

УДК [159.922.2 : 004.77]-053.6

Малоголова О. О.

ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ПІДЛІТКІВ

Малоголова О. О. Інтернет-залежність та її вплив на підлітків. У статті висвітлено питання збереження фізичного та психічного здоров'я користувачів сучасними пристроями та Інтернетом. Розглянуто проблему Інтернет-залежності підлітків, у яких вікові особливості психічного й особистісного розвитку є сприятливим підґрунтям для виникнення такого виду адикції, охарактеризовано її зміст. Методологічною основою статті стали наукові концепції вивчення феномену Інтернет-залежної поведінки та профілактики її несприятливих наслідків. Розкрито особливості психічного розвитку та формування особистості підлітків, що виступають умовами виникнення у них Інтернет-залежності. Висвітлено головні критерії, згідно з якими можна ідентифікувати патологічну схильність до використання Інтернет-ресурсів. Проаналізовано досвід зарубіжних країн щодо розв'язання проблеми Інтернет-залежності.

Ключові слова: комп'ютерна залежність, Інтернет-залежність, підлітки, молодь, інформаційно-комунікативні технології, інформаційне суспільство, адиктивна поведінка, психічне здоров'я молоді.

Малоголовая А. А. Интернет-зависимость и ее влияние на подростков. В статье отражен вопрос сохранения физического и психического здоровья пользователей современными устройствами и Интернетом. Рассмотрена проблема Интернет-зависимости подростков, у которых возрастные особенности психического и личностного развития являются благоприятной почвой для возникновения данного вида аддикции, охарактеризовано ее содержание. Методологической основой статьи стали научные концепции изучения феномена Интернет-зависимого поведения и профилактики его неблагоприятных последствий. Раскрыты особенности психического развития и формирования личности подростков, которые выступают в качестве условий возникновения у них Интернет-зависимости. Освещены главные критерии, согласно которым можно идентифицировать патологическую склонность к использованию Интернет-ресурсов. Проанализирован опыт зарубежных стран по решению проблемы Интернет-зависимости.

Ключевые слова: компьютерная зависимость, Интернет-зависимость, молодежь, информационно-коммуникационные технологии, информационное общество, аддиктивное поведение, психическое здоровье молодежи.

Постановка проблеми. Нині інформаційні технології є рушійною силою розвитку всіх сфер буття. Провідні країни світу інтенсивно опрацьовують концептуальні засади формування інформаційного суспільства: розробляють багатомільярдні проекти, спрямовані на вдосконалення інформаційної інфраструктури, проекти інформаційно-правової підтримки праці, навчання та життя людини в такому суспільстві.

Водночас, багато сучасних науковців достатньо серйозно занепокоєні таким стрімким розвитком інформаційно-комунікативних технологій, адже це має певні негативні сторони. Здебільшого Інтернет для підлітків виступає не як засіб розвитку, а як спосіб боротьби з нудьгою або відпочинок. Основний тип інформації, який отримується з Інтернет-ресурсів, переважно має розважальний та комунікативний характер і може призвести до актуалізації нових потягів та залежностей.

