

СЕКЦІЯ 1 ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ НА СОЦІАЛЬНУ АКТИВНІСТЬ ПІДЛІТКІВ

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL BASIS OF THE INFLUENCE OF COMPUTER ADDICTION ON THE SOCIAL ACTIVITY OF ADOLESCENTS

У статті комп'ютерна залежність розглянута як одна з головних проблем психології у XXI столітті. Установлено, що надмірне й неконтрольоване використання інтернету підлітками має безліч негативних наслідків, які призводять до порушення комунікативних навичок, недосипання, зниження пізнавальної мотивації, супроводжується негативними змінами в поведінці особистості і стає причиною виникнення адиктивної поведінки, депресивних станів, соціальної ізоляції. З'ясовано, що соціалізація є сукупністю всіх соціальних і психологічних процесів, з яких індивід засвоює систему знань і цінностей, що дають йому змогу функціонувати як повноправному члену суспільства. Зазначено, що соціалізація є двостороннім процесом, оскільки відбувається як засвоєння, так і відтворення соціального досвіду. Роз'яснено, що соціалізація зумовлена швидкими темпами розвитку науки й нових технологій, які впливають на всі сфери життя людини. У статті виділено соціально-психологічні умови соціалізації.

Підкреслено, що соціальній активності, розвитку й особистісно-моральному зростанню соціальні мережі завдають значної шкоди. Залежність розглянуто як вид поведінки, який спрямований на усунення психологічного дискомфорту й емоційної напруженості шляхом цілеспрямованої зміни стану власної свідомості у вигляді різноманітних форм діяльності. Адиктивна поведінка руйнує як саму особистість, так і її оточення. Окреслено, що така форма поведінки характерна для людей із низькою переносимістю психологічних труднощів, які погано адаптуються до швидкої зміни життєвих обставин і прагнуть у зв'язку з цим швидше і простіше досягти психофізіологічного комфорту. Підліток із залежною поведінкою характеризується низькою стресостійкістю, невпевненістю в собі перед життєвими труднощами, нездатністю чекати й терпіти, прагненням негайного здійснення бажаного.

Установлено, що для підлітків віртуальне життя стає ідеальним виходом із проблемних ситуацій. Виокремлено етапи й фактори формування залежності. Зазначено, що підліткова комп'ютерна залежність часто потребує кваліфікованої допомоги фахівців для її подолання.

Ключові слова: комп'ютерна залежність, підлітковий вік, соціалізація, соціальна

активність, інтернет, адаптація, стресостійкість, віртуальне життя.

The article examines computer addiction as one of the main problems of psychology in the 21st century. It is established that excessive and uncontrolled use of the Internet by adolescents has many negative consequences that lead to impaired communication skills, lack of sleep, decreased cognitive motivation, which is accompanied by negative changes in the behavior of the individual and which cause the emergence of addictive behavior, depressive states, social isolation.

It is found that socialization is a set of all social and psychological processes from which an individual learns a system of knowledge and values that allow him to function as a full member of society. It is noted that socialization is a two-way process, since both the assimilation and reproduction of social experience occur. It is explained that socialization is due to the rapid pace of development of science and new technologies that affect all spheres of human life. The article highlights the socio-psychological conditions of socialization.

It is emphasized that social networks cause significant harm to social activity, development and personal and moral growth. Addiction is considered as a type of behavior aimed at eliminating psychological discomfort and emotional tension by purposefully changing the state of one's own consciousness in the form of various forms of activity. Addictive behavior destroys both the personality itself and its environment. It is outlined that this form of behavior is characteristic of people with low tolerance for psychological difficulties, who poorly adapt to rapid changes in life circumstances and, in this regard, strive to achieve psychophysiological comfort faster and easier. A teenager with addictive behavior is characterized by low stress tolerance, self-doubt in the face of life's difficulties, inability to wait and endure, and a desire for immediate fulfillment of the desired.

It is established that for adolescents, virtual life becomes an ideal way out of problem situations. The stages and factors of addiction formation are identified. It is noted that teenage computer addiction often requires qualified help from specialists to overcome it.

