

Психологічні особливості мотиваційної сфери Інтернет-залежних підлітків

Швидкий розвиток сучасних інформаційних технологій у контексті системного реформування соціальної ситуації в Україні зумовив появу нової для нашого суспільства проблеми – проблеми залежності від Інтернету, про яку ще кілька років тому ніхто не знав. Лікарів, учених – психологів, педагогів та і простих користувачів проблема глобальної інтернетизації турбує вже не перший рік. Особливо значущим деструктивний вплив Інтернет-залежності є у підлітковому періоді, коли відбувається активне формування самосвідомості особистості. У зв'язку з цим визначення психологічних особливостей особистості, що виявляє різний рівень залежності від Інтернету, а також аналіз профілактичних можливостей психолого-педагогічних виховних заходів, спрямованих на запобігання подальшого зростання аддиктивної поведінки серед школярів є надзвичайно актуальним.

Враховуючи зазначене, метою нашого дослідження було обрано вивчення симптомів Інтернет-залежності підлітків та визначення особливостей мотиваційної сфери Інтернет – залежних підлітків.

Для досягнення даної мети ми поставили ряд наступних **завдань**:

- розглянути дослідження явища Інтернет – залежності у психологічній літературі;
- дослідити особливості мотиваційної сфери підлітків із залежністю від мережі Інтернет;
- розглянути можливості використання профілактичних заходів щодо попередження Інтернет-залежності.

Предметом дослідження ми вважали особливості мотиваційної сфери підлітків із залежністю від мережі Інтернет.

Інформаційна мережа Internet надає великі можливості для діяльності та самовираження людини, які не можуть бути реалізовані в реальній дійсності. Разом з тим, у певної категорії користувачів оперування її ресурсами забирає все більше і більше часу та стає настільки домінуючим, що згодом у них прогресує зниження здатності до вольового контролю над власною активністю у віртуальному просторі, виникає ціла низка особистих та соціальних негараздів, з'являються труднощі у комунікативній та професійній сферах, соціальна дезадаптація. Такий вид психологічної залежності від віртуального інформаційного середовища, отримав назву - Інтернет-залежність.

Термін "інтернет-залежність" запропонував доктор Айвен Голдберг у 1996 році для опису патологічної, непереборної тяги до використання Інтернет. Діагностичні критерії розладу в цілому відповідають критеріям DSM-IV для нехімічних залежностей: нерегульоване використання

комп'ютера викликає дистрес, завдає шкоди фізичному, психологічному, міжособистісному, сімейному, економічному або соціальному статусу особистості тощо [6]. "Кіберпростір - один зі способів зміни стану свідомості. Кіберпростір і все, що в ньому відбувається, видається реальним - часто навіть більш реальним, аніж сама реальність" - зазначає американський психолог Дж. Сулер [4]. Вчені дослідили, що виникнення Інтернет-адикції не підпорядковується закономірностям формування залежностей, які встановлені на підставі спостережень за курцями, наркоманами, алкоголіками або патологічними гравцями. Якщо для формування традиційних видів залежностей потрібні роки, то для Інтернет-залежності цей термін різко скорочується: за даними К.Янг, 25% адиктів набули залежності протягом півроку після початку роботи в Інтернеті, 58% – протягом другого півріччя, а 17% – через рік. Окрім того, якщо довгострокові наслідки залежності від алкоголю або наркотиків добре вивчені, то Інтернет-адикція ще не стала об'єктом тривалого спостереження [5; 7].

Аналізуючи психолого-педагогічну літературу, ми визначили, що Інтернет – залежність – це широкий термін, що означає велику кількість проблем поведінки і контролю, над потягами; психічний розлад, нав'язливе бажання підключитись до Інтернету та хвороблива неспроможність своєчасно відключитись. Всього може спостерігатися від 1 до 10 симптомів, в які входять надмірний час, що проводиться особистістю в мережі, збільшення занепокоєння при знаходженні в реальному світі, брехня або приховування кількості часу, проведеного в кіберпросторі тощо.

