

ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ ВИНИКНЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

Колодій Анастасія Іванівна

здобувач вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Науковий керівник: Браніцька Тетяна Ромуальдівна

ORCID ID: 0000-0003-4503-3140

доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри педагогічних наук, початкової та корекційної освіти

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»,

практичний психолог

Україна

Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі. Інтернет став невід'ємною частиною життя підлітків, особливо через активне використання смартфонів і доступність Інтернету у будь-який час. Сучасні підлітки є "цифровими аборигенами", які виростили в середовищі, де Інтернет є доступним завжди і всюди, що робить їх більш схильними до надмірного його використання.

Інтернет-залежність у підлітковому віці є особливо важливою темою для дослідження через специфіку вікового розвитку, коли підлітки проходять через складні психологічні зміни та соціалізацію. В цьому віці відбувається формування ідентичності, світогляду та соціальних навичок, що робить підлітків більш вразливими до зовнішніх впливів, зокрема технологій. Інтернет-залежність у підлітків може мати глибокі наслідки, як на їхнє психологічне здоров'я, так і на соціальне функціонування.

Актуальність теми можна обґрунтувати кількома ключовими аспектами:

- *Поширення інтернет-технологій серед підлітків:* сучасні підлітки є однією з найбільш активних груп користувачів Інтернету, що включає соціальні мережі, онлайн-ігри, інформаційні ресурси та інші цифрові платформи. Їх постійна взаємодія з Інтернетом робить цю вікову групу особливо вразливою до розвитку залежності.
- *Формування психіки в підлітковому віці:* підлітковий вік характеризується інтенсивним розвитком психіки, становленням ідентичності та соціальних навичок. Вплив цифрового світу на ці процеси може призводити до спотворення соціальних уявлень, комунікативних здібностей, а також до зміни способу самовизначення підлітків у реальному світі.
- *Негативні наслідки інтернет-залежності:* підлітки, що страждають від інтернет-залежності, можуть зазнавати серйозних негативних впливів на свою психіку та фізичний стан. Серед них: зниження академічної успішності, проблеми з концентрацією уваги, емоційні розлади (депресія, тривожність), порушення сну, а також соціальна ізоляція.

В Україні питанням інтернет-залежності, зокрема серед підлітків, займаються науковці психологи, соціологи, педагоги. Вони досліджують як особистісні, так і соціальні аспекти цієї проблеми, розробляють методики діагностики та профілактики інтернет-залежності.

Феномен соціально-психологічної залежності та впливу соціальних мереж на життя людини вивчається в працях багатьох вчених, а саме: К.Янг, Д.Гринфілд, К.Сурратт, П.Марсденом, С.Вассерманом, Б.Веллманом, С.Берковицею, С.Боргетти, Р.Бертом, К.Карли, М.Эверетт, К.Фостом, М.Грэнветтер, Д.Ноком, Д.Крэкхардтом, Н.Маллинсом, А.Рапопортом,

С.Уоссермэном, Д.Вайтом, В.Харрисоном, А.Жичкіною, Н.Швець, В.Фатуровою, К.Лесто.

У вітчизняній науковій літературі феномен Інтернет-залежності вивчали Т.М. Вакуліч, Р.Х. Вайнола, О. Дроздов, Т. Карабін, В. Лоскутова, Т.О. Ісакова, Л.Помиткіна, Л. Юр'єва, Л.С. Яковицька. Означений феномен розглядався з позицій вікових особливостей, але здебільшого у соціальному (Е. Белінська) або медико-психологічному (Т. Больбот) аспектах.

Науковці публікують свої дослідження та розробляють програми для діагностики й корекції інтернет-залежності серед підлітків. Безперечно Інтернет-залежність у підлітковому віці є багатогранною проблемою, яка потребує уваги.

Мета статті: дослідити теоретичні аспекти психологічних особливостей інтернет-залежності у підлітковому віці та визначити ключові фактори, які впливають на формування цієї залежності.

Виклад основного матеріалу. Термін «залежність» був запозичений із лексикона психіатрів, для полегшення ідентифікації проблеми інтернету шляхом асоціації її з характерними соціальними та психологічними проблемами. Інтернет - залежність – це широкий термін, що позначає велику кількість проблем поведінки і контролю над потягами. Основні п'ять типів, що були виділені в процесі дослідження, характеризуються наступним чином (саме в підлітковому середовищі поширені всі ці основні п'ять типів, в інших «вікових» групах може не існувати): кіберсексуальна залежність – нездолане бажання до відвідування порносайтів, обговорення сексуальної тематики в чатах чи спеціальних телеконференціях «для дорослих»; пристрасть до віртуального спілкування та віртуальних знайомств – надмірна кількість знайомих і друзів у мережі, великі об'єми листування, постійна участь у форумах; нав'язлива «фінансова» потреба у мережі – гра в он-лайн ігри (як азартні так і рольові), постійні покупки чи участь в інтернет-аукціонах; інформаційне перевантаження (нав'язливий web-

серфінг) – нескінченні подорожі по мережі, пошук інформації по базах даних і пошукових сайтах; комп'ютерна залежність – нав'язлива гра в комп'ютерні ігри (стрілялки – Doom, Quake, Unreal та ін., стратегії типу StarCraft, чи квестові) [5].