Key words: computer addiction, adolescence, socialization, social activity, Internet, adaptation, stress resistance, virtual life.

УДК 159.92
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.69.2.1>

Мухіна Л.М.
к.психол.н.,
доцент кафедри психології
Національний університет
кораблебудування
імені адмірала Макарова

Комп'ютерна залежність є однією з головних проблем психології у XXI столітті. Гаджети й інтернет стосуються майже всіх життєвих сфер людини і є реальним фактором загрози психологічному

здоров'ю населення: кіберзлочинність, кібербулінг, домагання, заборонений контент тощо.

На цей момент вік інтернет-користувача знизився настільки, що діти дошкільного віку справ-

ляються з комп'ютером і мобільними пристроями спритніше, ніж дорослі. Уся причина в стрімкому розвитку технологій і їх інтеграції в повсякденне життя людей.

Метою статті є теоретико-методологічне висвітлення проблеми впливу комп'ютерної залежності на соціальну активність підлітків.

Результати дослідження. Психіка і свідомість підлітка розвиваються за умови постійно наростаючого інформаційного потоку, у зв'язку з цим зростає необхідність використовувати інтернет. Однак надмірне використання інтернету підлітками має безліч негативних наслідків, багато хто з них сьогодні не контролює часу, проведеного в мережі. Це призводить до порушення комунікативних навичок, недосипання, зниження пізнавальної мотивації, що супроводжується негативними змінами в поведінці особистості. Зрештою, усе це зумовлює виникнення адиктивної поведінки, депресивних станів, соціальної ізоляції.

Проблему профілактики залежної поведінки досліджувала низка вчених: В. Курбатов, Г. Почепцов, І. Бєлавіна, О. Бартків, С. Пейперт, А. Підаєв, Л. Найдьонова, О. Петрунько, Л. Гуменюк, О. Воронова, Л. Подригало, О. Вакуленко.

Вітчизняні автори Л. Юр'єва й Т. Бальбот визначили етапи формування комп'ютерної залежності, методи діагностики і профілактики.

Інтернет-залежність як різновид адиктивної поведінки особистості розглядали К.С. Янг, Б.Л. Браун, М.Д. Коул, М.А. Шоттон, Дж. Грохол, А.К. Голдберг та інші.

У контексті вивчення питання комп'ютерної залежності підлітків варто розглянути особливості соціалізації в підлітковому віці.

З. Кон уважав, що соціалізація є сукупністю всіх соціальних і психологічних процесів, з яких індивід засвоює систему знань і цінностей, які дають йому змогу функціонувати як повноправний член суспільства [8].

Доцільно розглядати соціалізацію як двосторонній процес, оскільки відбувається як засвоєння, так і відтворення соціального досвіду; через єдність стихійного й цілеспрямованого впливу на процес становлення особистості, зовнішнього та внутрішнього змісту. Цілеспрямовані процеси впливу реалізуються через систему виховання й навчання; стихійні – через засоби масової комунікації, соціальні ситуації реального життя тощо. Зовнішній процес – це сукупність усіх соціальних впливів на людину, що регулюють прояв властивих суб'єкту імпульсів і потягів. Внутрішній процес – процес формування цілісної особистості.

Перебіг соціалізації залежить від конкретного історичного періоду. Сучасна соціалізація зумовлена швидкими темпами розвитку науки й нових технологій, що впливають на всі сфери життя людини.

Виділяють такі соціально-психологічні умови соціалізації: свободу вибору разом із відповідальністю за наслідки вибору соціалізації;

доступно-напружений психологічний шлях соціалізації, що веде не лише до свободи спілкування та поведінки, а й до підвищення статусу в результаті формування; усвідомленість вибору шляхів і способів самосоціалізації; допомогу у здійсненні вибору шляху соціалізації в підлітковому та юнацькому віці; раннє включення особистості до соціально активної діяльності й отримання соціального досвіду; сприятливе соціальне середовище в основних інститутах соціалізації особистості, таких як сім'я, школа, ВНЗ, трудовий колектив, дозвілля; динамічність життя в групах, у яких відбувається соціалізація особистості [5].

