

В.А. Поліновська, ст. гр. ПМ-09-Г1
Науковий керівник: Л.У. Слободянюк,
ст. викл. Інституту менеджменту та
психології ДВНЗ «УМО» НАПН
України

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНИХ

Анотація. У статті розглянуто психологічні особливості мотиваційної сфери Інтернет-залежних; здійснено теоретичний аналіз проблеми Інтернет-залежності у сучасній науковій літературі; наведено результати емпіричного дослідження особливостей мотиваційної сфери Інтернет-залежних; проаналізовано запропоновану систему заходів психологічної підтримки осіб, що мають Інтернет-залежність.

Ключові слова: залежність, Інтернет, мотивація, мотив, адикція, віртуальна.

Аннотация. В статье рассмотрены психологические особенности мотивационной сферы Интернет-зависимых; осуществлен теоретический анализ проблемы Интернет-зависимости в современной научной литературе; приведены результаты эмпирического исследования особенностей мотивационной сферы Интернет-зависимых; проанализирована предложенная система мероприятий психологической поддержки лиц, которые имеют Интернет-зависимость.

Ключевые слова: зависимость, Интернет, мотивация, аддикция, виртуальная.

Abstract. The psychological features of motivational sphere of Internet-dependent are considered in the article; to carry out the theoretical analysis of problem of Internet- addiction in modern scientific literature; results over of empiric research of features of motivational sphere of Internet-dependent are brought; the offered system of measures of psychological support of persons that have Internet-dependence is analysed.

Keywords: dependence, Internet, motivation, motive, addiction, virtual.

Постановка проблеми. Розвиток новітніх технологій у галузі комп'ютеризації обумовив виникнення залежності нового виду. У сучасній науковій літературі немає єдиної точки зору на причини виникнення і засоби корекції Інтернет-залежності, але є велика соціальна зацікавленість цією проблемою.

В медицині використовують модель діагнозу «патологічний потяг до азартних ігор». Якщо наслідувати цю модель, то звикання до Інтернету можна визначити як розлад вольового контролю, не викликаний хімічними речовинами.

Ряд вчених вважають, що Інтернет-залежність відрізняється від тютюнової, наркотичної, алкогольної і захопленості азартними іграми тим, що у будь-який момент часу може відбутись перенасичення Інтернетом. Далі людина або займається цим професійно, або ж Інтернет перестає мати значення у її житті. Але це запитання залишається відкритим, оскільки невідомо, коли у залежного настане момент перенасичення Інтернетом. За цей час він може втратити соціальний статус, бути виключеним зі школи, університету, звільненим з роботи; за цей час може бути травмована його психіка. Враховуючи це, проблему Інтернет-залежності вважають не лише особистісною, а й соціальною. У зв'язку з цим науковці відзначають важливість визначення критеріїв діагностики Інтернет-залежності, дослідження причин її виникнення і визначення засобів корекції цього виду залежності.

Однією з перших помітила і привернула увагу суспільства до проблеми цього виду адикції доктор К. Янг (1996). Дослідження процесу взаємодії людини з Інтернет відбувається у багатьох напрямках: психологічні аспекти комунікативних процесів у мережі (А.Е.Войскунський, А.Жичкіна, 1999; І.Шевченко, 1999; Reid, 1994); дослідження ідентичності в користувачів комп'ютерних мереж і процесів самопрезентації в мережі (Є.П. Белінська 1999; Becker, 1997; Donah 1997; Kelly, 1997); вплив віртуальної взаємодії на особистість (Suler, 1996; Turkle, 1997); психотерапія межових розладів і станів залежності (Н.П. Захаров, 1996); корекція адитивної поведінки в рамках психодинамічних теорій (Н.В. Злигостьєва, 2000); комп'ютерна залежність: формування, діагностика, корекція і профілактика (Л. Н. Юрьєва, Т. Ю. Больбот, 2006); психологічні чинники запобігання Інтернет-залежності підлітків (Т.М. Вакуліч, 2006); психічна саморегуляція як засіб гармонізації Я-концепції особистості з віртуальною адикцією: на матеріалі осіб юнацького віку (О.В. Дубровіна, 2009); психологічна профілактика Інтернет-залежності у студентів (М.І. Дрепа, 2010); психологічні аспекти феномену присутності у віртуальному середовищі (Н.В. Авербух, 2011). Зміни

мотиваційної сфери залежних виявили в експериментально-психологічному дослідженні Б.В. Зейгарнік (1986) та Б.С. Братусь (1998).

