

# ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ ТА ШЛЯХИ ЇЇ ПОДОЛАННЯ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

*Є. Ю. Юрченко*

Криворізький державний педагогічний університет, [urcenkoliza16@gmail.com](mailto:urcenkoliza16@gmail.com)

*Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Н. М. Макаренко*

**Вступ.** Наразі гостро постало питання інтернет-залежності та шляхів її подолання у дітей підліткового віку. Проблема інтернет-залежності у сьогоденні існує поруч з іншими серйозними психічними розладами, хоча у нашій країні досі не визнана офіційним психіатричним діагнозом. Причиною цього є те, що інтернет кожного року щільніше входить у наше життя, стає необхідним інструментом навчання та роботи.

В той самий час, паралельно з цими неодмінно важливими перевагами, існують цілий ряд проблем, які виникають через стрімкий розвиток інформаційних технологій. Одна з таких це – інтернет-залежність або InternetAddictionDisorder (AID). Цей різновид залежності є тяжким розладом психіки, при якому людина повністю поринає у мережу та перестає цікавитися своїм реальним життям. Розлад викликає ряд поведінкових проблем, реалізується у небезпечних для здоров'я формах та завдає чималої, невиправної шкоди серцево-судинній, опорно-руховій зоровій системі людини, а особливо дитини чи підлітка.

Підлітки – це категорія людей, які найбільше схильні до інтернет-залежності, тому що через вік їм складніше контролювати свої потяги та вчасно зменшити час інтернетом. У підлітків патологічний потяг до мережі виникає на тлі проблем сімейного характеру, непорозумінь з вчителями та однокласниками, проблем з навчанням та оцінками. Для дітей така поведінка стає порятунком та способом захисту себе від реальності. Саме цьому тема даної статі є надзвичайною актуальною, тому що інтернет-залежність стає справжньою хворобою та проблемою, яка порушує нормальне життя підлітків та яка загрожує усім сучасним дітям, які мають доступ до інтернету.

**Виклад основного матеріалу.** Проблему комп'ютерної залежності досліджують вітчизняні, зарубіжні психологи, педагоги, соціологи, лікарі: С. Бернштейн (S. Bernstein), І. Голдберг (I. Goldberg), М. Гріффітс (M. Griffiths), О. Дубровіна, С. Кінг (S. King), Б. Мандель, Т. Богачева, Ф. Саглам, Дж. Салер (J. Suler), К. Янг (K. Young). В Україні феномен Інтернет-залежності, особливості діагностики, профілактики та корекції досліджували Т. Больбот, Т. Вакуліч, Т. Карабін, В. Посохова, Л. Юр'єва та інші. Достатню увагу даній проблемі підліткового віку приділяли викладачі кафедри загальної та вікової психології Криворізького педагогічного університету Н. Токарева та Н. Макаренко [5].

Перші дослідження інтернет-залежності відбулися у 90-тих роках минулого століття нью-йоркським психіатром І. Голдбергом. У той час термін, запропонований дослідником не мав медичної сили, а більше характеризував поведінку людини для якої інтернет є патологічно необхідною частиною життя. Разом з тим психіатр виокремив ряд симптомів цього розладу:

- хворобливий негативний стресовий стан або дистрес;
- наявна шкода фізичному, психологічному, міжособистісному, економічному чи соціальному статусу [цит. за 1].

Не всі вчені підтримали таку термінологію. Наприклад, за інформацією К. Давіденко, канадський вчений з кафедри психології Йоркського університету Річард Девіс віддав перевагу терміну «патологічне користування інтернетом» замість «інтернет-залежності», тому що це «нагадує залежність від психоактивних речовин, визначається нездатністю контролювати використання інтернету та призводить до психологічних, соціальних, сімейних, шкільних і трудових порушень» [2].

У 1999 році Кімберлі Янг розробила модель ACE (Accessibility, Control, and Excitement), яка пояснює як доступність, контроль та збудження стають ключовими елементами у формування кіберзалежності. Згідно з цією моделлю, потяг до інтернету розвивається завдяки трьом головним факторам:

- доступність різноманітної інформації, інтерактивних зон;
- персональний контроль та анонімність інформації, яка передається;
- внутрішні почуття, які на підсвідомому рівні встановлюють високий рівень довіри до онлайн-спілкування [3].

