

ПРОБЛЕМА ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД МОБІЛЬНОГО ТЕЛЕФОНУ У ПІДЛІТКІВ

Вигівська В.М., Гуріна З.В.

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди

У статті розкриваються особливості виникнення і прояву однієї з основних проблем 21 століття – залежності від мобільного зв'язку у підлітків, розкривається сутність феномену номофобії, аналізуються зарубіжні та вітчизняні дослідження, подаються результати емпіричного вивчення мобільної залежності особистості підліткового віку.

Ключові слова: страхи, психологічна залежність, залежна поведінка, особистість підліткового віку, номофобія.

Постановка проблеми. В наш час існує багато різноманітних фобій, починаючи від класичних, і закінчуючи фобіями 21 століття. Однією із розповсюджених останнім часом фобій є страхи, що зумовлені появою високотехнологічних пристроїв, одним із яких є мобільний телефон. Останнім часом вчені, психологи, педагоги, піднімають питання про виникнення психологічної залежності від мобільного телефону, що негативно впливає на особистість та її розвиток. І особливо небезпечне таке явище, якщо воно виникає у період особистісного становлення у підлітковому віці. Саме підлітки хочуть використовувати різноманітну техніку максимально, оскільки їхнє прагнення до різноманітності контактів і розширення інформаційного простору відповідає особливостям віку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогоднішній день існує досить багато науковців, які працюють над цією проблемою, але можна виокремити таких вчених як Я. Гилинський [4], який досліджує проблеми адикції підлітків; С. Бережковська [3], яка піднімає проблему про мобільну залежність; В. Девісілов [6], який розглядає безпечність мобільних телефонів; С. Даулінг [10], який працював над проблемою психології позбавлення від залежної поведінки; О. Корягіна [7], яка досліджувала проблеми мобільної залежності та їх виникнення; С. Кулаков, який займався діагностикою і психотерапією адиктивної поведінки та інші. Тому проблема, що піднімається у роботі, має актуальність у сучасному науковому світі.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Серед різних категорій відхилень у поведінці особистості виділяється підгрупа так званої залежної поведінки або залежностей. Залежна поведінка особистості є серйозною соціальною проблемою, оскільки у вираженій формі може мати такі негативні наслідки, як втрата працездатності, конфлікти з оточуючими, вчинення злочинів. Крім того, це найбільш поширений вид девіації [1].

У широкому сенсі залежність розуміють як «прагнення покладатися на когось або щось з метою одержання задоволення або звання до чогось» [11]. Умовно вчені виділяють нормальну і надмірну залежність. Всі люди відчувають «нормальну» залежність від таких життєво важливих об'єктів як повітря, вода, їжа. Більшість людей відчувають здорову прихильність до батьків, друзів, подружжя тощо. У деяких випадках спостерігаються порушення нормальних стосунків, які переходять у залежність. Наприклад, аутич-

ні, шизоїдні, антисоціальні розлади особистості виникають внаслідок недостатнього контакту з іншими людьми. Схильність до надмірної залежності, навпаки, породжує проблемні стосунки або залежну поведінку. Далі, використовуючи термін «залежність», ми будемо мати на увазі саме надмірну прихильність до чого-небудь.

Як вказано у наукових працях, залежна поведінка, таким чином, виявляється тісно пов'язаною як зі зловживанням з боку особистості чимось або кимось, так і з порушеннями її потреб. У спеціальній літературі вживається ще одна назва розглянутої реальності – адиктивна поведінка. У перекладі з англійської addiction – схильність, згубна звичка. Якщо звернутися до історичних коренів означеного поняття, то лат. addictus – той, хто пов'язаний боргами (засуджений до рабства за борги). Інакше кажучи, це людина, яка перебуває в глибокій «рабській» залежності від якоїсь непереборної влади. Деяка перевага терміну «адиктивна поведінка» полягає в його інтернаціональній транскрипції, а також у можливості ідентифікувати особистість з подібними звичками як «адикта» або «адиктивну особистість» [9].

У міру зміни життя людей з'являються і нові форми залежної поведінки. На сьогодні надзвичайно швидко поширюється залежність від мобільного телефону, Інтернету, ігрова залежність та залежність від спілкування в соціальних мережах [14].