Наукові дослідження свідчать про те, що підлітки не усвідомлюють або приховують розуміння реального негативного впливу сучасних гаджетів на власну поведінку, зміну у власному емоційно-психологічному стані після тривалого (або неконтрольованого за часом) перебування у цифровому світі. А також через погану поінформованість не розуміють причину виникнення тих чи інших психосоматичних порушень, які можуть бути викликані сформованою Інтернет-залежністю. Тому питання збереження фізичного та психічного здоров'я користувачів сучасними пристроями та Інтернетом набувають дедалі більшого значення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемами методології дослідження виявлення особливостей формування та прояву Інтернет-залежності активно займалися такі відомі зарубіжні вчені, як: А. Войскунський, М. Шоттон, Д. Грінфілд, Дж. Грохот, Р. Девіс, Дж. Сулер, К. Янг та ін.). Серед вітчизняних науковців вагомий внесок у дослідженнях феномену Інтернет-залежної поведінки міститься в наукових працях А. Асмолова, В. Бурової, О. Камінської, Т. Карабіна, Т. Ісакової, В. Посохової, А. Церковного, А. Цветкової та інших. Водночас більшість авторів досліджували тільки окремі аспекти зазначеної проблеми, зокрема проблематику Інтернет-залежності як різновиду адиктивної поведінки (Б. Браун, В. Лоскутова, М. Холл, О. Шайдуліна, М. Шоттон); питання наслідків Інтернет-залежності для особистості (Л. Гур'єва, Т. Карабин, О. Петрунько, В. Посохова, А. Церковний, О. Якушина); особливості виникнення психічних станів у Інтернет-залежних осіб (І. Белавіна, Дж. Грохол, О. Дроздов, Л. Подригало). Проте, зважаючи на те, що проблема Інтернет-залежності залишається досі не розв'язаною та потребує подальшого пошуку прийнятних шляхів її профілактики і подолання, ми маємо підстави для продовження досліджень з урахуванням попередніх теоретичних та практичних розробок.

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз феномену Інтернет-залежності як різновиду адиктивної поведінки з урахуванням вікових

особливостей психічного й особистісного розвитку підлітків, можливості її профілактики та негативних наслідків її поширення.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Традиційно залежності (адикції) поділяють на хімічні та нехімічні. До хімічних залежностей відносять алкоголізм, наркоманію, тютюнопаління та токсикоманію. До нехімічних відносять залежність від їжі, трудового, здійснення покупок (шопінг), залежність від азартних ігор (гемблінг, лудоманія), любовну (сексуальну) залежність та комп'ютерну залежність (залежність від онлайн/офлайн-комп'ютерних ігор, надмірне захоплення Інтернетом, соціальними мережами, віртуальними знайомствами без прагнення перевести їх у реальність, нав'язливий серфінг (подорож у мережі, пошук інформації)) тощо.

Дослідники всього світу б'ють на сполох щодо поглиблення проблеми Інтернет-залежності серед молоді, адже головна небезпека полягає в тому, що патологічна пристрасть до Інтернету може призвести до тяжких наслідків та депресій. Такого висновку дійшли вчені з Австралії та Китаю. Експерти зі Школи медицини у Сідней, Університету Нотр-Дам в австралійському місті Фримантл, а також фахівці китайського Університету імені Сунь Ятсена в Гуанчжоу вивчали поведінку тисячі китайських підлітків, які регулярно відвідують Інтернет. Експерти дійшли висновку, що чим більше дитина «перебуває» у всесвітній мережі, тим більший ризик виникнення у неї психічних розладів. Оскільки найчастіше підлітки не обмежують себе у часі перебування за комп'ютером, надовго відволікаються від інших корисних справ, відсторонюються від відповідальності за свою поведінку, це, у свою чергу, призводить до формування адикції у вигляді комп'ютерної залежності.

У сусідній Польщі декілька років тому Інтернет-залежність внесли до списку психічних хвороб. Причиною стала резонансна історія, що вразила польське суспільство: лікарям довелося шпиталізувати цілу сім'ю, в якій Інтернет-залежними були мати та її троє дітей-підлітків. Перші ж випадки узалежнення від Інтернету у Польщі зареєстровано в 1993 році, тоді ж такий вид залежності почали називати «мережеголізмом», розповідає варшавський кореспондент Радіо Свобода. До того ж, кожен третій польський підліток, який мешкає у великому місті, користується Інтернетом після десятої вечора. Кожен п'ятий сидить перед монітором до півночі. Серед найпопулярніших порталів, відвідуваних підлітками, ігрові та соціальні мережі. Сорок відсотків дітей, які користуються Інтернетом, відвідують сайти з еротичним змістом. За даними досліджень фонду «Pedagogium», майже 70% опитаних дівчат старшого шкільного віку зізналися, що шукали еротичних пригод в Інтернет-мережі. Польські психологи й педагоги з тривогою говорять про узалежнення від Інтернету як чинник, що призводить до погіршення психічного та інтелектуального здоров'я молодого покоління [4].

