

УДК 159.922.86 : 004.738.5

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-12\(17\)-365-378](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-12(17)-365-378)

Кулакова Лариса Миколаївна кандидат психологічних наук, доцент кафедри вікової та педагогічної психології, Рівненський державний гуманітарний університет, вул. Пластова, 31, м. Рівне, 33000, тел.: (098)1770397, <https://orcid.org/0000-0001-6496-7964>.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ІНТЕРНЕТ-АДИКЦІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Анотація. Стаття присвячена аналізу Інтернет-адикції як соціально-психологічного феномену. Проаналізовано роль Інтернет-мережі у житті сучасної людини. Описано стан вивчення проблем комп'ютеризації сучасного соціуму, поширення Інтернет-залежної поведінки, а також профілактики Інтернет-залежної поведінки особистості у сучасній вітчизняній та зарубіжній психологічній науці. Здійснено аналіз різних підходів у сучасній психологічній науці до проблеми залежної поведінки та Інтернет-залежності зокрема. Здійснено аналіз понять «адикція» та «адиктивна поведінка» з точки зору різних науковців. Проаналізовано основні параметри залежної поведінки. Визначено основні чинники адиктивної поведінки, зокрема, біологічні, соціальні та психологічні. Визначено причини та основні передумови появи Інтернет-залежності особистості. Проаналізовано основні групи категорій адикції. Охарактеризовано основні категорії адикції. У статті детально аналізуються основні форми, а також види Інтернет-залежності особистості з погляду різних як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. Окреслено ключові поведінкові характеристики Інтернет-залежних людей. Проаналізовано фізіологічні та психологічні ознаки Інтернет-залежності, а також поведінкові характеристики Інтернет-залежних людей. Автором означено підлітковий вік як один із найсензитивніших щодо розвитку адиктивної поведінки. Охарактеризовано основні вікові психологічні особливості підліткового віку, що можуть детермінувати виникнення залежної поведінки. З'ясовано основні психологічні причини появи Інтернет-адикції у підлітковому віці. Описано детермінуючі умови розвитку Інтернет-адикції у підлітковому віці. Визначено профілактичні умови розвитку Інтернет-адикції у підлітків.

Ключові слова: адикція, Інтернет-адикція, Інтернет-залежна поведінка, підлітки, підлітковий вік.

Kulakova Larysa Mykolayivna Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor Developmental and Educational Psychology Department Rivne State University of the Humanities, Plastova St., 31, Rivne, 33000, tel.: (098)177-03-96, <https://orcid.org/0000-0001-6496-7964>.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF INTERNET ADDICTION IN ADOLESCENCE

Abstract. The article is devoted to the analysis of Internet addiction as a socio-psychological phenomenon. The role of the Internet network in the life of a modern person is analysed. The state of studying the problems of computerization of modern society, the spread of Internet-dependent behaviour, as well as the prevention of Internet-dependent behaviour of a person in modern domestic and foreign psychological science is described. The article analyses different approaches in modern psychological science to the problem of dependent behaviour and Internet dependence in particular. The analysis of the concepts of «addiction» and «addictive behaviour» from the point of view of different scientists is carried out. The main parameters of addictive behaviour are analysed. The main factors of addictive behaviour are determined, in particular, biological, social and psychological. The reasons and main prerequisites for the appearance of Internet addiction of a person are specified. The main groups of categories of additions are analysed. The main categories of addiction are characterized. The article analyses in detail the main forms and types of Internet dependence of the person from the point of view of various domestic and foreign scientists. The key behavioural characteristics of Internet-addicted people are outlined. Physiological and psychological features of Internet addiction, as well as behavioural characteristics of Internet-dependent people are analysed. The author defines adolescence as one of the most sensitive to the development of addictive behaviour. The main age-related psychological features of adolescence, which can determine the occurrence of addictive behaviour, are characterized. The main psychological reasons for the appearance of Internet addiction in adolescence are clarified. The article describes determining conditions of development of Internet dependence in adolescence. Preventive conditions for the development of Internet addiction among teenagers are determined.

Keywords: addiction, Internet addiction, Internet-addictive behaviour, teenagers, adolescence.

Постановка проблеми. Стрімкий світовий науково-технічний прогрес став причиною проявів залежної поведінки серед усіх верств населення. Така тенденція підсилюється бажанням молоді сепаруватися від сучасних стресових ситуацій, негативних подій та проблем. Тому на зміну реальному життю приходять віртуальне, що допомагає змінити власну свідомість.

Ненормативна поведінка особистості як соціально-психологічне явище завжди перебувала у полі пристальної уваги фахівців-психологів, медиків, педагогів, соціологів, а також органів правопорядку. І особливої уваги завжди заслуговувала проблема аддиктивної поведінки особистості.