Формулювання цілей статті. Основною метою наукової статті є аналіз теоретичних психолого-педагогічних досліджень зарубіжних та вітчизняних науковців з питань виникнення і прояву залежності від мобільного зв'язку дітей підліткового віку та викладення результатів емпіричного дослідження психологічної залежності від мобільного телефону в підлітків.

Виклад основного матеріалу дослідження. Проблема виникнення психологічної залежності від мобільного телефону викликає сьогодні досить активний науковий інтерес багатьох вчених. У сучасному світі означене явище назване «номофобія». Це почуття сильного занепокоєння та страху в людини, яка боїться на тривалий час залишитися без мобільного телефону. Взагалі термін «номофобія» введений британськими дослідниками в 2008 році для позначення станів тривоги в людей, які залишилися без доступу до мобільного телефону – «no-mobile-phone phobia».

Проаналізувавши дослідження вчених, нами було з'ясовано причини виникнення номофобії. Головною причиною виникнення цієї хвороби на-

звано *страх залишитися повністю безпорадним*, тобто ізольованим від всього навколишнього світу. Значна кількість номофобів стверджують, що впродовж дня вони відправляють до сотні повідомлень, хоч на це йде багато часу.

Взагалі, як стверджують дослідники, ця хвороба відносно молода. Вона виникла, коли мобільний телефон став доступним для широкого кола спілкування. Люди дуже швидко звикли до використання зручного, компактного засобу зв'язку, але ніхто не запідозрював, що навіть така потрібна річ може мати багато негативних наслідків.

Ще однією з причин виникнення розвитку номофобії вважається спровокована інформація, що надходить від телеекранів та ЗМІ. Набридливі реклами постійно стверджують, що людині не вижити в світі без мобільного телефону, вигідних тарифів тощо. Мобільні оператори кожного дня надсилають повідомлення про покращені акції або вигідніші умови спілкування. Постійно з'являються ствердження, наприклад, такого змісту: «Якщо хочеш бути успішним, сучасним – то маєш вирішувати свої справи по мобільному телефону». Звичайно, не всі люди піддаються подібному впливу, але не слід забувати й тих, які з легкістю сприймають інформацію буквально, тим самим стаючи жертвою фобії [13].

Отже, кожна фобія слугує компенсацією певних проблем особистості – комплексів, незадоволених потреб, ілюзій тощо. У випадку з телефоном підліток, що не мислить ні години життя без нього, також компенсує особисті проблеми, наприклад, невміння вступати в контакти з іншими людьми або страх самотності.

Як ми вже з'ясували теоретично, в ході розвитку і становлення дитини-підлітка поряд з фізичними особливостями відбуваються і психологічні зміни. Саме у цей період формуються основні риси характеру, у самосвідомості виникає нове почуття – почуття дорослості – ставлення підлітка до себе як до дорослої людини, змінюється система взаємин підлітків з дорослими. Усі ці зміни, можуть призвести до виникнення та впливу різних негативних чинників, а особливо психологічної залежності.

Нашим завданням в експериментальному блоці було дослідження схильності до психологічної залежності в підлітків як проблеми виникнення відхилень у поведінці, а також виявлення схильності підлітків до поведінки, яка не відповідає нормам та розробка психолого-педагогічних рекомендацій щодо подолання залежності від мобільного телефону.

Експериментальною базою була загальноосвітня школа I-III ступенів. У дослідженні взяли участь 50 учнів старшої шкільної ланки, переважно 9 та 10 класи. Основними методами дослідження слугували спостереження, бесіда, усні опитування й анонімне анкетування учнів.

Аналізуючи результати дослідження потреби підлітків у спілкуванні за опитувальником Ю.Л. Орлова було виявлено, що більшість підлітків мають велику потребу у спілкуванні з однолітками, але це не виключає те, що в них можуть виникати різні труднощі у налагодження контактів.

Аналіз результатів анкетування учнів дозволяє говорити про те, що низький рівень потреби у спілкуванні виявлено тільки в 12,8% учнів 9

класу. Середній рівень потреби в спілкуванні виявлений у 32,7% учнів 9 класу та у 16,7% учнів 10 класу. Високий рівень виявлено у 54,5% учнів 9 класів та 72,2% учнів 10 класів. Дуже високий рівень виявлено у 27,5% учнів 9 класу та у 11,1% учнів 10 класу. Результати дослідження відображено на рис. 1.

