

ОӘЖ 159.9

ЖАСӨСПІРІМДЕРДЕГІ ИНТЕРНЕТКЕ ТӘУЕЛДІЛІК***Эргашваева Р.***

4 курс студенті, «Педагогика және психология білім беру бағдарламасы»,
Қ.А.Ясауи атындағы Халықаралық қазақ-түрік университеті,
Түркістан қ., Қазақстан

Ғылыми жетекші: Алимбекова С.Ш.

п.ғ.к., доцент м.а.

Бұл мақалада жасөспірімдердегі интернетке тәуелділік мәселесі қарастырылады. Интернетке тәуелділік туралы жалпы мәліметтер, себептері, жіктелуі, белгілері, асқынулар, диагностика, жасөспірімдерде Интернетке тәуелділікті емдеу, болжам және алдын алудың тиімді жолдарын көрсетуге бағытталған.

Кілт сөздер: интернет, интернетке тәуелділік, виртуальды әлем, әдіс, тұлға.

Жасөспірімдердегі Интернетке тәуелділік - бұл виртуалды ортаға деген шамадан тыс құмарлықпен және шындықтан қашуға деген ұмтылыспен сипатталатын тәуелділіктің бір түрі. Бұл мінез-құлықтың психофизиологиялық өзгерістерімен, компьютер мен Интернетке қол жеткізе алмаған кезде айқын ыңғайсыздықпен бірге жүреді. Бұл жағдай әлеуметтік бейімделуге, үлгерім проблемаларына, депрессиялық бұзылуларға әкеледі. Интернетке тәуелділікті диагностикалау клиникалық әңгімелесу және арнайы сауалнамалар нәтижелері бойынша жүргізіледі. Емдеу үшін жеке және отбасылық психотерапия әдістері қолданылады.

Жалпы мәліметтер. "Интернетке тәуелділік" терминін алғаш рет американдық психиатр И. Голдберг 1995 жылы қолданған. Бастапқыда дәрігерлер тәуелділіктің бұл түріне екі ұшты қарады, бірақ виртуалды ортаның танымал болуымен және тәуелді адамдар санының өсуімен мәселе психиатрия мен психологияда ерекше өзектілікке ие болды [1]. Интернетке тәуелділік жасөспірімдерде басқа жас топтарына қарағанда жиі кездеседі, бұл жеке тұлғаның қалыптасуына, жаңа әлеуметтік қажеттіліктердің пайда болуына және психологиялық мәселелердің қарапайым шешімдерін іздеуге бейімділікке байланысты. Әр түрлі мәліметтерге сәйкес, бұл Еуропа мен АҚШ – тағы жасөспірімдердің 3-5%, Азияда 10-15% -ы жапашегеді.

Себептері. Жасөспірімдерде Интернетке тәуелділіктің дамуының негізгі факторы - бұл зерігуден және нақты әлемдегі проблемалардан (қашу) құтылуға

және жайлылық сезімін беретін ортаны табуға деген ұмтылыс. Веб-ресурстардың қол жетімділігіне, әлеуметтік желілердегі тақырыптық қауымдастықтардың кең таңдауына байланысты гаджеттерді үнемі пайдалану әдеті интернет ең қолайлы нұсқаға айналады. Мұндай факторлар тәуелділіктің тез қалыптасуына ықпал етеді [2]:

Өзін-өзі жүзеге асыру қажеттілігі. Жасөспірім кезінде өзін-өзі растауға және жоғары әлеуметтік жағдайға жетуге деген ұмтылыс күшейеді. Бала виртуалды ортаны шынайы немесе ойдан шығарылған жетістіктермен бөлісу, оң жауаптар алу, басқа адамдардың көз алдында өзінің маңыздылығын сезіну үшін пайдаланады.

Өзін-өзі бағалаудың төмендігі. Кешенділік, өзін – өзі төмен сезіну және өзін-өзі қанағаттандырмау-бұл Интернетке тәуелділіктің типтік белгілері. Желідегі иесіздендірілген байланыс кез-келген қиялды жүзеге асыруға және өзін жасөспірім сияқты болғысы келетін мүлдем басқа адам ретінде көрсетуге мүмкіндік береді.