Гаджети активно активно заповнили сучасну реальність. Вони часто знецінюють багато функцій людини, таким чином створюючи вагомі підстави

для виникнення залежності. З однієї сторони, девайси допомагають людині отримувати нову інформацію, маніпулювати нею, однак, з іншої – надають нові можливості, що допомагають здійснити у віртуальному світі те, що не вдається зробити реально.

Задля поліпшення якості життя сучасна людина активно використовує усі блага науково-технічного прогресу. І, безумовно, саме глобальна комп'ютерна мережа Інтернет є одним із наймогутніших великих винаходів сучасності. До прикладу, якщо раніше Інтернет-мережа слугувала переважно як система зберігання та передачі певної невеликої за обсягом інформації, то нині вона стала безмежним простором нашого реального життя, ба більше – сферою життєдіяльності. І оскільки переважну більшість з-поміж Інтернет-залежних складають все-таки молоді люди та підлітки, то питання впливу Інтернет-адикцій на психіку підростаючого покоління наразі стає особливо актуальним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблему комп'ютеризації сучасного соціуму та поширення Інтернет-залежної поведінки широко вивчають як зарубіжні, так і вітчизняні науковці. Зокрема, Дж. Грохол, І.Тютюнник досліджували особливості психічних станів людей, що мають прояви комп'ютерної залежності. У працях Ю.Бабасвої, М.Мандел, О.Немеш, К. Янг досліджено питання щодо небезпеки надмірного використання Інтернет-мережі. Досить широко вивчались питання Інтернет-залежності як однієї із форм адикції (Б. Браун, О.Камінська, М. Холл, М. Шоттон) тощо. Проблему впливу Інтернету на формування особистості та її мотиваційної сфери вивчали І. Лещук, А. Лучинкіна, М. Назар, Т. Фісенко та інші.

Також широко вивчаються питання профілактики Інтернет-залежної поведінки особистості. Зокрема, дослідниками у цій сфері є В. Курбатов, О. Змановська, П. Павленюк, М. Фірсова, В. Москаленко, Б. Наумова. Такі вчені, як Л.М.Юр'єва, Т.Ю.Бальбот у своїх наукових розвідках здійснили аналіз процесу формування комп'ютерної залежності, а також запропонували методи її діагностики та профілактики виникнення адитивної поведінки.

Таким чином, на сучасному етапі спостерігається активне споживання новітніх телекомунікаційних засобів, інформаційних ресурсів, найпотужнішим серед яких є, безумовно, Інтернет. Причому, активними споживачами є люди різного віку та статусу. Але надмірне користування Інтернет мережею загрожує повноцінному та гармонійному розвитку особистості, її і фізичному, і психічному здоров'ю. І найбільшу групу ризику становлять саме діти підліткового віку.

Зважаючи на зазначені вище факти **темою** нашого дослідження є вивчення психологічних особливостей виникнення Інтернет-адикцій у підлітковому віці.

Виклад основного матеріалу. Поняття «адикція» і «адитивна поведінка» є відносно новими у сучасній психологічній науці. Адикція

(залежність) означає нав'язливу потребу в певній діяльності, яка відчувається людиною. З погляду семантики англійське слово «addictive» означає «той, що піддається (частіше шкідливому) впливу».

У вітчизняному науковому трактуванні поняття «залежність», «залежна поведінка», «адикція», «адитивна поведінка» визначаються найчастіше як синонімічні. Термін «адикт» походить від латинського «addicere», що у перекладі означає «благоволити», «сприяти». Сучасна наука поняття адикції розглядає як пристрасть до певного виду діяльності, ресурсів, речовин і т. ін., сутністю якої є неконтрольоване бажання здійснювати певний вид діяльності чи вживати якусь речовину задля отримання бажаного психічного ефекту.

У Психіатричному енциклопедичному словнику поняттям «залежність» визначається «стан людини або її поведінка, коли вона знаходиться у полоні іншої людини або ситуації» [8].

О.Немеш залежною вважає поведінку, яка відповідає таким параметрам [7]:

1. *Яскрава вираженість*. Вона проявляється якщо певна діяльність у житті особистості перетворюється на домінуючу і суттєво впливає на тип мислення, поведінку, відчуття, емоції. Прикладом цього є ситуація коли особистість немає адиктивних проявів у поведінці, але існує висока вірогідність появи думок про її майбутні прояви.

2. *Зміни настрою*. Мається на увазі суб'єктивний досвід, що трактується людиною як наслідок надмірної замученості у певний вид діяльності. Такий досвід може аналізуватися як певний вид життєвої кіпінг-стратегії. Прикладом може стати відчуття емоційного збудження, або ж, навпаки, розслаблення, відчуття сепарації від реального світу.

