

ДІАГНОСТИКА СХИЛЬНОСТІ ДО ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Янович Олександра Олександрівна
бакалаврат КНУ імені Тараса Шевченка

В статті розглядається проблема Інтернет-залежності і її впливу на формування особистості молодого людини. Акцент зроблено на необхідності розробки критеріїв ранньої діагностики Інтернет-залежності

Ключові слова: залежність, Інтернет, діагностика, юнацький вік.

В статье рассматривается проблема Интернет-зависимости и её влияния на формирование личности молодого человека. Акцент сделан на необходимости разработки критериев ранней диагностики Интернет-зависимости.

Ключевые слова: зависимость, Интернет, диагностика, юношеский возраст.

In this article the problem of Internet addiction and its influence on human's personality is described. The main point of the article is necessity of criteria of early diagnosis of Internet addiction development.

Keywords: addiction, The Internet, diagnosis, juvenile age.

В наш час до факторів, що мають вплив на формування особистості, додався ще один вагомий фактор, дія якого потребує ретельного всебічного вивчення. Цей фактор має назву Інтернет. Діяльність сучасної людини, яка задіяна в інтелектуальній сфері, так чи інакше пов'язана з використанням Інтернету. Користування Всесвітньою мережею має численні переваги – швидкий доступ до великого масиву інформації, можливість швидкого пошуку та обробки даних, можливість миттєво встановлювати зв'язок між користувачами з віддалених точок планети та багато інших.

Можливості Інтернет-мережі дозволяють заповнювати не лише робочий час, але й час відпочинку – для цього винайшли Інтернет-ігри, сайти з музикою та фільмами, онлайн-бібліотеки, соціальні мережі, Інтернет-казино. Перебу-

вання в мережі пов'язано з феноменом Інтернет-залежності (або адикції), і ця проблема за відносно короткий проміжок часу досягла серйозних масштабів. Компульсивне користування Інтернетом відрізняється від звичайного відсутністю чіткої мети і практичної користі.

Інтернет-адикція є розладом поведінки, що руйнує людську діяльність, знижує її ефективність. Небезпека Інтернет-адикції проявляється також в тому, що групою ризику є особи підліткового і юнацького віку, у яких саме формуються вольова сфера, життєві цінності, критичне мислення, самосвідомість – ті психічні явища, що згодом визначають їх подальше самостійне життя.

Мета дослідження. Розглянути проблему Інтернет-залежності і її впливу на формування особистості молодого людини.

Згідно мети роботи були сформульовані наступні завдання:

Описати основні критерії за якими можна відрізнити людину – потенційного Інтернет-адикта. Перевірити емпірично зв'язок між певними рисами особистостями та ступенем прояву Інтернет-залежності.

Аналіз досліджень та публікацій. Вперше про проблему залежності від мережі Інтернет заговорила американська дослідниця Кімберлі Янг [7]. Вона виділила основні ознаки залежності і розробила в 1994 році тест для діагностики залежності (приблизно через 4 роки після появи Всесвітньої Мережі). Кімберлі Янг належать багато публікацій, присвячених цій проблемі. Її тести постійно доповнюються і вдосконалюються, до того ж вона розробила програму лікування від Інтернет-адикції та відкрила он-лайн клініку, де користувачі можуть анонімно отримати допомогу і підтримку фахівця. Сам термін Інтернет-адикція ввів американський дослідник Айвен Голдберг [6] в 1996 році. Через суперечливість результатів досліджень Кімберлі Янг деякі дослідники, зокрема Олександр Войскунський [1] сумніваються в доцільності розглядання Інтернет-залежності як хвороби через розмитість межі між здоровою і залежною людиною. Проте існують достатньо чіткі критерії для діагностики патологічного користування Інтернетом:

Нав'язливе бажання перевірити e-mail або інші програми для листавуння.

Постійне очікування наступного виходу в Інтернет.

Скарги оточуючих на те, що людина проходить надто багато часу в Інтернеті та витрачає на нього забагато грошей.

