
КУРЛЮК М.В.,
аспірант,
Інститут соціальної та
політичної психології
НАПН України,
м. Київ

ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ

Стаття присвячена дослідженню індивідуально-психологічних чинників Інтернет-залежності в підлітковому віці. Автор доходить до висновку, що існує зв'язок між Інтернет-залежністю і типами акцентуацій характеру, а також особистісними властивостями. В статті представлений психологічний портрет Інтернет-залежних підлітків, та пропонуються рекомендації щодо корекції Інтернет-залежної поведінки.

Ключові слова: інтернет-залежність, адикція, користувач, підлітки, акцентуації характеру.

Статья посвящена исследованию индивидуально-психологических факторов Интернет-зависимости в подростковом возрасте. Автор приходит к выводу, что существует связь между Интернет-зависимостью и типами акцентуаций характера, а также личностными свойствами. В статье представлен психологический портрет Интернет-зависимых подростков и предлагаются рекомендации по коррекции Интернет-зависимого поведения.

Ключевые слова: интернет-зависимость, аддикция, пользователь, подростки, акцентуации характера.

Article is devoted to the study of individual psychological factors of Internet addiction in adolescence. The author concludes that there is a correlation between Internet addiction and types of character accentuations, as well as personal traits. In the article psychological portrait of Internet -dependent adolescents is represented and suggested recommendations on correction of Internet -dependent behavior.

Key words : Internet addiction, addiction, user, adolescents, accentuation of character.

© Курлюк М.В., 2014

Постановка проблеми. Науково-технічний прогрес, окрім можливостей для розвитку і вдосконалення людської діяльності, сприяє і негативному впливу на формування і функціонування особистості. Зокрема, прикладом такого впливу є Інтернет-залежність.

Як показують сучасні дослідження [1, 2, 3], серед українських користувачів Інтернету більш залежною є молодь, порівняно з іншими віковими категоріями. Особливо вразливими є підлітки, що пояснюється, зокрема, особливостями цього віку як складного, кризового та фруструючого періоду життя, коли відбуваються бурхливі зміни у сфері свідомості, діяльності та системі міжособистісних взаємовідносин [4, 5]. Одна з причин Інтернет-залежності – гіперкомпенсація внутрішньо-особистісних проблем людини [6,7]. Завдяки використанню Інтернет мережі, люди схильні до створення залежностей, компенсують свої потреби в спілкуванні, самоповазі, та почутті захищеності. Дослідивши індивідуально-психологічні чинники Інтернет-адикції, можна прослідкувати причини формування даного виду залежності, що полягає не в можливостях Інтернету - його доступності і зручності, а в самій особистості. Це є корисним для подальшого використання результатів дослідження в профілактичній, діагностичній і корекційній роботі психологічних служб. Наприклад, в роботі шкільного психолога. **Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідники пов'язували наступні індивідуально-психологічні чинники з Інтернет-залежністю: інтроверсія і відчуття самотності (Caplan SE et al., 2009), агресивність і ворожість (Caplan SE et al., 2009; Kim EJ et al., 2008; Mehroof M., Griffiths MD, 2010), А. Єгоров (2005) позначив зв'язок інтернет-залежності з низькою самооцінкою і депресією, пошук гострих відчуттів (Mehroof M., Griffiths MD, 2010), зниження самоконтролю і нарцистичні риси особистості (Kim EJ et al., 2008),

низький емоційний інтелект (Parker J. et al., 2008), низька самоефективність в реальному житті в порівнянні з високою самоефективністю у віртуальному житті (Jeongand K., 2010). Вітчизняні психологи В. Посохова [2] та В. Фатурова [3] досліджували комунікативні характеристики особистості, схильної до Інтернет-залежності, Т. Вакуліч [1] позначила зв'язок з алекситимією. Незважаючи на незаперечну теоретичну і практичну значимість даних робіт, дослідження, проведені в різний час, найчастіше суперечать один одному. Неможливо узагальнити отримані в різних дослідженнях результати по причині: використання різного методологічного підходу до визначення інтернет-залежної поведінки, застосування різних критеріїв та інструментів його діагностики. У зв'язку з цим значний науковий інтерес становить дослідження підлітків при використанні адекватних підходів до вивчення Інтернет-залежності на основі критеріїв залежної поведінки.

Мета статті: проаналізувати індивідуально-психологічні чинники Інтернет-залежності у підлітків, і запропонувати відповідні корекційні заходи.

