

Атаманчук Н. М. Комп'ютерна залежність підлітків // Н. М. Атаманчук // Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології: матеріали I Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (13 травня 2014 р.) / за заг. Ред. Л. В. Засекіної, А. В. Кульчицької. – Луцьк: Вежа-друк, 2014. – С. 27-30

УДК 159.923.2 – 053.6 – 021.462: 004

Атаманчук Ніна Михайлівна

ПНПУ ім. В. Г. Короленка, доцент, канд. психол. н., доцент

КОМП'ЮТЕРНА ЗАЛЕЖНІСТЬ ПІДЛІТКІВ

В сучасному суспільстві проблема комп'ютерної залежності є досить актуальною. *Інтернет-залежність* це – психічний розлад, нав'язливе бажання підключитися до мережі та хвороблива нездатність вчасно вийти з неї [3, с. 236].

Сучасний підліток не уявляє життя без Інтернету, реклами, телебачення тощо. Він вбирає все наче губка підсвідомо, не контролюючи себе. Багато підлітків почали використовувати всесвітню мережу не лише для пошуку інформації, а як спосіб життя, який пізніше назвали віртуальним. На сайтах створюються чати, сайти знайомств, в яких підлітки спілкуються без візуального контакту.

Проблему комп'ютерної залежності вивчали такі вчені як: Н. Бугайова, А. Войскунський, Р. Грановська, І. Гольдберг, М. Гріффітс, Е. Горлова, Т. Дуброва, Л. Єргієва, А. Єгоров, Н. Кузнєцова, О. Лисенко, Н. Левшунова, Дж. Мід, Я. Мызь, О. Макаренко, Науменко, О. Постова, М. Потенця, М. Степанова, А. Тимофєєва, А. Ускова, С. Фадєєва, Р. Фольберг, О. Фрейдман, А. Чамберс, Г. Чайка, Т. Шибутані, К. Янг та інші.

Так, Н. Бугайова розкриває особливості Інтернет-адикції як форми залежної поведінки; аналізує ризики сучасної ігрової залежності; висвітлює актуальні проблеми комп'ютерної залежності у підлітків та вплив на поведінкову сферу особистості [1].

Психологічні аспекти негативного впливу комп'ютерних ігор на дітей проаналізовано А. Тимофєєвою [4].

Психолого-педагогічні аспекти комп'ютерної залежності підлітків вивчала С. Фадєєва [5].

На думку Т. Дубрової підлітковий вік – це період формування цінностей, розширення соціальних контактів, які дуже часто дитина змінює віртуальним спілкуванням [2].

Проведений нами аналіз наукової літератури дозволив встановити, що, дослідження проблеми формування комп'ютерної залежності у підлітків розглядається, як правило, з психологічної точки зору (психологія, соціальна психологія, патопсихологія тощо). У свою чергу, наявний досвід є ґрунтовною базою для широкого розгортання теоретичних та емпіричних соціально-педагогічних досліджень з окресленої проблематики. Слід

вказати, що останніми роками в Україні спостерігається підвищена наукова активність до даних досліджень.

Ми поставили мету – вивчити комп'ютерну залежність підлітків.

Для дослідження проблеми виникнення комп'ютерної залежності у підлітковому віці нами було використано тест на визначення ступеня комп'ютерної залежності (за Н. Левшуною).

Дана методика була запропонована Н. Левшуною для визначення ступеня комп'ютерної залежності. Вона виділяла перші ознаки комп'ютерної залежності підлітка, це такі як: пропуски шкільних занять через комп'ютерну гру вдома або у комп'ютерному клубі; просиджування біля комп'ютера у ночі; харчування під час комп'ютерної гри; асоціювання себе з героями комп'ютерних ігор; переважання комп'ютерних ігор над спілкуванням; загальний час, проведення за грою, перевищує час виконання домашніх завдань, прогулянок, спілкування з батьками й однолітками, інших захоплень; підліток не уявляє, чим зайнятися, коли комп'ютер не працює, конфлікти з батьками та шантажування їх у відповідь на заборону сидіння за комп'ютером.

Згідно цієї методики досліджуваному пропонується ряд питань, наприклад, "Чи вдається Ви до спілкування в Інтернеті, щоб зав'язати нові знайомства?", "Як часто Ви залишаєтесь в режимі онлайн довше, ніж планували?", "Якщо Вам заважають під час сидіння за комп'ютером, чи часто Ви нервуетесь, втрачаєте контроль над собою?" та інші.

Для відповідей на запитання було запропоновано використовувати таку шкалу: 0 балів – ніколи; 1 бал – рідко; 2 бали – інколи; 3 бали – часто; 4 бали – завжди.

В обробці результатів підраховується загальна кількість отриманих балів. Чим сума балів вища, тим ймовірніша наявність комп'ютерної залежності.

