

УДК 159.922.2:004.77-053.6

DOI <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.4.14>

**Кулешова Олена Віталіївна,**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології та педагогіки  
Хмельницького національного університету  
ORCID ID: 0000-0001-5428-2670

**Міхєєва Людмила Василівна,**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології та педагогіки  
Хмельницького національного університету  
ORCID ID: 0000-0003-0369-1129

## ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ: АНАЛІЗ, ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

### INTERNET ADDICTION OF ADOLESCENTS: ANALYSIS, WAYS TO OVERCOME IT

*У статті проаналізовано стан дослідження феномену адиктивної поведінки, що формується внаслідок тривалого та неконтрольованого користування комп'ютером і безпосередньо Інтернет-ресурсами. Актуальність проблеми Інтернет-залежності осіб юнацького віку обумовлюється стрімким зростанням користувачів Інтернету. Розкрито психологічні основи понять «Інтернет-залежність» й «адикція». Розглянуто проблему Інтернет-залежності осіб юнацького віку, оскільки ця вікова категорія є найбільш вразливою до виникнення даної адикції. Охарактеризовано види Інтернет-залежності: комп'ютерна залежність (computer addiction), компульсивна навігація в мережі (net compulsions), перевантаженість інформацією (information overload), кіберсексуальна залежність (cybersexual addiction), кіберкомунікативна залежність (cyber-relational addiction). Розкрито типи Інтернет-залежних осіб: інтернет-комунікатори, інтернет-еротомани, інтернет-агресивісти, інтернет-когнітивісти, інтернет-покупці. Висвітлено стадії Інтернет-залежності та її симптоми. Охарактеризовано шляхи запобігання інтернет-адикції (інформування молоді про механізми впливу мережі Інтернет на особистість; формування у молодих людей стратегій високо-функціональної поведінки та внутрішньо особистісних мотивів і системи цінностей, що сприяють здоровому способу життя; розвиток стійкості до негативних соціальних впливів та особистісних ресурсів і навичок досягнення поставлених цілей в реальному житті; розширення кола альтернативної до залежної поведінки діяльності) та чинники, які б сприяли шляхам запобігання залежності молоді від Інтернету. Проаналізовано результати проведеної експериментально-дослідної роботи. Встановлено рівні залежності осіб юнацького віку від мережі Інтернет. Результати досліджень доводять актуальність проблеми Інтернет-залежності осіб юнацького віку та потребують нагального вирішення шляхом розробки засобів профілактики та зниження проявів даного виду адиктивної поведінки.*

**Ключові слова:** Інтернет-залежність, адикція, типи Інтернет-залежних осіб, стадії Інтернет-залежності, симптоми Інтернет-залежності.

*The article analyzes the state of research on the phenomenon of addictive behavior, which is formed as a result of long-term and uncontrolled use of a computer and Internet resources directly. The urgency of the problem of Internet addiction among young people is determined by the rapid growth of Internet users. The psychological basics of the concepts "Internet addiction" and "addiction" are revealed. The problem of Internet addiction among young people is considered since this age category is the most vulnerable to the arising of this addiction. Types of Internet addiction are characterized: computer addiction, net compulsions, information overload, cybersexual addiction, and cyber-relational addiction. Types of Internet addicts are revealed: Internet communicators, Internet erotomaniacs, Internet aggressors, Internet cognitivists, and Internet buyers. The stages of Internet addiction and its symptoms are highlighted. Ways to prevent Internet addiction are described (informing young people about the mechanisms of the Internet's influence on personality; the formation of young people's strategies for highly functional behavior and internal personal motives and a system of values that contribute to a healthy lifestyle; development of resistance to negative social influences and personal resources and skills to achieve goals in real life; expanding the range of activities alternative to addictive behavior) and factors that would contribute to the prevention of youth addiction to the Internet. The results of the conducted experimental and research work are analyzed. The levels of young people's addiction to the Internet are established. The research results prove the relevance of the problem of Internet addiction among young people and require an urgent solution by developing means of prevention and reducing the manifestations of this type of addictive behavior.*

**Key words:** Internet addiction, addiction, types of Internet addicts, stages of Internet addiction, symptoms of Internet addiction.