3. *Розвиток толерантності*. Йдеться про певний процес, коли бажання отримати попередній ефект детермінує появу більшої кількості певного виду діяльності. Наприклад, задля отримання суперейфоричного ефекту ігроман постійно збільшує суму ставки.

4. *Симптоми абстиненції*. Проявляються як неприємні для конкретної людини стани, що з'являються коли певна діяльність починає знижуватися, або ж зникати. Це може проявлятися у дратівливості, різкій зміні настрою, депресивними проявами і т.ін.

5. *Конфлікт*. Тут йдеться про конфліктні ситуації між залежною людиною та її оточенням, так звані міжособистісні конфлікти; конфлікти між різними видами діяльності, наприклад, між професійною діяльністю, особистими інтересами чи захопленнями і т.ін.; внутрішньоособистісні конфлікти, що пов'язані із цим видом діяльності.

6. *Рецидив*. Означає тенденцію до появи тих патернів певної діяльності, що спостерігалися раніше, з інтенсивнішою вираженістю після тривалої «ремісії».

Психологічна наука традиційно чинники адитивної поведінки поділяє на біологічні, соціальні та психологічні.

До біологічних чинників відносять: рівень початкової толерантності, певні органічні ураження мозку, обтяжені спадкові фактори, хвороби хронічної етимології, а також особливості речовини, яку вживає залежний.

Соціальними вважаються чинники, що впливають на появу залежності. Також це процеси, котрі відбуваються у соціумі, доступність соціальних благ, міра безпеки/небезпеки, відповідальності, мода, вплив групи, соціальна дезорієнтація і мікросоціальні умови.

Групу психологічних чинників становлять певні особистісні риси, акцентуації характеру людини, привабливість відчуттів, що виникають, вироблення установок на отримання задоволення, бажання самоствердження, наявність певних психологічних травм протягом життя.

Виділяють дві групи категорій адикції: *субстанціональні* (алкоголізм, наркоманія, тютюнопаління, харчові) і *процесуальні* (накопичення грошей, гемблінг, секс, робота, Інтернет, релігія) [1, с. 13].

Наразі одним із найрозповсюдженіших видів залежної поведінки в епоху глобальної інформатизації суспільства вважається Інтернет-залежність. Така адикція описується як психологічна залежність від віртуального світу, що з'являється у процесі використання комп'ютерних, цифрових інтернет-технологій і передбачає значне коло проблем залежної поведінки і контролю над пристрастями.

Отож, Інтернет-адикція – це форма деструктивної поведінки, що виявляється у прагненні відходу від фруструючої соціальної реальності за допомогою зміни свого психічного стану шляхом фіксації уваги на Інтернет-ресурсах.

Сучасною психологічною наукою широко проаналізовано також і певні форми Інтернет-адикції особистості:

- *інтернет-адикція*, що означає непереборне прагнення увійти в мережу, перебуваючи поза Інтернет простором, та нездатність вийти з мережі після входження до неї;

- *Інтернет-мобільна адикція* передбачає постійне користування Інтернет ресурсами із смартфона;

- *аудіо/відео-адикція* споживання музичного контенту засобами аудіопрослуховування, перегляд відео кліпів і т.ін;

- *телевізійна адикція*, тобто залежність від непереборно бажання постійного перегляду «свіжих» новин, телесеріалів тощо;

- *гаджет-адикція* – це пристрасне бажання володіти конкретним гаджетом та потужна залежність від його використання.

- *кіберніоманія* – непереборне бажання постійно робити замовлення в інтернетмагазинах без об'єктивної необхідності такої покупки та врахування реальних власних фінансових можливостей, а також прагнення до участі у віртуальних аукціонах;

- *кіберсексуальна* залежність визначається як нав'язливе стремління до обговорення сексуальних питань у чатах з еротичним спрямуванням, постійне відвідування порнографічних сайтів і, навіть, заняття кіберсексом;

- *кіберкомунікативна* – це залежність від переписки та спілкування у чатах, бажання участі у різноманітних телеконференціях;

- *on-line-гемблінг*, що означає надмірну захопленість індивідуальними або мережевими он-лайн іграми;

- *on-line-лудоманія* – це гіперсхильність до азартних ігор у віртуальних казино.

Першими дослідниками феномену Інтернет-залежності були психіатр І.Гольдберг та клінічний психолог К.Янг. Саме І.Гольдберг вперше застосував термін «патологічне використання комп'ютера», що включає усі види застосування ПК, але за умови відсутності соціальної взаємодії. Тоді як «Інтернет-залежність» передбачає включення адикта до соціальних контактів опосередковано комп'ютером.

На думку І. Гольдберга, «Інтернет-залежність – це розлад поведінки особистості внаслідок використання Інтернету та комп'ютера, що здійснює згубний вплив на побутову, навчальну, соціальну, робочу, сімейну, фінансову та психологічну сфери діяльності людини» [12].