Таким чином, соціалізація є процесом включення особистості в систему суспільних зв'язків і відносин, оволодіння та прийняття суспільно прийнятних форм поведінки, норм, цінностей, у результаті особистість стає повноправним членом суспільства. Завдяки соціалізації люди вчаться жити в суспільстві, ефективно взаємодіяти одне з одним.

Підлітковий вік – перехід від дитинства до дорослості, що супроводжується появою нового психічного новоутворення – почуття дорослості, рефлексії власної поведінки, спрямованості в майбутнє й недооцінки сьогодення.

Головне новоутворення – відкриття «Я», розвиток рефлексії (відображення себе у своєму образі «Я»), усвідомлення власної індивідуальності та її властивостей, поява життєвого плану, установки на свідомі сфери життя, що спрямовує «Я» на практичне включення [3].

Соціальна активність підлітків у шкільному віці полягає в активізації їхньої життєвої позиції, підвищенні мотивації до навчальної діяльності, включенні дитини до суспільно корисної діяльності, участі учнів у різних проектах і конкурсах різного рівня, спрямованих на розвиток творчих здібностей учнів. Найважливішим критерієм соціальної активності особистості є вмотивованість до саморозвитку, прийняття інших і сприяння іншим людям у їхній діяльності.

Сучасні підлітки перебувають у небезпеці, коли їхній соціальній активності, розвитку й особистісно-моральному зростанню шкодять соціальні мережі, загальноприйняті норми й установки, з якими не згоден підліток; внутрішні проблеми, такі як недооцінка життя, природна дисгармонія, неприйняття себе, абстракція ідеалів.

Залежність (адикція) – нав'язливий потяг, який штовхає до певного виду діяльності з метою одержання задоволення й досягнення конкретного рівня психологічного комфорту.

За визначенням Ц. Короленка, **адиктивна поведінка** – це поведінка, яка спрямована на усунення психологічного дискомфорту й емоційної напруженості шляхом цілеспрямованої зміни стану власної свідомості у вигляді різноманітних форм діяльності або вживання психоактивних речовин [7].

Вона характеризується прагненням відходу від реальності за допомогою зміни свого психічного стану, тобто, замість вирішення проблеми «тут і зараз», людина вибирає відхід від реальності, досягаючи тим самим комфортнішого психологічного стану зараз, відкладаючи наявні проблеми «на потім». Як правило, така поведінка супроводжується переживанням сильних емоцій, які приносять відчуття задоволення. Проте адиктивна поведінка руйнує як саму особистість, так і її оточення. Наприклад, у ситуації ігрової незалежності страждає не тільки залежна людина, а й сім'я та оточення, які віддають їй борги.

Суть залежної поведінки полягає в прагненні людини змінити свій психічний стан у вигляді прийому деяких речовин чи фіксації уваги на певних предметах чи видах діяльності. Процес уживання такої речовини, прихильність до предмета чи дії супроводжуються розвитком інтенсивних емоцій і набувають таких розмірів, що починають керувати життям людини, позбавляють її волі для того, щоб протидіяти залежності. Така форма поведінки характерна для людей з низькою переносимістю психологічних труднощів, які погано адаптуються до швидкої зміни життєвих обставин і прагнуть у зв'язку з цим швидше і простіше досягти психофізіологічного комфорту. Адикція стає універсальним засобом уникнення проблем у реальному житті. Люди із залежним типом особистості використовують захисний механізм – «мислення за бажанням», тобто всупереч логіці та причино-наслідковим зв'язкам вони вважають реальним те, що відповідає їхнім бажанням [2].

Коли підліток стикається з труднощами й не може з ними впоратися, не вміє задовольняти свої потреби здоровими способами, адиктивна поведінка стає захисним механізмом. Виходом зі складної ситуації може стати побудова власної реальності, наприклад, під час використання комп'ютерних ігор. І поступово відбувається поглиблення підлітка у віртуальний світ, порівняно з яким дійсність втрачає як негативне, так і позитивне забарвлення.