Кожне десятиліття породжує нові, властиві тільки йому пристрасті, потяги та залежності. Молодь як провідна та прогресивна ланка суспільства, на яку завжди покладаються великі надії, виступає в цьому випадку таким собі лакмусовим папером, який показує наявні суспільні суперечності. З розвитком нових технологій у сфері телебачення (супутникове, кабельне з великою кількістю каналів) та інформаційно-комунікаційних технологій (Інтернет, мобільний зв'язок з усіма додатками, які щороку вдосконалюються) люди дедалі більше стають інформаційно-залежними. Серед таких «нових» залежностей особливу увагу варто зосередити на Інтернет-залежності, оскільки саме вона розвивається найбільш масштабно та всеохоплююче.

Інформаційна мережа Інтернет надає великі можливості для діяльності та самовираження людини, які не можуть бути реалізовані в реальній дійсності. Разом з тим, у певній категорії користувачів оперування її ресурсами забирає все більше часу та стає настільки домінуючим, що згодом у них прогресує зниження здатності до вольового контролю над власною активністю у віртуальному просторі, виникає ціла низка особистих та соціальних негараздів. Таке використання інформаційної мережі призводить до виникнення Інтернет-залежності. На відміну від інших залежностей, Всесвітня мережа стає не просто сенсом життя, а по суті, самим життям.

У 2017 р. частка постійних користувачів мережі Інтернет становила 48,7% в Азії, 17% в Європі та 10,9% в Африці. У зв'язку з розробленням та поширенням дешевших та зручніших у користуванні комп'ютерних технологій (наприклад портативних комп'ютерів) та програмного забезпечення використання Інтернету різко збільшилося з 0,5% серед населення у 2000 р. до 34,1% – у 2017 р., тому тему Інтернет-залежності почали розглядати вчені.

Звичайно ж, саме Інтернет зробив наше життя мобільнішим і зручнішим, бо будь-коли і будь-де тепер можна отримати доступ до необхідної інформації. Але саме він забирає і весь наш вільний час. Суспільство у своїх суперечках про користь чи шкоду Інтернету розділилося на протилежні табори. Одні стверджують, що він є злом, оскільки в мережах безкарно пропагують насильство, поширюють дитяче порно, політичні фейки та віруси. Другі – що він об'єднує людей, країни, допомагає вчитися та працювати, і це справді одне з позитивних досягнень техноevoлюції. Проте психологи, неврологи, психіатри давно порушують питання про розвиток патологічної залежності людей від інформаційного простору.

Інтернет-залежність можна спостерігати в людей різної вікової категорії. Але дослідження сучасних науковців свідчать, що найбільш вразливою до виникнення даної адикції є вікова категорія підлітки та молодь. Адже основну причину, яка занурює молоду людину у світ віртуальних подій, закордонні дослідники вбачають у комунікативній депривації, тобто людина стає закритою для відвертого спілкування з друзями, близькими та рідними, іншими людьми. В такому випадку Інтернет стає повним замісником особистісного спілкування.

Близько половини молодих українців не змогли б прожити без Інтернету. Він став життєвою необхідністю як для дітей, так і для молодих людей. Живе спілкування між собою зайняло останні позиції в рейтингу необхідних цінностей. Про це свідчать результати соціологічного дослідження «Сучасна молодь України», проведеного Інститутом Горшеніна. Так, у комп'ютерні ігри грають 62,6% респондентів, а проводять час в соціальних мережах – 80%. Комп'ютер на сьогодні – це те, без чого не обійтися, тим паче, коли він перетворюється на предмет залежності, а спокусі ним скористатися майже неможливо протистояти.

Дискусії про комп'ютерну психологічну залежність виникли одночасно з виникненням комп'ютерів і особливо активізувалися після поширення персональних комп'ютерів. Комп'ютерна залежність – різновид психічної залежності, що характеризується патологічним потягом людини до роботи або проведення часу за комп'ютером. Загалом до комп'ютерної залежності науковці відносили залежність людини від комп'ютерних ігор. Та зі стрімким розвитком та розповсюдженням Інтернет-мережі, в науковому світі заговорили про гостроту проблеми інтернет-залежності.