У ході проведеного емпіричного дослідження нами серед досліджуваних було виявлено: звичайних користувачів – 31 %; користувачів у яких є проблеми – 28 %; залежних користувачів – 41 %.

Отже, Інтернет-залежних підлітків більшість порівняно з проблемними та звичайними користувачами Інтернетом.

Нами встановлено, що *Інтернет-залежні підлітки* характеризуються постійним або частковим перебуванням у Інтернет мережі. Небезпека для підлітка виявляється в заміні безпосереднього спілкування віртуальним. Інтернет є сьогодні важливим фактором соціалізації великої кількості підлітків. Він здійснює інформаційний та нормативний вплив на їхню особистість.

Соціальна небезпека виявляється в необмеженій витраті часу з метою пошуку цікавої інформації, своєрідного інформаційного вампіризму, що створює ілюзорне відчуття власної значущості. Для підлітка в першу чергу небезпечним є неконтрольований доступ до небезпечної для психіки, а іноді для життя інформації.

Це матеріали антигуманного та порнографічного змісту, пропаганда насилля та наркотиків. Для підлітка – це нова цікава інформація, що містить елементи □дорослого життя□, яка потрібна для задоволення цікавості, самоствердження. Що може призвести до дефектів самосвідомості, засвоєння соціально небезпечної інформації, недостовірних фактів.

Також для підлітків є небезпечним не помірне спілкування □он-лайн□ з друзями в соціальних мережах.

Соціальні мережі – особливий тип соціальних відносин або зв'язків великих груп людей, що виникають для обміну різного роду інформацією за допомогою Інтернету.

Нами встановлено, що досить часто залежність від соціальних мереж викликана бажанням спілкуватися з великою кількістю знайомих та незнайомих за допомогою Інтернету. Цю залежність підліток не відчуває, до того часу, поки отримує те, від чого залежить. Але як тільки втрачається доступ до соціальної мережі, відразу виникають симптоми залежності: проблеми зі сном, відчуття тривоги або страху, незадоволеність, роздратованість, перепади настрою тощо.

Наші спостереження показують, що сучасні підлітки віддають перевагу таким соціальним мережам як: *odnoklasniki.ru*, *vkontakte.ru*, *facebook.com*, *myspace.com*. Найбільш популярною для підлітків в Україні є мережа □В Контакте□ (*vkontakte.ru*). В ній акцент ставиться на особистості володаря сторінки – члена мережі.

У ході проведеного дослідження було встановлено, що *звичайні користувачі Інтернетом* не витрачають багато часу на блукання по сторінках різних сайтів. Такі підлітки використовують Інтернет як допоміжне джерело у пошуку інформації. Іноді використовують мережу для розвантажування чи відпочину, тобто перегляд відео або малюнків, онлайн ігри із логічним змістом, де немає головного героя, а потрібно скласти якийсь предмет, або відшукати загублене та інше. Їхнє спілкування є реальним, а не віртуальним, тобто вони не спілкуються за допомогою соціальних мереж. Такі підлітки свій вільний час проводять із товаришами або читають якусь наукову чи художню літературу, відвідують різні секції, для збагачення свого світогляду.

Отже, із сказаного вище можна зробити висновок, що симптомами комп'ютерної залежності є: непереборне бажання скористатися Інтернетом без суттєвої необхідності; нездатність контролювати свій час перебуваючи в Інтернеті; розумове, фізичне виснаження, порушення сну та концентрації уваги після довготривалого не контрольованого перебування у мережі; дратівливість, депресія, знервованість, труднощі у спілкуванні з людьми у реальному житті.

Ці симптоми виявляються після тривалого користування мережею і пов'язані з тим, що вся енергія віддається спілкуванню в Інтернеті.

Феномен Інтернет-залежність постійно видозмінюється разом із швидким розвитком Інтернету, що потребує додаткової уваги з боку науковців. Практика показує, що найкращими "ліками" від цієї залежності є

соціальні комунікації у реальному житті, переключення уваги на інші інтереси, встановлення правильних життєвих пріоритетів.

Джерела та література

1. Войскунский А. Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета / А. Е. Войскунский // Психологический журнал. – К. : 2004. – № 1. – С. 90–100.
2. Дуброва Т. Вплив комп'ютерних ігор на особистість дитини [Текст] / Тетяна Дуброва, Нестор Дубневич // Психолог. – 2010. – № 8. – С. 26–30.
3. Исследования Интернета в психологии // Интернет и российское общество / Под ред. И. Семенова. – М., 2002. – С. 235-250.
4. Тимофеева А. Психологическое воздействие компьютерных игр: формирование зависимости, развитие агрессивности / А. Тимофеева // Сборник материалов круглого стола "Дети и Интернет". – Челябинск, 2005. – С. 18-25.
5. Фадеева С. В. Психолого-педагогические аспекты компьютерной зависимости подростков [Текст] / С. В. Фадеева // Воспитание школьников. – 2009. – № 10. – С. 23–25.