На підставі існуючих у науковій літературі підходів можна визначити зміст поняття «інтернет-залежність» як особистісну характеристику, тобто сукупність когнітивних, емоційних та фізіологічних порушень, які виявляються у поведінці підлітка.

Показником інтернет-залежності є: відсутність у підлітковому віці контролю над застосуванням Інтернету, підліток не в змозі припинити цей процес, продовжує значний час знаходитись у віртуально-інформаційному середовищі, незважаючи на негативні наслідки.

Дослідниками виявлений ряд негативних особистісних перетворень, що властиві особам, які надмірно використовують інтернет: деформування особистісної структури, розвиток деструктивних форм поведінки, зниження інтелектуальних здібностей при вирішенні поточних задач, зниження гнучкості пізнавальних процесів, формування залежної поведінки, потенціювання судорожної активності. Ці дослідження доводять існування проблеми Інтернет-залежності, та підкреслюють актуальність її ретельного вивчення [3].

Термін «залежність» був запозичений з лексики психіатрів для полегшення ідентифікації проблеми Інтернету шляхом асоціації з характерними соціальними та психологічними проблемами. Він часто називається захворюванням чи синдромом (Internet Addiction Disorder чи IAD). З'явився також дуже образний термін Netaholic, чи інтернет-адикт.

Науковці академії наук Китаю, провівши високоточне дослідження – магнітно-резонансну томографію, довели, що інтернет-залежність згубно впливає на мозок людини. Як зазначають дослідники, вплив цього виду залежності на організм людини (а особливо на головний мозок) є майже

ідентичним і дуже подібним до впливу, який на собі відчують наркозалежні та алкоголіки.

Дехто виправдовує «зависання» у інтернеті самотністю, начебто спілкування у чатах та на сайтах знайомств позбавить від самоти. Але насправді – це сурогат спілкування. Що більше адресатів у користувача, то менше справжніх друзів. Це і є шлях до самоти.

Обговорення проблеми почалося порівняно недавно. У 1994 р. Кімберлі Янг, американський психолог з Пітсбургського університету, помістила на вебсайт спеціальний опитувальник. Незабаром вона одержала майже 500 відповідей, з яких близько 400 були відправлені, відповідно до обраного критерію, інтернет-залежними користувачами.

К. Янг – одна з найвідоміших експертів у цій області. Вона написала книгу «Піймані в мережу» та організувала центр психологічної допомоги страждаючим від інтернет-залежності. За даними К. Янг, 25% залежних придбали залежність протягом півроку після початку роботи в інтернеті, 58%- протягом другого півріччя, а 17% - незабаром по закінченні року. Крім того, якщо довготривалі наслідки залежності від алкоголю та наркотиків добре досліджені, то стосовно інтернет-адикції відсутня можливість довготривалого спостереження.

На першій стадії це більш-менш легкий розлад. Через захоплення «нovoю іграшкою» дитина перестає займатися усім іншим. Поступово вона віддаляється від родичів і друзів, залишаючи пріоритет за Всесвітньою павутиною.

На другій стадії симптоми наростають і ускладнюються. Якщо дитину силою відлучити від мережі, вона переживатиме почуття, схожі на муки наркомана, якому не дали чергову дозу. У користувача порушується увага, знижується працездатність, з'являються нав'язливі думки, безсоння, аж до повної відмови від сну, різко зростає потяг до стимуляторів – кави, сигарет, спиртних напоїв, наркотиків, причому деколи «на голку» сідають і ті, хто

ніколи в житті наркотиків не пробував. Тому можна вважати, що в деяких випадках наркотична залежність є наслідком захоплення спілкуванням у мережі. До психічних розладів додаються головний біль, перепади тиску, ломить кістки.

Третя стадія – соціальна дезадаптація. Користувач уже не одержуючи задоволення від спілкування через інтернет, все-таки постійно «висить» на сайтах. Стан депресії призводить до серйозних конфліктів у навчанні і в сім'ї. Сильні, вольові особи ще можуть спробувати перемкнути свою увагу на щось інше, наприклад, закохатися, знайти хобі.

У сучасному глобалізованому світовому суспільстві комп'ютерна грамотність стає складовою загальної грамотності, свідченням вихованості, цивілізованості людини. Захоплення комп'ютером зайняло місце інших, раніше домінуючих захоплень і 70% опитаної молоді, відповідаючи на питання про свої інтереси, згадують комп'ютер на рівні з заняттями спортом, прогулянками й спілкуванням з друзями.

Перші дослідження залежності від комп'ютера за допомогою опитувань (інтерв'ювань) були проведені серед професійних програмістів і фахівців, що працюють з комп'ютерами. Виявилося, що більшість людей, залежних від комп'ютера, рідше одружуються, мають менше дітей. Також виявилося, що вони виявляли інтерес до електроніки взагалі ще до роботи саме з комп'ютером.