Зазначимо, що серед науковців немає єдиної думки стосовно того, чи є Інтернет-залежність психічним захворюванням. Наприклад, члени Американської психіатричної асоціації сперечаються стосовно того, чи варто Інтернет-залежність офіційно визнавати психічним захворюванням, на відміну від Австралії, Китаю, Японії, Індії, Італії, Південної Кореї і Тайваню, в яких Інтернет-залежність внесено до списку психічних хвороб, лікуванням якої займаються психологи та психіатри. В Україні розв'язанням даної проблеми лише розробляється.

Згідно з прогнозами статистичної компанії Veracious, кількість людей, які страждають від Інтернет-залежності, в період з 2017 до 2025 рік складатиме кілька мільярдів людей. Це пов'язано з тим, що кількість Інтернет-користувачів і середній час перебування в мережі щороку збільшується [7].

Існують різні авторські визначення поняття «Інтернет-залежність», але загалом вона включає: 1) залежність від комп'ютера; 2) залежність від Інтернету; 3) залежність від віртуального спілкування. Науковці визначають Інтернет-залежність як форму деструктивної поведінки, що виражається у прагненні втекти від реальності і штучно змінити свій психічний стан шляхом фіксації уваги на Інтернет-ресурсах. Інколи використовується поняття «віртуальна адикція» як загальний термін для позначення залежності від Глобальної мережі Інтернет та комп'ютерних ігор [1].

Першим термін «Інтернет-залежність» (internet addiction) запропонував американський лікар-психіатр Айвен Голдберг для опису нездоланного потягу до використання Інтернету: це нав'язливе бажання увійти в Інтернет, перебуваючи off-line, і не здатність вийти, перебуваючи on-line. На його думку, в основі Інтернет-залежності лежить поведінка зі зниженим рівнем самоконтролю, що загрожує витіснити реальне життя людини і замінити її віртуальним. У нереальний світ мрій і фантазій з особливою легкістю поринають ті люди, у яких є будь-якого роду психологічні проблеми. Адже знайти друзів або стати супергероєм набагато простіше в онлайн світі, ніж у реальному [3].

Відома лікарка Кемберлі Янг, аналізуючи велику кількість проблем у поведінці та контролі над потягами, визначила, що Інтернет-залежність – це хворобливе бажання особистості постійно перебувати у цифровому віртуальному середовищі, прагнення мати доступ до мережі та відчуття психоемоційного дискомфорту в умовах його відсутності, і виділила основних п'ять типів Інтернет-залежності:

1. Пристрасть до віртуального спілкування та віртуальних знайомств – надмірна кількість знайомих і друзів у мережі, великі обсяги листування, участь у Інтернет-форумах, чатах тощо.

2. Нав'язлива «фінансова» потреба у мережі – участь в онлайн-іграх (як азартних, так і рольових), постійні покупки (відвідування Інтернет-магазинів) чи участь в Інтернет-аукціонах.

3. Інформаційне перевантаження (нав'язливий web-серфінг) – нескінченні подорожі у мережі, пошук інформації за базами даних і на пошукових сайтах.

4. Ігрова залежність – нав'язлива гра в комп'ютерні ігри або програмування та інші види комп'ютерної діяльності у мережі.

5. Кіберсексуальна залежність – нездоланний потяг до відвідування порносайтів, обговорення сексуальної тематики в чатах чи спеціальних телеконференціях «для дорослих» [8, с. 37].

