

Леван Д. В.

Психологічний портрет Інтернет-залежного користувача у підлітковому віці

Анотація. У статті надано спробу створити психологічний портрет Інтернет-залежного користувача в підлітковому віці. Представлено результати діагностики за допомогою авторської анкети. Увага приділена впливу довготривалого перебування підлітків у соціальних мережах, а також потребі в необхідності запобігання Інтернет-залежності як конструктивного підходу до розгляду питання про її формування та вплив на психологічний портрет підлітків. Визначено – якому саме виду спілкування віддають перевагу підлітки. Виявлено, як більшість підлітків розуміє проблему Інтернет-залежності і її вплив на оточуючих. Коротко перераховані основні симптоми Інтернет-залежності підлітків.

Ключові слова: адикція, підліток, Інтернет, соціальні мережі, вплив, психіка, активність, віртуальний світ, сайт, контроль.

Д.В. Леван. Психологический портрет Интернет-зависимого пользователя в подростковом возрасте

Аннотация. В статье предоставлена попытка создать психологический портрет Интернет-зависимого пользователя в подростковом возрасте. Представлены результаты диагностики при помощи авторской анкеты. Внимание уделено влиянию длительного пребывания подростков в социальных сетях, а также потребности в необходимости предотвращения Интернет-зависимости, как конструктивного подхода к рассмотрению вопроса о ее формировании и влиянии на психологический портрет подростков. Определено, какому именно виду общения отдают предпочтение подростки. Вывявлено, как большинство подростков понимает проблему Интернет-зависимости и её влияние на окружающих. Кратко перечислены основные симптомы Интернет-зависимости подростков.

Ключевые слова: портрет, аддикция, подросток, Интернет, сеть, влияние, психика, зависимость, активность, социальные сети, игры, информация, виртуальный мир, сайт, контроль.

D.V. Levan. Psychological portrait of an Internet-dependent user in adolescence

Abstract. The article presents an attempt to create a psychological portrait of an Internet-dependent user in adolescence. The results of diagnostics using the author's questionnaire are presented. Attention is paid to the influence of long-term stay of adolescents in social networks, as well as the need to prevent Internet addiction as a constructive approach to the consideration of its

formation and impact on the psychological portrait of adolescents. It is defined what kind of communication teenagers prefer. It is revealed how most teenagers understand the problem of Internet addiction and its impact on others. The main symptoms of Internet addiction among teenagers are briefly listed.

Keywords: portrait, addiction, teenager, Internet, network, influence, psyche, dependence, activity, social networks, games, information, virtual world, website, control.

Постановка проблеми. Проблема збільшення часу, проведеного підлітками у соціальних мережах наразі набула обрисів справжньої адикції. Термін «адикція» запропонований в 1995 р І. Голдбергом, означає нав'язливе бажання увійти в Інтернет, перебуваючи в режимі офлайн, і нездатність вийти з Інтернету, перебуваючи в онлайн-режимі. Використання різноманітних інтернет-ресурсів та адикція приводить до функціонування та структурних змін у психіці особистості.

Тому надзвичайної актуальності для майбутніх батьків та вчителів набуває потреба оволодіти знаннями щодо:

- ознаками інтернет-залежності;
- створення психологічного портрету адикта, особливо у підлітковому віці.

Метою статті є: аналіз науково-психологічної літератури з проблемами інтернет-залежності з метою створення психологічного портрету сучасного адикта та проведення діагностичного обстеження (констатувальний експеримент) на місцевому матеріалі .

Викладення основного матеріалу дослідження: Спілкування в Інтернеті дуже схоже на реальне, але без особистого контакту між співрозмовниками. Підлітки при надмірному спілкуванні у мережі Інтернет непомітно набувають перших ознак Інтернет-залежності. Соціальні мережі, які стають основною платформою для спілкування забирають майже весь вільний час.

А.Єгоров., Н.Кузнецова., Є.Петрова вважають, що використання всесвітньої мережі Інтернет має досить неоднозначний та суперечливий вплив на психологічні особливості Інтернет-користувача. Особливо значний вплив на психіку можна помітити у осіб підліткового віку. Адже саме ця вікова категорія найбільш схильна до Інтернет-залежності, яка в свою чергу викликає агресивність, депресивні настрої та антисоціальні погляди до свого оточення [2].