Формування інтернет-залежності є складним процесом, на який впливають різні фактори. Дослідження психологів та соціологів показують, що на розвиток інтернет-залежності впливають як особистісні, так і соціальні, технологічні та психологічні чинники. Основні з них:

1. Особистісні фактори:

- *Низька самооцінка:* Люди з низькою самооцінкою можуть використовувати інтернет для втечі від реального світу, що підвищує ризик залежності.

- *Соціальна тривога*: Особистості, які відчувають труднощі у спілкуванні офлайн, часто звертаються до віртуальних комунікацій, що може сприяти надмірному використанню інтернету.
- *Самотність*: Інтернет може стати засобом для подолання почуття самотності, надаючи можливість для онлайн-спілкування.

2. Психологічні фактори:

- *Депресія та стрес*: Люди, які страждають на депресію чи хронічний стрес, можуть використовувати інтернет як спосіб відволіктися від реальних проблем або зняти емоційну напругу.
- *Схильність до адиктивної поведінки*: Особи з залежністю до інших речовин чи видів поведінки можуть бути більш схильними до інтернет-залежності.

3. Соціальні фактори: Суспільний тиск: Інтернет-залежність може виникнути внаслідок соціального тиску на постійну присутність в мережі (наприклад, через соціальні мережі).

- *Невизначеність у реальному світі*: Соціальна ізоляція, складні економічні чи політичні умови можуть стимулювати пошук безпеки та комфорту в онлайн-середовищі.
- *Роль сім'ї*: Відсутність уваги чи емоційної підтримки від родини також може змушувати людей шукати визнання та підтримку в інтернеті.

4. Технологічні фактори:

- *Постійна доступність*: Смартфони, планшети та інші пристрої забезпечують цілодобовий доступ до інтернету, що збільшує час його використання.
- *Соціальні мережі*: Платформи на зразок Facebook, Instagram або TikTok використовують алгоритми, які створюють спокусу залишатися онлайн довше.

- *Онлайн-ігри:* Багатокористувацькі онлайн-ігри (ММО) часто вимагають тривалого перебування онлайн для досягнення результатів, що сприяє формуванню залежності.

5. Культурні фактори:

- *Ідеалізація цифрових технологій:* У деяких культурах віртуальне життя може вважатися настільки ж значущим або навіть більш привабливим, ніж реальне.
- *Моделі поведінки у суспільстві:* У певних культурних контекстах активне користування інтернетом може бути нормою, що стимулює надмірне його використання.

Висновки. Формування інтернет-залежності є багатофакторним процесом, що об'єднує вплив як внутрішніх (особистісних та психологічних), так і зовнішніх (соціальних, технологічних та культурних) чинників. Розуміння цих факторів є важливим для профілактики та подолання цієї форми залежності.

Інтернет-залежність у підлітковому віці є актуальною проблемою, яка вимагає комплексного підходу до її вивчення та корекції. Психологічні особливості підлітків, такі як емоційна нестабільність і пошук ідентичності, у поєднанні з соціальними факторами, створюють сприятливий ґрунт для розвитку інтернет-залежності. Ефективна профілактика повинна включати освітні, терапевтичні та сімейні заходи, спрямовані на розвиток здорових способів саморегуляції та соціальної взаємодії серед підлітків.

Список використаної літератури

1. Борисенко З. Психопрофілактика залежності підлітків від Інтернету. Проблеми гуманітарних наук. Психологія, 49, 2021. С. 22–34. doi: <https://doi.org/10.24919/2312-8437.49.255847>.
2. Вакуліч Т. М. Інтернет-залежність як новий вид адитивної поведінки. НПУ ім. М. Драгоманова, 2005. Вип. 7(31). С. 22.

3. Вакуліч Т. М. Психологічні особливості поведінки підлітків у мережі Інтернет. Збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка, 2006. Т. VIII, вип. 2. С. 41–47.
4. Вайнола Р. Х. Технологізація соціально-педагогічної роботи: теорія та практика. НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2008. 134 с.
5. Ісакова Т. О. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми. К., 2011. 47 с.
6. Яковицька Л. С. Психологічні особливості самореалізації особистості в кіберпросторі. *Moderní aspekty vědy: XIV. Díl*, 2021. С. 307–317.

ПСИХОАНАЛІЗ В ОСВІТІ: НОВІ ГОРИЗОНТИ ДЛЯ РОЗУМІННЯ НАВЧАЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ

Коробко Яна Володимирівна

кандидат філософських наук,
асистент професора кафедри наук про здоров'я
факультет здоров'я та фізичного виховання
Державного вищого навчального закладу
«Ужгородський національний університет»

Україна

Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі. Пріоритизація питання психічного здоров'я серед студентів в сьогоdnішніх умовах психічного тиску політично-безпекової невизначеності проявляється на фоні зростання випадків депресії, тривоги та інших психічних розладів. Психоаналітичний підхід може запропонувати інструменти для раннього виявлення та профілактики цих питань, а також нові стратегії для створення більш сприятливого навчального середовища, особливо, в умовах фокусу сучасної освіти здебільшого на когнітивних