

учреждения, практической проверке действенности методов, форм и средств обучения, распространении методик определения показателей готовности будущих учителей физической культуры к организации физкультурно-оздоровительной среды образовательного учреждения.

Ключевые слова: образовательное учреждение, физкультурно-оздоровительная среда, дети, здоровье, здоровый образ жизни.

SUMMARY

Rybalko Petro. Organization of physical education and health environment of a children's education institution.

The aim of the article is seen in the development of educational and methodological support of the process of professional training of future teachers of physical culture to the organization of physical education and health environment of a children's education institution, practical verification of the effectiveness of methods, forms and means of teaching, dissemination of methods of determining the indicators of future physical education teachers' readiness for organization of physical education and health environment.

Such readiness implies, among other things, the use in the educational process of the education institution of experimentally tested, innovative educational methods of health saving and health forming direction. It is important that such methods and technologies are organically integrated into the holistic educational process of a separate age group and the whole education institution, implemented comprehensively through the creation of a safe developmental, natural and social environment, environmentally friendly living space, full medical care, optimization of movement mode, systems approach to the formation in children of value attitude towards their own health and motivation for healthy lifestyles, maintaining a harmonious, supportive relationships between the subjects of the educational process: teachers, children and parents, leaving the child the center of all educational influences.

The basis of this approach is humanistic pedagogy, individualization and differentiated solutions to pedagogical problems. The essence of a professional and personal approach is creation of conditions for the manifestation of personal functions of an individual, motivation, value orientations, self-realization, reflection, his or her abilities necessary for effective and productive professional activity in the future.

Key words: education institution, physical education and health environment, children, health, healthy lifestyle.

УДК 159.9.07:004.738.5-042.72-053.6

Оксана Скоробагатська

Сумський державний педагогічний

університет імені А. С. Макаренка

ORCID ID 0000-0002-5072-5195

DOI 10.24139/2312-5993/2019.10/186-200

ПРОБЛЕМА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ У СУЧАСНИХ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

У статті проаналізовані статистичні дані щодо швидкості інтернетизації сучасного українського суспільства. Розглянуто теоретичні положення щодо визначення Інтернет-залежності. Визначено базові передумови виникнення й основні типи Інтернет-залежності згідно з дослідженнями К. Янг. З'ясовано коло потреб, які підлітки задовольняють за допомогою Інтернету. Проаналізовано критерії

діагностики Інтернет-залежності згідно з Р. Тао. Розглянуто поняття М. Гріффітса «технологічна залежність». Відзначено, що основним механізмом розвитку Інтернет-залежності є зміщення мети у віртуальну реальність для заповнення відсутніх сфер життя особистості. Розглянуто психологічні та фізичні симптоми Інтернет-залежності, а також важливі ознаки, які допоможуть учителям і батькам діагностувати комп'ютерну залежність дитини. Визначено деякі шляхи профілактики й корекції Інтернет-залежності підлітків.

Ключові слова: Інтернет, Інтернет-залежність, підлітки, психологія Інтернету, критерії діагностики, психологічні симптоми.

Постановка проблеми. В останні роки Інтернет мережа розповсюджується у світі з неймовірною швидкістю. Станом на листопад 2019 року в світі до Інтернету під'єднано 4,1 млрд. користувачів. Найвищий рівень підключення в Європі (82,5 %), а найнижчий – в Африці (28,2 %) (<https://uk.wikipedia.org/wiki>). В Україні також стабільно зростає Інтернет-сектор: кількість регулярних Інтернет-користувачів до кінця 2019 року зросла на 7 % – до 22,96 мільйонів. Про це свідчать результати дослідження, яке провела дослідницька компанія Factum Group на замовлення Інтернет-асоціації України. Комітет ІНАУ повідомляє, що однією з причин такого зростання є «смартфонізація» населення: на сьогодні 22 % користувачів виходять в Інтернет виключно за допомогою смартфонів. Зазначається, що частка користувачів Інтернету становить 71 % (22,96 млн), 65 % мають Інтернет вдома. Відповідно до даних Комітету ІНАУ, продовжується вирівнювання структури Інтернет-користувачів відповідно до структури населення: він фактично завершений за гендерним показником та триває за регіональним, професійним, освітнім, віковим показниками, та відповідно до рівня доходів. Тобто, майже все населення України віком до 35 років є Інтернет-користувачами. Особливо важливою інформацією з дослідження Інтернет Асоціації України в контексті нашої наукової проблематики є те, що найбільш активними інтернет-користувачами в Україні є підлітки та молоді люди віком від 15 до 24 років – серед них частка користувачів інтернетом становить 97 % (<https://inau.ua/news/v-ukrayini-znachno-vyrosla-internet-penetraciya>; <https://inau.ua/proekty/doslidzhennya-internet-audytoriyi>).

Зростання інтернетизації в суспільстві, максимальна, майже миттєва та неконтрольована доступність глобальної інформаційної мережі породжують суттєву психолого-педагогічну проблему: формування в дітей та підлітків психологічної Інтернет-залежності. Вивчення різних аспектів цієї проблеми, на нашу думку, є актуальним та життєво важливим у контексті завдань, які стоять перед сферою освіти та виховання: формування здорової особистості, забезпечення її гармонійного фізичного та психоемоційного розвитку.

