

## **ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ І МЕХАНІЗМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ПІДЛІТКІВ**

---

Atamanchuk N.M. Internet dependence and adolescents' mechanisms of psychological defense / N.M. Atamanchuk // Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G.S. Kostiuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S.D. Maksymenko, L.A. Onufriieva. – Issue 30. – Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2015. – P. 51–60.

---

**Н.М. Атаманчук. Інтернет-залежність і механізми психологічного захисту підлітків.** Стаття присвячена дослідженню актуальної проблеми Інтернет-залежності підлітків і прояву захисних механізмів підлітків. Розкрито психологічні основи понять «залежність», «Інтернет-залежність», «захисні механізми».

У ході проведеного емпіричного дослідження серед досліджуваних підлітків нами було виявлено: звичайних Інтернет-користувачів, Інтернет-користувачів, у яких є проблеми та залежних Інтернет-користувачів.

Встановлено, що кожній із цих груп притаманні певні захисні механізми (витіснення, заперечення, раціоналізація, проєкція).

Нами було виявлено, що групі досліджуваних (звичайні Інтернет-користувачі) притаманний такий захисний механізм, як заперечення. Інтернет-користувачам, у яких є проблеми, провідними типами захистів є раціоналізація, заперечення та витіснення. Групі досліджуваних (залежні Інтернет-користувачі) притаманна проєкція як один із типів захисних механізмів.

Під час проведеного емпіричного дослідження нами було встановлено, що увесь вільний час залежних Інтернет-користувачів займає комп'ютер. Встановлено, що у підлітка, який за власним бажанням прикутий до комп'ютера, починаються проблеми з реальністю та порушується соціальна адаптація, йому важко знаходити спільну мову та спільні теми з оточуючими людьми.

Досліджено, що звичайні Інтернет-користувачі не витрачають багато часу на блукання по сторінках різних сайтів, а використовують Інтернет як допоміжне джерело у пошуку інформації та іноді використовують мережу для розвантажування чи відпочинку, тобто перегляду відео або малюнків, онлайн ігор із логічним змістом, де немає головного героя, а потрібно скласти якийсь предмет, або відшукати загублене та інше. Встановлено, що їхнє спілкування є реальним, а не віртуальним, тобто вони не спілкуються за допомогою соціальних мереж. Зазначено, що такі підлітки свій вільний час проводять із товаришами або читають

якусь наукову чи художню літературу, відвідують різні секції, для збагачення свого світогляду.

**Ключові слова:** Інтернет-залежність, звичайні Інтернет-користувачі, проблемні Інтернет-користувачі, залежні Інтернет-користувачі, механізми психологічного захисту, витіснення, заперечення, раціоналізація, проекція.

**Н.М. Атаманчук. Интернет-зависимость и механизмы психологической защиты подростков.** Стаття посвящена исследованию актуальной проблемы Интернет-зависимости подростков и проявления защитных механизмов подростков. Раскрыты психологические основы понятий «зависимость», «Интернет-зависимость», «защитные механизмы».

В ходе проведённого эмпирического исследования среди исследуемых подростков нами было выявлено: обычных Интернет-пользователей, Интернет-пользователей, у которых есть проблемы и зависимых Интернет-пользователей.

Установлено, что каждой из этих групп присущи определённые защитные механизмы (вытеснение, отрицание, рационализация, проекция). Нами было выявлено, что группе испытуемых (обычные Интернет-пользователи) присущ такой защитный механизм, как отрицание. Интернет-пользователям, у которых есть проблемы ведущими типами защит являются рационализация, отрицание и вытеснение. Группе испытуемых (зависимые Интернет-пользователи) присуща проекция как один из типов защитных механизмов.

В ходе проведённого эмпирического исследования нами было установлено, что все свободное время зависимых Интернет-пользователей занимает компьютер. У подростка, который по собственному желанию прикован к компьютеру, начинаются проблемы с реальностью. Нарушается социальная адаптация, ему трудно находить общий язык и общие темы с окружающими людьми.