Безумовно, комп'ютерна адикція значно впливає на особистість та її розвиток. Недотримання простих правил користування комп'ютером та сучасними пристроями призводить до певних негативних наслідків. Так, відповідно до порад фахівців, 7–10-річні діти мають перебувати за комп'ютером не більше 45 хвилин на день, 11–13-річні – двічі на день по 45 хвилин, старші – три рази на день. Адже внаслідок відсутності необхідної фізичної активності у підлітків розвивається гіподинамія (з грецької *hupo* – «під», *dynamis* – «сила») – порушення функцій організму (опорно-рухового апарату, кровообігу, дихання, травлення). Такі порушення дуже часто призводять до неправильного обміну речовин та ожиріння; порушується постава хребта, грудної клітини, зменшується амплітуда дихання; відбувається захворювання очей (особливо – короткозорість). Також особа, яка тривалий час проводить за комп'ютером, не отримує достатньої кількості кисню, оскільки проводить дуже багато часу в приміщенні, що негативно впливає на пам'ять, уважність, зменшується здатність концентруватись. До того ж, слід пам'ятати про те, що працюючий дисплей комп'ютера або інших сучасних пристроїв є джерелом випромінювань. Комплексно це може призводити до погіршення працездатності людини та зниження імунітету.

До того ж, сучасні психологи дедалі частіше говорять про негативний вплив віртуального спілкування на вміння молодих людей та дівчат спілкуватися з реальними співрозмовниками. Перевага віртуального спілкування полягає в тому, що воно дає можливість завести знайомства у різних частинах світу. Проте, це може мати негативні прояви. Багато з тих людей, хто спілкується в Інтернет, стверджують, що легше спілкуватися з людиною, яку ти не бачиш. Це дає почуття свободи, можливість презентувати себе у найкращому світлі, без оцінки сторонніми людьми, що створює комфорт у спілкуванні. Проте, такий стан справ може призвести до втрати певних навичок спілкування в реальному житті, при якому необхідно дивитися на співрозмовника та встановити персональний контакт.

Варто зазначити, що Інтернет-залежність може сформуватися у будь-якому віці, але найбільш вразливим є підлітковий вік. *По-перше*, для цього віку притаманне прагнення до пізнання всього нового, незвичайного (І.С. Кон), «почуття дорослості», яке виявляється у гіпертрофованій потребі самостійності, самоствердження, відмови від дитячої «моралі успіху» (Н.Ю. Максимова), бажання копіювати звички і способи поведінки старших, страх відстати від однолітків, здаватися в їхніх очах смішним (М.Ю. Кондратьєв, В.С. Мухіна). *По-друге*, вікові особливості підлітків характеризуються негативізмом як крайнім проявом реакції емансипації (А.Є. Личко) [2].

Зазначимо, що шанси щодо формування Інтернет-залежності зменшуються, якщо:

- ✓ у сім'ї підлітка присутня атмосфера дружелюбності, спокою, комфорту та довіри;
- ✓ у підлітка/молодої людини є інтереси та захоплення;
- ✓ підліток/молода людина вміє налагоджувати позитивні відносини з оточуючими;
- ✓ підліток/молода людина вміє ставити перед собою хоча б найменші цілі.

Поряд з цим, умовами, за яких сім'я стає сприятливим середовищем для формування Інтернет-залежності, є:

- відсутність контролю та належного керівництва і підтримки з боку батьків, вчителів, дорослих взагалі;
 - відсутність хобі та захоплень;
 - відсутність емоційного контакту оточуючих, передусім близьких, з дитиною;
 - байдужість інших до неї, її інтересів та проблем;
 - грубість та агресивність батьків;
 - приниження гідності дітей;
 - відсутність духовної близькості, взаєморозуміння, психологічної підтримки тощо [2].
- За таких умов підліток постійно перебуває у тривозі, ворожнеча у сім'ї призводить до відмови від соціальних норм і ризику виникнення Інтернет-залежності.