Вивченню проблеми Інтернет-залежної поведінки присвячені дослідження відомих вітчизняних та зарубіжних науковців, а саме: А. Голдберг, Д. Грінфілд, Л. Юр'єва, О. Чабан, Г. Пілягіна, Н. Бугайова, А. Войскунський, А. Жичкіна, А. Єгорова, К. Сурратт, К. Янг, Ц. Короленко й інші фахівці[6]. Аналіз психологічних джерел демонструє досить широкий спектр підходів до розуміння феномену Інтернет-залежності.

Термін «Інтернет-залежність» вперше був запропонований американським лікарем Айвенгом Голдбергом [12] ще в 1995 році. Під цим поняттям він розумів непереборне бажання до Інтернету, що характеризується «згубною дією на побутову, навчальну, соціальну, робочу, сімейну, фінансову сфери діяльності». Вчений виходив з пропозиції про те, що у людини може розвинути патологічна залежність не тільки від зовнішніх факторів,

але й від власних дій та емоцій. А. Голдберг поряд з поняттям «Інтернет-залежність» використовує термін «патологічне використання комп'ютера». Це поняття розглядається в більш широкому контексті, а інтернет-адикція – як один з його видів, специфіка якого полягає в використанні комп'ютера для встановлення соціальної взаємодії.

Коли фахівці говорять про комп'ютерні та інтернет-залежності, вони мають на увазі, що люди вважають за краще життя в комп'ютерних іграх і Інтернеті, ніж в реальному житті, проводячи у віртуальній реальності до 18 годин на день. Визначення такої інтернет-залежності звучить так: «нав'язливе бажання увійти в Інтернет, знаходячись off-line, і нездатність вийти з Інтернету, будучи on-line». Часто використовується ще й таке: «інтернет-залежність – це нав'язлива потреба у використанні Інтернету, що супроводжується соціальною дезадаптацією та яскраво вираженими психологічними симптомами» [1].

Більш точним, на наш погляд, є визначення М. Дрепи, яка розглядає Інтернет-залежність як різновид технологічних адикцій, що виявляються зміщенням цілей особистості у віртуальну реальність для заповнення фрустрованих сфер реального життя [4].

Американська науковиця Кімберлі Янг виділяє п'ять основних видів Інтернет-залежності [11]:

1) комп'ютерна залежність (computer addiction): обесивна пристрасть до роботи за комп'ютером (програмування, ігор або інших видів діяльності);

2) компульсивна навігація в мережі (net compulsions): компульсивний пошук інформації у віддалених базах даних;

3) перевантаженість інформацією (information overload): патологічна схильність до опосередкованих інтернетом азартних ігор, онлайн-аукціонів, електронних покупок;

4) кіберсексуальна залежність (cybersexual addiction): залежність від «кіберсексу», тобто від відвідування порнографічних сайтів, обговорення сексуальної тематики в чатах або закритих групах «для дорослих»;

5) кіберкомунікативна залежність (cyber-relational addiction): залежність від спілкування в соціальних мережах, форумах, чатах, групових іграх і телеконференціях, що може призвести до заміни реальних членів сім'ї і друзів віртуальними.

В Україні розповсюджена саме кіберкомунікативна залежність. Так, за проведеними дослідженнями, перше місце за відвідуванням посідають саме соціальні мережі – 27% загалом серед молоді. Вищий показник у дівчат – 29,8%, менший у хлопців – 23,9% [7].

Відповідно різновидів Інтернет-залежності та залежно від мережевих ресурсів виділяють такі типи інтернет-залежних осіб:

– Інтернет-комунікатори: значний час проводять у чатах, форумах, блогах, через короткі проміжки часу перевіряють електронну пошту та ін., тобто замінюють реальне спілкування на віртуальне;

– Інтернет-еротомани: відвідують різноманітні сайти сексуального й порнографічного характеру, заводять любовні романи і знайомства за допомогою мережі;

– Інтернет-агресивісти: значну частину часу проводять, відвідуючи сайти агресивного характеру, що демонструють сцени насилля й жорстокості;

– Інтернет-когнітивісти: реалізують свої пізнавальні інтереси за допомогою Мережі (пошук баз даних, складання програм, відвідини навчально-освітніх сайтів, участь у телеконференціях і ін.); Інтернет-геймери: захоплюються мережевими іграми, тоталізаторами, аукціонами, лотереями та ін.;

– Інтернет-покупці: реалізують непереборну схильність до витрат коштів за допомогою численних покупок у режимі реального часу (online) [3].