Установлено, что обычные Интернет-пользователи не тратят много времени на блуждание по страницам различных сайтов. Такие подростки используют Интернет в качестве вспомогательного источника в поиске информации. Иногда используют сеть для разгрузки или отдыха, то есть просмотра видео или рисунков, онлайн игры с логическим содержанием, где нет главного героя, а нужно составить некий предмет, или отыскать потерянное и прочее. Их общение является реальным, а не виртуальным, то есть они не общаются с помощью социальных сетей. Такие подростки свое свободное время проводят с товарищами или читают какую-то научную, художественную литературу, посещают различные секции для обогащения своего мировоззрения.

**Ключевые слова:** Интернет-зависимость, обычные Интернет-пользователи, проблемные Интернет-пользователи, зависимые Интернет-пользователи, механизмы психологической защиты, вытеснение, отрицание, рационализация, проекция.

**Постановка проблеми.** Сучасні підлітки не уявляють життя без Інтернету, реклами, телебачення тощо. Вони вбирають все наче губка підсвідомо, не контролюючи себе. Багато дітей підліткового віку почали використовувати всесвітню мережу не лише для пошуку інформації, а як спосіб життя, який пізніше назвали віртуальним. На сайтах створюються чати, сайти знайомств, у яких підлітки спілкуються без візуального контакту.

Разом з тим, у певній категорії Інтернет-користувачів виникають особисті та соціальні негаразди, з'являються труднощі у комунікативній сфері, соціальна дезадаптація. Такий вид психологічної залежності від віртуального інформаційного середовища, отримав назву – Інтернет-залежність.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Це питання вивчають чимало науковців, які звертають увагу на небезпеку надмірного користування мережею Інтернет (О. Арестова, Ю. Бабаєва, К. Боярова, О. Войскунський, А. Гольдберг, А. Жичкіна, М. Іванов, К. Лесто, О. Смилова, Н. Чудова, К. Янг), на проблему Інтернет-залежності як різновиду адиктивної поведінки (Б. Браун, Н. Бугайова, В. Лоскутова, М. Холл, О. Шайдуліна, М. Шоттон), на проблему захисних механізмів (Ф. Бассіна, Ю. Захарова, М. Кляйн, Ж. Лапланш, Г. Ліндсей, Ж.-Б. Панталісю, З. Фрейд, А. Фрейд, К. Холл).

Поняття залежність – набула гостра потреба здійснювати певні дії або вживати певні речовини. У практиці цей термін має кілька значень. У повсякденному житті термін «залежність» використовується, головним чином, стосовно людей, які зловживають наркотиками, алкоголем та сигаретами. Залежність також проявляється і в інших видах поведінки сучасної людини, таких як комп'ютерні ігри, перегляд телевізора, психічні розлади сексуального характеру [1, с. 90].

Інтернет-залежність – це психічний розлад, нав'язливе бажання підключитися до мережі та хвороблива нездатність вчасно вийти з неї [2, с. 236].

Науковці А. Войскунський, А. Жичкіна, К. Лесто виділяють низку ознак, які вказують на залежність підлітків від соціальних мереж: нав'язлива потреба переглянути свої вхідні повідомлення, навіть знаючи про те, що ніхто не повинен був написати; занадто багато часу проводять біля екрану свого монітора, і щоразу, заходячи в соціальну мережу, обіцяють собі, що пробудуть там лише декілька хвилин, а пройшло вже півдня; гостре бажання регулярно оновлювати статус на своїй сторінці, обговорювати з друзями кожен свій крок, фотографувати себе скрізь і всюди, і частіше викладати нові знімки; все спілкування з друзями від-

бувається в основному через соціальну мережу; різні додатки є хорошою альтернативою до інших повсякденних справ; страшенне роздратування, якщо з якої-небудь причини не можете потрапити на свою сторінку в соціальній мережі [3, с.76–81].

