

## ВПЛИВ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ НА ОСОБИСТІТЬ ПІДЛІТКІВ

*У статті представлений теоретичний аналіз проблеми інтернет-залежності серед підлітків. Розкрито психологічні основи понять «інтернет-залежність» і «адикція». Визначено основні причини появи інтернет-залежності та її прояви в особистості. Охарактеризовано період підліткового віку щодо схильності до інтернет-залежності. Проаналізовано результати експериментального дослідження та виявлено міру користування інтернетом.*

**Ключові слова:** інтернет-залежність, адикція, підлітки, дезадаптація, віртуальні та реальні світи, підлітковий вік, критичний період.

**Постановка проблеми.** Бурхливе технологічне зростання, а особливо поява особистих гаджетів, є причиною того, що для більшості людей, зокрема дітей підліткового віку, Інтернет перетворився не просто на місце для пошуку інформації, а радше на власну «домівку», реальність, яка сприймається більшістю нарівні з дійсністю. Сучасні діти не уявляють життя без Інтернету, реклами, телебачення тощо. Для багатьох дітей підліткового віку Всесвітня мережа стала способом життя, який пізніше назвали віртуальним. У Мережі створюються чати, сайти знайомств, в яких підлітки спілкуються без візуального контакту. Водночас надмірне використання Інтернету зумовлює зниження рівня життя та деструктивно впливає на розвиток особистості, а зокрема на її психічне здоров'я [1, с. 153]. Такий вид психологічної залежності від віртуального інформаційного середовища, дістав назву «інтернет-залежність». З огляду на це, постає потреба у вчасному виявленні психологічного впливу інтернет-залежності на формування особистості підліткового віку.

Проблему інтернет-залежності досліджували такі вчені, як: А. Голдберг, Д. Грінфілд, А. Войскунський, А. Жичкіна, А. Єгорова, К. Сурратт, К. Янг, Ц. Короленко й інші фахівці. Серед українських фахівців аспекти феномена інтернет-залежної поведінки вивчають: Л. Юр'єва, О. Чабан, Г. Пілягіна, Н. Бугайова. Тому й не дивно, що є різні погляди та тлумачення інтернет-залежності.

Проблему залежності від Інтернету вперше зазначила американський психолог К. Янг, яка вважала, що «інтернет-залежність» – це місткий термін, що позначає велику кількість проблем контролю над бажаннями й поведінкою. Проте сам термін «інтернет-залежність» ще 1996 р. запропонував доктор Айвен Голдберг для опису довготривалого перебування в Інтернеті.

В. Бутова стверджує, що інтернет-залежність – це нав'язлива потреба у використанні Інтернету, що супроводжується дезадаптацією в соціумі та

яскраво вираженими психологічними симптомами [2, с. 35].

Проте більш доцільною, на нашу думку, варто вважати думку І. Голдберга, який зазначив, що інтернет-залежність призводить до появи стресу чи дистресу, шкідливо впливає на міжособистісний, економічний, психологічний та соціальний статус особистості.

Виникнення інтернет-залежності розглядається як наслідок зниження психологічної стійкості особистості [3, с. 464]. Як стверджують учені, однією з найбільш вразливих категорій щодо інтернет-залежності є підлітки, які сприймають Інтернет як основний засіб отримання інформації та комунікації.

**Мета статті** – дослідити феномен інтернет-залежності як соціально-психологічного явища, визначити й описати її характерні ознаки та впливи на особистість дитини підліткового віку.

**Виклад основного матеріалу.** Зі стрімким ростом популярності Інтернету та віртуального життя людина поступово забуває про реальне спілкування і цілком занурюється у віртуальний світ. Зрозуміло, що підлітковий вік є найбільш сензитивним періодом щодо формування інтернет-залежної поведінки. По-перше, для цього віку характерне прагнення до пізнання всього нового, незвичайного, «почуття дорослості», яке виявляється в потребі самоствердження, самостійності, страху відстати від однолітків, здаватися в їхніх очах смішним. По-друге, віковим особливостям підлітків характерний негативізм як крайній прояв реакції емансипації.

Головну причину, яка спрямовує молоду людину у світ віртуальних подій, закордонні дослідники вбачають у комунікативній депривації, тобто дитина стає закритою в спілкуванні з однолітками, окрім того, вона втрачає емоційний контакт із родичами або педагогами, які на даному етапі мають відігравати головну роль у соціально-психологічному становленні особистості підлітка [4, с. 21]. У такому разі Інтернет стає заміс-

ником інтимно-особистісного спілкування в цьому віці. Він задовольняє багато свідомих і підсвідомих потреб користувачів. Інтернет містить все, чим може бути захоплений користувач.