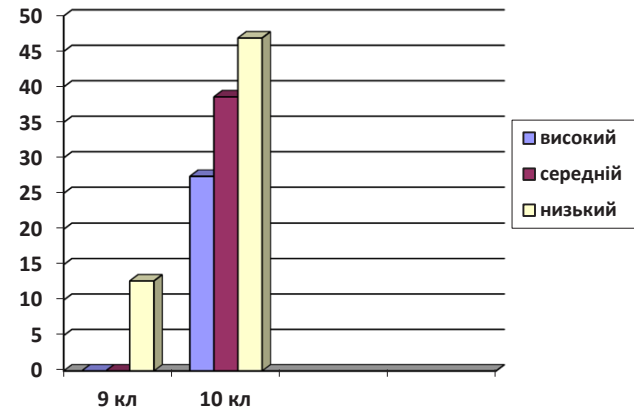


Рис. 1. Результати дослідження потреби у спілкуванні підлітків

Отже, опитування показують гостру потребу підлітків у спілкуванні. І це очевидно, оскільки провідним видом діяльності у підлітковому віці є спілкування. 87% отримали вищу оцінку при обробці, а у 13-ти% учнів менш виражена вказана потреба (середній рівень). Це можна мотивувати тим, що підлітки досить часто стикалися з непорозуміннями з боку оточуючих і тепер з сумнівом ставляться до них, не поспішаючи відкриватися.

Результати тестування учнів на визначення схильності до телефонної залежності за методикою В.А. Бурдиги показали, що 16,2% учнів 9 класу, 28,5% учнів 10 класу мають низький рівень. Мобільний телефон потрібен їм лише для того, щоб дзвонити або надсилати повідомлення. Використовують мобільний телефон в дуже розумних межах приблизно 1/3 всіх учнів. Мобільний для них – потрібний і зручний предмет, без якого вирішувати багато проблем було б складніше. Але ці учні бачать і недоліки «мобільного товарища». «Просунутих» користувачів більше в 9 класі. Мобільний телефон – їх права рука, і без нього життя зупиняється. Ці учні потрапляють в групу ризику залежності від мобільного телефону. У 9,2% учнів 9 класу, 26,2% учнів 10 класу виявлена мобільна залежність. Можливо справа тільки в прагненні завжди бути на висоті, або має місце бажання бути краще інших. На обслуговування телефону на тиждень учні витрачають від 20 грн до 50 грн. Корисними мобільні телефони вважають 88,25 учнів 9 класу, 61,1% учнів 10 класів. Якщо учні забули мобільний телефон вдома, то деякі з них відчувають нудьгу, деякі занепокоєння. Чогось не вистачає 11,8% учнів 9 класу. На розмови по телефону за добу йде від 10 хвилин до більш 4-х годин. Мобільний телефон був причиною погіршення стосунків у 11,8% учнів 9 класу, 16,7% учнів 10 класу. Знають про шкоду мобільних телефонів 88,25 учнів 9 класу, 100% учнів 10 класу. Не знають про це 11,8% учнів 9 класу. Результати відображено у табл. 1.

Отже, як видно з табл. 1, у більшості підлітків спостерігається середній рівень мобільної залеж-

ності, як в учнів 9-го класу, так в учнів 10-го класу. Крім того, у десятикласників, у порівнянні з попереднім класом, виявлену більшу схильність до залежності від мобільного телефону. Це може вказувати на триваліший період спілкування за допомогою мобільного, а також на сформовану звичку все тримати поруч і під контролем.

Таблиця 1

**Результати дослідження
мобільної залежності підлітків**

Рівень	9 кл	10 кл
Високий	9,2	26,2
Середній	74,6	45,3
Низький	16,2	28,5

Висновки дослідження і перспективи. За результатами проведеної діагностичної роботи стало відомо, що більшість підлітків показують гостру потребу в спілкуванні. І це очевидно, оскільки провідним видом діяльності у підлітковому віці є спілкування. Більшість досліджуван-

них отримали вищу оцінку такої потреби, і лише невелика частина підлітків показує менш виражену вказану потребу, що свідчить про те, що підлітки досить часто стикалися з непорозуміннями з боку оточуючих і тепер з сумнівом ставляться до них, не поспішаючи відкриватися.