Здатність користування Інтернетом змінювати стан свідомості людини є вирішальним чинником, що призводить до поступового формування залежності. Занурюючись у віртуальну реальність, людина помічає, що негаразди і проблеми, які переслідують її у реальному житті, відходять на другий план. Повернення ж зі світу Інтернет-ігор чи Інтернет-спілкування є поверненням до повсякденності з усіма її недоліками. Онлайн-перебування з часом стає інструментом уникнення проблем, точніше – їх ігнорування. Для залежних від Інтернету віртуальна реальність є схованкою, де бажання здійснюються легше, а друзів більше, ніж у реальному житті. Але проблеми не зникають. І справа не в тому, що бажання ці поверхневі, а друзі – тимчасові.

Рано чи пізно, адиктивні особистості стають соціально дезадаптованими. Поява та збільшення кількості он-лайн знайомих сприяє віддаленню від родини, реальних друзів, відволікання від побутового життя. В період формування в людей юнацького віку вольової сфери, життєвих цінностей, критичного мислення і самосвідомості поведінкові розлади і Інтернет-адикція як їх окремий випадок можуть негативно вплинути на становлення особистості, її успішну соціалізацію.

Ця вікова група є цікавою і важливою для дослідження залежностей. Юність – завершальний етап формування особистості, самосвідомості і власного світогляду, прийняття відповідальних рішень. Відповідаючи самому собі на питання “хто я?”, “який я?”, “до чого я прагну?”, молода людина формує:

Самосвідомість - цілісне уявлення про себе, емоційне ставлення до себе, самооцінку своєї зовнішності, розумових, моральних, вольових якостей, усвідомлення своїх переваг і недоліків, на основі чого виникають можливості цілеспрямованого самовдосконалення, самовиховання.

Власний світогляд як цілісну систему поглядів, знань, переконань, своєї життєвої філософії, що спирається на засвоєну раніше певну суму знань і здат-

ність до абстрактно-теоретичного мислення, без чого розрізнені знання не складаються в єдину систему.

Прагнення наново і критично осмислити усе оточуюче, затвердити свою самостійність та оригінальність, створити власні теорії сенсу життя, любові, щастя, політики тощо.[3]

Отже, всі ці якості залежать від різноманітних умов життя людини. В ХХІ столітті однією з цих умов стала всесвітня мережа Інтернет. Всебічне дослідження впливу Інтернету на становлення особистості є ключем для кращого розуміння сучасної людини і суспільства.

Очевидна необхідність розробки критеріїв для діагностики Інтернет-залежності та психологічного інструментарію, за допомогою якого можна виявити у молодій людини навіть не факт залежності, а лише її передумови, схильність. На такій стадії схильність набагато легше піддається корекції, ніж хвороблива пристрасть, що з часом захоплює все більше сфер людської діяльності. Щоб розробити такий інструментарій, необхідно виявити зв'язок між рисами особистості та наявністю Інтернет-адикції у людини.

У праці В.Д. Менделевича «Психологія девіантної поведінки» викладено гіпотезу про особливі риси в особистості адиктів. Менделевич називає такі характерні риси особистості адикта: бачить життя нецікавим, одноманітним та буденним; ненавидить норми і традиції родини і суспільства; всупереч вимогам і очікуванням, є малоактивним і бездіяльним, не може почати нову справу без допомоги, нездатен приймати самостійні важливі рішення. Особливо дратує таку людину передбачуваність, заданість власної долі. Адиктивна активність виражена у деяких галузях життя, які тимчасово приносять людині задоволення. Адикт складно переносить труднощі повсякденного життя, натомість він прагне до гострих відчуттів (феномен «sensation seeking»). Перевагу віддає інтенсивним впливам: яскравим зображенням, гучним звукам, різким запахам. Має підвищений рівень сенсорної стимуляції. Також адикт схильний говорити неправду.[4]

Дослідження, метою якого було підтвердження вищезазначеної гіпотези, проводилося в 2010 році в місті Києві. У дослідженні приймало участь 40 осіб юнацького віку (28 жінок і 10 чоловіків) – студентів київських вищих навчальних закладів віком від 18 до 23 років. Метою дослідження було простежити зв'язок між рівнем прояву Інтернет-адикції і рисами особистості, зазначеними в праці В.Д. Менделевича.

Використаний інструментарій. Для перевірки рівня Інтернет-залежності застосовувався тест Кімберлі Янг[7]. Тест з'явився в 1994 році і в подальшому вдосконалювався та розширювався. У дослідженні була використана версія тесту с 20 питаннями.

