

6. Ушакова І. Психологічні особливості реагування підлітків на стрес та шляхи його подолання. *Наука і молодь – 2021: пріоритетні напрями глобалізаційних змін*: матеріали І Міжнар. наук.-практ. конф. здобувачів вищої освіти і молодих учених. К.: Навчально-науковий інститут менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти», 2021. 399 с.
7. Хондаківська С. Психічне здоров'я підлітків під час війни. *Актуальні проблеми психічного здоров'я*. Зб. наук. праць. Житомирський державний університет імені Івана Франка. Житомир : Видавництво ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 197–200.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ

Мисник А. Г.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

XXI століття є періодом швидкого розвитку комп'ютеризації всіх сфер життя людини. Зокрема широкого поширення набула всесвітня мережа Інтернет, яка розкриває необмежені можливості для пошуку інформації, віртуального спілкування, on-line розваг тощо. Але зі збільшенням доступу до таких ресурсів відбувається неусвідомлюване зловживання, що переростає у захопленість Інтернет та набуває форми патологічної залежності.

Наразі інтернет-залежність трактується як нав'язливе чи компульсивне бажання увійти до Інтернет, знаходячись off-line, і неможливість вийти звідти, знаходячись on-line. Синонімами даного поняття є «Інтернет-адикція», «віртуальна адикція», «кіберадикція», «нетаголізм»

Проблеми підліткового віку висвітлені у працях таких науковців як І. Булах, Л. Виготський, І. Мачуська, Ф. Райс. Проблему інтернет-залежності досліджували психологи, лікарі, педагоги, соціологи. Так, в психології проблемою інтернет-залежності займалися вчені К. Янг, І. Голдберг, Д. Грінфілд, К. Сурратт. З психологічної точки зору, в основі Інтернет-залежності лежить нелюбов до власної особистості та невпевненість в собі. Люди, що мають комплекс неповноцінності, не задоволені своїм зовнішнім виглядом чи малою увагою оточуючих до своєї особистості найбільше схильні до виникнення залежності (І. Тітов, В. Лавріненко [4]).

До основних особистісних компонентів, що активно формуються та розвиваються у підлітковому віці під впливом віртуального простору, належить і емоційно-вольова сфера, яка має свою специфіку, що проявляється у емоційній та вольовій нестійкості підлітка [1].

Комп'ютерна адикція підлітків – різновид девіації особистості, який характеризується штучною зміною психологічного стану і ціннісних пріоритетів у результаті зосередження уваги на ігровій комп'ютерній діяльності, що заміщує реальне життя або сприяє уникненню відповідальності, складних проблем, пошуку шляхів їх розв'язання, задовольняє потребу щодо вияву емоцій у змодельованих ігрових ситуаціях і компенсує дефіцит соціальних контактів, соціальних домагань та безпосереднього спілкування з однолітками і в сімейному середовищі.

Формування схильності до інтернет-залежності у підлітків визначається: 1) особливостями виховання в дитинстві (формування ранньої тривоги, у зв'язку з емоційним напруженням та тривожністю матері; психологічні травми в дитинстві); 2) певними якостями особистості (тяжке переживання труднощів повсякденного життя; прихований комплекс неповноцінності; прагнення говорити неправду, тривожність, тощо); 3) соціальними факторами (дезінтеграція суспільства; дискримінація за статевую, національною, економічною та іншими ознаками) [2, 3].

Разом із тим, сучасні дослідження залишають поза увагою вагоме питання пошуку чинників формування інтернет-залежної поведінки у підлітків. Проте, актуальна ситуація вимагає рішучих наукових дій та постійного пошуку чинників становлення інтернет-залежності в уразливих категорій населення, до яких належать і підлітки.

З метою вивчення показників інтернет-залежності підлітків проведено емпіричне дослідження із застосуванням методик: «Тест на визначення рівня інтернет-залежності» (К. Янг, адаптація В. Лоскутової), Шкала інтернет-залежності (CIAS) (С. Чен, адаптація В. Малигін, К. Феклісов). Дослідження було проведене на вибірці, до якої увійшли 60 респондентів підліткового віку (26 дівчат та 34 хлопці), які навчаються у 7-9 класах Полтавського ліцею №3.

За підсумками дослідження виявлено, що для 42% досліджуваних властивий підвищений рівень інтернет-залежності. Цим досліджуваним властиві часте непереборне бажання вийти в Інтернет; знижена працездатність через центрування уваги та свідомості на он-лайн житті, приховування та недооцінка власної звички до інтернету. Більшість свого часу такі люди проводять в інтернеті, постійно переглядаючи веб-сайти, спілкуючись і соціальних мережах чи граючи в ігри он-лайн. Ці підлітки характеризуються вираженою залежністю від життя в інтернеті, проте можуть достатньо успішно функціонувати в системі реальних контактів.