На думку Н.М.Бугайової, залежність, яка виникає в результаті надмірного перебування у мережі Інтернет має назву – адикція. Для неї характерним є порушення психологічного стану та адекватної взаємодії з реальним світом, яке супроводжується порушенням розумової діяльності та сну. Природа походження цієї залежності дуже схожа на алкогольну чи

тютюнову, але без прямого впливу на організм. І залежність виникає тільки психологічна, а не фізіологічна. У такого підлітка наявні певні проблеми у соціумі, наприклад, нереалізована потреба у спілкуванні, негаразди у сім'ї, проблеми у навчанні та інше [1].

Тому для об'єктивного визначення залежності та психологічного портрету інтернет-користувача Н.М.Бугайова зазначає необхідність брати до уваги як позитивні, так і негативні фактори впливу мережі інтернет на користувача.

Підлітки, які навчаються на середніх та старших курсах, перебуваючи у мережі Інтернет, в основному витрачають час на: перегляд аудіо/відео файлів, гру в онлайн-ігри і спілкування у соціальних мережах.

За статистичними даними, в Інтернеті проводять більше часу хлопці ніж дівчата, в основному через те, що хлопці більше люблять грати в онлайн ігри.

Т.О.Ісакова зазначає, що не варто діагностувати Інтернет-залежність у кожної дитини, яка отримала доступ до всесвітньої мережі. Те, що сучасні діти деякий час проводять онлайн і черпають інформацію з Інтернету - це

нормальне явище. Все-таки ми живемо в еру цифрових технологій, і багато процесів дійсно простіше і зручніше здійснювати віртуально [3].

А.Церковний зробив висновок, що в результаті Інтернет-залежності може сформуватися неадекватний психологічний портрет користувача, який характеризується: уникненням тісних міжособистісних стосунків; нездатністю будувати життєві плани, страхом дорослішання; невмінням мобілізувати свої ресурси для якоїсь головної діяльності; відмовою від самовизначення, вибором негативних зразків для наслідування [4].

Питанню причин віртуальної залежності приділяли увагу викладачі кафедри загальної та вікової психології Н.М.Токарева, Н.М.Макаренко [6].

Розглянувши основні аспекти психологічної залежності користувача мережі Інтернет, неможливо однозначно дослідити дане питання.

Як і будь-яку хворобу, Інтернет-залежність простіше не допустити, ніж потім лікувати. Тому краще всього займатися профілактикою, а саме:

- не залишати без уваги перші етапи знайомства дитини з Інтернетом: поговорити, пояснити основні правила онлайн-життя, звернути увагу на можливість використання мережі для навчання та саморозвитку;

- встановити чіткі рамки користування Інтернетом (тільки намагатися обійтися без заборон - їх якраз найбільше хочеться порушувати, краще просто регламентувати час знаходження в мережі);

Аналіз особистого дослідження: З метою перевірки інформації з опрацьованих джерел, нами було проведено емпіричне дослідження. Загальна вибірка - 20 учнів від 15 до 18 років (хлопчиків - 6, дівчат - 14).

Анкетування проводилось у добровільній формі і як показує статистика, то більш охоче до анкетування віднеслися дівчата.

Спосіб діагностування – особисте опитування (авторською анкетною), яке було проведено 10 грудня 2018 року у Державному навчальному закладі “Криворізький центр підготовки та перепідготовки робітничих кадрів будівельної галузі”.

Анкета розроблена автором статті і має за мету визначити: ступінь залежності від мережі Інтернет, мету перебування у мережі Інтернет, вибір форми спілкування з однолітками.

На початку експерименту методом бесіди ми визначили хто з підлітків відноситься до адиктів (тобто проводить у мережі інтернет більше 5 годин на день).

Нами отримані наступні результати: зараз у підлітків в середньому є декілька гаджетів з доступом до мережі Інтернет, якими вони користуються доволі часто. Половина (10 з 20 опитуваних) підлітків (50 %) проводить в Інтернеті від 5 годин на день, а тільки 4 з 20 опитуваних (20 %) користуються Інтернет-ресурсами протягом усього дня. Переважно, опитані користуються Інтернетом для спілкування у соціальних мережах та перегляду аудіо/відео файлів.

За допомогою анкетування ми визначили відмінності в часі перебування у мережі Інтернет, ставлення до вибору виду спілкування, значущість впливу Інтернету на соціальне життя підлітків. У число завдань входила не тільки класифікація підлітків за часом перебування в Інтернеті, але і визначення мети їх перебування. Належність учасника опитування до адикта визначалася за наявністю або відсутністю можливості виходу в Інтернет, часом перебування, метою та ставленням до інших Інтернет-залежних підлітків. Також варто зазначити, що для визначення психологічного портрету Інтернет-залежного підлітка було проаналізовано, які він має хоббі та як проводить свій вільний час.