З. Фрейд у своїх працях писав, що захисні механізми є вроджені, вступають у дію в екстремальних ситуаціях і виконують функцію «зняття внутрішнього конфлікту». Згідно з А. Фрейд, Его і механізми психологічного захисту розвиваються. Процес розвитку Его полягає у формуванні дедалі досконаліших способів захисту від зовнішніх і внутрішніх конфліктів; таким чином знижується рівень тривожності, зникає суб'єктивне почуття дискомфорту, яке заважає процесу адаптації. Більш досконалим механізмам психологічного захисту відповідає більша зрілість особистості та ефективніша її адаптація [4].

На думку З. Фрейда, можна виділити такі захисні механізми: *витіснення* – полягає в усуненні зі свідомості соціально небажаних прагнень, потягів, бажань; *регресія* – полягає у використанні в екстремальних ситуаціях шаблонів поведінки, котрі сформувалися значно раніше і колись приносили задоволення чи полегшення; *раціоналізація* – псевдораціональне пояснення людиною власних прагнень, мотивів дій, учинків, котрі насправді викликані причинами, визнання яких загрожувало б втратою самоповаги; *сублімація* – трансформування імпульсів, соціально небажаних у даній ситуації (агресивності, сексуальної енергії), в інші, соціально бажані для індивіда і суспільства форми активності; *ідентифікація* – процес неусвідомлюваного ототожнення себе з іншим суб'єктом, твариною, предметом, групою, взірцем, ідеалом, організацією, соціальним інститутом; *проекція* – приписування власних (здебільшого витіснених) переживань, потреб, рис іншим людям; *інтродекція* – залучення до власної психологічної структури «Я» зовнішніх цінностей і стандартів (щоб вони перестали діяти як зовнішня загроза); *заміщення* – це реалізація незадоволених бажань і прагнень за допомогою іншого об'єкта; *фантазія (уява)* – реакція на розчарування та невдачі, коли як заміщення задоволення потреби використовуються мрії й образи; *деперсоналізація* – це «позбавлення» інших людей індивідуальності, сприйняття їх тільки через певну соціальну групу [4].

Отже, в основі механізмів психологічного захисту лежить потреба утвердити себе в очах навколишніх, а також потреба в самоствердженні у своїх очах, потреба в позитивному образі «Я».

Проведений нами аналіз наукової літератури дозволив встановити, що дослідження проблеми формування Інтернет-залеж-

ності та прояв захисних механізмів розглядається, як правило, у дорослих людей.

Отже, актуальність проблеми, її недостатня теоретична, і практична розробленість зумовили вибір мети дослідження – теоретичне та емпіричне дослідження Інтернет-залежності та захисних механізмів психіки підлітків.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Дослідження проводилось на базі навчально-виховного комплексу № 12 м. Полтави. У ньому брали участь 80 учнів віком від 10 до 14 років.

Емпіричне дослідження проводилось у два етапи:

Перший етап дослідження спрямовувався на з'ясування Інтернет-залежності підлітків. З цією метою нами було використано «Тест на дитячу Інтернет-залежність» за С.О. Кулаковим.

На другому етапі ми дослідили виникнення захисних механізмів психіки в Інтернет-залежних підлітків. Для реалізації даного завдання ми використали опитувальник Плутчика – Келермана – Контк ( Life Style Index).

У ході проведеного емпіричного дослідження серед підлітків нами було виявлено: звичайних Інтернет-користувачів – 30 %; Інтернет-користувачів, у яких є проблеми – 28 %; залежних Інтернет-користувачів – 42 %.

Отже, Інтернет-залежних підлітків більшість порівняно з проблемними та звичайними користувачами Інтернетом.

Нами встановлено, що звичайні користувачі Інтернетом використовують мережу як допоміжне джерело у пошуку інформації. Іноді використовують Інтернет для розвантажування чи відпочинку, тобто перегляду відео або малюнків, онлайн ігор із логічним змістом, де немає головного героя, а потрібно скласти якийсь предмет, або відшукати загублене та інше. Їхнє спілкування є реальним, а не віртуальним, тобто вони не спілкуються за допомогою соціальних мереж. Такі підлітки свій вільний час проводять із товаришами або читають якусь наукову чи художню літературу, відвідують різні секції, для збагачення свого світогляду.

