

ПСИХОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

Левчук Давид

Інтенсивне проникнення цифрових технологій у повсякденне життя підлітків зумовлює зростання випадків Інтернет-залежності, що стає серйозним викликом для психологічної науки та практики. Особливу увагу слід приділяти виявленню психологічних детермінант, які сприяють формуванню залежної поведінки, зокрема в контексті емоційної нестабільності, соціальної ізоляції, низького рівня саморегуляції та фрустрованості. Актуальність теми обумовлена потребою в науково обґрунтованих емпіричних даних, які дозволять розробити ефективні психокорекційні та профілактичні програми для підлітків, що перебувають у зоні ризику [1–4].

Мета дослідження – емпірично дослідити психологічні чинники, що впливають на розвиток Інтернет-залежності у підлітків, з метою виявлення ключових детермінант залежної поведінки та обґрунтування напрямів психологічної допомоги, профілактики і корекції в межах освітнього та соціального середовища.

Теоретичний аналіз проблеми соціально-педагогічної роботи з підлітками, залежними від Інтернету, засвідчив, що ключовими чинниками формування залежності є особливості віртуального середовища (анонімність, гнучкість, необмеженість контактів) та психологічні характеристики користувачів (емоційна нестабільність, фрустрованість, депресія). Наслідками Інтернет-залежності виступають конфліктна поведінка, соціальна дезадаптація, переважання віртуального над реальним, втрата контролю над часом онлайн-активності (табл. 1).

На сьогоднішній день існують два базових визначення розладу, пов'язаного з залежністю від Інтернету, які мають зв'язок з існуючими критеріями діагностики патологічного гемблінгу та залежними станами згідно DSM-V (психодіагностичних критеріїв). Я. Кенделс доповнив до цього, що поняття «Інтернет-залежність» включає в себе будь-який вид діяльності в мережі. В даний час «Інтернет-

залежність» трактується як нав'язливе або компульсивне бажання увійти в Інтернет, знаходячись offline, і неможливість вийти з Інтернету, перебуваючи online [1, 4].

Таблиця 1

Визначення поняття «інтернет-залежності» в літературі

Автор	Визначення інтернет-залежності	Підхід
1	2	3
Кімберлі Янг (K. Young)	Патологічне надмірне використання інтернету, що призводить до порушення соціального, професійного та особистого функціонування	Клінічний, поведінковий
М. Шоттон (M. Shotton)	Психологічна залежність від комп'ютера, що проявляється у втечі від реальності та емоційній прив'язаності до віртуального середовища	Психологічний
М. Орзак (Maressa Orzack)	Нехімічна форма адиктивної поведінки, що формується внаслідок незадоволених потреб і компенсаторних механізмів	Психіатричний, адиктологічний
Р. Берні (Eric Berne)	Стійка потреба у використанні інтернету, що супроводжується емоційною залежністю, зниженням контролю та соціальною дезадаптацією	Психологічний
О. Харітонов	Соціально-правовий феномен, що має наслідки для освітньої, трудової та сімейної сфер, потребує нормативного регулювання	Юридичний, соціальний
Дж. Добсон (James Dobson)	Залежність, що впливає на формування образу «Я» та змінює структуру самосвідомості користувача	Особистісно-психологічний

Діагностичні критерії розладу в цілому відповідають критеріям для нехімічних залежностей: використання комп'ютера викликає дистрес, шкідливо впливає на фізичний, психологічний, міжособистісний, сімейний, економічний або соціальний статус [2, 4].

Нормативно-правова база діяльності психолога охоплює документи різних рівнів, що забезпечують правові умови для роботи з підлітками, які мають Інтернет-залежність. Ураховуючи складність проблеми, ефективною формою

роботи є престиж-проект, що дозволяє залучати міждисциплінарних фахівців. Апробований психотренінг «Майбутнє без залежностей» продемонстрував позитивну динаміку у зниженні проявів залежності, що підтверджує доцільність його подальшої реалізації та масштабування.

Залежність від Інтернету призводить до зміни поведінки: людина намагається штучно змінити свій психічний стан, і це дає йому помилкове відчуття безпеки. Даний тип залежної поведінки є серйозною небезпекою для здоров'я як фізичного, так і психічного і самого адикта, і тих, хто його оточує. Найбільшої шкоди наноситься сфері міжособистісних відносин [3, с. 56-58].

Інтернет-залежна поведінка – одна з форм деструктивної поведінки, яка виражається в прагненні до відходу від реальності шляхом постійної фіксації уваги на певних видах діяльності, що супроводжується сильними емоціями. Цей процес настільки захоплює людину, що починає керувати його життям. Людина стає безпорадним перед своєю пристрастю. Вольові зусилля слабшають і не дають можливості протистояти залежності. Адаптаційний ресурс адикта порушується [4, с. 9].

Таким чином, соціально-психологічна робота з підлітками, які мають ознаки Інтернет-залежності, потребує системного підходу, що включає діагностику, профілактику, корекцію поведінки та психоемоційної сфери. Важливим є дотримання нормативно-правової бази, яка регламентує діяльність соціального працівника та створює умови для міжвідомчої взаємодії. Ефективність роботи підвищується за умови залучення фахівців різних галузей (психологів, педагогів, медиків) та впровадження інтерактивних форм роботи, зокрема психотренінгів, груп підтримки, освітніх проєктів.

Список використаних джерел

1. Петрунько О. В. Діти і медіа: соціалізація в агресивному медіа середовищі: монографія. Полтава : ТОВ НВП «Укрпромторгсервіс», 2010. 480 с.
2. Пов'якель Н. І. Соціально-психологічні механізми формування залежної поведінки. Психологія і суспільство. 2016. № 4. С. 87–94.
3. Посохова В. Особливості життєвого планування Інтернет-залежної молоді. Психологічні перспективи. 2004. Вип. 6. С. 150-157.
4. Посохова В.В. Соціально-психологічні особливості формування життєвих планів Інтернет-залежної молоді : дис... кандидата психол. наук : 19.00.07. К., 2006. 155 с. 10.