Клінічними психологами розроблено відповідну трьохрівневу (ступеневу) модель розвитку Інтернет-залежності. На першому етапі відбувається знайомство з Інтернетом, на другому він поступово заміщає значущі сторони життя, а на третьому можна вже говорити про кібервтечу від реальності.

Аналіз наукової літератури дозволяє таким чином охарактеризувати стадії інтернет-залежності:

1. Перша стадія – це більш-менш легкий розлад. Через захоплення «новою іграшкою» людина перестає займатися всім іншим. Поступово людина віддаляється від родичів і друзів, залишаючи пріоритет за «всесвітньою павутиною». Як правило, користувач приховує від рідних, скільки часу він проводить на сайтах.

2. На другій стадії симптоми стрімко наростають. Якщо людину силою відлучити від мережі, вона переживатиме почуття, схожі на муки наркомана, якому не дали чергову дозу. У користувача порушується увага, знижується працездатність, з'являються нав'язливі думки, безсоння, аж до повної відмови від сну, різко зростає потяг до стимуляторів – кави, сигарет, спиртних напоїв, наркотиків. До психічних розладів додаються головний біль, перепади тиску, ломота в кістках.

3. Третя стадія – соціальна дезадаптація. Користувач, вже не одержуючи задоволення від спілкування через Інтернет, все-таки постійно

«висить» на сайтах. Стан депресії призводить до серйозних конфліктів на роботі та в сім'ї.

Інтернет-залежність впливає не тільки на психологічний стан здоров'я людини, але і на її фізичне здоров'я. Якщо тривалий час перебувати в Мережі, то погіршується пам'ять, мозок втрачає здатність до аналітичного аналізу, підвищується дратівливість, знижується працездатність, психіка стає нестійкою, можна навіть втратити навички реального спілкування. Від постійного перебування перед монітором погіршується зір, від клавіатури та мишки виникає тунельний синдром, сидячий спосіб життя сприяє розвитку сколіозу, остеохондрозу, артрозу та ін., також спостерігаються проблеми в роботі шлунково-кишкового тракту та серцево-судинні патології, такі як аритмія, тахікардія, тромбоз, варикоз, гіпертонія.

Симптоми Інтернет-залежності досить чіткі, вони є двох видів [5]:

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, коли не за комп'ютером; 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 у спині; нерегулярне харчування – відсутність апетиту; недотримання гігієни; розлади сну (засипання, сновидіння, тривалість).

Варто зазначити, що науковці Варламова С., Гончарова Є., Соколова І. виділяють такі валідні та вимірювані показники інтернет-залежності: кількість часу, проведеного в інтернеті; способи проведення вільного часу; кількість/якість сну, його порушення через використання мережі; прояв агресивності, дратівливості при неможливості скористатися інтернетом; погіршення робочих/навчальних показників у зв'язку з використанням мережі [2].

З метою дослідження інтернет-залежності серед осіб юнацького віку проведено дослідно-експериментальну роботу на базі Хмельницького національного університету та Вищого професійного училища №4, м. Хмельницький. До експерименту було залучено молодих людей віком від 15 до 18 років.

За допомогою опитувальника інтернет-залежності К. Янг було визначено рівень формування інтернет-залежності серед осіб юнацького віку, для наочності отриманих результатів використано рисунок 1.

Результати, отримані за допомогою опитувальника Інтернет-залежності К. Янг, дозволяють стверджувати, що рівень ризику розвитку залежності у осіб юнацького віку сягає 55%. Це свідчить про можливість випадкових або частих проблем через непомірне користування Інтернетом. На цьому рівні спостерігається тенденція до інтернет-залежності.