Виявлено, що провідним типом захисних механізмів для звичайних користувачів Інтернетом (82,1%) є заперечення.

Заперечення – це ранній засіб подолання неприємностей, відмова прийняти їх існування. Прагнення уникнути нової інформації, несумісної з тими уявленнями про себе, що склалися.

Підліток часто відмовляється вірити у реальність, тому він створює свій світ, де він головний і усі підкоряються йому. Це трапляється тоді коли батьки занадто опікуються своєю дитиною. Якщо підліток буде відчувати напруження з боку батьків,

він буде відсторонюватись від них і врешті взагалі перестане існувати у їхньому житті.

Захист у цьому випадку виявляється в ігноруванні потенційно тривожної інформації, ухиленні від неї. Це ніби бар'єр, розташований безпосередньо на вході до системи, яка починає. Отже, заперечення призводить до того, що певний зміст навіть згодом не зможе потрапити до свідомості.

Користувачі, у яких є проблеми, – це потенційні підлітки, у яких залежність від Інтернету на початковому етапі, яка може перерости у залежність. Даній групі притаманні такі типи захистів психіки: раціоналізація (44,9%), заперечення (44,3%) та витіснення (43,4%).

Раціоналізація – це захист, пов'язаний з усвідомленням і використанням у мисленні лише тієї частини інформації, яку дозволено сприймати, завдяки якій власну поведінку репрезентовано як добре контрольовану й таку, що не суперечить об'єктивним обставинам. При цьому неприйнятну частину ситуації зі свідомості віддалено, особливим чином трансформовано і після цього усвідомлено, але вже в зміненому вигляді. Головна особливість раціоналізації полягає у спробі постфактум створити гармонію між бажаним і реальним становищем і, таким чином, запобігти втраті самоповаги. Це спроба пояснити поведінку, котра не підтверджується об'єктивним аналізом, або спроба виправдати невдачу і недосягнення мети. Коли вчинок здійснено, підліток бере на себе завдання знайти для нього виправдання, щоб переконати себе й інших, що він діяв відповідно до реальної ситуації. Таке пояснення (раціоналізація) допомагає тимчасово уникнути зниження самооцінки та сприяє захистові позитивного образу «Я».

Отже, раціоналізація у даному випадку виступає як пошук помилкових підстав, коли підліток не ухиляється від зіткнення із загрозою, а нейтралізує її, інтерпретуючи безболісним для себе способом. Щодо інших двох захисних механізмів, то вони не є досить важливими, але присутніми у поведінці підлітка, якому загрожує бути залежним від Інтернету повністю.

Так, у підлітка, який ще не усвідомлює того, що комп'ютер стає для нього головнішим, ніж друзі чи родичі, його старі інтереси починають згасати і з'являються нові, котрі пов'язані з Інтернетом. Підліток, не усвідомлюючи проблем, заперечує її існування, це веде до сварок із батьками, до невчасного виконання домашнього завдання, до пропусків уроків у школі.

Витіснення пов'язане з уникненням внутрішнього конфлікту внаслідок активного вилючення зі свідомості (забування) не

інформації про те, що трапилося взагалі, а тільки справжнього, але неприйняттого мотиву своєї поведінки. Витіснення спрямоване на те, що раніше було усвідомлене хоча б частково, а заборонене стало вторинним і тому утримується в пам'яті. Воно означає, що надалі цьому спонуканню, хоча воно існує, не дозволено входити в сферу свідомості. Цей захист може виникнути, коли дитині часто забороняли та карали її за дрібні помилки. Через неправильне виховання у підлітка можуть виникати страхи, емоційно бурхлива реакція на незначні проблеми, агресія та інше. За допомогою Інтернету підліток намагається вивільнити негативні емоції, що накопилися за певний період часу.

Нами встановлено, що Інтернет-залежні підлітки характеризуються постійним або частковим перебуванням в Інтернет-мережі. