

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В ПІДЛІТКІВ

Левчук Давид

У сучасному інформаційному суспільстві Інтернет став невід'ємною частиною життя підлітків, забезпечуючи доступ до знань, спілкування та розваг. Однак надмірне використання цифрових технологій призводить до формування Інтернет-залежності, що негативно впливає на психоемоційний стан, соціальну адаптацію та розвиток особистості. Особливої уваги потребує вивчення чинників, які сприяють виникненню залежності саме в підлітковому віці, коли відбувається активне формування світогляду, соціальних навичок і самоідентифікації. Актуальність теми зумовлена необхідністю своєчасного виявлення ризиків, розробки профілактичних заходів та ефективних моделей соціально-педагогічної підтримки [1–2].

Мета дослідження – визначити психологічні та соціальні чинники, що впливають на формування Інтернет-залежності в підлітків, а також окреслити особливості її прояву з метою розробки ефективних напрямів профілактики, корекції та соціально-педагогічної роботи з підлітками, які мають ознаки залежності від Інтернету.

Небезпека, яка проявляється в хворобливій залежності від ігор, ґрунтується на безконтрольній комп'ютерній ігровій діяльності. У 39,8% досліджуваних час від часу виникають проблеми, що зумовлені тривалим користуванням Інтернетом. Для цих досліджуваних важливим є визначення цілісності впливу цих проблем на їхнє життя. Доречним буде зауваження щодо того, що після провадження Проєкту кількість досліджуваних з цим рівнем Інтернет-залежності знизилась до 32,7% респондентів.

Нездатність протистояти життєвим труднощам, що супроводжується низькою самооцінкою, погана переносимість життєвих труднощів, невпевненість в собі – важливі фактори, що формують уникати поведінки. В даному випадку Інтернет служить засобом самозахисту від почуття болю, приниження та поганого настрою. Тому, психологічні аспекти механізму формування залежності засновані на природному прагненні підлітків позбутися різного роду проблем і

неприємностей, пов'язаних з повсякденним життям. Психіка в даному віці ще нестійка до несприятливих впливів і будь-які переживання та неприємності сприймаються як безвихідні або катастрофічні. В такому випадку, основними механізмами інтернет-адиктивної поведінки є втеча від реальності та прийняття «віртуальних» ролей, ховаючись за віртуальної маскою «ніком», придумуючи собі ідеальний образ, втрачаючи індивідуальність (своє «Я»).

Опираючись на теоретичну основу соціально-психологічної роботи з підлітками, які мають Інтернет-залежність, нами було розроблено та апробовано психотренінг «Майбутнє без залежностей», який включав у себе 4 етапи (підготовчий, пілотний, основний, узагальнюючий) та тривав 10 місяців (з березня 2024 по грудень 2025). Серед соціально-значимих результатів психотренінгу можна виділити: створення умов для запобігання виникнення Інтернет-залежності у підлітків; сприяння подоланню Інтернет-залежності у підлітків; привернення увагу учасників освітнього процесу до проблем Інтернет-залежності у підлітковому віці; отримання постійного доступу до шляхів, методів та способів попередження та корекції Інтернет-залежності тощо.

Після впровадження психотренінгу кількість Інтернет-залежних підлітків знизилась до 28,4%, що вказує на позитивний вплив розробленого нами психотренінгу. Що стосується того, що ці показники є не суттєвими, то це зумовлено відтермінування дії психотренінгу. Окрім того, проблема Інтернет-залежності є досить глибокою і без подолання основних причин її виникнення, таких як низька самооцінка, невпевненість, проблеми в спілкуванні з однолітками, неможливо її подолати. Тому з підлітками, які мають Інтернет-залежність та вище описані характеристики варто проводити комплексну роботу, яка буде включати в себе різні види та форми діяльності. Показники Інтернет-залежності підлітків представлені на діаграмі на рисунку 1. З метою перевірки ефективності та дієвості розробленого нами психотренінгу було проведено дослідження до та після його впровадження.