Рівень залежності у молодих людей сягає 26%. На цьому етапі виявляються суттєві проблеми через надмірне користування Інтернетом: втрачається відчуття часу, мережа Інтернет виступає

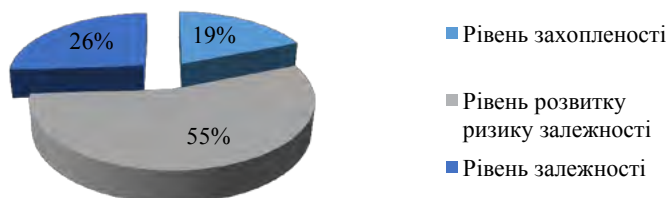


Рис. 1. Діагностика рівня інтернет-залежності (К. Янг)

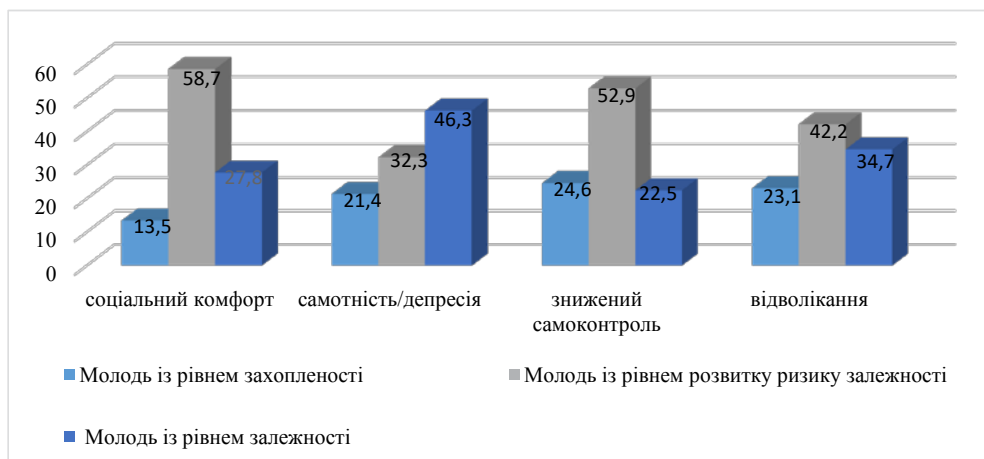


Рис. 2. Результати опитувальника настановлень стосовно Інтернету (у %)

в ролі наркотику, відбувається зміна самосвідомості та самооцінки.

Рівень захопленості, який обрали 19% молоді, свідчить про помірне користування Інтернетом, яке іноді виходить за норму, проте особи юнацького віку цілком здатні його контролювати. Цей рівень характеризується відсутністю інтернет-залежності.

Опитувальник настановлень стосовно Інтернету, розроблений Р. Девісом, Дж. Флетом та А. Бассером у 2002 році (містить 36 запитань), містить чотири шкали: соціальний комфорт, самотність/депресія, знижений самоконтроль і відволікання. Результати проведеного дослідження відображені на рисунку 2.

Аналізуючи отримані результати, можна говорити про те, що основною настановою стосовно Інтернету в осіб юнацького віку із рівнем залежності є самотність або депресія (46,3%). За таких умов людина відчуває себе покинутою та беззахисною, а занурення у віртуальний світ дозволяє «втекти» від проблем та відчуття себе знову захищеною. Все це призводить до того, що в людини виникає прагнення проводити в мережі значну частину часу. Таким чином, віртуальний світ стає для людини джерелом позитивних емоцій та переживань, тоді як реальне життя здобуває другорядне місце.

Основною настановою стосовно Інтернету осіб юнацького віку із рівнем розвитку ризику залежності є соціальний комфорт (58,7%) та знижений самоконтроль (52,9%). Такій молоді властива тенденція до встановлення соціальних зв'язків в Інтернеті, адже в мережі зникають комунікативні бар'єри та зростає відчуття впевненості в собі. Таким чином, особи юнацького віку все більше надають перевагу спілкуванню в Інтернеті, відповідно нав'язливість думок про Інтернет та нездатність скоротити час користування Інтернетом зростає.

Запобігання інтернет-залежності розуміється як комплекс заходів, спрямованих на розвиток психолого-педагогічних характеристик особистості, з метою забезпечення її стійкості до залежної поведінки з формуванням навичок здорового способу життя, а також задля попередження розвитку та прогресування залежності.

Проведений теоретичний аналіз проблеми дослідження, дозволив виділити основні шляхи запобігання інтернет-адикції, а саме: інформування молоді про механізми впливу мережі Інтернет на особистість, причини, клінічні прояви, методи діагностики та наслідки інтернет-залежності; формування у молодих людей стратегій високо-функціональної поведінки та внутрішньо особистісних мотивів і системи цінностей, відповідних здоровому способу життя; розвиток стійкості до негативних соціальних впливів та особистісних ресурсів і навичок досягнення поставлених цілей в реальному житті; розширення кола альтернативної до залежної поведінки діяльності [9].