М. Набока описує результати досліджень інтернет-залежності. Патологічна пристрасть підлітків до Інтернету може призвести до тяжких депресій. Такого висновку дійшли вчені з Австралії та Китаю. Експертизи Школи медицини в Сіднеї, Університету Нотр-Дам в австралійському місті Фримантл, а також фахівці китайського Університету імені Сунь Ятсена в Гуанчжоу вивчали поведінку тисячі китайських підлітків, які регулярно відвідують Інтернет.

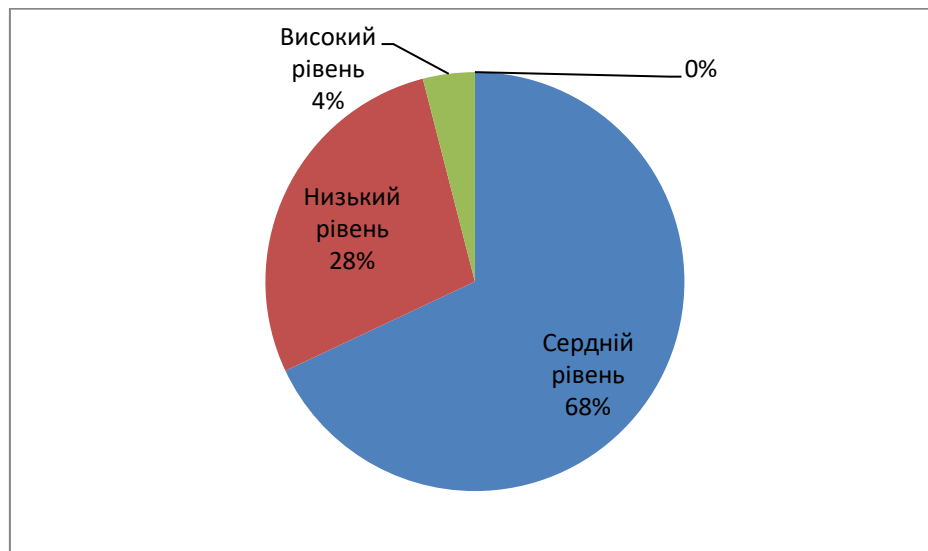
Учасникам дослідження пропонували заповнити анкету і за нею медики визначали наявність у людини Інтернет-залежності. Причому, питання були схожі на запитання з анкет для наркоманів. Наприклад, «Як часто у Вас погіршується настрій чи починається депресія, якщо не можете сісти за комп'ютер?». Також підлітків протягом року обстежували психологи. Підсумок дослідження досить категоричний: у кожного п'ятого підлітка фахівці виявили ознаки порушення психіки й депресію[4].

За даними відкритих джерел, підліткова Інтернет-аудиторія в Україні – шість мільйонів користувачів. При цьому, за даними експертів, три чверті батьків не цікавляться тим, які сайти відвідують їхні діти. На сьогоднішній день в Україні, на відміну від інших країн, не існує психологічного чи психіатричного діагнозу Інтернет- чи комп'ютерної залежності. Однак, за даними всеукраїнського дослідження близько 70% сучасних школярів, відповідаючи на запитання про свої захоплення, називають комп'ютер на першому місці.

Виходом з проблеми є посилення профілактичної роботи з дітьми та підлітками. Основними видами роботи є: просвітницька робота, проведення бесід, лекторіїв з метою інформування про особливості, причини та наслідки виникнення Інтернет-залежності; спеціально організоване навчання та

тренінги; підсилення соціалізації дітей та підлітків через спілкування з людьми, які оточують дитину. Це покращує комунікативні уміння і навички, які формуються й удосконалюються лише в практичному спілкуванні [5].

Нами було проведене власне дослідження у формі тестування, для якого використано адаптований тест за методикою Кімберлі Янг. Респондентами виступили 25 учнів та студентів у віці від тринадцяти до дев'ятнадцяти років. Результат представлено на рис.1.



**Рис. 1 Результати діагностики інтернет-залежності серед підлітків**

Отримані результати наступні: низький рівень залежності характерний більшості опитаних підлітків, а саме 17 (68%), середній рівень залежності спостерігається в 7 підлітків (28%), високий рівень в одного підлітка (4%).