У Європі одним із перших проблемою Інтернет-адикції зайнявся віденський психотерапевт Х. Ціммерль, який разом зі своїм колегою Б. Панош на основі результатів дослідження склали список критеріїв, згідно з якими можна ідентифікувати патологічну схильність до користування Інтернет-ресурсами [5, с. 36]:

- часте непереборне бажання вийти в Інтернет;
- відсутність контролю (тривале бажання перебувати в мережі), внаслідок чого виникає почуття провини;
- соціально-небезпечна ексцентрична поведінка в колі найближчого оточення (друзі, колеги, сім'я);
- знижена працездатність;

- приховування, недооцінка або заперечення залежності від Інтернету;
- психічна дратівливість, що виникає у разі відсутності доступу до Інтернету, що викликано певними перешкодами (може виявлятися у формі нервозності, підвищеній збудливості й депресії);
- численні невдалі спроби перебороти захоплення Інтернетом.

На думку вчених, у разі якщо, принаймні, чотири з наведених критеріїв спостерігаються в часовому проміжку, що перевищує 6 місяців, то хвороблива залежність від Інтернету змінюється хронічною.

Загалом боротися із Інтернет-залежністю не менш складно, ніж з іншими видами залежностей, адже позбавлення від неї вимагає тривалої роботи над перерозподілом життєвих пріоритетів і сприйняттям цінностей, відвикання від сформованої звички.

У деяких розвинутих країнах уже давно взялися за розв'язання проблеми надмірного захоплення віртуальною реальністю, особливо якщо це стосується дітей та молоді. Зокрема, в КНР та Південній Кореї був обмежений допуск дітей до Інтернет-клубів і впроваджені системи «батьківського контролю», які автоматично припиняють сеанс гри через визначений проміжок часу. До того ж, учням заборонено користуватися мобільними телефонами у школі, їхнє дозвілля вчителі і батьки намагаються заповнити заняттями спортом та творчістю. З кожним учнем працюють психологи.

Одним із найефективніших способів подолання Інтернет-залежності в Німеччині стало лікування пацієнтів у спеціалізованих клініках і таборах. Перший центр для відновлення підлітків з даною залежністю був відкритий у місті Болтенхаген у 2003 році. Метод лікування цієї недуги розробила психотерапевт Симона Траутш. Програма одужання включає медичну, психологічну, фізичну та педагогічну допомогу. Цікаво, що підліткам дають можливість у рамках лікування працювати за комп'ютером, оскільки завдання центру полягає не в тому, щоб прибрати комп'ютер з повсякденного життя підлітків, а в тому, щоб навчити використовувати його в розумних цілях. У результаті такого лікування спостерігається поліпшення самопочуття підлітків, зростання їх впевненості в собі та значне скорочення часу перебування в мережі Інтернет. З 2008 року лікувати від Інтернет-залежності почали також в Університеті Майнца. З-поміж інших реабілітаційних центрів та клінік у країнах Європейського Союзу слід згадати клініку Smith & Jones Center в Амстердамі, де з 2006 року практикують когнітивну поведінкову терапію і психоаналіз. У 2009 році спеціалізована клініка відкрилася у Римі в одному з найбільших італійських державних медичних центрів. Італія першою запропонувала надавати допомогу для Інтернет-залежних за рахунок держави [5, с. 46].

У британському госпіталі «Капіо Найтінгейл» (Лондон) у 2010 році була започаткована програма, що передбачає проведення групової чи індивідуальної терапії з метою скорочення часу перебування в мережі Інтернет. А в рамках програми США reSTART був відкритий Центр лікування Інтернет-залежності.

Загалом, зважаючи на практику такого лікування, розв'язання проблеми розпочинається з консультацій батьків та близького оточення щодо шляхів надання допомоги людині, яка страждає від Інтернет-залежності. Спільно з фахівцем розробляється тактика взаємодії з пацієнтом.

Перший етап лікування Інтернет-залежності – діагностика причин формування такої залежності, а також виключення можливих хворобливих розладів, зокрема депресії. Основою лікування Інтернет-залежності є психологічна корекція, що проводиться індивідуально й у спеціальних тренінгових групах. Психологічна допомога спрямовується на поліпшення взаємин із близькими й однолітками, на навчання саморегуляції й уміння долати труднощі, на виховання вольових якостей, спроби підвищення в пацієнта самооцінки та спонукання до формування нових життєвих захоплень.