Кількість робіт, присвячених проблемі Інтернет-залежності постійно збільшується, але лише у невеликій кількості з них пропонуються відповідні засоби корекції цього стану. Це когнітивно-біхевіоральна терапія, 12-крокова програма і експресивна арт-терапія. Для розробки і впровадження ефективної психокорекційної роботи важливим є питання мотиву надмірного використання Інтернету, але сучасною наукою мало вивчена мотиваційна сфера Інтернет-залежних. Актуальність та недостатня розробленість проблеми зумовили вибір теми нашого дослідження: «Психологічні особливості мотиваційної сфери Інтернет-залежних».

Мета дослідження: виявлення психологічних особливостей мотиваційної сфери Інтернет-залежних.

Виклад основного матеріалу. Об'єктом нашого дослідження були психологічні особливості Інтернет-залежних. Предмет дослідження - психологічні особливості мотиваційної сфери Інтернет-залежних.

Для вирішення поставлених завдань були використані теоретичні та емпіричні методи дослідження. Теоретичні методи: аналіз, синтез і узагальнення, систематизація наукових даних, результатів дослідження, що пов'язані з проблемою Інтернет-залежності, з вивченням мотиваційної сфери особистості; емпіричні методи: спостереження, анкетування, тестування, метод статистичної обробки даних.

У дослідженні взяли участь 45 цілеспрямовано відібраних користувачів мережі Інтернет.

У дослідженні використано авторську анкету і 6 методик. Для визначення основних відомостей про досліджуваних, кількість часу, який вони проводять в Інтернеті, а також характер їх занять у мережі, ставлення до свого перебування в Інтернеті досліджуваним було запропоновано авторську анкету. Для вирішення завдання визначення рівня сформованості Інтернет-залежності використано тест, розроблений К. Янг у 1996 р., перекладений та

адаптований Лоскутовою В.А. В тесті виокремлено три рівні сформованості Інтернет-залежності: низький рівень - звичайний користувач Інтернету, що вміє контролювати своє перебування в мережі; середній рівень - той, хто має деякі проблеми, пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом, які можуть в подальшому заповнити життя, якщо не звернути на них увагу тепер; високий рівень - той, у чиєму житті використання Інтернету викликає значні проблеми; рекомендується допомога спеціаліста-психотерапевта. З метою виділення набору рис, що сприяють формуванню Інтернет-залежності використано методику «Міні-мульт» (скорочений варіант MMPI). Для визначення особливостей системи ціннісних орієнтацій Інтернет-залежних застосовано методику «Ціннісні орієнтації» М. Рокича. Для виявлення актуальних базових потреб Інтернет-залежних було використано методику «Ієрархія потреб» Скворцова В.В. Для з'ясування мотиву надмірного використання мережі Інтернет у дослідженні використана графічна психодіагностична методика «Людина під дощем», орієнтована на діагностику здатності людини долати несприятливі ситуації, протистояти їм; методика дозволяє також здійснити діагностику особистісних резервів і особливостей захисних механізмів. З метою виявлення переважаючих механізмів психологічного захисту було використано особистісний опитувальник «Індекс життєвого стилю» Плутчика–Келермана–Конте.

За результати проведеного нами емпіричного дослідження визначено, що 77,8% досліджуваних мають низький рівень Інтернет-залежності (ІЗ) і 22,2% досліджуваних мають середній рівень ІЗ; осіб, що не мають ІЗ, або мають високий рівень ІЗ серед досліджуваних не виявлено.