Спеціально для даного дослідження був розроблений опитувальник з 33 питань, для діагностики рис характеру, які можуть спричиняти розвиток Інтернет-залежності. Були виділені 8 основних факторів: пошук гострих відчуттів, нестабільність емоційної сфери, заперечення норм і правил, здатність цілком захоплюватись однією діяльністю, загострене сприйняття критики, емоційна вразливість, нездатність приймати рішення, схильність говорити неправду.

Результати дослідження:

Особливо можна підкреслити вираженість у адиктів прагнення до гострих відчуттів ($p < 0,05$). В поєднанні з зовнішньою пасивністю ця якість перетворюється на прагнення гострих відчуттів в віртуальній реальності, адже для її задоволення непотрібно далеко ходити. Щоб отримати гострі відчуття в Інтернет-реальності необхідно хіба що новітнє обладнання і вчасна передплата. Отже, в сумі пошук гострих відчуттів і неактивність дають ризик формування Інтернет-залежності.

Була виявлена схильність Інтернет-залежних до порушення суспільних норм і правил поведінки. Цей потяг легше проявляється в Інтернет-спілкуванні, адже там менша вірогідність відповідальності за свої слова та вчинки. Інтернет-середовище породжує відчуття вседозволеності і безкарності та сприяє формуванню деліквентної поведінки. Спроби протиправних дій, зроблені в віртуальній реальності з великою імовірністю тягнуть за собою подібні спроби в реаль-

ності справжній. В мережі Інтернет образи, нецензурна лексика, приниження гідності, порушення авторських прав є звичайною справою, а інформаційний простір часто стає своєрідним тренувальним майданчиком для вправ у протиправних діях. Незважаючи на велику кількість корисної інформації і різноманіття поглядів, краще помітні сліди руйнувань людської моралі, які ніяким чином не караються, аніж спроби її відновити.

Також був виявлений зв'язок між Інтернет-адикцією та потягом до брехні ($p < 0,01$). Під час Інтернет-спілкування приховати правду або донести недостовірну інформацію легше, ніж при прямому спілкуванні. Он-лайн діалог передбачає різні ступені доступності людини для тих, хто її сприймає: спілкування за допомогою тексту в реальному часі або з великими проміжками (відповідно чат і форум), наявність аудіозв'язку, аудіо- та відеозв'язок. Чим менше ця доступність, тим складніше виявити брехню. Згодом розвивається звичка приховувати кількість часу, проведеного в Інтернеті і зміст своєї діяльності. Найчастіше приховують цю інформацію від родини та від керівництва, якщо робота пов'язана з комп'ютерами та Інтернетом.

Висновки. Таким чином, були виявлені риси характеру, які з великою вірогідністю приводять людину до нав'язливого користування Інтернетом. Віртуальна реальність є сприятливою середою для розвитку цих якостей, а саме: пасивність і бездіяльність; прагнення до гострих почуттів – (sensation seeking); схильність порушувати правила та говорити неправду. Завдяки цій інформації можна виявити молодих людей, які відносяться до групи ризику. Результати дослідження також дають змогу створити психологічний інструментарій для раннього виявлення схильності до Інтернет-адикції. Подальша розробка даної теми дасть змогу розширити набір критеріїв для діагностики та підвищити їх достовірність.

Література:

1. Актуальные проблемы зависимости от Интернета / Войскунский А. Е. - Психологический журнал, №1, 2004.

2. Джон Сулер. - Компьютерная и Интернет-зависимость (Computer and Cyberspace Addiction) - orig. pub. 1996.
3. Залыгина Н. Обухов Я. - Аддиктивное поведение молодежи: профилактика и психотерапия зависимостей - М.:«Прописи», 2004.
4. Менделевич В.Д. - Психология девиантного поведения. -М., 2001.
5. Менделевич В.Д., Садыкова Р.Г. - Психология зависимой личности. - Казань, 2002.
6. Ivan Goldberg, MD. - Subscribe internet-addiction-support-group. - <http://web.urz.uni-heidelberg.de/Netzdienste/anleitung/wwwtips/8/addict.html> - 1995.
7. Treatment Outcomes with Internet Addicts / Kimberly S. Young - CyberPsychology & Behavior, 2007, Vol. 10, No. 5; pp. 671-679.