття внутрішньої пустоти, яку потрібно чимось заповнити. Зростає потреба у спілкуванні, яка будується на суперечливому переплетінні двох потреб: уособлення (приватизації) та афіліації (потреби у включеності в якусь групу, де статус "бути на рівних" ще потрібно заслужити, що не завжди вдається у реальному житті);

- *наявність симптомокомплексу алекситимії* (57,2 %). Виявлена нами недостатність усвідомлення підлітками з інтернет-залежною поведінкою свого внутрішнього досвіду дає змогу припустити, що для них характерні труднощі в ідентифікації та опису своїх почуттів, нездатність до диференціації ($p \leq 0,01$);
- *високий рівень прояву депресивного стану* (43,5 %), що був, за нашими даними, ситуаційно зумовленим ($p \leq 0,01$). Так, в одному випадку депресивна симптоматика передувала захопленню Інтернетом (підліток не склав іспити по закінченні 9-го класу), а в іншому випадку — виступала наслідком надмірного захоплення у вигляді комп'ютерної діяльності (витрата великої кількості грошей на комп'ютерні мережні ігри). При цьому підлітки відзначали зниження настрою, песимістичні думки, "втрату відчуттів", "втрату відчуття реальності", поганий сон, шум у вухах, напруження очей;
- *високий рівень схильності до психоактивних речовин*, зокрема до зловживання алкоголем (55,1 %), наркотиками (54,2 %) або будь-якими іншими речовинами, що змінюють стан свідомості. Це підтверджує припущення про наявність поліадиктивних проявів (у нашому питанні йдеться про хімічні адиктивні реалізації) в інтернет-залежних. Таким чином, інтернет-залежність формується в адиктивно-схильної особистості відповідно динаміці, яка властива класичному адиктивному процесу або є новою адиктивною реалізацією у вже сформованого адикта;
- *низький рівень сформованості організаційних (66,5 %) і комунікативних (75,4 %) здібностей*. Є пряма залежність: що нижче рівень розвитку комунікативних і організаційних здібностей, то вище рівень інтернет-залежності у підлітків ($p \leq 0,01$);
- *виражені акцентуації характеру* (гіпертимна — 34,6 %, шизоїдна — 25,3 %, нестійка — 19,3 %);
- *соціальна дезадаптація* (58,1 %) як наслідок порушення взаємин підлітків із суспільством і різними соціальними групами та ін.

Щодо *мікросоціальних чинників* було встановлено, що високий рівень прояву інтернет-залежності у підлітків передусім пов'язаний з порушеннями міжособистісної взаємодії — з батьками, вчителями, однолітками. З'ясовано, що стимулами, які провокують занурення підлітків у світ вір-



Динаміка рівнів інтернет-залежної поведінки в експериментальній та контрольній групах до і після формуючого експерименту

туальних подій, є неможливість задоволення основних потреб молодшої людини у визнанні, повазі, любові з боку близького оточення (батьків, однолітків); заборона бажаного, перешкоди на шляху досягнення мети; образи, обман; невміння або небажання відповідати за свої слова, дії, вчинки у реальному житті та ін. Тому одна з пріоритетних потреб підліткового віку – потреба у спілкуванні – реалізується здебільше у всесвітньому інформаційному просторі, що й призводить до формування високого рівня залежності від інтернет.

Таким чином, можна стверджувати, що виникнення інтернет-залежної поведінки підлітків зумовлюється сукупністю мікросоціальних чинників, які визначають психологічні особливості її прояву, тобто зовнішнім соціальним середовищем (особливо мікросередовищем), а також індивідуально-психологічними особливостями особистості підлітка, які зумовлюють його індивідуальне реагування на різні “життєві невдачі”.

У формуючому експерименті з’ясувався вплив розробленої програми на зниження високого та середнього рівнів інтернет-залежності. Водночас експериментальна програма не передбачала виокремлення підлітків з високим і середнім рівнем інтернет-залежності у групу. Це було

пов’язано з прагненням зберегти систему реальних комунікацій як важливу умову переорієнтації підлітків з переважаючого віртуального спілкування на гармонійне поєднання його з реальним. Тому робота проводилась з класами, в яких були представлені діти з усіма рівнями інтернет-залежності. Програмою було передбачено підвищення компетенції батьків, учителів, підлітків з проблеми подолання інтернет-залежності, розвиток особистісної сфери підлітків.