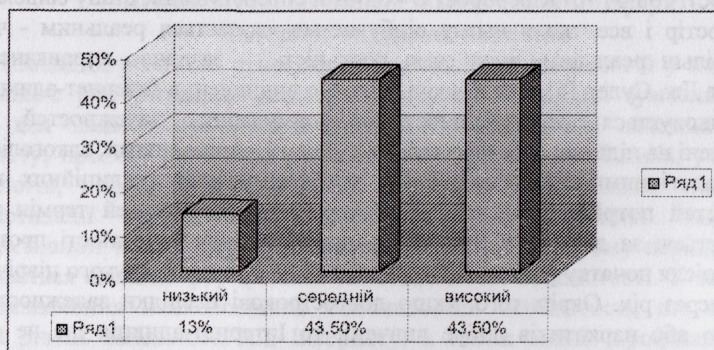
Для перевірки існуючого рівня Інтернет – залежності серед підлітків, ми провели психологічне тестування на базі Криворізької загальноосвітньої середньої школи № 19, в 9 класі з поглибленим вивченням інформатики. Вибірку дослідно – експериментальної роботи склали 23 учні.

На пілотажному етапі дослідження було проведено опитування, що дозволило виявити пріоритетні інтереси підлітків у мережі Інтернет: **43,48%** підлітків-респондентів більшість часу в Інтернеті проводять граючи в on-line ігри («геймери»), **56,52%** респондентів використовує Інтернет переважно для спілкування («Комунікатори»), що узгоджується із віковими особливостями становлення школярів даної групи.

Для діагностики Інтернет – залежності у підлітків, ми використали методики К. Янг та С. А. Кулаковим. Узагальненні дані представлені у гістограмах.

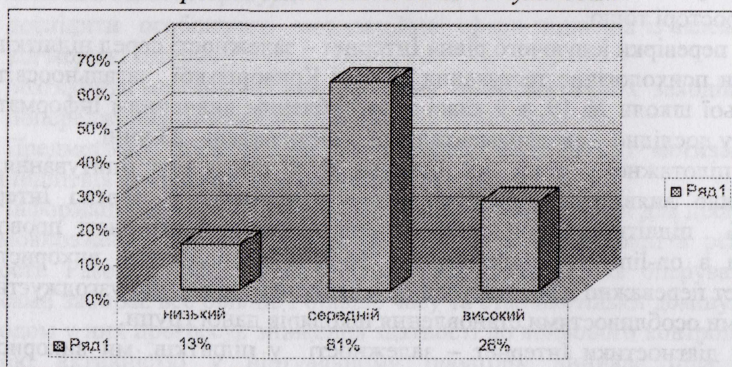
Аналізуючи отримані результати ми дізналися, що з низьким рівнем Інтернет-залежності - 13% підлітків, із середнім - 43,5%, з високим – 43,5%. За К. Янг, якщо підліток відповів на 4 і більше питань позитивно, то в нього високий рівень Інтернет – залежності, і його захоплення триває більше року, щоб подолати своє захоплення підлітку потрібна психологічна допомога.

Рис. 1. Результати тестування на визначення Інтернет – залежності за К. Янг



С. А. Кулаков наводить більш детальний тест на виявлення Інтернет – залежності. При сумі балів 50-79 слід враховувати сильний вплив Інтернет – мережі на життя підлітків. При обробці результатів було встановлено, що із низьким рівнем Інтернет – залежності - 13% підлітків, середнім – 61%, високим - 26%.

Рис. 2. Результати тестування на визначення Інтернет - залежності за С. А. Кулаковим



При аналізі результатів дослідження за двома методиками на виявлення Інтернет – залежності за К.Янг та С. А. Кулаковим, було виявлено, що в учнів 9 класу домінуючим є середній рівень Інтернет – залежності.

Для визначення залежностей між мотиваційною сферою «Геймерів» та «Комунікаторів», були визначені середні дані, результати представлені в таблиці.

Мотив необхідності у спілкуванні мотив страху відторгнення проявляються однаково у «геймерів» та у «комунікаторів». Мотив необхідності в пошуках відчуттів та мотивація успіху і страху невдач домінують у «геймерів». «Комунікатори» більш Інтернет - залежні, мають вищий рівень залежності, ніж «геймери». Проте обидві групи підлітків потребують психолого-педагогічної допомоги.