Достардың болмауы. Интернетке тәуелді көптеген жасөспірімдер кешендер мен басқа факторлардың әсерінен нақты қарым-қатынаста қиындықтарға тап болады. Интернетте олар қауіпсіз және әр түрлі қарым-қатынас жасай алады, көптеген жаңа адамдармен танысудан тартынбайды, бұл бай әлеуметтік өмірдің елесін жасайды.

Отбасылық мәселелер. Жасөспірімдер желілік ойындар мен әлеуметтік желілердегі қарым-қатынасты мазасыздық пен эмоционалды шиеленісті жеңілдету, "түсінетін" сұхбаттасушыларды табу тәсілі ретінде пайдаланады. Интернетке тәуелділікке деген құштарлық ересектердің бала тәрбиесімен айналысуға уақыты жоқ жоғары әлеуметтік мәртебесі бар отбасыларда да, қолайсыз және әлеуметтік емес отбасыларда да кездеседі.

Ата-аналардың мінез-құлқы. Кішкентай кезінен бастап балаға смартфон немесе планшет беру әдеті оны тез тыныштандырып, кезекке немесе сапарға кезекке тұру үшін үлкен жаста теріс әсер етеді. Осылайша, эмоционалды жеңілдету үшін гаджетті қолдану әдеті қалыптасады, ол жасөспірім кезінде мүмкіндігінше көрінеді.

Жасөспірімдерде Интернетке тәуелділіктің қоздырғыш факторларының бірі IT мамандықтарын танымал ету деп аталады. Бағдарламалау, веб-дизайн, цифрлық маркетинг-бұл адамдар өздерін жүзеге асыра алатын және жас кезінде айтарлықтай жетістіктерге, соның ішінде қаржылық жетістіктерге жете алатын сұранысқа ие бағыттар. Жеке тұлғаның екпіні мен әлеуметтену проблемалары болған кезде, бастапқыда білімге деген оң ұмтылыс тәуелділікке айналады.

Жіктеу. Патология химиялық емес тәуелділіктерге жатады. Интернетке тәуелділікті жүйелеу практикалық психиатрия үшін қиындық тудырады, өйткені DSM-V және ICD-10 халықаралық жүйелерінде мұндай диагноз

ұсынылмайды. Ең танымал К. Янг классификациясы болды, оған сәйкес аурудың 5 клиникалық түрі бар [3]:

Компьютерге тәуелділік. Жасөспірімдерде Интернетке тәуелділіктің ең танымал түрі, ол компьютерлік ойындар ойнауға деген ұмтылыспен көрінеді.

Тәуелділіктің киберсексуалды түрі. Порнографиялық материалдарды көруге деген құштарлық, "ересектерге арналған" жеке әңгімелерге қатысу, олар интимдік фотосуреттермен алмасумен, жыныстық ауытқуларды көрсетумен бірге жүруі мүмкін.

Кибер қатынастар. Мессенджерлер мен әлеуметтік желілердегі тұрақты қарым-қатынас, егер жасөспірім нақты достарымен және отбасы мүшелерімен қарым-қатынасты елемейтін болса, қызығушылық қауымдастықтарына белсенді қатысу.

Ақпараттың шамадан тыс жүктелуі. Жаңа деректерді алу үшін жаңалықтар веб-ресурстары мен ақпараттық сайттарды үнемі пайдалану. Егер жасөспірім интернетті пайдалану мүмкіндігінен айырылса, жағдай "жіберіп алған мүмкіндіктер" сезімімен бірге жүреді.

Желілік қатысу. Онлайн құмар ойындар мен аукциондарға қатысу, Онлайн-дүкендерде үнемі сауда жасауға деген ұмтылыс, жасөспірім тіпті сатып алмайтын тауарларды бірнеше сағат бойы таңдау және "себетке" салу.

Белгілері. Жасөспірімдердегі Интернетке тәуелділік олардың жағдайына сынның жоғалуымен бірге жүреді, сондықтан проблеманың алғашқы белгілерін басқалар байқайды: ата-аналар, сыныптастар, мектеп мұғалімдері. Интернетке тәуелді жасөспірім нақты өмірді елемей, телефонды, планшетті немесе компьютерді пайдалануға көбірек уақыт бөле бастайды. Виртуалды әлемге деген қызығушылық оқуға, ашық ауада демалуға, құрдастарымен қарым-қатынасқа зиян тигізеді [4].