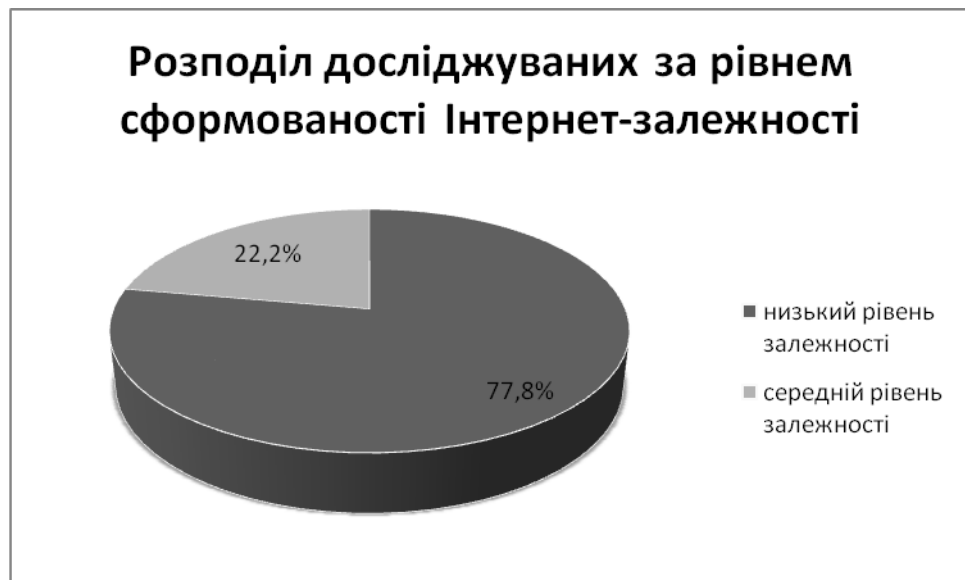


Рис.1. Розподіл досліджуваних за рівнем сформованості Інтернет-залежності

Виявлено, що Інтернет-залежні є схильними до песимізму, незадоволеності, до хвилювань; мають виражену незалежність суджень і вчинків, нестандартність мислення, непередбачуваність вчинків, ірраціональний підхід до вирішення проблем, відрив від реальності.

Інтернет-залежні найменше прагнуть до розвитку як цілі у своєму житті, найбільше цінують як засіб досягнення своїх цілей тверду волю. Чим вищий рівень Інтернет-залежності, тим більшою є потреба у безпеці.

З'ясовано, що у Інтернет-залежних осіб у стресових, несприятливих ситуаціях проявляється тенденція до уникнення (стратегія, що передбачає відхід від залагоджування конфлікту і виражається або в бездіяльності, або в самоусуненні) таких ситуацій, а також потреба у додатковій зовнішній опорі, у підтримці, прагненні уникнути вирішення проблем шляхом переключення і заміщення діяльності.

Чим вищим є рівень ІЗ, тим вищою є загальна напруженість психологічних захистів у людини, що може свідчити про реально існуючі, але не вирішені зовнішні і внутрішні конфлікти. Досліджувані з середнім рівнем ІЗ найчастіше використовують такі психологічні захисти як: 1). заміщення - форма психологічного захисту, що проявляється у розрядці подавлених емоцій шляхом перенесення їх на об'єкти більш доступні, ніж ті,

що викликали негативні емоції і почуття; 2). компенсація – спроба людини замінити почуття неадекватності почуттям адекватності за допомогою розвитку фізичних чи інтелектуальних умінь і навичок; 3). регресія – полягає у тому, що індивід у стресовій ситуації відступає на більш ранню стадію розвитку, більш безпечну і приємну, повертається до більш незрілих патернів поведінки і задоволення.

Отже результати дослідження даної вибірки свідчать про те, що мотивом використання мережі Інтернет для осіб з Інтернет-залежністю є прагнення уникнути стресових, складних, несприятливих ситуацій; потреба у додатковій зовнішній опорі, у підтримці в таких ситуаціях; прагнення уникнути вирішення проблем шляхом переключення і заміщення діяльності.

З сукупності даних, отриманих у ході дослідження можна виділити також афіліативну мотивацію Інтернет-залежних, тобто їх прагнення бути в оточенні інших людей. Це пояснюється тим, що тенденції до афіліації зростають при залученні суб'єкта до потенційно небезпечної стресової ситуації; при цьому присутність інших людей дозволяє перевірити обраний спосіб поведінки і характер реакцій на складні і небезпечні обставини; присутність інших певною мірою приводить і до прямого зниження тривожності, пом'якшуючи наслідки фізіологічного та психологічного стресу.

