

ПРОБЛЕМА ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ ВІД МЕРЕЖІ ІНТЕРНЕТ

Лукашенко Тетяна

Сучасне суспільство характеризується стрімким розвитком інформаційно-комунікаційних технологій, що стали невіддільною частиною життя підлітків. Проте поряд із позитивними можливостями, пов'язаними із використанням Інтернету, зростає проблема Інтернет-залежності (Г. Розлуцька, М. Опачко, О. Кравченко, Я. Шугайло), особливо серед осіб підліткового віку. Інтернет став невід'ємною частиною освітнього процесу, соціальних комунікацій і дозвілля, проте його надмірне використання може призводити до формування залежності, що негативно позначається на психічному здоров'ї, когнітивному розвитку та міжособистісних взаєминах підлітків. З огляду на зростання кількості випадків Інтернет-залежності серед молоді, дослідження цієї проблеми є надзвичайно важливим для розробки ефективних профілактичних заходів та корекційних програм, що сприятимуть гармонійному використанню цифрових ресурсів без шкоди для особистісного становлення та соціальної адаптації.

Метою дослідження є аналіз впливу цифрового середовища на психологічний, соціальний та освітній розвиток молоді, виявлення основних чинників, що сприяють формуванню інтернет-залежності, а також пошук можливих шляхів її запобігання та подолання. Дослідження спрямоване на підвищення обізнаності суспільства щодо цієї проблеми та розробку рекомендацій для гармонійного використання Інтернету без шкоди для психоемоційного здоров'я підлітків.

Поняття «Інтернет-залежність» розглядають у науковій літературі як непереборне бажання до всесвітньої мережі Інтернет, яке характеризується згубною дією на соціальну, побутову, навчальну, робочу, сімейну, фінансову сфери діяльності. За ступенем виходу від реальності Інтернет-залежність (Із) дуже нагадує потяг до алкоголю, наркотиків та азартних ігор. Інтернет-залежність не є хімічною залежністю, тобто вона не приводить до руйнування організму. Якщо для формування традиційних видів залежності вимагаються роки, то для цього виду

залежності цей термін різко скорочується.

На переконання Я. Шугайло, *Інтернет-залежність* є формою деструктивної поведінки, що виражається у прагненні втекти від реальності й штучно змінити свій психічний стан шляхом фіксації уваги на Інтернет-ресурсах [3, с. 19].

О. Кравченко визначає *Інтернет-залежність* як нав'язливе бажання користуватися Інтернетом. Для віртуально залежних дітей комп'ютерні ігри або застосування Інтернету перетворюються в реальне життя, замінюючи активну соціальну діяльність, творчість та хобі, а також спілкування з однолітками. Вчена наголошує, що мережа Інтернет для сучасного підлітка – це не тільки й не стільки спосіб одержання й передачі інформації, спосіб спілкування, а можливість розповісти про себе всьому світу, заявити про себе. Насамперед це пов'язано з віковими особливостями цього періоду, оскільки підлітковий вік є періодом кризи. Одна з особливостей цього періоду – бурхливий фізичний та статевий розвиток, що усвідомлюється й переживається підлітками по-різному, що багато в чому визначається тим, як дорослі враховують вплив цих змін на його психіку та поведінку [1, с. 119].

Інтернет-простір дає можливість підлітку реалізувати більшу частину своїх потреб, які, першочергово, пов'язані із самореалізацією, з можливістю заявити про себе на весь світ. І який спосіб для цього обрати, він вирішує самостійно. Прагнення «зануритися в Інтернет» замість реального життя властиве тим підліткам та молоді, яким складно віднайти своє місце в реальності, що зазнають труднощів у спілкуванні та в саморегуляції (зниженні волі), зниження енергії (відчуття пригніченості, порожнечі, туги), складнощів у вираженні емоцій та розпізнаванні своїх потреб, які випробовують «голод» за відчуттями [1, с. 119].

Г. Розлуцька та М. Опачко виділяють три стадії Інтернет-залежності. Залежність від Інтернету розвивається поступово. Спочатку це захоплення, яке змушує людину ігнорувати інші справи та віддалятися від рідних. *Перша стадія* Із – це більш-менш легкий розлад, що виникає через захоплення «новою іграшкою»,

людина перестає займатися усім іншим, поступово віддаляється від друзів та родичів, залишаючи пріоритет за мережею. Здебільшого, користувач приховує від рідних скільки часу він проводить на сайтах. На *другій стадії* з'являється емоційний дискомфорт при обмеженні доступу до мережі, порушення уваги, сну та потяг до стимуляторів. *Третя стадія* характеризується соціальною дезадаптацією, депресією та конфліктами в сім'ї та на роботі [2, с. 134].

Слід зауважити, що існують різноманітні типології Інтернет-залежних, адже як дорослі люди, так і підлітки з різних причин вдаються до надмірного за часом перебування в мережі, це можуть бути потреба в комунікації, потреба в інформаційному просторі, гострі почуття, розваги, ігроманія та безліч інших. Досить часто підлітки компенсують нестачу впевненості завдяки опосередкованому спілкуванню, видаючи себе за тих, ким би вони хотіли реально бути.

Таким чином, Інтернет-залежність підлітків є складним та багатогранним явищем, яке негативно впливає на всі аспекти їхнього життя – від соціальної та побутової діяльності до навчання. Це явище схоже за своєю руйнівністю на залежність від алкоголю, наркотиків чи азартних ігор, хоча не має хімічного характеру і не призводить до руйнування організму. При цьому, на відміну від традиційних залежностей, Інтернет-залежність може розвиватися набагато швидше.

Список використаних джерел

1. Кравченко О. В. Інтернет-залежність підлітків та рівень їхньої агресивності. *Здоров'я та суспільство*: Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (5 листопада 2020 року). Кропивницький, 2020. С. 117-122.
2. Розлуцька Г., Опачко М. Вивчення проблеми Інтернет-залежності: аналіз результатів експериментального дослідження. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2012. №24. С. 133-137.
3. Шугайло Я. В. Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. 2015. №2. С. 17-24.