Жасөспірімдер ата-аналарын алдап, желіде қанша уақыт өткізетінін жасыра бастайды. Көбісі түнде интернетте жасырын отырады, мектепті, үйірмелерді және тәрбиешімен бірге сабақтарды өткізіп, желілік ойын-сауыққа көбірек уақыт бөледі. Бұл әдеттер мен өмір салтының өзгеруімен бірге жүреді: бала салақ болады, тамақты өткізіп жібереді, ата-анасының өтініштерін ұмытады және үй тапсырмасын жүйелі түрде орындамайды.

Жасөспірімдерде Интернетке тәуелділік "сәтсіздік синдромымен" сипатталады, ол бірнеше күннен кейін гаджеттерді пайдалануды мәжбүрлі түрде шектейді. Ол мазасыздықтың, ашуланшақтықтың, психомоторлық қозудың жоғарылауымен көрінеді. Науқас үнемі желіде болып жатқан оқиғалар туралы обсессивті ойларға алаңдайды, ол маңызды нәрсені жіберіп алғандай сезінеді.

Интернетке тәуелділік физикалық тәуелділіктің жеңіл белгілерімен бірге жүреді. Көптеген науқастар ұйқының бұзылуынан және пассивті "мәтінді қарау" түріндегі обсессивті армандардан зардап шегеді. Вегетативті жүйке

жүйесінің бұзылуы жүрек соғысының патологиясымен, гипо немесе гипертензияға бейімділікпен, терлеудің жоғарылауымен көрінеді. Егер жасөспірім ұзақ уақыт бойы Желіге қосылу мүмкіндігінен айырылса, ауру күшейеді.

Асқынулар. Интернетке тәуелділік химиялық тәуелділікпен салыстырғанда онша қауіпті емес деп саналса да, ол күрделі мәселелерге толы. Мұның салдары жасөспірімнің интернетте қалай уақыт өткізетініне байланысты. Ең қауіпті "өлім топтары" - әлеуметтік желілердегі қауымдастықтар, онда қатысушылар әртүрлі тапсырмаларды алады, олардың түпкі мақсаты-суицид. Ресейде Жыл сайын бірнеше жүздеген балалар суицидтері жасалады, олардың көпшілігі ұқсас топтармен байланысты [5].

Жасөспірімнің нақты тұлғасынан мүлдем өзгеше виртуалды "мен" бейнесін жасау және пайдалану үлкен алаңдаушылық тудырады. Бірте-бірте мұндай алшақтық күшейе түседі, бала тек интернет-сұхбаттасушылар мен компьютерлік ойындардың ойдан шығарылған әлемінде өзін жайлы сезінеді. Бұл әлеуметтік іске асырылмауға, мазасыздық-депрессиялық бұзылуларға, болашақта романтикалық қарым-қатынас орнатуғағы проблемаларға әкеледі.

Жасөспірімдердегі Интернетке тәуелділік физикалық белгілермен қиындайды. Гаджеттерді үнемі қолдану бас ауруын тудырады, олар қарқындылығы мен сипаты бойынша мигреньге ұқсайды. Тінтуірді ұстап тұру және смартфонның пернетақтасында теру үшін қолды біркелкі қою карпальды туннель синдромын тудырады. Карпальды туннель синдромының белгілері:

1. *Қолдың сезімталдығын төмендету.* Науқас ұйқыдан кейін бірден саусақтардың ұюын байқайды. Біріншіден, бұл кезеңдер қысқа мерзімді, бірақ болашақта олар көбейеді. Ауырсыну, ыстық немесе суық сезім, жану сезімі пайда болады. Сонымен қатар, карпальды туннель синдромымен көбінесе қолдың бір аймағында сезімталдық жоғарылайды, екіншісінде ол жоғалады.

2. *Саусақтардағы лумбаго бар алақандағы жану ауруы.* Науқас медианалық нервтің қысылған аймағында ауырсынуды сезінеді, ол уақыт өте келе бүкіл қолға таралады: иықтан саусақтардың ұшына дейін. Бұл кезде білек ісінеді. Оң қолдар көбінесе оң қолымен, сол қолдарымен сол қолымен ауырады, бірақ аурудың екі жақты көріністері де бар.