При цьому, 15% підлітків характеризуються вираженою залежністю від інтернету. Вони, як і представники попередньої групи,

багато часу проводять он-лайн, навіть, протягом кількох діб без сну та нормального режиму харчування. Проте, на відміну від представників попередньої групи, респонденти з високим рівнем інтернет-адикції характеризуються вираженими соціально-психологічними маніфестаціями комп'ютерної адикції. Їх відрізняє соціально-небезпечне ексцентричне поводження в колі найближчого оточення (друзі, колеги, сім'я), відсутність контролю (тривале бажання перебувати в мережі), внаслідок чого виникає почуття провини. Головною ознакою залежності від інтернету таких досліджуваних є психічна дратівливість, що виникає у разі відсутності доступу до Інтернету, що викликано певними перешкодами.

Також, визначено, що 43% досліджуваних характеризується відсутністю явних ознак інтернет-залежності. Вони, звісно, користуються інтернетом, але можуть робити це контролювано, а відміна доступу до мережі не викликає у них негативних переживань.

Найбільш вираженими компонентами інтернет-залежності досліджуваних виступають симптом відміни та труднощі в управлінні часом, при загальному, переважно, зниженому рівні інтернет-залежності. Тобто, виявлено, що 43% досліджуваних мають виражені негативні емоційні стани на ситуацію неможливості перебувати он-лайн, проявляють агресію та злість, що узагальнюються в симптомі відміни. Заборона чи неможливість перебувати в мережі у таких досліджуваних викликає нестерпне бажання повернутися до віртуального середовища. 32% респондентів мають вираженим даний симптом, проте, за певних умов можуть його контролювати і певний час перебувати поза мережею.

Найбільш вираженим проявом інтернет-залежності виступає проблема контролю часу в мережі, що зафіксована у 52% підлітків. Такі підлітки, потрапляючи до віртуального середовища, перестають відчувати плин часу, погано орієнтуються в його перебігу. Потрапляючи до он-лайну, підліток може перебувати там кілька годин (іноді днів), нівелюючи інші свої потреби. Після потраплення до мережі такі підлітки можуть редукувати інші сфери життя, наприклад, забути про виконання навчальних завдань, домашні справи, зустріч із друзями, обіцянки батькам, інші види активності, що планувалися. Перебування у віртуальному просторі звужує зміст їх свідомості, вони надмірно включаються до життя в мережі і, за рахунок підміни реальності, втрачають контроль часу.

Лише 42% підлітків повною мірою контролюють час перебування в мережі, не захоплюються настільки мережею, щоб втратити можливість зробити інші справи.

Інші прояви інтернет-залежності дещо менше властиві досліджуваним. Зокрема, виражені компульсивні прояви характерні

для 33% досліджуваних, толерантності – 38% та внутрішньоособистісні проблеми – 28%. Так, досліджувані, які мають компульсивні прояви інтернет-залежності (33%), мають нав'язливі повторювані алгоритми дій у віртуальному середовищі – наприклад, у певний фіксований проміжок часу перевіряють месенджери та сторінки в соціальних мережах, електронну пошту, відвідують сайти та он-лайн ігри в певній послідовності (зранку, в обід чи по приходу додому). При цьому, 12% респондентів мають такі прояви в настільки вираженому вигляді, що їх компульсивні дій в мережі набувають надмірно виражених ознак – вони постійно концентрують свою увагу на таких активностях і не можуть перебувати в нормальному емоційному стані без відвідування соціальних мереж, перевірки пошти чи месенджерів. На неможливість це зробити реагують негативними емоційними станами.

Для 38% представників вибірки характерна толерантність до перебування в мережі. Вони схильні швидко звикати до сайтів, які відвідують, приділяють увагу мережевим іграм, орієнтуються на думки блогерів, за якими схильні пильно слідкувати.

Отже, виявлено, що половина підлітків характеризується зниженим показником як загального рівня інтернет-залежності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Лавріненко В. А. Організація супроводу та ефективної корекційної роботи з розвитку ціннісно-сислової сфери підлітків-неформалів у контексті інтеграції їх комунікативного досвіду в субкультурах. *Психологія розвитку та життєстійкості особистості: наукові студії* : колективна монографія / за наук. ред. Кононової М.М. Полтава : Астроя. 2024. С.275–303.
2. Литвиненко О. О. Становлення особистості підлітка (онтогенетичний і дизонтогенетичний аспект) : монографія. Х.: «В ДЕЛЕ», 2021. 351 с.
3. Профілактика деструктивної поведінки підлітків: Навчально-методичний посібник / Т. Журавель, І. Іванюк, О. Чуйко; за ред. Т. Журавель & Ю. Удовенко. Видавництво ФОП Буря О. Д. Київ, 2022. 144 с.
4. Тітов І. Г., Лавріненко В. А. Чинники прояву кібербулінгу в підлітковому середовищі: теоретичний огляд. *Психологія і особистість*. 2022. №2. С. 211–224.

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ТІЛЕСНА УСВІДОМЛЕНІСТЬ

Молодова О. Ю.

*Громадське об'єднання «Рух та Втілення»
ellielighthome@gmail.com*

Обізнаність про функціонування нашого тіла, зокрема нервової, дихальної та серцево-судинної систем, є надзвичайно важливою. Непотрібно занурюватися в ці знання занадто глибоко, проте