Найважливіший етап лікування Інтернет-залежності – це залучення людини до процесів, не пов'язаних із комп'ютерами або іншими сучасними пристроями, аби щось інше стало заміною віртуальній реальності. Варто показати залежній людині, що існує безліч цікавих розваг, окрім комп'ютера (боулінг, сноуборд, прогулянки на природі, походи на байдарках, футбол тощо), які не лише дозволяють пережити гострі відчуття, але й тренують тіло та нормалізують психологічний стан.

Важливим є те, що Інтернет-залежність впливає на взаємини в родині, тому під час лікування важливо надавати допомогу батькам та близькому оточенню, зокрема, спрямовану на гармонізацію відносин із узалежненою людиною [6].

Висновки. Таким чином, щоб спрогнозувати подальші тенденції розвитку Інтернет-залежності та шляхи її подолання необхідно скористатися досвідом цивілізованих країн світу, які випереджають Україну в інформаційно-технічній сфері. Стосовно ж профілактики проявів Інтернет-залежності неможливо переоцінити роль сім'ї і близького оточення, оскільки головним завданням дорослих є формування у дітей та підлітків свідомого ставлення до власного здоров'я, здорового способу життя, необхідності власним прикладом демонструвати позитивну поведінку, характер та зміст проведення дозвілля.

Перспективами подальших досліджень у даному напрямку можуть бути аналіз гендерно-вікових особливостей Інтернет-залежних, профілактика формування та методи корекції Інтернет-залежної поведінки,

формування мотивації до здорового способу життя підлітків та молоді тощо.

Список використаних джерел

1. Вакуліч Т.М. Психологічні чинники запобігання Інтернет-залежності підлітків : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Т.М. Вакуліч / Центр. інст. післядип. педаг. освіти АПН України. – К., 2006. – 21 с.
2. Вінтюк Ю.В. Психологічні закономірності виникнення узалежнень у шкільному віці та способи протидії їм / Ю.В. Вінтюк // Здоровий спосіб життя. – 2008. – № 34. – С. 13–20.
3. Вісник психології та педагогіки. Український психолого-педагогічний ресурс (електронний збірник наукових праць) [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.psych.kiev.ua>
4. В тенетах інтернету. Надмірне захоплення цією мережею призводить до депресій [Електронний ресурс]. –
Радіо Свобода. – Режим доступу : <https://www.radiosvoboda.org/a/2156425.html>
5. Інформаційні технології як фактор суспільних перетворень в Україні. Збірник аналітичних доповідей [Електронний ресурс] / М. А. Ожеван, С. Л. Гнатюк, Т. О. Ісакова [Електронний ресурс] / за заг. ред. Д. В. Дубова.
– К. : НІСД, 2011. – 96 с. – Режим доступу : <http://old2.niss.gov.ua/content/articles/files/DUBOV.indd-ee822.pdf>
6. Кіберзалежність – хвороба епохи інформаційних технологій. Надзвичайна ситуація [Електронний ресурс]. –
Режим доступу : <https://ns-plus.com.ua/2017/03/29/kiber-zalezhnist-hvoroba-epochy-infor/>
7. От электрошока до лагерей для взрослых: как лечат интернет-зависимость во всём мире [Електронний ресурс].
– Режим доступу : <https://vc.ru/offline/63797-ot-elektroshoka-do-lagerey-dlya-vzroslyh-kak-lechat-internet-zavisimost-vo-vsem-mire>
8. Янг К.С. Диагноз – Интернет-залежність / К.С. Янг // Мир Интернета. – М., 2000. – № 2. – С. 36–43.