Види діяльності, які здійснюються за допомогою Інтернету, наприклад, спілкування, пізнання або гра, мають властивість захоплювати людину цілком, вони не залишають їй часу і сил на реальне життя. У зв'язку із цим сьогодні фахівці інтенсивно обговорюють таке захворювання, як інтернет-залежність, або інтернет-адикція.

Інтернет-залежність – це психологічний феномен, який полягає в тому, що в людини виникає нав'язливе бажання постійно перебувати у Всесвітній мережі [5, с. 26]. Головною причиною появи залежності в підлітків психологи вважають недостатнє спілкування і відсутність взаєморозуміння з батьками, однолітками і значущими людьми.

Підлітковий вік належить до критичного періоду психічного розвитку. У віковій фізіології критичні періоди розглядаються з погляду можливості порушення нормального перебігу розвитку, а в психології цим терміном позначається чутливість дитини до формування впливів. На відміну від стабільних, критичні періоди є поворотними пунктами розвитку, коли у відносно короткий проміжок часу відбуваються кардинальні зрушення у формуванні особистості [6, с. 328].

У підлітковому віці індивід посідає якісно нову соціальну позицію, у цей час формується його свідоме ставлення до себе як до члена суспільства. Отже, від того, як відбувається соціальна орієнтація в цей період, залежить дуже багато у формуванні соціальних настанов людини [6, с. 330]. Для кожного вікового періоду характерний провідний тип діяльності, і саме він істотно впливає на формування ієрархії мотивів, на розвиток процесу, визначення мети. Для підліткового віку характерна діяльність, яка спрямована на взаємовідносини з однолітками. Цей бік життя індивіда відображається в суспільно корисній діяльності [7, с. 118].

Підлітковий вік – це період формування цінностей, розширення соціальних контактів, а залежна дитина обмежує своє коло спілкування комп'ютером. У таких дітей спостерігаються відсутність життєвого досвіду, інфантилізм у вирішенні життєвих питань, бідність емоційної сфери, труднощі в соціальній адаптації, прагнення створити особистий світ, звуження кола інтересів, втеча від реальності – всьому це спричиняє інтернет-залежність. Початок закладається тоді, коли підліток полюбить спілкуватися в Інтернеті, веде власний блог, часто перевіряє пошту чи знаходить якусь «надзвичайно цікаву іграшку». Поступово дитина настільки заглиблюється у віртуальний простір, приймає його закони, правила та норми,

що відчувається незручно та невпевнено в життєвих ситуаціях.

Інтернет-залежність поширюється надзвичайно швидкими темпами. Це пояснюється тим, що порівняно з іншими видами залежності, формування яких триває достатньо довго, залежність від мережі Інтернет розвивається досить швидко, впродовж одного місяця. За стислий проміжок часу в особистості формується нездоланий потяг до користування Інтернетом, що негативно позначається на соціальній, побутовій та навчальній сферах діяльності особистості.

Згідно з дослідженнями відомого американського психолога К. Янг, небезпечними сигналами, провісниками інтернет-залежності є:

- нав'язливе прагнення постійно перевіряти електронну пошту;
- передчуття наступного онлайн-сеансу;
- збільшення часу, проведеного онлайн;
- збільшення кількості грошей, що витрачаються онлайн.

Чинниками, що провокують інтернет-залежність у підлітковому віці, можуть бути дезадаптованість людини в соціумі, дисгармонія в родині, труднощі з пошуком спільної мови з однолітками, страх через перехід до самостійного життя. Інтернет дає підлітку можливість втечі з реального світу в той світ, який він створив собі сам [8, с. 42]. Особливості самоставлення користувачів Інтернету в період ранньої дорослості, коли відбувається перехід до самостійного життя, належать до передумов схильності чи несхильності особистості до розвитку інтернет-залежності.

Виділяють основні психологічні причини виникнення інтернет-залежності в підлітків [9, с. 97]:

1. Відсутність або брак спілкування і теплих емоційних стосунків у родині.
2. Відсутність у дитини захоплення, інтересів, хобі, уподобань, не пов'язаних із комп'ютером.
3. Невміння дитини налагоджувати бажані контакти з оточенням, відсутність друзів.
4. Неуспішність дитини.
5. Наявність важкої інвалідності, серйозного захворювання.