Для досягнення поставленої мети був використаний **комплексний метод дослідження**, який включає:

I. Теоретичні методи - аналіз, синтез, систематизація, класифікація, узагальнення вітчизняної та зарубіжної літератури, які дали можливість наукового осмислення одержаних даних;

II. Організаційні методи – порівняльний;

III. Емпіричні методи:

1. Метод анкетування: розроблена анкета для збору інформації про особливості користування Інтернету підлітками;

2. Психодіагностичні методики (специфічні психологічні засоби, призначені для вимірювання та оцінки індивідуально-психологічних особливостей), включають в себе:

1) Шкалу Інтернет-залежності (А. Жичкіної);

2) Тест «Самооцінка психічних станів» (Г.Айзенка);

3) Діагностичний опитувальник «Самотність» (С.Г.Корчагіної);

4) Модифікований опитувальник для ідентифікації типів акцентуації характеру у підлітків (С.І. Подмазіна);

IV. Методи обробки даних: математична статистика - SPSS, при використанні при використанні критерію Колмогорова-Смірнова, коефіцієнту кореляції Спірмена, критерію Манна-Уїтні, Множинного Регресійного аналізу та якісної характеристики отриманого матеріалу.

V. Структурний інтерпретаційний метод.

Основні результати дослідження. Інтернет-залежність (синоніми: Інтернет-адикція, нетаголізм, віртуальна адикція) як явище вперше почала досліджуватися в США. Сам термін «Інтернет-адикція» був введений американським психіатром А. Голдбергом для позначення поведінки зі зниженим рівнем самоконтролю, що загрожує витісненню нормального життя [13]. Згодом інтернет-залежність почала розглядатися дослідниками як власне адиктивна поведінка [2, 9, 14, 15]. Ми розділяємо погляди цих вчених, і згідно ним можемо сформулювати визначення Інтернет-залежності як нехімічної адиктивної поведінки, яка проявляється у надмірному використанні Інтернету, з метою втечі від реальності через зміну власного психічного стану. Важливим у даному контексті є аналіз межі між нормою і надмірним (патологічним) використанням. Перехід від нормального використання Інтернету у надмірне (патологічне) характеризується рядом певних ознак. Сюди відноситься: розлад вольового контролю, пригнічення або відсутність суб'єктивної активності, перетворення Інтернету із засобу досягнення певних цілей на спосіб життя особистості. Коли підліток не замислюється про власні соціально-побутові проблеми, не думає про майбутнє, не будує жодних планів, відтерміновує

вирішення важливих для себе питань. Відтоді все його життя починає підкорятися конкретній адиктивній реалізації, коли досягнення комфортного психологічного стану стає можливим шляхом адиктивної поведінки [16].

При аналізі чинників Інтернет-залежності, спираючись на класифікацію Т. Вакуліч [1] і Т. Ісакової [17], нами було запропоновано власну класифікацію, яка включає: індивідуально-психологічні, соціально-психологічні, та соціальні чинники. В даній статті, відповідно до теми, ми розглянемо індивідуально-психологічні чинники. **Під індивідуально-психологічними чинниками** ми будемо розуміти ті суб'єктні чинники, які пов'язані з демографічними характеристиками (вік, стать, освіта) й особистісними властивостями кіберкористувачів [17].

З метою вивчення індивідуально-психологічних чинників Інтернет-залежності підлітків, ми провели дослідження серед учнів 9 (14-15р.) та 10 (15-16р.) класу спеціалізованої школи №89. Загальна кількість респондентів склала: 85 (40 учнів з 9-го класу і 45 з 10-го класу).

В ході дослідження було встановлено, що всі 100 % опитаних учнів користуються Інтернетом. А завдяки обробці анкетних даних вдалося виявити мету використання Інтернету. Так для більшості підлітків головним в Інтернеті є спілкування в соціальних мережах (40%). На другому місці – використання Інтернету, заради перегляду новин і важливих подій (23 %). На третьому - необхідність Інтернету у навчанні (по роботі) – 17 %. У свою чергу, 15% учнів сприймає Інтернет як один з засобів для того, щоб відволіктись. І нарешті, всього 5% відповіли, що користуються Інтернетом переважно в розважальних цілях. (рис.1)

Далі, скориставшись методикою, спрямованою на виявлення Інтернет-залежності (А. Є Жичкіної), ми розділили досліджуваних на дві відповідні групи. До першої групи віднесли Інтернет-залежних, куди ввійшли та-