К.Янг вивчала причини та основні передумови появи Інтернет-залежності. Також вчена розробила модель Інтернет-залежності, яка свідчить про те, що передумовою виникнення Інтернет-адикції є доступність певних дій, збереження контролю за ними та наслідками своєї рішень, а також сильного задоволення результатом цієї діяльності.

Згідно власних результатів дослідження, вчена визначила такі основні види Інтернет-залежності [11, с. 26]:

- *комп'ютерна залежність* – це obsесивна пристрасть до роботи за комп'ютером (програмування, ігри або інші види діяльності);

- *компульсивна навігація в мережі* – це компульсивний пошук інформації у електронних базах даних;

- *перевантаженість інформацією* – це патологічна схильність до опосередкованих інтернетом азартних ігор, онлайн-аукціонів, електронних покупок тощо;

- *кіберсексуальна залежність* – це залежність від «кіберсексу», тобто від відвідування порнографічних сайтів, обговорення сексуальної тематики в чатах або закритих групах «для дорослих»;

- *кіберкомунікативна залежність* – це залежність від спілкування в соціальних мережах, форумах, чатах, групових іграх і телеконференціях, що може призвести до заміни реальних членів сім'ї і друзів віртуальними.

Сучасна дослідниця, О.В.Камінська, визначила такі види Інтернет-залежності [5, с. 211]:

1. *Інформаційний*, що характеризує людину для якої у процесі користування мережею спостерігається потреба в отриманні інформації. Але якщо відбувається поява адикції, то такий мотив нівелює усі інші.

2. *Меркантильний*. Він пояснює користування Інтернетом як засобом задоволення особистісних інтересів. Найчастіше меркантильні Інтернет-

адикти – це азартні онлайн-гравці. У них бажання фінансового збагачення переходить на перший план. Ще до такого виду Інтернет-адикції вчена відносить діяльність, яка має на меті отримання прибутку, коли з'являються ознаки компульсивності.

3. *Ідейний*. Такий вид передбачає надмірне захоплення коментуванням постів у соцмережах, постійної участі людини у дискусіях на форумах тощо. Причому, свою позицію стосовно обговорюваної теми такий адикт вважає єдино правильною.

4. *Асоціальний*, в основі якого - прагнення до самоствердження. Проте найчастіше при цьому застосовуються соціально неприйнятні засоби. Одним з його проявів є *кібербулінг*, коли відбувається демонстрація агресивної поведінки, спрямована на конкретну людину чи групу людей. Також іншою формою цього виду Інтернет-залежності є т.зв. *тролінг*, котрий простежується в процесі віртуальної взаємодії через провокацію конфлікту.

Ще одну форму прояву цього виду Інтернет-залежності дослідниця визначає *кіберсуїцид*. Йдеться про аутоагресію, що передбачає пошук віртуальних однодумців задля спільного здійснення суїцидальних дій.

5. *Особистісно-дисгармонійний*. Його основою є внутрішні конфлікти особистості, зміна структури «Я-концепції», різке неспівпадіння «Я-реального» та «Я-ідеального», надмірна самокритика, знижена самооцінка, виникнення комплексу неповноцінності тощо.

6. *Тривожно-депресивний*. Основним лейтмотивом користування мережею людей такого типу є стабілізація емоційної сфери. До цієї категорії людей належать особи, схильні до важких емоційних переживань.

7. *Біологічно-фрустрований*. До цього виду належать люди, що мають певні незадоволені фізіологічні/біологічні потреби, насамперед, сексуальні. Нереалізованість власних інтимних бажань детермінує появу кіберсексуальної залежності, що провокує віртуальне спілкування із представниками протилежної статі.

8. *Соціально-фрустрований* – позначає нереалізованість соціальних потреб, зокрема, потреби в спілкуванні, приналежності до групи, спільній діяльності, прив'язаності, турботі про інших, увазі до себе тощо.

9. *Змістоутворювально-фрустрований*. Суть такої адикції полягає в бажанні людини заповнити власне життя особистісним сенсом. Він з'являється тоді, коли стан особистості нагадує екзистенційний вакуум. Людина не бачить власних перспектив та не усвідомлює сенсу життя.

Сучасний дослідник А.Церковний виділяє такі поведінкові характеристики Інтернет-залежних людей:

- потужне небажання переключатися на інші види діяльності, окрім перебування в Інтернеті, незалежно від тривалості перерви;
- надмірна дратівливість у моменти відволікання від мережі;
- відсутність контролю над часом перебування у мережі Інтернет;

- вагомі матеріальні затрати задля організації діяльності в Інтернеті, навіть у борг;
- готовність говорити неправду про тривалість і частоту відвідування Інтернету;
- нівелювання інших обов'язків (навчальних, професійних, господарських і т.ін.);
- несприймання зауважень зі сторони оточення щодо ведення такого стилю життя;
- готовність пожертвувати родинними стосунками;
- уникання взаємодії із друзями та близькими людьми з «реального оточення»;
- втрата інтересу до стану власного здоров'я;
- користування мережею у нічний час;
- значне зниження фізичної активності [10, с.149-154].