Аналіз актуальних досліджень. Проблему Інтернет-залежності вивчали О. М. Арестова, Ю. Д. Бабаєва, К. В. Боярова, Б. Л. Браун, А. І. Гольдберг,

А. Є. Жичкіна, М. С. Іванов, В. А. Лоскутова, О. В. Смилова, Н. А. Спайра, М. Холл, Н. В. Чудова, О. Ф. Шайдуліна К. С. Янг. Особливості психічних станів користувача комп'ютера досліджували І. Г. Белавіна, Дж. Грохол, О. Ю. Дроздов, Т. Ю. Мітельов, І. В. Тютюнник. Психологічні наслідки зловживання інформацією глобальної мережі проаналізовано в дослідженнях Л. П. Гур'євої, Е. О. Мулика, О. В. Шинкаренко, О. В. Якушиної.

Серед вітчизняних науковців, що досліджували проблему Інтернет-залежності: Т. М. Вакуліч, О. Є. Войскунський, Л. В. Куліков, Н. В. Чудова, А. Г. Асмолов, Н. А. Цвєтков, А. В. Цвєткова.

Мета статті – з'ясувати ступінь розробленості проблеми у вітчизняних та зарубіжних дослідженнях, теоретично дослідити психологічні характеристики Інтернет-залежності, виявити актуальні засоби профілактики й корекції Інтернет-залежності підлітків.

Методи дослідження – вивчення та аналіз наукових досліджень вітчизняних і зарубіжних науковців щодо проблеми Інтернет-залежності підлітків.

Виклад основного матеріалу. Розглянемо, яку дефініцію дає Вікіпедія щодо визначення «Інтернет». Інтернєт (від англ. Internet) – всесвітня система об'єднаних комп'ютерних мереж для зберігання, обробки й передачі інформації. Згадується як Всесвітня мережа і Глобальна мережа, а також просто Мережа. На основі Інтернету працює Всесвітня павутина (World Wide Web, WWW) і безліч інших систем передачі даних, що базуються на комплекті Інтернет-протоколів. Інтернет також називають мережею мереж, бо він складається з мільйонів локальних і глобальних приватних, публічних, академічних, ділових і урядових мереж, пов'язаних між собою. Станом на 2019 рік згідно з даними ООН більше половини населення Землі користуються Інтернетом (<https://uk.wikipedia.org/wiki>).

Отже, Інтернет – високотехнологічний засіб здобування різноманітної інформації, пізнання, самоосвіти, мистецького розвитку, книжкового та музичного фонду, спілкування, розваг тощо. Але надмірне застосування глобальної інформаційної мережі призводить до Інтернет-аддикцій.

Автором поняття «Інтернет-залежність» (Internet addiction disorder) прийнято вважати А. Голдберга, американського лікаря-психіатра, який в 1995 р. склав опис нового психічного порушення – строго відповідно до критеріїв американської класифікації психічних розладів DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders). Він розумів під Інтернет-залежністю розлад поведінки в результаті використання Інтернету і комп'ютера, що мають негативний вплив на побутову, навчальну, соціальну, робочу, сімейну, фінансову чи психологічну сфери діяльності людини (Goldberg, 1995).

Першими ініціаторами психологічного вивчення феноменів залежності від Інтернету вважаються клінічний психолог К. Янг та психіатр І. Гольдберг. Американський психолог Кімберлі Янг (Янг, 1994) у 1994 р.

розробила і розмістила на web-сайт спеціальний опитувальник і незабаром отримала майже 500 відповідей, з яких близько 400 були відправлені, відповідно до обраного критерію, аддиктами. У 1995 р. вона організовує Центр відновлення від Інтернет-залежності (Center for Internet Addiction Recovery), а в 1998 р. виходить її книга «Спіймані в Мережу: як розпізнати Інтернет-залежність і успішна стратегія лікування» («Caught in the Net: How to Recognize Internet addiction and a Winning Strategy for Recovery»), що мала значний читацький успіх.

Опитувальник К. Янг містив такі питання: «Чи були у Вас безуспішні спроби контролювати, обмежити або припинити використання Інтернету? Чи були у Вас випадки, коли Ви ризикували отримати проблеми на роботі, в навчанні або в особистому житті через Інтернет? Чи траплялося Вам брехати членам сім'ї, лікарям або іншим людям, щоб приховати час перебування в Мережі?» (Янг, 1999).

У даний час опитувальник К. Янг (Янг, 1999) «Тест на Інтернет-аддикцію» (The Internet Addiction Test - IAT) складається з 20 питань, у ньому передбачена градація відповідей («не часто», «час від часу», «часто», «завжди»). З'явилися, наприклад, такі питання: як часто ви перевіряєте електронну пошту, заводите знайомства в он-лайн, говорите собі «Ще хвилиночку», коли ви в он-лайн, втрачаєте ви контроль над собою, якщо хтось займає вашу увагу, коли ви в он-лайн? У баченні К. Янг, залежність від Інтернету – це багатовимірне явище, що включає прояви ескапізму: втеча у віртуальну реальність людей із низькою самооцінкою, тривожних, схильних до депресії, що відчують свою незахищеність, самотніх, не задоволених своєю роботою, навчанням або соціальним оточенням; пошук новизни; прагнення до постійної стимуляції почуттів; емоційна прив'язаність – можливість виговоритися, бути емпатійно зрозумілим і прийнятим, звільнитися від гострого переживання неприємностей у реальному житті, отримати підтримку і схвалення; задоволення відчуття себе «віртуозом» у застосуванні комп'ютера та спеціальних пошукових або комунікативних програм (Янг, 1999).