3. *Қолдың қозғалыс белсенділігінің төмендеуі.* Жүйке талшықтарының қысылуына және одан әрі қабынуға байланысты қол бұлшықет күшін жоғалтады, бұл оның қозғалысының шектелуіне әкеледі. Адамға кішкентай заттармен қарым-қатынас жасау қиынға соғады, мысалы, шілтер байлау немесе түймені басу қиын. Заттарды ұстау және ұстау функциясы да бұзылады. Нәтижесінде бұлшықет атрофиясы және қолдың деформациясы пайда болады.

4. *Вегетативті жүйке жүйесінің зақымдануы.* Науқастың қолының терісі құрғақ және бозғылт немесе көкшіл реңкке ие болады, ал тырнақтар сынғыш болады.

Көптеген балалар көру қабілетінің тез нашарлауына, "құрғақ көз" синдромына тап болады. Ыңғайсыз қалыпта отыру арқа мен мойынның ауырсынуын тудырады.

Диагностика. Егер ата-аналар жасөспірімнің интернетке деген құштарлығын байқаса, сіз балалар психологына баруыңыз керек. Әңгіме баламен және отбасы мүшелерімен өткізіледі, өйткені тәуелділер олардың жағдайы мен желіде өткізген уақытын дұрыс бағалай алмайды. Жасөспірімдердің көпшілігі тәуелділіктің болуын үзілді-кесілді жоққа шығарады және байланысқа түсу қиынға соғады, сондықтан дәрігерден шыдамдылық пен кәсібилік қажет. Интернетке тәуелділік фактісін анықтау үшін мыналар қолданылады [6]:

Клиникалық критерийлер. Тәуелділікті диагностикалаудың негізі 2 фактор болып табылады: толеранттылық-интернеттегі уақытты үнемі көбейту қажеттілігі және "тоқтату синдромы" – желіге қол жетімділіктің болмауына теріс психологиялық реакциялар. Егер мұндай белгілер гаджеттерді теріс пайдаланумен байланысты жеке және әлеуметтік саладағы мәселелермен бірге жүрсе, тәуелділік ықтималдығы жоғары.

Тесттер мен сауалнамалар. Ең танымал әдіс-Кимберли Янг сынағы, ол ресейлік медициналық тәжірибеде в. Лоскутованың бейімделуінде қолданылады. Медициналық психологияда Ченнің Интернетке тәуелділік шкаласы (CIAS), Интернетке тәуелділіктің диагностикалық сауалнамасы, сегіз нүктелі Салливан сауалнамасы және канадалық жасөспірімдер сауалнамасы кеңінен қолданылады.

Жасөспірімдерде интернетке тәуелділікті емдеу. Тәуелділіктің классикалық түрі психотерапиялық араласуды қажет етеді-психологиялық мәселелерді түзетуге көмектесу үшін баламен өзара әрекеттесудің вербалды және вербалды емес әдістерін қолдану. Жасөспірімдерде Интернетке тәуелділікпен дәрі-дәрмекпен емдеу көрсетілмеген. Ерекшелік-тәуелділік депрессиялық бұзылулар мен басқа да ауыр психикалық проблемаларды тудыратын жағдайлар.

Психотерапия әдістері пациенттің мінез-құлқының патологиялық заңдылықтарын өзгертуге, олардың ойлары мен әрекеттерін бақылауға үйретуге бағытталған. Жасөспірімді Интернетке тәуелділікке итермелеген тұлғашылық және отбасылық жанжалдарды анықтауға және шешуге көп көңіл бөлінеді. Бұл мақсаттарға когнитивті-мінез-құлық, рационалды, психоаналитикалық және психотерапияның басқа түрлері арқылы қол жеткізіледі [7].

Балаға тәуелділікпен күресуге көмектесу үшін мүмкіндігінше барлық қоздырғыш факторларды жою қажет. Сыныптастармен проблемалар қақтығыстың мәнін түсіну, қорқыту белгілерін растау немесе жоққа шығару үшін мұғалімдер мен мектеп психологының қатысуын талап етеді. Көбінесе

мамандар жасөспірімнің дұрыс емес немесе жоқ тәрбиесінің белгілері болса, ата-аналарға отбасылық терапия мен жеке сессияларды тағайындайды.