Для того, щоб попередити формування Інтернет – залежності підлітків необхідно систематично проводити психологічні тестування на виявлення Інтернет – залежності, стежити за симптомами прояву Інтернет – залежності, роз'яснювати значущість шкідливого впливу нерегульованої роботи за комп'ютером, зокрема сидячого положення протягом тривалого часу під час пубертатного розвитку підлітків, перевантаження суглобів, кісток, впливу електромагнітного випромінювання монітора, стомлення очей, навантаження на зір, стреси при втраті інформації задля досягнення рівноваги між часом, проведеним в Інтернеті і поза ним.

Якщо у підлітків проявляються серйозні ознаки Інтернет-залежності, необхідно провести бесіду з ними спрямовану на поліпшення взаємин з близькими та однолітками, навчання саморегуляції та вміння справлятися з труднощами, вихованню вольових якостей, підвищення самооцінки, формування нових життєвих захоплень. Нав'язливе використання інтернету може бути симптомом інших проблем, таких як депресія, подразнення або низька самооцінка. Можна запропонувати підліткам відвідувати різні групи і клуби за інтересами, займатися спортом, музикою, танцями, співом тощо; відпочити, подивитися фільм, сходити на концерт, почитати книгу замість того, щоб сидіти в інтернеті.

Інтернет - залежність впливає на взаємини в сім'ї, тому під час лікування важливо надавати допомогу родичам і близьким, зокрема спрямовану на гармонізацію відносин з дитиною.

Часто причиною виникнення комп'ютерної залежності у дітей та підлітків стають невпевненість в собі і відсутність можливості самовираження. У таких випадках батьки повинні підтримати дитину і допомогти їй розібратися з проблемами, що виникли. Абсолютно неправильно критикувати дитину, що проводить занадто багато часу за комп'ютером - це може тільки поглибити проблему і віддалити дитину від батьків. Якщо дитина страждає ігровою заздрістю, потрібно постаратися зрозуміти її і якоюсь мірою розділити її інтерес до комп'ютерних ігор. Батьки не повинні забороняти повністю Інтернет. Основним заходом запобігання виникнення залежності будь-якого типу у дітей є правильне виховання дитини. При цьому важливо не обмежувати дітей у їхніх діях (наприклад, забороняти ті чи інші ігри), а пояснювати, чому те чи інше заняття або захоплення для неї не бажане.

Для більшості підлітків Інтернет є важливою частиною їхнього громадського життя. Тому замість обмеження користування комп'ютера,

сім'я може встановити свої правила користування комп'ютером. У них можна включити наступні обмеження: кількість часу; заборону на Інтернет до виконання домашньої роботи; обмеження на відвідування чатів або перегляд матеріалів «для дорослих». Кінцевою метою виховання є розвиток у дітей самоконтролю, дисципліни і відповідальності. Проте слід пам'ятати, що критика сприймається дитиною як відмова батьків зрозуміти його інтереси і тому викликає замкненість і в деяких випадках агресію.

Найважливіший етап профілактики інтернет-залежності - це залучення дитини в процеси, не пов'язані з комп'ютерами, щоб електронні ігри не стали заміною реальності. Необхідно показати підлітку, що існує багато цікавих розваг крім комп'ютера. Нехай підліток більше часу проводить з своїми однолітками на свіжому повітрі. Слід допомогти дитині брати участь у спілкуванні поза Інтернетом, участь у тих видах діяльності, які об'єднують дітей з однаковими інтересами. Якщо дитина сором'язлива і відчуває незручність при спілкуванні з ровесниками, чому б не розглянути можливість спеціального тренінгу.

Інтернет зайняв значуще місце у структурах сучасної дійсності. Для того, щоб запобігти більшості негативних ефектів Інтернет-залежності, необхідно проводити планомірну та послідовну підготовку підлітків до оволодіння новим світом та інформаційною культурою Інтернет.

Список використаних джерел:

1. Войскунский А.Е. Зависимость от Интернета: актуальная проблема // Мир Интерента. – М., 2000. – №3. С. 76 – 81.
2. Мотивация и мотивы / Е. Ильин. — СПб.: Питер, 2003.
3. Янг К.С. Диагноз – Интернет-залежність // Мир Интерента. – М., 2000. – № 2. С. 36 – 43.
4. <http://buket.ck.ua>
5. <http://psynet.carfax.ru>
6. <http://user.lvs.ru>
7. <http://www.Netaddiction.com>