Рис.1 Мета використання Інтернету

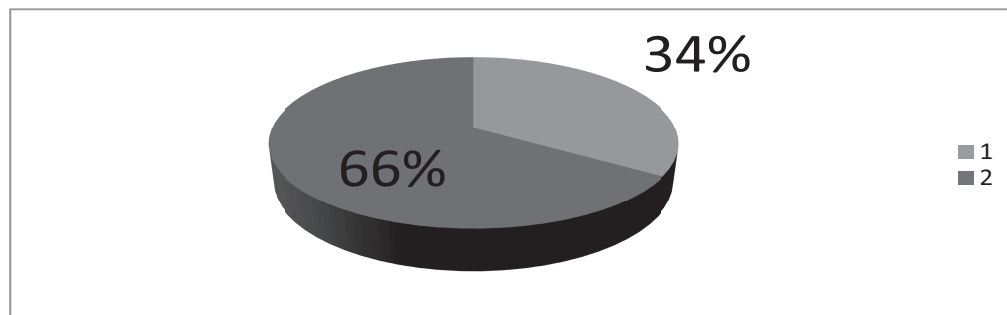
кож і схильні до Інтернет-залежності підлітки (30 осіб), до другої групи потрапили ті, які не схильні до Інтернет-адикції (55 осіб). Отримані дані у процентному співвідношенні (рис.2) вказують на те, що серед цих класів явище Інтернет-залежності проявляється, проте є недосить вираженим (34%-Інтернет-залежні, 66 % - не схильні до Інтернет-залежності).

При цьому, диференційний аналіз показників Інтернет-залежних і Інтернет-незалежних підлітків показав що:

1) схильність до Інтернет-залежності однакова як у хлопців, так і у дівчат (рис.3).

2) відмінність між Інтернет-залежними і не схильними до Інтернет-адикції учнями полягає у вираженості сенситивного типу акцентуації характеру. Причому, більш вираженим цей тип є в Інтернет-залежних учнів (рис.4).

Що характерно, при дослідженні кореляції Інтернет-залежності був встановлений значимий зв'язок з ла-

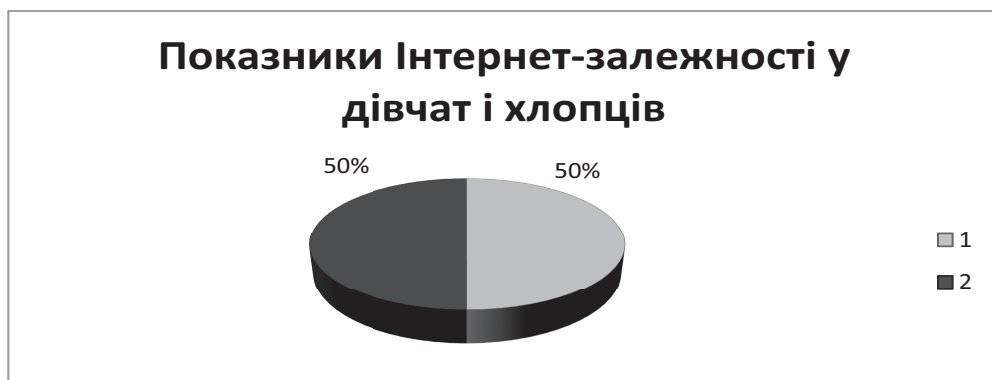


Примітка:

1 – Інтернет-залежні;

2 – не схильні до залежності від Інтернету

Рис.2 Співвідношення Інтернет-залежних і не схильних до Інтернет-залежності учнів



Примітка:
Інтернет-залежні хлопці;
Інтернет-залежні дівчата

Рис 3. Статеві відмінності Інтернет-залежності

більшим типом акцентуації (0,542**). Так, для підлітків з лабільним типом акцентуації, яким характерна крайня мінливість настрою, з глибоким переживанням ситуації при незначних причинах, та потреба в нових враженнях, Інтернет дає змогу шукати новизну, задовольняти прагнення до постійної стимуляції відчуттів, а також задовольняти потребу в емоційному насиченні (можливість виговоритися, відчувати, що тебе розуміють і приймають, звільнитися, у такий спо-

сіб, від сильного переживання неприємностей у реальному житті, одержати підтримку і схвалення). Саме тому спілкування через Інтернет, представляється для них привабливим з точки зору безпеки і низьких ризиків бути неприйнятими. При корекційній роботі з такими підлітками, слід уникати докорів і покарання, діяти виключно добротою і ласкою.