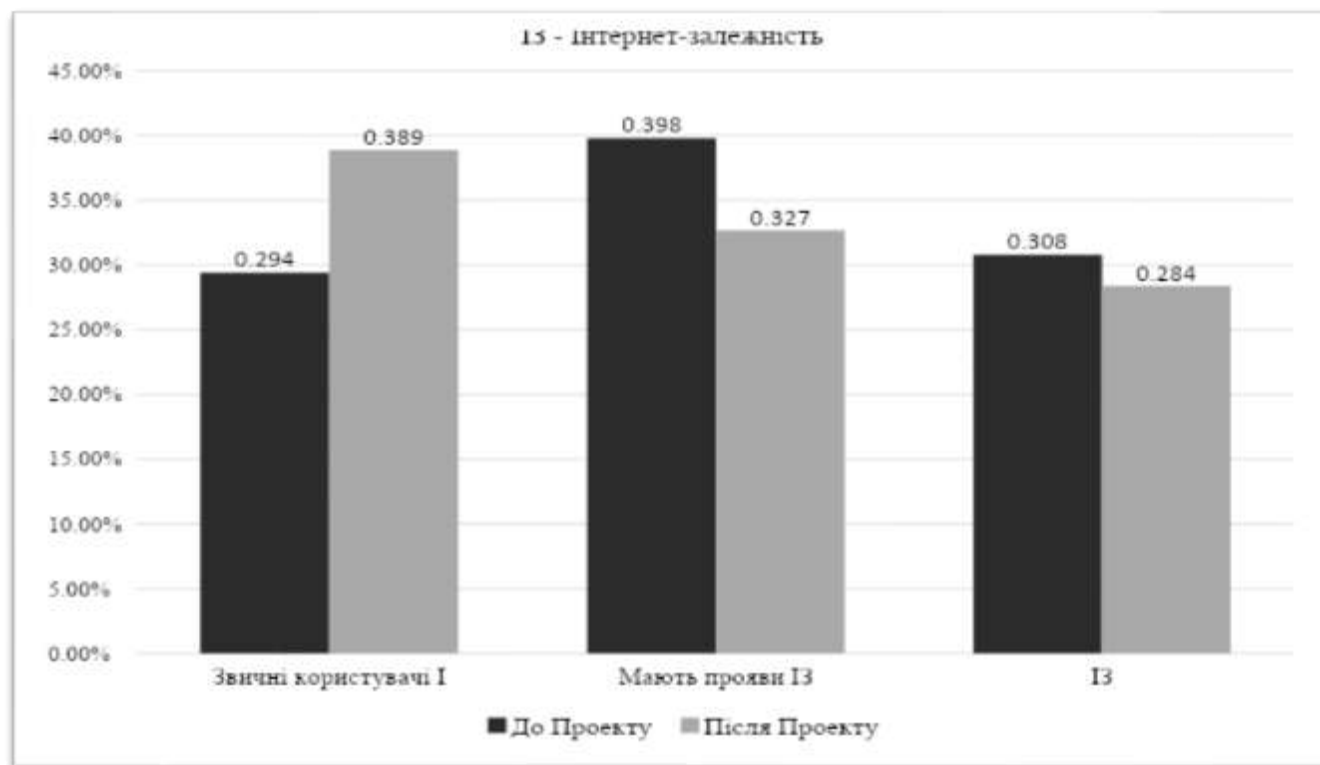


Рис. 1. Показники Інтернет-залежності підлітків за методикою К. Янга

Таким чином, проведення роботи та впровадження психотренінгу «Майбутнє без залежностей» зокрема, є дієвим методом подолання Інтернет-залежності у підлітків, про що свідчать відмінності в результатах діагностування Інтернет-залежності до та після його впровадження.

Результати, отримані в ході дослідження показали, що після впровадження психотренінгу знизилась кількість досліджуваних з яскравим проявом Інтернет-залежності. Не значну різницю отриманих результатів можна пояснити тим, що проблема Інтернет-залежності є досить складною та тривалою у вирішенні. Тому, варто продовжити реалізовувати розроблений нами психотренінг, збільшуючи його тривалість та залучаючи до вирішення цієї проблеми різних фахівців.

Список використаних джерел

1. Яковенко С. І. Вплив соціальних мереж на психоемоційний стан підлітків. *Наука і освіта*. 2020. № 5. С. 44–49.
2. Янг К. Інтернет-залежність: клінічне визнання, оцінка та лікування. К.: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України, 2015. 142 с.