Основними передумовами виникнення Інтернет-залежності, на думку К. Янг, є: нав'язливе прагнення постійно перевіряти електронну пошту; передчуття наступного сеансу виходу в Інтернет; збільшення часу, проведеного в онлайн; скарги оточуючих на проведення людиною занадто великої кількості часу в Інтернеті; збільшення кількості грошових коштів, що витрачаються на Інтернет; скарги оточуючих на великі витрати на Інтернет (Янг, 2009).

У 2000 р. К. Янг був створений «Центр онлайн-залежності», де була розроблена трирівнева модель, що пояснює прихильність до застосування Інтернету. Згідно з даною моделлю, залежність від Інтернету виникає в силу доступності відповідних дій; збереження контролю за власними діями й наслідками прийнятих рішень; емоційного підйому від результатів власних дій (Янг, 2000).

Згодом з'являються роботи Марка Гріфіттса «Інтернет-залежність: чи дійсно вона існує?» (Гріфіттс, 1998) та Девіда Грінфілда «Віртуальна залежність» (Грінфілд, 1999). Д. Грінфілд є прихильником об'єктивності діагнозу Інтернет-залежності. М. Гріфіттс наполягає на тому, що потрібно розділяти «залежність від Інтернету» та «залежність, що переживається в Інтернеті».

Дослідження «Фонду інтернет-розвитку», проведене Г. В. Солдатовою, О. С. Гостимскою, Е. Ю. Кропалевою (Солдатова та ін., 2010) дозволило визначити коло потреб, які підлітки задовольняють за допомогою Інтернету. У тому числі: потреба в автономії й самостійності у процесі соціалізації, прагнення до незалежності від своїх батьків; потреба в самореалізації і визнанні; потреба в пізнанні; задоволення соціальної потреби у спілкуванні, у належності до групи за інтересами, у коханні; потреба у володінні; пізнавальна потреба. Через використання Інтернету складається враження повного контролю та володіння ситуацією, що задовольняє потребу в безпеці – одну з базових у системі потреб людини.

На початку XXI століття група китайських дослідників під керівництвом Р. Тао запропонувала критерії діагностики Інтернет-залежності, в основі яких лежать критерії DSM-5 для хімічної залежності. Валідність цих критеріїв автори визначають 98 % (Тао, 2010).

Отже, критерії діагностики Інтернет-залежності:

А. Симптоматичні критерії. Обидва критерії повинні бути присутніми:

1. Заклопотаність Інтернетом: людина постійно згадує про попередню діяльність в Інтернеті або передбачає наступний сеанс роботи в Мережі.

2. Симптоми відміни, про що свідчать дисфорія, тривога, дратівливість і нудьга, що виникають після декількох днів без використання Інтернету.

Щонайменше один (або більше) з наступних симптомів:

1. Толерантність: збільшення часу, проведеного в Інтернеті, яке необхідно для досягнення задоволення.

2. Наполегливе бажання і/або невдалі спроби контролювати, скоротити або припинити використання Інтернету.

3. Продовження надмірного використання Інтернету, незважаючи на знання про наявні постійні або періодичні фізичні або психологічні проблеми, які були викликані або посилюються з використанням Інтернету.

4. Втрата інтересу до попередніх захоплень і розваг, за винятком використання Інтернету, як прямий результат.

5. Людина використовує Інтернет, щоб уникнути поганого настрою або полегшити подібний стан (наприклад, дисфорию, почуття безпорадності, провини, тривоги).

6. Критерій виключення: надмірне використання Інтернету пов'язане з психічним розладом або біполярним розладом I типу.

В. Клінічно значущі критерії порушень: функціональні порушення (зниження соціальної, наукової, навчальної, виробничої активності), у тому числі втрата значущих стосунків, роботи, освітніх або кар'єрних можливостей.

С. Тимчасові критерії: тривалість інтернет-залежності повинна бути більше 3 місяців при використанні Інтернету від 6 і більше годин на день (Егоров, 2015).

Серед фахівців в останні роки широко обговорювалося питання, включати чи ні Інтернет-залежність у класифікацію психічних розладів, зокрема в DSM-5. На даний момент Інтернет-залежність (або Інтернет-аддикція) – нав'язливе прагнення використовувати Інтернет і надмірне користування ним, проведення великої кількості часу в мережі – не є психічним розладом за медичними критеріями (DSM-5 і МКБ-10), проте в МКБ-11 (травень 2019) включені залежність від відео-ігор і залежність від азартних онлайн ігор.