Болжам және алдын алу. Интернетке тәуелділік психикалық процестерде қайтымсыз өзгерістер тудырмайды және психологтардың, ата-аналардың және жасөспірімнің бірлескен күш-жігерімен сәтті түзетіледі. Алайда, эскапизмге және тәуелділікке деген құштарлық симптомдардың қайталануына, химиялық емес (құмар ойындар, махаббатқа тәуелділік) немесе химиялық тәуелділіктің (алкоголизм, нашақорлық, нашақорлық) пайда болуына әкелуі мүмкін.

Интернетке тәуелділіктің алдын алу үшін ата-аналар жасөспірімнің компьютерде қанша сағат өткізетініне, оның виртуалды достары мен үнемі кіретін сайттарына қызығушылық танытуына назар аударуы керек. Баланың нақты өмірі қызықты және оның идеяларына сәйкес келетініне көз жеткізу керек: спорттық секцияға, музыка сабақтарына және басқа да қызығушылық үйірмелеріне баруды ұйымдастырыңыз, ақылға қонымды түрде құрдастарымен серуендеуге және кездесуге мүмкіндік беріңіз.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Goldberg I. Internet addiction disorder // CyberPsychol. – Behavior. 1996. – P. 412.
2. Гришин С.Е. Интернет-зависимость молодежи // Информационная безопасность молодежи. – 2017. – № 2. – С. 44-47.
3. Янг К.С. Диагноз - интернет-зависимость // Мир Интернет. – 2000. № 2. – С. 24-29.
4. Лабутьева И.С. Интернет-зависимость у подростков (научный обзор) // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. – 2018. - №1.
5. Богомолова М.А., Бузина Т.С. Интернет-зависимость: аспекты формирования и возможности психологической коррекции // Медицинская психология в России. – 2018.- №2.
6. Шутова Н.В., Баранова А.М. Оценка риска интернет-зависимости для психического здоровья подростков /// Гигиена и санитария. – 2016. - №6.
7. Титова В.В., Катков А.Л., Чугунов Д.Н. Интернет-зависимость: причины и механизмы формирования, диагностика, подходы к лечению и профилактике // Педиатр. – 2014. - №4.

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ У ПОДРОСТКОВ

Эргашбаева Р.

Научный руководитель: Алимбекова С. Ш.

В этой статье рассматривается проблема интернет-зависимости у подростков. Общие сведения об интернет-зависимости, причины, классификация, симптомы, осложнения, диагностика, направлены на то, чтобы показать эффективные способы лечения, прогноза и профилактики интернет-зависимости у подростков.

Ключевые слова: интернет, интернет-зависимость, виртуальный мир, метод, личность.

INTERNET ADDICTION IN TEENAGERS

Ergashbayeva R.

Scientific supervisor: Alimbekova S. S.

This article examines the problem of Internet addiction in adolescents. General information about Internet addiction, causes, classification, symptoms, complications, and diagnosis are aimed at showing effective ways to treat, predict, and prevent Internet addiction in adolescents.

Keywords: Internet, Internet addiction, virtual world, method, personality.

REFERENCES

1. Goldberg I. Internet addiction disorder // CyberPsychol. – Behavior. 1996. – P. 412.
2. Grishin S.E. Internet-zavisimost` molodezhi // Informacionnaya bezopasnost` molodezhi. – 2017. – № 2. – P. 44-47.
3. Yang K.S. Diagnost - internet-zavisimost` // Mir Internet. – 2000. № 2. – P. 24-29.
4. Labut`eva I.S. Internet-zavisimost` u podroستkov (nauchny`j obzor) //Voprosy` shkol`noj i universitetskoj mediciny` i zdorov`ya. – 2018. - №1.
5. Bogomolova M.A., Buzina T.S. Internet-zavisimost`: aspekty` formirovaniya i vozmozhnosti psixologicheskoy korrekcii //Medicinskaya psixologiya v Rossii. – 2018. №2.
6. Shutova N.V., Baranova A.M. Ocenka riska internet-zavisimosti dlya psixicheskogo zdorov`ya podroستkov // Gigena i sanitariya. – 2016. - №6.
7. Titova V.V., Katkov A.L., Chugunov D.N. Internet-zavisimost`: prichiny` i mexanizmy` formirovaniya, diagnostika, podxody` k lecheniyu i profilaktike //Pediatr. – 2014. - №4.