У більшості підлітків спостерігається середній рівень мобільної залежності, як в учнів 9-го класу, так в учнів 10-го класу. Крім того, у десятикласників, у порівнянні з попереднім класом, виявлену більшу схильність до залежності від мобільного телефону. Це може вказувати на триваліший період спілкування за допомогою мобільного, а також на сформовану звичку все тримати поруч і під контролем.

Отже, результати діагностики залежності від мобільного телефону показали, що більшість учнів вважають мобільний телефон необхідним атрибутом сьогодення. Без нього не уявляють свого існування більшість підлітків. Крім того, було помічено, що з віком залежність від мобільного телефону збільшується. Це може бути подальшою перспективою у дослідженні.

Список літератури:

1. Аддиктивное состояние человека: Учеб. пособие / Дремов С. В., Уразаев А. М., Мамышева Н. Л. – Томск: Изд-во Томского педагог. ун-та, 2000. – 90 с.
2. Айвазова А. Е. Психологические аспекты зависимости. – СПб.: Издательство «Речь», 2003. – 120 с.
3. Бережковская Е. Мобильная зависимость / Е. Бережковская // Школьный психолог. – 2006. – № 5. – С. 2-7.
4. Гилинский Я., Гурвич И., Русакова М. Девиантность подростков. Теория, методология, эмпирическая реальность / Я. Гилинский. – СПб.: Медицинская пресса, 2001. – 200 с.
5. Гоголева А. В. Аддиктивное поведение и его профилактика. – 2-е изд., стер. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: изд. НПО «МОДЭК», 2003. – 240 с. (Серия «Библиотека психолога»).
6. Девисиллов В. Чи безпечні мобільні телефони? / В. Девисиллов // Безпека життєдіяльності. – 2006. – № 9. – С. 21-26.
7. Корягина О. П. Проблемы мобильной зависимости и их возникновение. / О. П. Корягина. // Вопросы психологии. – 2006. – № 1. – С. 14-19
8. Мак-Вильямс Н. Психоаналитическая диагностика – Psychoanalytic diagnosis: Understanding personality structure in the clinical process / Н. Мак-Вильямс. – М.: Класс, 1998. – 480 с.
9. Психоаналитические термины и понятия: Словарь / Под ред. Б. Э. Мура, Б. Д. Файна / Перев. с англ. А. М. Боковой, И. Б. Гриншпуна. – М.: Независимая фирма «Класс», 2000. – 304 с.
10. Психология и лечение зависимого поведения / Под ред. С. Даулинга. / Пер. с англ. Р. Р. Мурзатина. – М.: Независимая фирма «Класс», 2000. – 240 с.
11. Сельченко К. В. Психология зависимости. Хрестоматия. / К. В. Сельченко. – Харвест, Минск., 2005. – 596 с.
12. Смагин С. Ф. Аддикция, аддиктивное поведение. – СПб.: МПГУ, 2000. – 250 с.
13. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы: Пер. с англ. – М.: «Педагогика-Пресс», 1993. – 144 с.
14. Шабелина В. В. Зависимое поведение школьников. Психологическое консультирование школьников и их родителей по проблеме зависимого поведения. / В. В. Шабелина. – СПб.: гос. ун-т. Медицинская пресса, 2001. – 176 с.

Выговская В.Н., Гурина З.В.

Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет
имени Григория Сковороды

ПРОБЛЕМА ЗАВИСИМОСТИ ОТ МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА У ПОДРОСТКОВ

Аннотация

В статье раскрываются особенности возникновения и проявления одной из основных проблем 21 века – зависимости от мобильной связи у подростков, раскрывается сущность феномена номофобии, анализируются зарубежные и отечественные исследования, представляются результаты эмпирического изучения мобильной зависимости личности подросткового возраста.

Ключевые слова: страхи, психологическая зависимость, зависимое поведение, личность подросткового возраста, номофобия.

Vigovska V.N., Gurina Z.V.

Pereyaslav-Khmelnytsky State Pedagogical University
named after Hryhoriy Skovoroda

THE PROBLEM OF DEPENDENCY ON THE MOBILE PHONE IN ADOLESCENTS

Summary

The article describes the features of the emergence and manifestations of one of the major challenges of the 21st century – depending on mobile communication among teenagers, reveals the essence of the phenomenon of nomophobia, analyses of foreign and domestic research, presented the results of an empirical study of mobile addiction of the individual adolescent.

Keywords: fears, psychological dependence, addictive behavior, adolescent identity, nomophobia.