Часто вважають, що перша ознака Інтернет-залежності – це занадто довге перебування в Інтернеті. Для визначення цього феномена дослідники намагалися, насамперед, визначити кількість годин, які потрібно провести в онлайні. Дійсно, для більш ніж половини людей, що страждають від психологічних проблем, пов'язаних із використанням Інтернету, ці проблеми виникають саме через надмірне користування Інтернетом. Але тривалість перебування в Інтернеті сама по собі не є єдиною причиною виникнення Інтернет-залежності. Адже дослідники вважають, що на відміну від інших залежностей (хімічних або від азартних ігор), які вважаються виключно шкідливими і повинні бути абсолютно виключені, Інтернет вже став реально необхідним засобом у будь-якій сфері життя людини. Таким чином, з'являється питання: як відрізнити необхідне використання Інтернету від надмірного або шкідливого? У психології вироблено кілька напрямів пояснення даного феномена (Грохол, 2009, Войскунский, 2013).

К. Янг трактує Інтернет-залежність як реальний психічний розлад. Дійсно, у низці досліджень показано, що Інтернет-залежність часто межує з депресією, біполярним розладом, зловживанням алкоголем або наркотиками, сексуальною залежністю, азартною поведінкою, розладом контролю над спонуканнями тощо (Young, 1998; Войскунский, 2013).

Слід визнати, що більшість проблем у дослідженні Інтернет-залежності в межах психопатології пов'язані з відсутністю твердої теоретичної основи для розуміння цього нового феномена. Наприклад, незважаючи на численність наукових робіт, присвячених діагностиці, патології, вивченню зв'язку Інтернет-залежності з попередніми психологічними проблемами (рисами особистості, психофізіологічними параметрами, соціальними відносинами тощо) і лікування Інтернет-залежності, фахівці не звертають достатньої уваги на соціокультурну підставу виникнення цієї проблеми.

М. Гріффітс вважає, що справжня залежність від Інтернету, тобто генералізована залежність, повинна бути віднесена до спільного родового найменування: «технологічної залежності». На думку Гріффітса, технологічні залежності – це нехімічні поведінкові залежності, що включають надмірну взаємодію між людиною й машиною. Отже, технологічні залежності можуть розглядатися як різновид поведінкових залежностей: вони включають такі ключові компоненти будь-якої залежності, як «надцінність (salience), модифікація настрою (mood modification), збільшення толерантності (tolerance), симптоми відміни (withdrawal), конфлікт з оточуючими та із самим собою (conflict), і рецидив (relapse)» (Гриффітс, 2009; Войскунский, 2013).

На думку Н. А. Носова, основним механізмом розвитку Інтернет-залежності є зміщення мети у віртуальну реальність для заповнення відсутніх сфер життя особистості через ілюзорне задоволення основних потреб людини за рахунок конструювання у віртуальній реальності нової особистості. Зсув мети з реального життя людини у віртуальну досягається за рахунок можливості приховування в мережі «Інтернет» будь-якого прояву життя, що реалізується внаслідок можливості зміни статі, приховування свого реального імені, реальних переживань, емоцій і демонстрації відсутніх переживань; можливості зміни ролі шляхом створення віртуальної особистості й конструювання нової реальності (Носов, 2000).

Дослідник О. Є. Войскунський підкреслює, що у формуванні Інтернет-залежності важливу роль відіграють попередні психологічні проблеми, наприклад самотність і депресія. Люди, які гостро відчують відсутність здатності до самоконтролю й самопрезентації, схильні до проблем, пов'язаних із депресією, соціофобією та самотністю. Часто саме ці люди, перебуваючи в ситуації суспільної ізоляції, користуються Інтернетом для втечі від депресії, соціофобії, самотності та інших емоційних страждань. У віртуальному спілкуванні вони відчують почуття контролю: Інтернет для них – це буфер соціальної комунікації (Войскунский, 2013).

К. Янг справедливо зазначила, що інтернет-залежність не є єдиним розладом, а являє собою спектр клінічних проявів та схарактеризувала п'ять основних типів Інтернет-залежності:

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

2) компульсивні навігатори Мережі (net compulsions): компульсивна навігація за WWW, пошук у віддалених базах даних;

3) перевантаження інформацією (information overload): патологічна прихильність до опосередкованих Інтернетом азартних ігор, онлайн-аукціонів або електронних покупок;

4) кіберкомунікативна залежність (cyber-relational addiction): залежність від соціальних застосувань Інтернету, тобто від спілкування в

чатах, групових іграх і телеконференціях, що може в результаті призвести до заміни наявних у реальному житті сім'ї і друзів віртуальними;

5) кіберсексуальна залежність (cybersexual addiction): залежність від «кіберсекса», тобто від порнографічних сайтів в Інтернеті, обговорення сексуальної тематики в чатах чи закритих групах «для дорослих» (Янг, 2015).

Р. Девіс (Davis, 2001) розширив дефініції Інтернет-залежності К. Янг та запропонував когнітивно-поведінкову модель патологічного використання Інтернету. Він виділив дві форми Інтернет-залежності, які позначив як *специфічне патологічне використання Інтернету* (specific pathological internet use) і *генералізоване патологічне використання Інтернету* (generalized pathological internet use). Перша форма являє собою залежність від будь-якої специфічної функції Інтернету (онлайніві сексуальні служби, онлайніві аукціони, онлайніві продаж акцій, онлайніві гемблінг). Тематика аддикції зберігається, а також може бути реалізована і поза Інтернетом. Друга форма являє собою не спеціалізоване, багатоцільове надмірне користування Інтернетом і включає проведення великої кількості часу в Мережі без ясної мети, спілкування в чатах, залежність від електронної пошти, тобто вона значною мірою пов'язана з соціальними аспектами Інтернету. За даними тайванських дослідників, соціальні функції Інтернету грають істотну роль у формуванні залежності (Davis, 2001).