Оскільки особистість молодої людини є ще не до кінця сформованою, вона залишається чутливою до впливу психологічних та соціальних чинників, що можуть призвести до її деформації [7, с. 120]. Особистість бажає забути про проблеми, з якими стикається в повсякденному житті, відволіктися від відчуття страху щодо змін, отримати позитивні емоції з незвичного джерела, яким стає об'єкт адикції.

Адикція – це залежність від чого-небудь, яка може проявлятися в будь-якій віковій категорії, наприклад, від наркотиків. Останніми роками з'ясувалося, що предметом адикції можуть бути й Інтернет та комп'ютерні ігри, тобто все, що допо-

магає людині «втекти» від реального світу у віртуальний.

Завзятого користувача Інтернету можна відрізнити одразу за симптомами інтернет-залежності, які бувають двох видів – психологічні та фізіологічні [5, с. 29].

Психологічні симптоми:

- відчуття ейфорії чи піднесеності під час роботи за комп'ютером;
- нездатність зупинити роботу за комп'ютером;
- все більша і більша кількість часу, що проводиться за комп'ютером;
- ігнорування друзів та сім'ї;
- відчуття порожнечі, депресії та роздратованості без комп'ютера;
- перекладання повсякденних турбот на плечі родичів чи членів сім'ї.

Фізичні симптоми:

- зап'ястий тунельний синдром – оніміння та зниження чутливості пальців через утиснення нерву, що з'єднує їх із зап'ястям;
- сухі очі;
- головні болі (схожі на мігрень);
- болі в спині;
- нерегулярне харчування – відсутність апетиту;
- недотримання гігієни;
- розлади сну (засипання, сновидіння, тривалість).

Дослідження психологів дають підставу припустити, що динаміка розвитку інтернет-залежності має 3 стадії, кожна з яких має свою специфіку. Спершу захоплення проходить етап адаптації, людина «входить» в азарт, потім настає період різкого зростання, швидкого формування залежності. Залежність досягає максимуму, це зумовлене індивідуальними особливостями особистості й середовищем. Далі сила залежності на якийсь час залишається стійкою, а згодом іде на спад, пізніше знову фіксується на певному рівні й залишається стійкою на достатньо тривалий час.

Відповідно до діагностичних рекомендацій, інтернет-залежною визнається людина, яка проводить в мережі декілька годин на день і в якій спостерігався щонайменше один із симптомів залежності протягом трьох місяців [7, с. 118].

Проведений нами аналіз наукової літератури дозволив встановити, що теоретичне дослідження проблеми формування інтернет-залежності сьогодні актуально.

Серед сучасних підлітків нами проведено емпіричне дослідження за тестом К. Янг та методикою А. Жичкіної на виявлення інтернет-залежності в учнів 8–11 класів Хмельницької гімназії № 2.

Тест К. Янг показав, що більшість учнів (52%) перебувають у стадії комп'ютерної залежності; (14%) – у стадії звичайного користувача; (34%) школярів мають деякі проблеми з надмірною захо-

пленістю Інтернетом. Отже, варто зазначити, що для більшості досліджуваних школярів проблема інтернет-залежності є актуальною.

**Результати дослідження** інтернет-залежності за методикою А. Жичкіної допомогли нам виявити міру комп'ютерної залежності серед підлітків. З'ясовано, що 48% досліджуваних є інтернет-залежними, 32% – схильні до інтернет-залежності, 20% – неохочі до інтернет-залежності.

За даними дослідження можна стверджувати, що понад половина досліджуваних підлітків настільки віддають перевагу життю в Інтернеті, що фактично починають відмовлятися від свого реального життя, мають нав'язливе бажання у використанні Інтернету, що супроводжується соціальною дезадаптацією та яскраво вираженими психологічними симптомами. Вони не помічають або ігнорують зовнішні пріоритети, погано адаптуються до реального життя. Навіть краса природи сприймається з меншим захопленням, оскільки можливості комп'ютерної графіки безмежні, і на екрані монітора з'являються чудові, фантастично прекрасні пейзажі, які насправді не існують.

Отримані дані дають підстави визначити особливості впливу Інтернету на формування особистісних якостей підлітків, адже від того, що робить підліток у вільний час, як організовує своє дозвілля, залежить формування його особистісних якостей, потреб, ціннісних орієнтацій, а загалом це визначає його статус у суспільстві.