Отримані емпіричні дані свідчать про те, що у якості спеціальної регулятивної системи стабілізації особистості, спрямованої на усунення або зведення до мінімуму почуття тривоги, пов'язаного з усвідомленням конфлікту, для відгородження сфери свідомості від негативних, травмуючих переживань найбільш часто використовується Інтернет-залежними форма психологічного захисту, що проявляється у розрядці подавлених емоцій шляхом перенесення їх на об'єкти більш доступні, ніж ті, що викликали негативні емоції і почуття; у більшості випадків цей механізм знімає емоційне напруження, але не призводить до полегшення чи досягнення поставленої цілі, у цій ситуації суб'єкт може здійснювати неочікувані,

необдумані дії, що не мають сенсу. У відповідності до цього втеча у віртуальний світ може розглядатись як спосіб замикання у власній суб'єктивній реальності.

Програма психокорекційної роботи з особами, схильними до Інтернет-залежності представлена у вигляді тренінгу. Метою тренінгу є корекція рівня Інтернет-залежності засобами підвищення стресостійкості, формуванням толерантності до психотравмуючих чинників, і коригуванням поведінки у несприятливих ситуаціях. Завданнями тренінгу є: дестабілізація і усунення негативних когнітивно-поведінкових стереотипів; засвоєння нового когнітивно-поведінкового стилю, що підвищує рівень адаптованості до соціального середовища; підвищення психологічної толерантності і стресостійкості. Тренінг складається з п'яти взаємопов'язаних етапів. Принцип психокорекційної роботи полягає у тому, щоб не позбавляти користувача доступу до Інтернету, а нормалізувати його комп'ютерну діяльність.

Формувальний експеримент було проведено у 2012 році. В експериментальній групі було проведено тренінг корекції рівня Інтернет-залежності. Тривалість тренінгу склала 30 годин, з яких 14 годин – заняття в групі, 16 годин – самостійної роботи. Формувальний експеримент завершився контрольним тестуванням.

Результати впровадження тренінгу корекції рівня Інтернет-залежності засвідчили позитивні зміни у засвоєнні нового когнітивно-поведінкового стилю, що підвищує рівень адаптованості до соціального середовища. Як свідчить порівняльний аналіз результатів до формувального експерименту і після, середнє значення рівня ІЗ у експериментальній групі зменшилось на 12%, у контрольній групі – залишилось незмінним. Таким чином, можна констатувати, що в результаті тренінгу корекції рівня Інтернет-залежності в учасників відбулась позитивна динаміка рівня саморегуляції; усвідомлення мотиву надмірного використання Інтернет як засобу уникнення стресових,

складних, несприятливих ситуацій; зміна мотиву використання Інтернет і, як наслідок, зниження рівня Інтернет-залежності.

ВИСНОВКИ

В результаті проведеного нами емпіричного дослідження виявлено такі психологічні особливості мотиваційної сфери Інтернет-залежних: тенденція до уникнення стресових, несприятливих ситуацій, потреба у додатковій зовнішній опорі, у підтримці, прагненні уникнути вирішення проблем шляхом переключення і заміщення діяльності.

Результати впровадження тренінгу корекції рівня Інтернет-залежності засвідчили позитивні зміни у засвоєнні нового когнітивно-поведінкового стилю, що підвищує рівень адаптованості до соціального середовища.

Формування і закріплення результату у осіб схильних до Інтернет-залежності потребує великих затрат часу і високої мотивації учасників. Перспективним є продовження роботи у напрямку розвитку позитивного самоставлення, адекватної самооцінки, самоусвідомлення, цілепокладання, корекції комунікативних якостей, схильності до залежної поведінки.

Література

1. Асмолов. А. Г. Психологическая модель Интернет-зависимости личности // Мир психологии. - 2004. - N 1. - С. 179-192
2. Бабаева Ю. Д. Одаренный ребенок за компьютером / Ю.Д. Бабаева, А.Е.Войскунский. – М., 2003.
3. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости / А.Ю.Егоров – СПб.: Речь, 2007. – 190 с.
4. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. - 1991. - №1. - С. 8-15.
5. Куликов Л.В. // Психогигиена личности: Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. СПб., 2004. – 484 с.
6. Психология и лечение зависимого поведения / [под ред. С. Даулинга, пер. с англ. Р.Р. Муртазина] – М.: Независимая фирма “Класс”, 2000. – 227 с.
7. Захаров Н.П. Психотерапия пограничных расстройств и состояний зависимости / Н.П. Захаров - М.: ДеЛи принт, 2004. - 288 с.