Доктор М. Орзак (Orzack, 1998) систематизувала вивчені ознаки Інтернет-залежності. Відповідно до її класифікації, всі ознаки Інтернет-залежності були розділені на психологічні й фізичні. До психологічних симптомів Інтернет-залежності належать: гарне самопочуття або ейфорія за комп'ютером; прагнення проводити за роботою в Інтернеті все більші відрізки часу і нездатність спланувати час закінчення поточного сеансу роботи; здатність і схильність забувати при роботі в Інтернеті про домашні справи, навчання або обов'язки, важливі особисті й ділові зустрічі; нездатність і небажання відволіктися від роботи в Інтернеті; досада і роздратування, що виникають під час вимушеного відволікання, та нав'язливі роздуми про Інтернет у такі періоди; спонукання витратити на забезпечення роботи в Інтернеті все більше грошей, не зупиняючись перед витратами заощаджень; небажання приймати критику подібного способу життя з боку близьких; готовність брехати друзям і членам сім'ї, зменшуючи тривалість і частоту роботи в Інтернеті.

До фізичних симптомів інтернет-залежності відносяться: синдром карпального каналу (тунельна поразка нервових стовбурів руки, зв'язане з тривалою перенапругою м'язів); сухість в очах; головні болі по типу мігрені; біль у спині; нерегулярне харчування, пропуск прийомів їжі; нехтування особистою гігієною; розлади сну; зміна режиму (Orzack, 1998).

Дослідники А. Р. Дроздікова-Зарипова, Р. А. Валеева, А. Р. Шакурова (Дроздікова-Зарипова та ін., 2012) визначили важливі ознаки, які

допоможуть вчителям та батькам діагностувати комп'ютерну залежність дитини: втрата контролю над часом, проведенням за комп'ютером; втрата інтересу до соціального життя, інтереси підлітка обмежуються тільки захопленням комп'ютером; байдужість до сімейних контактів, успішності в навчанні, шкільним та позашкільним заходам; зневага до зовнішнього вигляду, домашніх обов'язків; прийом їжі за комп'ютером; перевага віртуального спілкування над реальним (підліток мало виходить з дому, у нього майже або зовсім немає друзів); зміна типової поведінки підлітка (він став більш дратівливим, або навпаки, виявляє байдужість до оточуючих); невинуватено швидко з'являється втома, дратівливість, перепади настрою; змішане почуття радості і провини під час гри за комп'ютером, а також роздратована, агресивна чи замкнута поведінка, якщо з якихось причин тривалість перебування за комп'ютером зменшується; нічні кошмари, напади страху, тривоги, нав'язливі стани; заперечення комп'ютерної залежності, виправдання власної поведінки і пристрасті; раптово з'явилася скритність; конфлікт, загроза, шантаж у відповідь на заборону сидіти за комп'ютером.

Трирівнева модель ACE (Accessibility, Control and Excitement), розроблена К. Янг у 1999 році, пояснює як доступність, контроль і збудження обумовлюють розвиток Інтернет-залежності. Відповідно до моделі, потяг до Інтернету розвивається завдяки трьом головним факторам: доступність інформації, інтерактивних зон і порнографічних зображень; персональний контроль і анонімність переданої інформації; внутрішні почуття, які на підсвідомому рівні встановлюють більший рівень довіри до спілкування в онлайн: емоційний підйом, збудження від результатів власних дій – можливих виграшів, програшів, отриманих доходів, перемог або поразок в аукціонах тощо (Войскунский, 2004).

Д. Грінфілд приходить до висновку, що для формування залежності мають значення також доступність і безперервність (нон-стоп – 24 години на добу) Інтернету, стимулююча роль міститься в мережі інформації та її інтенсивність, можливість анонімності, розгальмування (disinhibition) і зростаючої інтимності (Greenfield, 1999).

В. А. Бурова-Лоскутова (Лоскутова, 2009), розширюючи виділені К. Янг чинники привабливості Інтернету, вважає, що Інтернет-середовище може виступати в якості аддиктивного агента в силу таких своїх характеристик: надособистісна природа міжособистісних взаємин; можливість анонімних соціальних інтеракцій; можливість реалізувати уявлення й фантазії зі зворотним зв'язком, включаючи різні варіанти ідентичності, соціальних ролей (можливість створювати нові образи «Я»; вербалізація уявлень або фантазій, які не можливі для реалізації в звичайному світі, наприклад, киберсекс, рольові ігри в чатах); вуайеристичний аспект; унікальні можливості пошуку нового співрозмовника, відсутність необхідності утримувати його увагу; розширення можливостей для комунікації в різних віртуальних групах,

що дають можливість придбати певний соціальний статус; необмежений доступ до інформації («інформаційний вампіризм») (Лоскутова, 2009).