Результати тесту показали, що більшість підлітків іноді (36%), регулярно (36%), часто (20%) та завжди (8%) затримуються в інтернеті довше, ніж вони планували. Майже половина опитаних підлітків (40%) іноді ігнорує свої домашні обов'язки, щоб провести більше часу в мережі, 12% роблять це регулярно, а 4% завжди. Але не дивлячись на це, 40% опитаних ніколи не надають перевагу інтернетові, замість зустрічі з друзями. 40% підлітків іноді будують відносини в інтернеті, а 16% роблять це постійно. 44% підлітків відповіли, що їх навчання іноді страждає через час, проведений в інтернеті, а

у решти це явище можна спостерігати регулярно (16%), часто (12%) та завжди (8%). Третина респондентів (36%) відмічають, що завжди, перед тим щоб щось зробити – вони перевіряють повідомлення. Більше ніж половина опитаних підлітків (60%) мають проблеми та труднощі з навчанням через надмірне користування інтернетом, а 8% взагалі намагаються приховати кількість часу, проведеного в мережі. Часто (24%), іноді (28%) та регулярно (16%) підлітки намагаються позбутися негативних думок шляхом безперервного серфінгу в інтернеті. Більше ніж третина (40%) опитаних підлітків відповіли, що відчують приємні емоції від того, що скоро повернуться в інтернет, але у той же час 36% опитаних вважають, що життя не стане сірим, нудним та порожнім без інтернету. Також позитивним моментом та свідомством гарної тенденції є те, що 60% опитаних ніколи не бувають роздратованими, якщо щось відриває їх від інтернету. Можна було прослідкувати, що підлітки регулярно (32%), часто (28%) та іноді (28%) готові жертвувати своїм сном заради того, щоб провести більше часу в мережі. 76% опитаних підлітків ніколи не мають відчуття повного занурення в мережу. 12% опитаних підлітків мають труднощі з закінченням сеансу інтернет-серфінгу та думають: «ще декілька хвилин..», а 16% не мають такої проблеми. Більш ніж половина респондентів намагаються зменшити кількість часу, який вони проводять в інтернеті, але у них це не виходить, 44% опитаних ніколи не відмовляються від прогулянок із друзями заради інтернету. Втішним показником є те, що 60% опитаних не нервують, не сумують та не дратуються, до моменту поки не заходять в інтернет.

Таким чином, залежність у кожного підлітка виникає через різні причини, спровоковані різними потребами, які він намагається задовольнити, а інтернет, у свою чергу, створює ілюзію реалізації цих потреб та потягів. Тим не менш, це залишається способом втечі від реальності та примарного захисту від життєвих проблем та викликає ряд проблем у навчанні, стосунках з близькими людьми та проблеми зі здоров'ям.

**Висновки.** Можна зазначити, що підлітки знаходяться у головній групі ризику. Підлітковий вік є критичним етапом періоду формування та розвитку особистості і саме на тлі психічних процесів, які відбуваються у цей час з'являється схильність до патологічного бажання скористатися інтернетом. Залежність може з'явитися у будь-якої людини, яка хоча б раз опинилася у мережі, кожного разу час проведення там буде збільшуватися.

Як показали результати нашого дослідження, рівень залежності від інтернету серед підлітків не є критично високим, а частіше навіть середнім і низьким, тому увагу треба зосередити на питаннях профілактики інтернет-залежності у підлітків. До основних профілактичних заходів можна віднести: встановлення чітких часових рамок для користування інтернетом, організацію днів відмови від інтернету, наповнення реального життя різноманітними подіями (яскравими емоціями, новими хоббі, спілкуванням з новими людьми, фізичною активністю, подорожами).

#### **Література:**

1. Ісакова Т. О. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми. Київ : Національний інститут стратегічних досліджень, 2011. 47с.
2. Давіденко К. Інтернет-залежність: тест, поширеність та супутня психопатологія URL:: <https://www.umj.com.ua/article/160556/internet-zalezhnist-test-poshirenist-ta-suputnya-psihopatologiya> (дата звернення 1.03.2021).
3. Янг К. Диагноз-интернет-зависимость. URL:<https://cyberpsy.ru/articles/young-internet-addiction> (дата звернення 1.02.2021).
4. Набока М., Лащенко О. В тенетах інтернету. Надмірне захоплення цією мережею призводить до депресій: URL:<https://www.radiosvoboda.org/a/2156425.html>.(дата звернення 10.02.2021)
5. Токарева Н. М., Шамне А.В., Макаренко Н.М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу. Кривий ріг : Інтерсервіс, 2014. 312с.