Інакше кажучи, підліток із залежною поведінкою характеризується низькою стресостійкістю, невпевненістю в собі перед життєвими труднощами, нездатністю чекати й терпіти, прагненням негайного здійснення бажаного. У зв'язку з цим підлітку, що ще не навчився існувати в дорослому світі, здається, що комп'ютер, віртуальне життя – ідеальний вихід із проблемних ситуацій. Комп'ютерну адикцію усвідомлює оточення дитини, друзі, родичі, знайомі, але не він сам, що дуже схоже з будь-яким іншим видом залежності.

Залежності поділяють на дві основні групи: фізичні та психологічні. *Фізична залежність* виникає при довготривалому вживанні й вважається фізичною, якщо спостерігається «синдром скасування» в разі припинення прийому якоїсь речовини (залежність від їжі, ліків, алкоголю, наркотичних речовин). Залежність вважається *психічною*, коли спостерігається нав'язливе бажання певного

виду діяльності, яке пов'язане з отриманням емоцій і переживань (ігрова залежність, інтернет-залежність, тату-залежність тощо) [6].

Будь-яка залежність супроводжується синдромом психологічної залежності. Інакше кажучи, людина, що має залежність, невпинно думає про предмет залежності, при цьому відчуває пригніченість і невдоволення, однак і піднесення, коли піддається своїй залежності. Частіше за все хронічна залежність є основою залежної поведінки, і саме через токсичну залежність трапляються рецидиви при походженні лікування від захворювання. Про залежність можна говорити, коли в людини спостерігається поєднання фізіологічних, поведінкових і розумових явищ, за яких уживання речовин або стилю поведінки починає посідати перше місце в системі цінностей людини [1].

Аналізуючи літературу й попередні наукові дослідження, ми виокремили основні критерії наявності залежності (таблиця 1).

Виділяють такі фактори формування залежності:

1. Біологічні – спадкові чинники. Діти алкохоліків нерідко стають такими ж залежними особистостями, навіть якщо мешкали окремо від членів сім'ї, які вживають. Особливості функціонування нейромедіаторних систем спричиняють ступінь початкової толерантності до психоактивних речовин. У людей з високою толерантністю, яка має генетичне походження, залежність формується швидше.

2. Психологічні – це різні патології в особистісній сфері. Сюди зараховують акцентуації характеру та психопатії.

3. Мотиваційно-потребові чинники – це прагнення самоствердитися в колективі, підтримати субкультурну традицію чи задовольнити цікавість.

4. Соціальні фактори – у людини, яка виросла в дисфункціональній сім'ї або потрапила в несприятливе середовище, є великий ризик виникнення залежності. Цей ризик зростає, якщо в сім'ї зловживали алкоголем чи наркотиками [2].

Залежність має значний вплив на розвиток і формування особистості, а саме:

– *Зміни в мисленні й переконаннях*: залежність впливає на спосіб, яким людина розуміє світ навколо себе. Вона може призвести до зміни переконань, цінностей і ставлення до життя.

– *Зміни в емоційному стані*: викликає широкий спектр емоцій, від ейфорії та задоволення до тривоги, депресії та страху.

– *Зміни відносин і соціальній взаємодії*: вплив на взаємини з родиною, друзями й іншими людьми. Вони можуть призвести до конфліктів, віддалення від соціального кола й ізоляції.

– *Зміни в здоров'ї та фізичному стані*: деякі залежності, такі як уживання наркотиків, алкоголю або нездорове харчування, призводять до погіршення фізичного здоров'я та несуть загрози життю.