Заслуговує уваги здійснена М.Орзак систематизація ознак Інтернет-залежності. Дослідниця розділила їх на психологічні та фізичні.

Психологічними ознаками Інтернет-залежності є:

- прояви емоційного піднесення чи ейфорії під час роботи за комп'ютером;
- надмірна часова тривалість користування Інтернет мережею;
- неможливість своєчасно припинити роботу в Інтернеті;
- нівелювання родинних, професійних чи навчальних обов'язків;
- нездатність переключатися на інші види діяльності під час користування Інтернет мережею;
- роздратування та агресія під час примусового переривання сеансу;
- неконтрольовані думки про Інтернет та непереборне бажання повернутися до припиненого сеансу;
- необдумані фінансові витрати задля забезпечення роботи в Інтернеті.
- несприйняття критичних зауважень щодо такого способу життя;

Фізичними ознаками Інтернет-залежності вчена називає синдром карпального каналу, сухість слизової оболонки очей, мігрені, біль у спині, нерегулярне харчування, зневажання правилами особистої гігієни, розлади сну [13, с. 35].

У Європі одним із перших проблемою Інтернет-адикції зайнявся віденський психотерапевт Х. Ціммерль, який разом зі своїм колегою Б.Панош на основі результатів дослідження склали список критеріїв, згідно з якими можна ідентифікувати патологічну схильність до користування Інтернет-ресурсами [4, с. 36]:

- постійне неконтрольоване бажання розпочати сеанс в Інтернеті;
- відсутність контролю над тривалістю перебування в мережі, внаслідок чого виникає почуття провини;
- соціально-небезпечна ексцентрична поведінка в колі найближчого оточення (друзі, колеги, сім'я);

- зниження працездатності;
- заперечення власної залежності від Інтернету;
- емоційна нестабільність, фрустрованість, депресивність через відсутність доступу до Інтернету;
- численні невдалі спроби перебороти захоплення Інтернетом.

Отож, проблема Інтернет-адикції, має складну багаторівневу природу і за своїм змістом та особливостями виникнення подібна до інших видів адитивної поведінки. На сучасному етапі визначають найрізноманітніші чинники, критерії та етапи формування залежностей. Проте думки більшості дослідників сходяться у тому, що Інтернет-адикція є девіацією та проявом деструктивної поведінки, формою психологічної залежності, котра визначається паталогічним захопленням Інтернет ресурсами.

Інтернет-адикція може сформуватися у будь-якому віці, однак, на нашу думку, найбільш вразливим є саме підлітковий вік. Адже саме цей віковий етап вважається з погляду вікової психології одним із критичних періодів психічного розвитку людини.

Аналізуючи психологічні ознаки підліткового віку, насамперед потрібно зазначити, що характерним для цього вікового періоду є прагнення пізнавати усе нове, цікаве та незвичайне. Головним новоутворенням цього віку вважається почуття дорослості. Найчастіше воно проявляється у гіперболізованій потребі сепарації від батьків, бажанні самоствердитися, запереченні своєї приналежності до світу дитинства, прагненні копіювати поведінку та спосіб життя дорослих, страху осуду ровесників.

Підлітковий вік – це період значного розширення соціальних контактів особистості. А коло спілкування дитини з проявами аддиктивної поведінки обмежене лише гаджетом. За таких обставин підліток втрачає можливість набуття життєвого досвіду, навичок налагодження міжособистісної атракції і т.ін. Часто у поведінці такої категорії дітей спостерігаються прояви інфантилізму у задоволенні елементарних життєвих потреб, зниження рівня емоційного інтелекту, труднощі соціальної адаптації. Діти наче уникають реального життя. Інтернет-залежність у цьому віці починається х того, що підлітку все більше подобається віртуальне спілкування, ведення власного блогу, виникає бажання постійно контролювати надходження вхідних повідомлень. Молода людина поступово занурюється у віртуальний світ із його законами, реальність часто стає для неї непривабливою та іноді навіть обтяжливою.

Діти молодшого підліткового віку відрізняються гарним засвоєнням інформації, з цікавістю досліджують простір Мережі. Мотивами, що домінують у поведінці дітей даного віку, є: намагання до самостійності і визнання товаришів, розширення власних прав, бажання зайняти гідне місце в групі однолітків. Особливої ролі починає набувати самооцінка особистості. Відбувається формування власної ієрархії цінностей [2, с. 37].