При порівнянні 2 груп підлітків: Інтернет-залежних і не схильних до Інтернет-залежності, був виявлений ви-

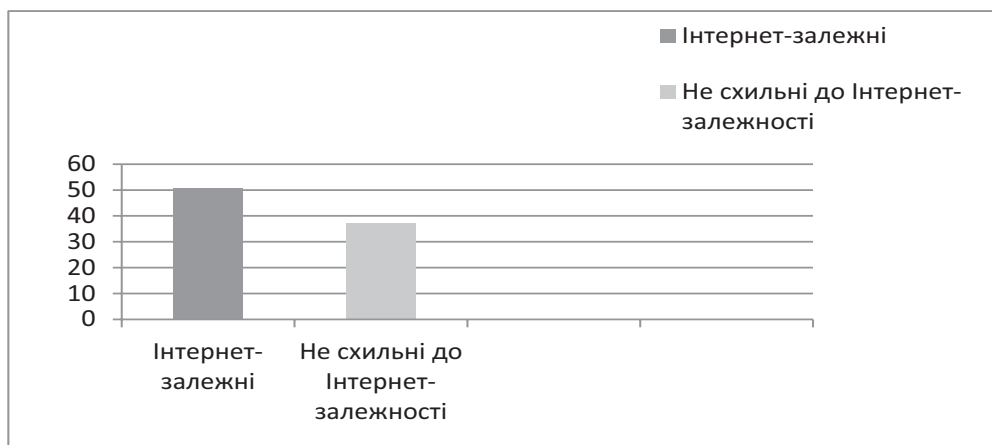


Рис.4 Відмінність вираженості сенситивного типу акцентуації між Інтернет-залежними і не схильними до Інтернет-адикції учнями

ражений сенситивний тип акцентуації характеру в Інтернет-залежних учнів. Це можна пояснити тим, що при довготривалій несприятливій обстановці з недоброзичливою увагою зі сторони близького оточення у підлітків з лабільним типом можуть проявитися сенситивні якості, призводячи тим самим до формування лабільно-сенситивного типу. Важливо зазначити, що такі підлітки мають високу вразливість, і часто виражене почуття власної неповноцінності. Що характерно, почуття власної неповноцінності у сенситивних підлітків робить особливо вираженою реакцію гіперкомпенсації: вони шукають самоствердження саме там, де відчувають свою неповноцінність. Що підпадає під опис якостей, характерних адиктам. Найбільш вразливі сенситивні підлітки у сфері взаємовідносин з оточуючими, і обирають для себе вузьке коло друзів. Це межує з певною емоційною відчуженістю (що часто виключає близькість у спілкуванні). Більш того, однолітки нерідко лякають їх грубістю, жорстокістю, цинічністю. З цієї точки зору спілкування, опосередковане Інтернетом, представляється безпечним, тому що учасник бесіди може в будь-який момент вирішити, чи продовжувати йому спілкування, чи припинити. У них рано формуються високі моральні та етичні вимоги до себе і оточуючих. У себе вони знаходять безліч недоліків, але це недоліки зовсім іншого роду - в основному пов'язані зі слабкістю волі. Знову ж таки ще один з факторів ризику формування Інтернет-залежності.

Отже, як уже вказувалося, для таких підлітків, з низькою самооцінкою, емоційною відчуженістю, які відчувають свою незахищеність, Інтернет може виступати як компенсація внутрішньо-особистісних проблем. Він надає їм можливість втекти у віртуальну реальність, задовольняючи потреби в безпеці і повазі. При подальшій роботі з такими підлітками, важливо встановити довірчий контакт (що, на відміну від лабільних, вдається не відразу) і по-

слабити самокритику підлітка.

Значимий прямий зв'язок Інтернет-залежності був виявлений також з астено-невротичним (0,370*) типом акцентуації характеру, а зворотній - зі збудливим типом акцентуації.

Астено-невротичні характерологічні риси Інтернет-залежних підлітків в своїй основі виявилися ознаками психічної та фізичної втомлюваності, схильності до іпохондричності, дратівливості, схильності до афективних спалахів, пов'язаних не з перепадами настрою, як у підлітків з лабільним типом акцентуації, а з наростанням дратівливості в моменти втоми.

Збудливий тип акцентуації у своїй основі має ознаки дисфоричності (зниженого настрою з дратівливістю, озлобленістю, похмурістю, схильністю до агресії) і тісно пов'язаною з нею афективною вибуховістю. Так як ми маємо зворотній зв'язок з цим типом акцентуації, можемо зробити висновок, що стримані підлітки, яким не властиво проявляти агресію, є більш схильними до формування Інтернет-залежності.