Проблема Інтернет-залежності та її лікування заслуговує серйозної психологічної уваги. У світі з'являються центри амбулаторного лікування, в тому числі на базі Навчального центру комп'ютерної залежності в лікарні Макліна при Гарвардській медичній школі, Університету штату Іллінойс для лікування наркоманії при лікарні Проктор, відділу аддикцій при клініці Женевського університету, Реабілітаційного центру для підлітків з Інтернет-залежності в Китаї. Метою лікування Інтернет-залежності в цих програмах зазвичай є контрольоване використання Інтернету, а не утримання від нього (Brezing et al., 2010).

К. Янг (Young, 1999) запропонувала такі поведінкові техніки для терапії Інтернет-залежності:

- а) частіше розумно використовувати час поза Мережі;
- б) використовувати зовнішні стоп-сигнали;
- в) ставити цілі;
- г) утримуватися від використання Інтернету в особливих випадках;
- д) використовувати картки з нагадуваннями;
- е) написати власний перелік проблем;
- ж) увійти в групу підтримки;
- з) використовувати сімейну терапію.

Згодом К. Янг розробила етапи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) у застосуванні до Інтернет-залежності (Young, 2011).

1. На першому етапі поведінкова терапія використовується для контролю поведінки за комп'ютером і поведінки поза комп'ютером. Поведінка за комп'ютером передбачає активну діяльність онлайн з метою досягнення стриманості від проблемних додатків і контрольованого використання комп'ютера.

2. На другому етапі когнітивна терапія використовується для роботи з психологічними захистами в осіб з Інтернет-залежністю, такими як заперечення і раціоналізація, які виправдовують надмірне перебування онлайн. Когнітивна психологічна терапія Інтернет-залежності використовує когнітивну реструктуризацію з метою зламати цей шаблон поведінки.

3. Третій етап КПТ Інтернет-залежності включає терапію, спрямовану на зниження шкоди для подальшого відновлення та профілактики рецидивів (Young, 2013).

Великої уваги вимагають до себе ті, чий відхід від реальності поки що не знайшов свого яскравого вираження, хто тільки починає засвоювати аддиктивні патерни поведінки в важких зіткненнях з вимогами середовища, хто потенційно може виявитися втягнутим в різні види аддиктивної реалізації. Найчастіше, коли підлітки занурюються в віртуальний світ, вони не можуть йому чинити опір, не маючи необхідних

психологічних механізмів захисту. Отже, їх психічна система страждає. Ще більшу небезпеку комп'ютерна залежність представляє для дітей «групи ризику». Ця категорія дітей в силу певних причин свого життя більше інших категорій схильна до негативних впливів: досвід, винесений з власної сім'ї, не завжди є позитивним і корисним для цих дітей. Грає роль і генетична схильність до різних видів залежностей (токсикоманія, алкоголізм, нікотинова залежність та ін.), що служить хорошою основою для ще більш швидкого придбання і розвитку нових форм залежної поведінки, зокрема, Інтернет-залежності та геймаддикції (Дроздикова-Зарипова та ін., 2012).

Вітчизняна дослідниця Т. М. Вакуліч (Вакуліч, 2006) виокремила психологічні умови запобігання Інтернет-залежної поведінки підлітків:

а) когнітивний компонент: розвиток та сприйняття себе як цілісної особистості; сприяння адекватному самооцінюванню, підкріплення позитивної «Я-концепції», оволодіння прийомами самопізнання (інтроспекції, рефлексії); розвиток у підлітків свідомого прийняття дійсності, переживання якої відбувається за принципом «тепер-та-зараз»; усвідомлення негативного впливу технологій Інтернет на свою особистість;

б) емоційний компонент: розвиток емпатії, уміння адекватно виражати свої емоційні стани, у тому числі й негативні; керувати своїми емоціями загалом;

в) поведінковий компонент: формування впевненості в собі; організація цілеспрямованого засвоєння навичок спілкування, уміння встановлювати нові соціальні контакти; формування вміння визначати позитивні життєві програми, приймати самостійно рішення, виконувати особливі стратегії взаємодії, спрямовані на поліпшення свого становища в соціумі; формування здатності до самоконтролю в різноманітних життєвих ситуаціях (Вакуліч, 2006).

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. Аналіз робіт дозволяє виділити основні напрями у вивченні Інтернет-залежності підлітків у сучасній науці: розробка діагностичних критеріїв Інтернет-залежності; вивчення впливу віртуальних взаємин на особистість користувача Інтернету; дослідження ідентичності користувачів Інтернету і процесів їх самопрезентації в мережі; вивчення психологічних аспектів комунікативних процесів, що реалізуються за допомогою мережі «Інтернет»; вивчення проблеми запобігання Інтернет-залежності підлітків; вплив ЗМІ та комп'ютерних ігор на формування аддиктивної поведінки підлітків; дослідження особливостей Інтернет-залежної поведінки в різних вікових групах; удосконалення діяльності психологічної служби в освіті щодо попередження та корекції Інтернет-залежної поведінки; роль родини у формуванні Інтернет-залежності.

На нашу думку, ураховуючи прогнози темпів зростання поширеності Інтернету в Україні, зростання кількості молоді серед користувачів Інтернету,

формування Інтернет-залежності у чверті користувачів в перші півроку після початку роботи в Інтернеті, можна зробити висновок, що вивчення впливу Інтернет-залежності на особистісні характеристики сучасної молоді є актуальною проблемою психології. Вивчення даної проблеми дозволить розробити профілактичну та психокорекційну програму для попередження змін особистості Інтернет-залежних користувачів.