Дітям цього вікового періоду характерною є зацікавленість Інтернет ресурсами, котрі дають можливість взаємодіяти як з реальними, так і з віртуальними друзями. Також підліткам надзвичайно цікавими стають різноманітні навчальні та розвивальні мережеві ресурси. Основною психологічною ознакою старшого підліткового віку є поява переживань стосовно власної зовнішності, визнання однолітками, поява потреби у схваленні їх досягнень. Слід зазначити, що поведінкові зміни також детерміновані і зміною гормонального фону підростаючого організму.

Ще однією важливою проблемою підліткового віку є так звана криза інтересів, коли дитина починає по-іншому сприймати довколишній світ. А усвідомлення нових суспільних процесів детермінує виникнення нових потреб, бажань та цінностей.

Проте не варто забувати, що в умовах пандемії Covid-19 та війни в Україні Інтернет став потужним засобом навчальної діяльності. Саме освітні Інтернет ресурси є запорукою оптимізації навчального процесу та підвищення його якості.

Сучасні підлітки проявляють постійну потребу у використанні всесвітньої мережі. Серед основних потреб, що спонукають дітей перебувати в кіберпросторі, слід назвати пошук інформації (в Інтернеті можна знайти практично все: відповіді на шкільні завдання, новини, ресурси для хобі); розваги (у віртуальному просторі діти грають в онлайн-ігри, слухають музику, дивляться фільми й відеоролики); спілкування (ця потреба яскраво проявляється в підлітковому віці: діти знайомляться й шукають нових друзів у соціальних мережах, чатах, беруть участь у дискусіях і віртуальних форумах) [9, с. 181]. Саме у кіберпросторі підлітки знаходять нових друзів та задовольняють свою вікову потребу у інтимно-особистісному спілкуванні.

Наукові дослідження свідчать про те, що підлітки не усвідомлюють або приховують розуміння реального негативного впливу сучасних гаджетів на власну поведінку, зміну у власному емоційно-психологічному стані після тривалого (або неконтрольованого за часом) перебування у цифровому світі. А також через погану поінформованість не розуміють причину виникнення тих чи інших психосоматичних порушень, які можуть бути викликані сформованою Інтернет-залежністю. Тому питання збереження фізичного та психічного здоров'я користувачів сучасними пристроями та Інтернетом набувають дедалі більшого значення [6, с. 91].

Наслідки Інтернет-адикції у підлітковому віці є схожими із тими, що характерні і для інших видів адитивної поведінки. Захоплення віртуальним світом відображається на здатності особистості моделювати власне майбутнє. Занурення у кіберсередовище відсторонює підлітка від реального світу. Дитина поступово втрачає здатність адекватно сприймати події суспільного життя.

Психологічні дослідження свідчать про те, що підлітки із Інтернет-залежністю не ведуть активного суспільного, творчого чи спортивного життя.

Напротивагу діти, що мають певні інтереси, хобі, цікавляться спортом, мистецтвом, літературою не проявляють Інтернет адитивної поведінки, хоча часто користуються мережею задля власних потреб. Відмінною рисою Інтернет-залежних підлітків у порівнянні з дітьми, яким не притаманна така адикція, спостерігається значно нижчий рівень культурно-психологічного потенціалу. Часто підлітки із проявам Інтернет-адиктивності нівелюють активне соціальне життя, наявність друзів, впевненість у власних силах, відповідальність перед близькими тощо.

Основні психологічні причини появи Інтернет-адикції у підлітковому віці можна сформулювати наступним чином:

1. *Відсутність або нестача взаємодії чи теплих емоційних стосунків у колі сім'ї.* Часто рідні нівелюють переживання дитини, знецінюють її проблеми, думки чи почуття, не дослухаються до її думки. У такому випадку дитина компенсує відсутність родинного спілкування віртуальним.

2. *Відсутність у підлітка захоплень, інтересів, хобі, уподобань, що не пов'язані з гаджетами.* До прикладу, коли підліток позбавлений найменших обов'язків у домашньому господарстві, проявляє цілковиту безвідповідальність щодо виконання шкільного навантаження, не проявляє інтересу до відвідування позашкільних закладів та заходів, не цікавиться літературою, мистецтвом чи спортом, та одночасно у нього з'являється новітній девайс, то він починає розуміти, що можна жити без надмірних клопотів та одночасно стати успішним героєм віртуальної гри, знайти хорошого співрозмовника, швидко «скачати» готове домашнє завдання і т.п. Така поведінка може стати вагомою передумовою виникнення комп'ютерної залежності.

3. *Невміння дитини налагоджувати міжособистісну взаємодію з іншими людьми, відсутність друзів.* Часто детермінуючим фактором у цьому може стати невпевненість у собі, занижена самооцінка, надмірна сором'язливість підлітка, певні вади зовнішності і т.д. Підліток уникає спілкування з ровесниками, тим самим відштовхуючи їх від себе. Також на заваді у встановленні дружніх стосунків можуть стати певні негативні риси характеру або ж особливості темпераменту.