В якості характерних **особистісних властивостей підлітків, схильних до Інтернет-залежної поведінки**, можна виділити:

- загальну емоційну нестійкість (зниження здатності управляти власними емоціями та настроями, знаходити їм адекватне пояснення),
- перепади настрою,
- вразливість,
- психічну втомлюваність,
- схильність до заниженої самооцінки.

Значимого зв'язку з іншими особистісними проявами: агресивністю, тривожністю, ригідністю, фрустрацією і самотністю знайдено не було.

Висновки. Таким чином, на основі отриманих даних можна запропонувати наступний психологічний портрет. Підлітки з Інтернет-залежною поведінкою дратівливі, схильні до афективних спалахів. Їм складно встановлювати тісні, емоційні контак-

ти - ця нездатність часто сильно ними переживається, а швидка втомлюваність при спілкуванні призводить до ще більшої замкнутості в собі. Підлітки з Інтернет-залежною поведінкою мають проблеми з самоконтролем та саморегуляцією, що призводить до не-ефективного планування діяльності в Інтернеті. Практичні рекомендації по корекції Інтернет-залежності в даному випадку полягають у визначенні межі часу перебування в Інтернеті; вольовому обмеженні себе в Інтернеті на декілька днів, униканні зустрічей і

перебування в місцях, що могли б спонукати повернутися до адиктивної поведінки; введенні вагомих для себе санкцій за порушення цих правил (без заподіяння шкоди для здоров'я) і повторенні їх доти, доки не випрацюється самоконтроль, також пропонується знайти іншу насолоду, яка здатна замінити або перевершити Інтернет в реальному житті; слід звертатися по допомогу (до психолога, родичів) щоразу, коли власних зусиль недостатньо, і втрачається контроль.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Вакуліч Т. М. Психологічні чинники запобігання Інтернет-залежності підлітків : Дис... канд. наук: 19.00.07 - 2006.
2. Посохова В. В. Соціально-психологічні особливості формування життєвих планів Інтернет- залежної молоді : дис... канд. психол. наук: 19.00.05 / Інститут соціальної та політичної психології АПН України. – К., 2006. – Бібліогр.: арк. 139-155.
3. Фатурова В.М. Інтернет-середовище як фактор психологічного розвитку комунікативного потенціалу особистості : автореф. Дис.. на здобуття наук., ступеня канд.. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / В.М. Фатурова. – Київ. – 2004
4. Выготский Л.С. Педология подростка // Собр. соч.: В 6 Т. М.: Издательство: Педагогика, 1984. Т.4. - 432 с.
5. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. Учебник. Изд. 4. – М.: педагогическое общество России, 2004. – 442 с.
6. Хомерики Н.С. Индивидуально-психологические особенности подростков, склонных к интернет-зависимому поведению/Н.С. Хомерики//Психич. здоровье. – 2013. – № 5 (84).
7. Войскунский А. Е. Актуальные проблемы зависимости от интернета // Психологический журнал. 2004. Т.25. № 1.
8. Griffiths M. Does Internet and computer «Addiction» exist? Some case study evidence // CyberPsychology and Behavior. 2000. V. 3(2). P. 211-218.
9. Егоров А.Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции // Аддиктология. 2005. № 1.
10. Райгородский Д.Я. «Практическая психодиагностика. Методики и тесты». - Издательство: Бахрах-М, 2006.
11. Подмазин С.И. Тесты для диагностики акцентуации характеров у подростков. М., 1994.
12. Корсіні Р., Ауербач А. Психологічна енциклопедія. – СПб.: Питер., 2003.
13. Янг К. Диагноз - Интернет-зависимость // Мир Интернет. 2000. №2.

14. Короленко И. П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития // Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени В. М. Бехтерева 1991. № 1
15. Ліщинська О.А. Чинники тотальної психологічної залежності: психологія особистості / О. Ліщинська // Соціальна психологія : Український науковий журнал. – 2004.
16. Ісакова Т. О. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми / О.Т. Ісакова. - К.: НІСД, 2011. - 47 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.psychiatry.dsmi.edu.ua>
17. Наследов А.Д. SPSS: Компьютерный анализ данных в психологии и социальных науках. - СПб.: Питер, 2005
18. Малыгин В. Л., Хомерики Н.С., Смирнова Е.А. Личностно-характерологические и социальные факторы риска формирования Интернет-зависимости у подростков// Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития. Под ред. А. Е. Войскунского, 2009.
19. Orzack M., Hecht Ph.D. Computer Addiction Services. 1996-2003. <http://www.computeraddiction.com>.
20. Жичкина А. О возможностях психологических исследований в сети Интернет / А. Жичкина // Психологический Журнал. – 2000. – Т. 21. – № 2.