ЛІТЕРАТУРА

- Вакуліч, Т. М. (2006). *Психологічні чинники запобігання Інтернет-залежності підлітків* (автореф. дис. ... наук. ступ. канд. психол. наук) (Vakulich, T. M. (2006). *Psychological factors of preventing Internet addiction of adolescents* (PhD thesis).
- Войскунский, А. Е. (2004). Актуальные проблемы зависимости от Интернета. *Психологический журнал*, 1, 90-100 (Voiskunskyi, A. E. (2004). Actual problems depending on the Internet. *Psychological journal*, 1, 90-100).
- Войскунский, А. Е. (2013). *Теоретико-эмпирическое исследование становления психологии Интернета в Китае на материале проблемы зависимости от Интернета*, 4, 155-237 (Voiskounskyi, A. E. (2013). *Theoretical and empirical study of the formation of the psychology of the Internet in China for material problems depending on the Internet*, 4, 155-237. Retrieved from: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=738).
- Гриффитс, М. (2009). Избыточное применение Интернета: онлайнное аддиктивное поведение. *Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития*, 253-256 (Griffiths, M. (2009). Excessive use of the Internet: online addictive behavior. *Internet addiction: the psychological nature and dynamics of development*, 253-256).
- Гриффитс, М. (2009). Избыточное применение Интернета: онлайнное аддиктивное поведение. *Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития*, 253-256 (Griffiths, M. (2009). Excessive use of the Internet: online addictive behavior. *Internet addiction: the psychological nature and dynamics of development*, 253-256. Retrieved from: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=738).
- Гриффитс, М. (2000). Интернет-зависимость - время относиться серьезно? *Исследование зависимости*, 8, 413-418 (Griffiths, M. (2000). Internet addiction - time to be taken seriously? *The study of addiction*, 8, 413-418).
- Грохол, Дж. (2009). Залежність від Інтернету – нове захворювання? *Интернет-залежність: психологічна природа і динаміка розвитку*, 264-266 (Grohol, G. (2009). Dependence on the Internet – a new disease? *Internet addiction: the psychological nature and dynamics of development*, 264-266).
- Дроздикова-Зарипова, А. Р., Валеева, Р. А., Шакурова, А. Р. (2012). *Педагогическая коррекция компьютерной зависимости у подростков группы риска: теория, практика* (Kostikova-Zaripova, A. R., Valieieva, R. A., Shakurova, A. R. (2012). *Pedagogical correction of computer addiction among high risk youth: theory, practice*).
- Егоров, А. Ю. (2015). Современные представления об интернет-аддикциях и подходах к их коррекции. *Медицинская психология в России*, 4 (33) (Ehorov, A. Yu. (2015). Modern ideas about Internet addictions and the approaches to their correction. *Medical psychology in Russia*, 4 (33). Retrieved from: <http://mprj.ru>).
- Кидали, О., Гриффитс, М., Урбан, Р. (2014). Проблематичное использование интернета и проблематичные онлайн-игры не одно и то же: результаты большой

- национальной репрезентативной выборки подростков. *Киберпсихология, поведение и социальные сети*, 17, 749-754 (Kirali, V., Griffiths, M., Urban, R. (2014). Problematic Internet use and problematic online game not the same: results from a large nationally representative sample of adolescents. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, Vol. 17, 749 -754).
- Лоскутова, В. А. (2009). Интернет-зависимость в медицинской парадигме. *Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития*, 152-164 (Loskutova, V. A. (2009). Internet addiction in a medical paradigm. *Internet addiction: the psychological nature and dynamics of development*, 152-164.
- Носов, Н. А. (2000). *Виртуальная психология* (Nosov, N. A. (2000). *Virtual psychology*).
- Солдатова, Г. В., Гостимская, О. С., Кропалева, Е. Ю. (2010). Пойманные одной сетью. Что школьники делают в Интернете и каким рискам они подвержены. *Дети в информационном обществе*, 3 (Soldatova, H. V., Hostimskaia, E. S., Kropacheva, E. Yu. (2010). Caught with the same net. What students are doing online and what risks they are exposed. *Children in the information society*, 3).
- Чой, Д. С., Ким, Дж. (2004). Почему люди продолжают играть в онлайн-игры: в поисках критических факторов дизайна для повышения лояльности клиентов к онлайн-контенту. *Киберпсихология и поведение*, 7 (1), 11-24 (Choi, D. S., Who, J. (2004). Why people continue to play online games: in search of critical design factors to increase customer loyalty to online content. *Cyberpsychology and behavior*, 7 (1), 11-24).
- Янг, К. *Диагноз – интернет-зависимость* (Yang, K. *Diagnosis – Internet addiction*. Retrieved from: <http://www.narcom.ru/ideas/common/15.html>).
- Янг, К. *Тест на интернет-аддикцию* (Yang, K. *The Internet Addiction Test*). Retrieved from: <http://www.netaddiction.com/index.php?option>.
- Янг, К. (2009). Тезисы дистантных зарубежных участников симпозиума «Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития» (Yang, K. (2009). *Theses of distant foreign participants of the conferences "Internet addiction: the psychological nature and dynamics of development"*. Retrieved from: <http://www.psy.msu.ru/science/conference/internet/2009/theses.html>).
- Янг, К. С. (2000). Диагноз – интернет-зависимость. *Мир Интернет*, 2, 24-29 (Yang, K. S. (2000). Diagnosis – Internet addiction. *The World of Internet*, 2, 24-29).
- Brezing, C., Derevenskyi, J. L., Potenza, M. N. (2010). Non-substance Addictive Behaviors in Youth: Pathological Gambling and Problematic Internet Use. *Child Adolesc Psychiatr Clin NAm*, Vol. 19, 3, 625-641).
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, Vol. 17, 2, 187-195.
- Greenfield, D. M. (1999). *Virtual Addiction: Help for Netheads, Cyberfreaks, and Those Who Love Them*. Oakland: New Harbinger Publ.
- Griffiths, M. D. (2008). Internet and video-game addiction. In C. Essau (Ed.), *Adolescent Addiction: Epidemiology, Assessment and Treatment*, pp. 231-267. San Diego: Elsevier.
- Goldberg, I. *Internet addictive Disorder (IAD) diagnostic criteria*. <http://web.urz.uniheidelberg.de/Netzdienste/anleitung/wwwtips/8/addict.html>.
- Orzack, M. H. (1998). Computer addiction: What is it? *Psychiatric Times*, Vol. 15, 8, 34-38.
- Tao, R., Huang, X., Wang, J. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, Vol. 105, 556-564.
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment. *Innovations in Clinical Practice*, Vol. 17.
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment. *Innovations in Clinical Practice*, Vol. 17.