Критерії наявності залежності

Критерій	Опис
Наявність циклічності	Частота в потребі об'єкта залежності. Спочатку людина має сильне й непереборне бажання контактувати з об'єктом залежності, що спонукає певні переживання, потім фаза контактування, після чого настає розслаблення. Тривалість циклу має індивідуальний характер
Утеча від реальності	Людина намагається втекти від реальності й забути про свої проблеми за допомогою власної залежності
Позитивні емоції	Отримання позитивних емоцій відбувається лише за допомогою залежної поведінки, тобто в людини немає інших можливостей відчувати задоволення й розслаблення, крім як уживати речовини, переїдати або грати за комп'ютером
Велика цінність об'єкта залежності	Тобто людина може жертвувати всім тільки заради того, щоб контактувати з об'єктом залежності
Збільшення толерантності й дози	З часом залежному треба все більше й більше контактувати з об'єктом залежності, інакше не настає задоволеність
Синдром скасування	Коли особистість не має можливості контактувати з об'єктом залежності, вона відчуває дискомфорт, роздратування й нав'язливе бажання позбавитися цього
Проблеми з оточенням	Маючи сильну залежність, людина втягує в залежні відносини й усе своє оточення, тому починаються конфлікти і проблеми в оточенні
Рецидиви	При намаганнях позбавитися об'єкта залежності виникають зриви й повернення до звичної залежної поведінки
Психосоматичні ускладнення	Відбуваються проблеми з фізичним і психічним здоров'ям, депресії, неврози, порушення сну, що впливають на якість життя людини

– *Зміни в професійному й освітньому розвитку*: вплив на успішність у навчанні й на роботі, оскільки може призводити до втрати інтересу, мотивації та навіть робочого місця.

– *Зміни в самосприйнятті й самооцінці*: залежності мають вплив на самосприйняття й самооцінку, особистість відчуває себе безпорадною, винною або безцільною через свою залежність [4].

Вплив залежностей на особистість є значним і має потенціал для серйозних наслідків. Для багатьох людей важливо отримати підтримку та професійну допомогу для подолання залежності й подальшого відновлення здоров'я та функціонування.

Здійснивши теоретико-методологічне вивчення проблеми впливу комп'ютерної залежності на особистість підлітка, ми дійшли таких **висновків**:

1. Соціалізація – це двосторонній процес засвоєння й відтворення соціального досвіду через єдність стихійного та цілеспрямованого виховного впливу.

2. Підлітковий вік – це перехід від дитинства до дорослості, який супроводжується виникненням такого психічного новоутворення, як почуття дорослості.

3. Комп'ютерна залежність шкодить соціальній активності й особистісно-моральному зростанню підлітка.

4. Адитивна поведінка спрямована на усунення психологічного дискомфорту.

5. Критеріями залежності є наявність циклічності, утеча від реальності, позитивні емоції, велика цінність об'єкта залежності, збільшення толерантності до об'єкта залежності, рецидиви, проблеми з оточенням.

6. Факторами формування залежності є біологічні, психологічні, соціальні й мотиваційно-потребові.

Перспективу подальшого вивчення впливу комп'ютерної залежності на особистість підлітка ми вбачаємо в окресленні причин її виникнення, а також у проведенні емпіричного дослідження особливостей соціальної активності підлітків з комп'ютерною залежністю.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Багрий В.В., Козира П.В. Ігрова залежність: визначення, класифікація та діагностика. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія «Психологія»*. Львів, 2023. № 1. С. 54–61.
2. Дейниченко Л.М., Бондаренко Н.О. Науково-теоретичне визначення адитивної поведінки підлітків. *Актуальні питання сучасної науки та освіти*: збірник матеріалів доп. учасн. Всеукр. наук.-практ. конф. Слов'янськ : Вид-во Б.І. Маторіна, 2019. С. 216–220.
3. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навчальний посібник. 2-ге вид., доп. Суми : Університетська книга, 2020. 304 с.
4. Малооголова О.О. Інтернет-залежність та її вплив на підлітків. *Актуальні проблеми психології* : збірник наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2019. Т. 1. № 54. С. 89–94.
5. Радул В.В. Соціальна зрілість – якість розвитку особистості. *Соціальна робота та соціальна освіта*. Умань, 2023. № 1 (10). С. 172–177.
6. Романенко М.С. Інтернет-залежність підлітків як соціально-педагогічна проблема. *Студентський науковий вимір соціально-педагогічних*

проблем сьогодення : тези доп. Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Ніжин, 14 травн. 2019). Ніжин, 2019. С. 41–43.

7. Свідовська В. Адиктивна поведінка підлітків як проблема наукового дослідження. *Вісник Львівського*

університету. Серія «Психологічні науки». Львів, 2020. № 6. С. 108–114.

8. Черниш О.О. Соціалізація особистості в умовах сучасних викликів. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2021. № 1 (339). Ч. II. С. 5–17.