За результатами проведеного дослідження, ми можемо визначити який саме вид спілкування обирають підлітки: 10 осіб – особисте спілкування (50%) , 6 осіб – у соціальних мережах (30%) і тільки 4 особи обирають спілкування у формі телефонної розмови (20%). А також результати даного дослідження показали, що: до 5 годин в мережі Інтернет проводять 10 осіб з 20 (50 %), приблизно 5 годин на день – 6 осіб з 20 (30 %), понад 5 годин - 4 особи з 20 (20 %).

Отже, більша частина - це адикти, які надають великого значення комунікації в Інтернеті.

Наступним кроком було проведення дослідження стосовно впливу спілкування у мережі Інтернет на формування Інтернет-залежності.

Задля цього ми використали результати анкетування та проаналізували їх. Основні психологічні риси адикта у підлітковому віці

складають незацікавленість (відсутність хобі) та неорганізованість (необмеженість вільного часу, який вони не можуть раціонально розподілити). У разі яскравого прояву основних рис адикції підлітки стають закритими та згодом асоціальними.

Якщо аналізувати отримані результати з позицій акцентуацій їх характеру, то можна помітити: більшість опитаних за даними відносяться до дистимічного типу 4 особи з 20 (20%), якому притаманні: серйозність, навіть пригніченість настрою, повільність, слабкість волевих зусиль. Для таких підлітків характерні: песимістичне ставлення до майбутнього, занижена самооцінка, а також низька контактність, небагатослівність в бесіді, навіть мовчазність та сором'язливість. Інтернет-залежні підлітки більшість свого часу проводять вдома, є швидше за все індивідуалістами; суспільства, галасливих компаній зазвичай уникають, ведуть замкнутий спосіб життя. Вони зазвичай похмурі, загальмовані, схильні фіксуватися на тіньових сторонах життя.

Як показує наше дослідження, то підлітки, які значний час (робочий і вільний) проводять в Інтернеті, перестають цікавитись навколишнім світом, подіями, новинами та різними змінами у суспільстві. Зазвичай, такі люди намагаються «сховатись» в мережі Інтернет від буденних та хронічних психологічних проблем.

В результаті анкетування виявлено, що більшість підлітків розуміє проблему Інтернет-залежності і її вплив на оточуючих, серйозно замислюється про свою культуру поведінки в мережі Інтернет та намагається внести корективи.

Висновки: Отже, після проведення нашого дослідження, можна зазначити, що загальними симптомами Інтернет-залежності є нав'язливе бажання перевірити свою поштову скриньку в Інтернеті; постійне очікування наступного виходу в мережу; роздратування при вимушеному відволіканні; забування про домашні справи, навчання, зустрічі та домовленості в ході роботи або гри на комп'ютері; нехтування власним здоров'ям, гігієною і сном на користь проведення більшої кількості часу за комп'ютером;

Більшість дітей вже не уявляють свого дозвілля без Інтернету, комп'ютерних ігор і чату. Заради життя в мережі, найчастіше, вони з легкістю жертвують уроками в школі.

Загалом, питання Інтернет-залежності у підлітків буде актуальним у найближчі часи, тому його дослідження буде матиме логічне продовження.

Список використаної літератури

1. Бугайова Н. М. Психологічні проблеми Інтернет-адикції в умовах використання телекомунікаційних технологій. Розділ 4 // Застосування

телекомунікаційних засобів у навчальному процесі: психолого-педагогічні аспекти. – Київ, «Педагогічна думка», 2008. – 210 с.

2. Єгоров Л. Ю. Особливості особистості підлітків з інтернет-залежністю // Єгоров Л. Ю., Кузнецова Н. А., Петрова Є. А. Питання психічного здоров'я дітей та підлітків. 2005. Т. 5. № 2. С. 20-27.

3. Ісакова, Т.О. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми. [Текст] / Т.О. Ісакова. – К.: НІСД, 2011. – 47 с.

4. Церковний А. Аспекти формування Інтернет залежності / А. Церковний // Соціальна психологія. – 2004. №5 (7).- С. 149-154.

5. Токарева Н.М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія /Н.М.Токарева, Н.М.Макаренко, А.В.Шамне. – Кривий Ріг, ТОВ ВНП «Інтерсервіс», 2014. – 312 с.