РЕЗЮМЕ

Скоробагатская Оксана. Проблема Интернет-зависимости подростков в современных психолого-педагогических исследованиях.

В статье проанализированы статистические данные по скорости интернетизации современного украинского общества. Рассмотрены теоретические положения по определению Интернет-зависимости. Определены базовые предпосылки возникновения и основные типы интернет-зависимости согласно исследованиям К. Янг. Выяснен круг потребностей, которые подростки удовлетворяют с помощью Интернета. Проанализированы критерии диагностики интернет-зависимости по Р. Тао. Рассмотрены понятие М. Гриффитса «технологическая зависимость». Отмечено, что основным механизмом развития интернет-зависимости является смещение цели в виртуальную реальность для восполнения недостающих сфер жизни личности. Рассмотрены психологические и физические симптомы Интернет-зависимости, а также важные признаки, которые помогут учителям и родителям диагностировать компьютерную зависимость ребенка. Определены некоторые пути профилактики и коррекции интернет-зависимости подростков.

Ключевые слова: Интернет, Интернет-зависимость, подростки, психология Интернета, критерии диагностики, психологические симптомы.

SUMMARY

Skorobagatska Oksana. The problem of adolescents' Internet addiction in modern psychological and pedagogical researches.

The statistics on the speed of the Internet of modern Ukrainian society: the number of regular Internet users has increased by 7 % by the end of 2019 to 22.96 million are analyzed in the article. The most active Internet users in Ukraine are adolescents and young people, 97 % of whom are Internet users between the ages of 15 and 24. The growth of Internet in society, the maximum, almost instantaneous and uncontrolled accessibility of the global information network, create a significant psychological and pedagogical problem: formation of psychological Internet addiction in children and adolescents. The various aspects study of this problem is relevant and vital in the context of the challenges facing the field of education and upbringing: the formation of the healthy personality, ensuring its harmonious physical and psycho-emotional development. Theoretical provisions concerning determination of Internet addiction have been considered. The author of the concept of "Internet addiction" (Internet addiction disorder) is considered A. Goldberg. He understood the Internet addiction as the behavior disorder as a result of the Internet and computer use, which have a negative impact on the everyday, educational, social, work, family, financial or psychological spheres of human activity. Clinical psychologist K. Young and psychiatrist I. Goldberg are the first initiators of the psychological study of the Internet addiction phenomena. The basic prerequisites and main types of Internet addiction are identified in the article, according to K. Young's research. The adolescents' needs to be met through the Internet have been identified. The diagnostics criteria of Internet addiction according to R. Tao have been analyzed. The M. Griffiths' concept of "technological dependence" has been considered. It is noted that the main mechanism for the Internet addiction development is to shift the goal into virtual reality to fill in the missing areas of the individual's life. The range of needs that adolescents meet through the Internet has been identified. The psychological and physical symptoms of Internet addiction have been examined, as well as important features that will help teachers and parents diagnose a child's computer addiction (loss of time control over the computer; loss of interest in social life; indifference to family contacts; study, school and

extra-curricular activities; disrespect for appearance, homework; eating at the computer; the advantage of virtual communication over real; changing typical adolescent behavior; (irritability, indifference others, stealth), nightmares, fear bouts of, anxiety, obsessive-compulsive disorder; denial of computer dependency conflicts). Behavioral techniques for Internet addiction treatment (reasonable time use offline; use of external stop signals; goal setting; refrain from using the Internet in special cases; use of a reminder card; writing your own problems list; participating in a support group; use of family therapy). Some ways of prevention and correction of teenagers' Internet addiction have been identified.

Key words: Internet, Internet addiction, adolescents, Internet psychology, diagnostic criteria, psychological symptoms.