**Висновки.** Аналіз теоретичного й емпіричного вивчення впливу інтернет-залежності на особистість підлітка в сучасному світі свідчить про те, що ця проблема все більше поширюється та загострюється. Можемо припустити, що інтернет-залежність підлітків може бути пов'язана зі стрімким зростанням інформаційних технологій, яким більшою мірою цікавиться молодь.

За даними експерименту ми з'ясували, що практично половина підлітків є інтернет-залежними, а це свідчить про те, що всі ці діти живуть у віртуальному світі.

Дослідження феномена інтернет-залежності дає нам підстави припустити, що основними причинами її виникнення є нестача спілкування підлітків у реальному світі та внутрішні психологічні конфлікти.

Отже, проблема інтернет-залежності зростає з розвитком нових інформаційних технологій.

Також ми визначили, що залежною від Інтернету може стати будь-яка людина, підліток і поготив, але шанси зменшуються, якщо родині властива атмосфера дружелюбності, спокою, комфорту та довіри, якщо є різноманітні інтереси, вміння налагоджувати позитивні стосунки з оточенням, якщо підліток ставить перед собою хоча б найменші цілі.

Перспективи подальшого розвитку вбачаємо в проведенні емпіричного дослідження з метою визначення особливостей прояву інтернет-залежності, а також створення програми корекції цього виду залежності.

#### Література:

1. Церковний А. Аспекти формування інтернет-залежності. Соціальна психологія. 2004. № 5 (7). С. 149–154.
2. Бурова В. Соціально-психологічні аспекти інтернет-залежності. М., 2001. С. 36
3. Куликов Л. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: учебное пособие. СПб.: Питер, 2004. С. 464.
4. Єгоров А., Кузнецова Н., Петрова Є. Особливості особистості підлітків з інтернет-залежністю. Питання психічного здоров'я дітей та підлітків. 2005. Т. 5. № 2. С. 20–27.
5. Мартынова О. Критерии оценки интернет-зависимости. М., 2002. С. 27–30.
6. Філіппова Н. Мова у віртуальній актуальності. Людина. Комп'ютер. Комунікація: збірник наукових праць. Львів: Вид-во Нац. ун-ту «Львівська політехніка», 2010. С. 328–330.
7. Коваленко О. Кіберпростір – гуманістичний потенціал цивілізації. Психологічні перспективи. № 18. Луцьк: Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2011. С. 111–121.
8. Янг К. Діагноз – інтернет-залежність. Світ Інтернету. 2000. № 2. С. 36–43.
9. Войскунский А. Актуальні проблеми психології залежності від Інтернету. Психологічний журнал. 2004. № 1. С. 91–102.
10. Матеюк О. Бар'єри у процесі міжособистісної комунікації як засіб протидії психологічному впливові. Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С. Максименка. К., 2005. Т. VII. Випуск 2. С. 106–112.

#### **Керебка Ю. И. Влияние интернет-зависимости на личность подростка**

*В статье представлен теоретический анализ проблемы интернет-зависимости среди подростков. Раскрыты психологические основы понятий «интернет-зависимость» и «аддикция». Определены основные причины появления интернет-зависимости и ее проявления у личности. Охарактеризован период подросткового возраста относительно склонности к интернет-зависимости. Проанализированы результаты экспериментального исследования и определена мера пользования интернетом.*

**Ключевые слова:** интернет-зависимость, аддикция, подростки, дезадаптация, виртуальные и реальные миры, подростковый возраст, критический период.

#### **Kerebko Yu. I. Influence of the Internet addiction on the personality of adolescent**

*The article is devoted to the research of the actual problem of adolescent internet addiction. The psychological foundations of concepts "Internet addiction" and "addiction" are revealed. It is determined that the most vulnerable category that is influenced by the Internet addiction is teenagers. The main reason is communicative deprivation, when the child becomes closed in communication with peers, in addition, she loses emotional contact with close people who play a major role in the socio-psychological development. Accordingly, the Internet becomes a full substitute for these reasons at this age. In the course of an experimental study among the studied adolescents, we found that almost half of them have an obsessive desire to use the Internet. During the work, it was determined that the problem of Internet addiction continues to grow along with the development of new information technologies, and therefore is gaining momentum in its relevance.*

**Key words:** internet addiction, adolescents, disadaptation, virtual and real worlds, critical period.