Нами також визначені чинники, які б сприяли шляхам запобігання залежності молоді від Інтернету. Ці чинники розділені на зовнішні, які діють за наявності таких умов життєдіяльності: позитивний вплив друзів, турбота та розуміння з боку значущих людей, їх підтримка, позитивний приклад оточуючих; та на внутрішні, які формуються в результаті тривалої дії зовнішніх умов: відчуття власної значущості, сформована позитивна мотивація, оптимістичний світогляд, цілеспрямованість, наполегливість.

Оцінюючи результати проведеної нами дослідно-експериментальної роботи та результати експериментального дослідження, проведеного Розлуцькою Г., Опачко М. [10], ми дійшли висновків, що кількість осіб юнацького віку, які відносяться до групи Інтернет-залежних, лише зростає, а відтак зусилля педагогів, батьків повинні бути звернені на профілактику цього явища у молодіжному середовищі.

Таким чином, незважаючи на всі переваги масової комп'ютеризації населення, цей процес має серйозні соціальні наслідки. І оскільки на сьогодні інтернет є невід'ємною частиною життя сучасної людини, потрібно зуміти сформувати той необхідний баланс між віртуальним та реальним життям, який дозволить кожному реалізовувати себе як різносторонню особистість у всьому ансамблі людських взаємин без шкоди для здоров'я.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Андрианова Н. С. Интернет-коммуникация – реальность или симулякр? *Вісник Дніпропетровського університету. Серія : Мовознавство*. 2010. Т. 18, вип. 16. С. 3-8.
2. Варламова С., Гончарова Е., Соколова И. Интернет-зависимость молодёжи мегаполисов : критерии и типология. В : *Мониторинг общественного мнения*, 2015. №2 (126). С. 165-182.
3. Гуменюк Л. Й. Соціально-психологічні фактори інтернет-адикції. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. №1. 2013. С. 11-20.
4. Дрепа М. И. Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии. *Гуманитарная экспертиза*. 2009. № 2. С. 189-193.

5. Єгоров Л. Ю., Кузнецова Н. А., Петрова Є. А. Особливості особистості підлітків з інтернет-залежністю. *Питання психічного здоров'я дітей та підлітків*. 2005. Т. 5. № 2. С. 20-27.
6. Керебко Ю. І. Вплив інтернет-залежності на особистість підлітків // *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 190-193.
7. Куріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед підлітків, які навчаються: поширення й тенденції в Україні : За результатами дослідження 2015 року в рамках міжнародного проекту «Європейське опитування учнів щодо вживання алкоголю та інших наркотичних речовин – ESPAD» / О. М. Балакірева (кер. авт. кол.), Т. В. Бондар, Ю. Ю. Приймак, Д. М. Павлова, О. В. Василенко, О. Т. Сакович, С. З. Сальніков, С. В. Сидяк, Ю. Б. Юдін, Н. С. Нахабич. К. : Поліграфічний центр «Фоліант», 2015. 200 с.
8. Міхєєва Л. В. Соціально-психологічні аспекти інтернет-залежності молоді. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців* : матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. (9-10 квітня, 2020 р.). Хмельницький, 2020. С. 76-79.
9. Петрунько О. Діти і медіа: соціалізація в агресивному медіа середовищі : монографія. Полтава : ТОВ НВП «Укрпромторгсервіс», 2010. 480 с.
10. Розлуцька, Г. М., Опачко М. В. Вивчення проблеми Інтернет-залежності: аналіз результатів експериментального дослідження. *Науковий вісник УжНУ. Серія : Педагогіка. Соціальна робота* / гол. ред. І. В. Козубовська. Ужгород : Видавництво УжНУ «Говерла», 2012. Вип. 24. С. 133-137.
11. Янг К. С. Диагноз – Інтернет-зависимость. *Мир Интернет*. 2000. № 2. С. 24-27.
12. Goldberg I. Internet addiction disorder. 1996. In Psychom.net, accessed 20 November 2004.