Результати проведеного дослідження дали змогу виокремити *психологічні умови* зниження високого рівня інтернет-залежної поведінки підлітків:

- осмислення та усвідомлення негативних наслідків залежності від Інтернету;
- сприяння адекватному оцінюванню власного “Я”; оволодіння навичками спілкування;
- актуалізація потреб у виборі ціннісних орієнтирів, спрямованих на особистісне зростання;
- саморегуляція емоційних станів;
- зменшення афективних реакцій завдяки придбаним навичкам самоконтролю та об’єктивного оцінювання ситуації;
- оволодіння прийомами самопізнання.

Порівняльний аналіз результатів діагностичних зрізів — до і після формуючого експерименту в експериментальній (ЕГ) та контрольній (КГ) групах — дав можливість виявити статистично значущі відмінності у рівнях інтернет-залежної поведінки підлітків ($p < 0,01$, за критерієм “хі-квадрат”).

Як видно з рисунка, в експериментальній групі у результаті формуючого експерименту відбулися такі позитивні зміни стосовно рівнів інтернет-залежної поведінки підлітків: значно зменшилась кількість підлітків, які мали високий рівень інтернет-залежності; дещо збільшилась кількість підлітків, які мали середній рівень залежності від Інтернету, і значно збільшилась кількість підлітків із низьким рівнем інтернет-залежності. Збільшення долі середнього рівня відбулося за рахунок тих, хто мав високий рівень, а доля низького рівня поповнилась тими, хто до експерименту мав середній рівень інтернет-залежної поведінки. У контрольній групі також відбулися деякі зміни рівнів інтернет-залежності, але вони не є статистично значущими.

Загалом можна дійти висновку, що запропонована програма запобігання залежності підлітків від Інтернету, що впроваджувалась в експериментальній групі, реально сприяла зниженню інтернет-залежної поведінки підлітків.

Проведене дослідження відкриває перспективи подальшої розробки та вивчення проблеми запобігання інтернет-залежності підлітків. Перспективними надалі можуть вважатись досліджен-

ня таких актуальних проблем: гендерно-вікові аспекти інтернет-залежної поведінки особистості; вплив ЗМІ та комп'ютерних ігор на формування адиктивної поведінки підлітків; дослідження особливостей інтернет-залежної поведінки в різних вікових групах; удосконалення діяльності психологічної служби в освіті щодо попередження та корекції інтернет-залежної поведінки.



Література

1. Белинская В. А. Ребенок и компьютер: психологические реалии виртуального мира // Школьный психолог. — 1999. — № 3. — С. 10.
2. Ботьбот Т. Ю. Фактори ризику розвитку комп'ютерної залежності в осіб молодого віку // Укр. вісн. психоневрології. — 2004. — Т. 12, вип. 4. — С. 75–80.
3. Бондарчук О. І. Психологія девіантної поведінки: Курс лекцій. — К.: МАУП, 2006. — 88 с.
4. Вакуліч Т. М. Психологічні особливості поведінки підлітків у мережі Інтернет // Зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. — Т. 8, вип. 2. — К., 2006. — С. 41–47.
5. Asstantini F. Apporti causali nell'incidenza del cinema, della televisione sulla e internet delinquenza minorile // Med. Soc. Psychol. (Torino). — 2004. — V. 24, N 4. — P. 266–269.
6. Jummer M. The adult child: the antagonist or the partner // Amer. J. Psychiat. — 1997. — V. 144. — P. 710–717.
7. Mortley P. Whether you understand your child? Real problems of dialogue // J. Clin. Psychol. — 2002. — V. 4, N 8. — P. 673–691.

Інтернет-залежність являє собою особистісну характеристику як сукупність когнітивних, емоційних і фізіологічних порушень, які виявляються у поведінці, вказуючи на те, що в індивіда відсутній контроль над застосуванням Інтернету, він не в змозі припинити цей процес і, незважаючи на негативні наслідки, продовжує значний час перебувати у віртуально-інформаційному середовищі.

Інтернет-зависимость представляет собой личностную характеристику как совокупность когнитивных, эмоциональных и физиологических нарушений, которые проявляются в поведении, указывая на то, что у индивида отсутствует контроль при пользовании Интернетом, он не может остановить этот процесс и, несмотря на негативные последствия, продолжает длительное время находиться в виртуально-информационном пространстве.

The article is dedicated to the analysis of factors of preventing Internet-addiction of teenagers. The dissertation outlines main directions and approaches to studying psychological peculiarities of Internet-addiction in the world and Ukrainian science. It discloses correlation of the essence of Internet-addictiveness and Internet-addictive behaviour (IAB), outlines main criteria and factors which impact its formation (psychological, social-psychological, and social).

Надійшла 12 червня 2007 р.