4. *Неуспішність дитини.* Справа не лише у академічній неуспішності дитини (хоча зазвичай «двієчники» стають аутсайдерами). Неуспішність може бути детермінована відсутністю авторитету серед кола однолітків. Часто дитина вважає себе неуспішною і через відсутність порозуміння із батьками та близькими людьми. Тоді підліток шукатиме середовища, де його будуть визнавати, де він неодмінно стане переможцем та героєм. І найчастіше таким середовищем стає Інтернет-мережа. Бо саме у віртуальному світі підліток може створити новий «образ Я», повністю протилежний реальному з набагато «вигіднішою» самопрезентацією.

5. *Наявність важкої інвалідності, серйозного захворювання.* Якщо дитина з обмеженими можливостями навчається за індивідуальним графіком

навчанням вдома, то, звісно ж, коло її спілкування дуже обмежене. Коли підліток позбавлений можливості виходити з дому та через фізіологічні обмеження не може встановлювати особистісні контакти з іншими людьми, то гаджет може стати єдиним засобом налагодження комунікації, отримання інформації, чи не єдиною розвагою або ж хобі.

Головну причину, яка спрямовує молоду людину у світ віртуальних подій, зарубіжні дослідники вбачають у комунікативній депривації, тобто дитина стає закритою у спілкуванні з однолітками, окрім того, вона втрачає емоційний контакт з родичами або педагогами, які на даному етапі мають грати головну роль у соціально-психологічному становленні особистості підлітка [3, с. 21]. За таких умов Інтернет стає певною альтернативою інтимно-особистісного спілкування як провідного виду діяльності у цей віковий період. Мережа дає змогу юному користувачеві задовольнити певні свідомі чи несвідомі потреби.

Таким чином, основною причиною виникнення комп'ютерної залежності у підлітків психологи вважають недостатнє спілкування і взаєморозуміння з батьками, однолітками і значущими людьми.

Основними профілактичними умовами того, що підліток не стане Інтернет залежним, на нашу думку, є:

- атмосфера довіри, підтримки та комфорту у сім'ї підлітка;
- наявність у дитини підліткового віку хобі, захоплень, інтересів;
- комунікація та позитивна міжособистісна взаємодія із однолітками;
- уміння налагоджувати міжособистісну атракцію з оточуючими;
- уміння підлітка ставити перед собою мету, визначати перспективи, планувати майбутнє.

І, навпаки, детермінуючими умовами для розвитку Інтернет-адикції у підлітковому віці є:

- відсутність у дитини захоплень, інтересів, хобі і т.ін;
- відсутність підтримки та адекватного керівництва і контролю зі сторони рідних, педагогів;
- відсутність близьких позитивних емоційних стосунків підлітка з рідними, близькими, друзями;
- знецінення почуттів підлітка, ігнорування інтересів дитини батьками, байдужість до її проблем;
- агресивне ставлення батьків до підлітка;
- постійне приниження гідності дитини.

Такі несприятливі умови впливають на підвищення рівня тривоги у підлітка, появи замкнутості, відособленості. Дитина може відмовитися від дотримання соціальних і норм та захопитися віртуальним світом. Ризик виникнення Інтернет-залежності у такому випадку є надзвичайно високим.

Висновки. Отож, Інтернет-залежність може сформуватися на будь-якому віковому етапі, але найбільш сприятливим у цьому відношенні є саме

підлітковий вік. У групі ризику може бути кожна дитина, але шанси значно знижуються за умов доброзичливої родинної атмосфери та стосунків із педагогами, наявності у дитини кола друзів та захоплень й інтересів, уміння підлітка налагоджувати соціальні стосунки з іншими людьми та ставити перед собою цілі.

Література:

1. Гуменюк Л.Й. Соціально-психологічні фактори Інтернет-адикції. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. Вип. 1. 2013. С. 11-20.
2. Діти в Інтернеті: як навчити безпеці у віртуальному світі. Посібник для батьків. URL: https://rescentre.org.ua/images/Uploads/Files/internet_safety_dl/children_internet.pdf
3. Єгоров А. Ю., Кузнєцова Н., Петрова Є. Особливості особистості підлітків з Інтернет-залежністю. *Питання психічного здоров'я дітей та підлітків*. 2005. Т.5. №2. С. 20-27.
4. Інформаційні технології як фактор суспільних перетворень в Україні. *Збірник аналітичних доповідей*. Київ : НІСД, 2011. 96 с. URL: <http://old2.niss.gov.ua/content/articles/files/DUBOV.indd-ee822.pdf>
5. Камінська О.В. Авторська класифікація Інтернет-залежності за критерієм провідного мотиву використання мережі. *Молодий вчений*. № 2 (17). 2015. С. 210-213.
6. Малоголова О.О. Інтернет-залежність та її вплив на підлітків. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Том I. Випуск 54. С. 89-95.
7. Немеш О.М. Психологічні дослідження Інтернет-залежності. *Технології розвитку інтелекту*. 2014. Т.1 Вип. 6. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2014_1_6_16
8. Психиатрический энциклопедический словарь / Й.А. Стоименов, М.Й. Стоименова П.Й. Коева и др. Київ: МАУП. 2003. 1200 с.
9. Субашкевич І.Р., Гринаш М.І. Вікові особливості Інтернет-залежності. *Габітус*. Вип. 22. 2021. С. 179-183.
10. Церковний А. Аспекти формування Інтернет-залежності. *Соціальна психологія*. 2004. № 5(7). С.149-154.
11. Янг К. С. Диагноз интернет-зависимость. *Мир Интернет*, 2000. №2. С. 24-29.
12. Goldberg I. Internet addiction disorder. *Cyber Psychol. Behavior*. 1996. V. 3. №4. P. 403-412.
13. Orzack, M. H. Computer addiction: What is it? *Psychiatric Times*, 1998. V. 15. №8. P. 34-38.

References:

1. Humeniuk L.I. (2013). Sotsialno-psykholohichni faktory Internet-adyktsii [Socio-psychological factors of Internet addiction]. *Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav. Seriiia psykholohichna, 1*. 11-20. [in Ukrainian].
2. *Dity v Interneti: yak navchyty bezpetsi u virtualnomu sviti. Posibnyk dlia batkiv [Children on the Internet: How to teach safety in the virtual world. A guide for parents]*. (n.d.). [rescentre.org.ua](https://rescentre.org.ua/images/Uploads/Files/internet_safety_dl/children_internet.pdf). Retrieved from https://rescentre.org.ua/images/Uploads/Files/internet_safety_dl/children_internet.pdf [in Ukrainian].
3. Yehorov A. Yu., Kuznietsova N., Petrova Ye. (2005). Osoblyvosti osobystosti pidlitkiv z Internet-zalezhnistiu [Personality traits of teenagers with Internet addiction]. *Pytannia psykhychnoho zdorovia ditei ta pidlitkiv, 5(2)*. 20-27. [in Ukrainian].
4. *Informatsiini tekhnolohii yak faktor suspilnykh peretvoren v Ukraini [Information technologies as a factor of social transformations in Ukraine]*. (2011). *Zbirnyk analitychnykh dopovidei*. Kyiv : NISD. 96. Retrieved from <http://old2.niss.gov.ua/content/articles/files/DUBOV.indd-ee822.pdf> [in Ukrainian].
5. Kaminska O.V. (2015). Avtorska klasyfikatsiia Internet-zalezhnosti za kryteriiem providnoho motyvu vykorystannia merezhi [The author's classification of Internet addiction according to the criterion of the leading motive for using the network]. *Molodyi vchenyi. 2 (17)*. 210-213. [in Ukrainian].

6. Maloholova O.O. (2019). Internet-zalezhnist ta yii vplyv na pidlitkiv [Internet addiction and its impact on teenagers]. *Aktualni problemy psykholohii*. 1(54). 89-95. [in Ukrainian].
7. Nemesh O.M. (2014). Psykholohichni doslidzhennia Internet-zalezhnosti [Psychological studies of Internet addiction]. *Tekhnologii rozvytku intelektu*. 1(6). Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2014_1_6_16.
8. Stoymenov Y.A., Stoymenova M.I. & Koeva P.I. (Eds.) (2003). *Psykhyatrycheskyi entsyklopedycheskyi slovar* [Psychiatric Encyclopedic Dictionary]. Kyiv: MAUP. [in Ukrainian].
9. Subashkevych I.R., Hrynash M.I. (2021). Vikovi osoblyvosti Internet-zalezhnosti [Age characteristics of Internet addiction]. *Habitus*, 22. 179-183. [in Ukrainian].
10. Tserkovnyi A. (2004). Aspekty formuvannia Internet-zalezhnosti [Aspects of the formation of Internet addiction]. *Sotsialna psykholohiia*, 5(7). 149-154. [in Ukrainian].
11. Yanh K. S. (2000). Dyahnoz ynternet-zavysymost [Internet Addiction Diagnosis]. *Myr Ynternet*, 2. 24-29. [in Ukrainian].
12. Goldberg I.(1996). Internet addiction disorder. *Cyber Psychol. Behavior*. 3(4). 403-412. [in USA].
13. Orzack, M.H. (1998). Computer addiction: What is it? *Psychiatric Times*, 15(8). 34-38. [in USA].