Spysok vykorystanykh dzherel

1. Vakulich T.M. Psykholohichni chynnyky zapobihannia Internet-zalezhnosti pidlitkiv : avtoref. dys. ... kand. psykhol. nauk : 19.00.07 / T.M. Vakulich / Tsentr. inst. pisliadyp. pedah. osvity APN Ukrainy. – K., 2006. – 21 s.
2. Vintiuk Yu.V. Psykholohichni zakonomirnosti vynyknennia uzalezhnien u shkilnomu vitsi ta sposoby protydii yim / Yu.V. Vintiuk // Zdorovyiy sposib zhyttia. – 2008. – № 34. – S. 13–20.

3. Visnyk psykholohii ta pedahohiky. Ukrainskyi psykholoho-pedahohichniy resurs (elektronnyi zbirnyk naukovykh prats) [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu : <https://www.psyh.kiev.ua>

4. V tenetakh internetu. Nadmirne zakhoplennia tsiieiu merezheiu pryzvodyt do depresii [Elektronnyi resurs]. – Radio Svoboda. – Rezhym dostupu : <https://www.radiosvoboda.org/a/2156425.html>

5. Informatsiini tekhnolohii yak faktor suspilnykh peretvoren v Ukraini. Zbirnyk analitychnykh dopovidei [Elektronnyi resurs] / M. A. Ozhevan, S. L. Hnatiuk, T. O. Isakova [Elektronnyi resurs] / za zah. red. D. V. Dubova. – K. : NISD, 2011.

– 96 s. – Rezhym dostupu : <http://old2.niss.gov.ua/content/articles/files/DUBOV.indd-ee822.pdf>

6. Kiberzalezhnist – khvoroba epokhy informatsiinykh tekhnolohii. Nadzvychaina sytuatsiia [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu : <https://ns-plus.com.ua/2017/03/29/kiber-zalezhnist-hvoroba-epohy-infor/>

7. Ot jelektroshoka do lagerej dlja vzroslyh: kak lechat internet-zavisimost' vo vsjom mire [Elektronnij resurs]. – Rezhim dostupu : <https://vc.ru/offline/63797-ot-elektroshoka-do-lagerey-dlya-vzroslyh-kak-lechat-internet-zavisimost-vo-vsem-mire>

8. Ianh K.S. Diahnoz – Internet-zalezhnist / K.S. Yanh // Mir Interneta. – M., 2000. – № 2. – S. 36–43.

Maloholova, O. O. Internet addiction and its impact on adolescents.

The article deals with the problem of maintaining the physical and mental health of electronic gadgets and Internet users as well as analyzes Internet addiction among adolescents who are prone to it because of their age-relevant peculiarities. The purpose of the article is to make a theoretical analysis of Internet addiction as an addictive behavior, taking into account adolescents' age-relevant mental and personal characteristics, as well as to analyze the possibility of adolescents' Internet addiction prevention and overcoming. Methodologically the article is based on the scientific concepts of Internet-dependent behavior and prevention of its adverse effects. It is pointed out that because of poor self-awareness, adolescents do not understand the causes of certain psychosomatic disorders that may be caused by Internet addiction. The author discusses the distinctive features of adolescents' mental development and personality formation, which may promote their Internet addiction. Simple rules of electronic gadgets and Internet use may help in preventing some negative complications. Dealing with Internet addiction is as difficult as dealing with other addictions because beating them requires a long work to change personal priorities, values and habits. The author describes the main criteria for identifying predisposition to using Internet resources as well as analyzes the best world experience in solving the problem under consideration. Effective regulatory and psychological mechanisms for overcoming and preventing Internet addiction can be fully tested in Ukraine.

Keywords: computer addiction, Internet addiction, adolescents, youth, information and communication technologies, information society, addictive behavior, youth mental health.

Відомості про автора

Малоголова Олеся Олексіївна, кандидат юридичних наук, науковий співробітник наукової лабораторії проблем психологічного забезпечення та психофізіологічних досліджень Навчально-наукового інституту заочного та дистанційного навчання Національної академії внутрішніх справ, м. Київ, Україна.

Maloholova, Olesia Oleksiivna, PhD, Laboratory of Psychological Support and Psychophysiological Research, National Academy of Internal Affairs, Kyiv, Ukraine.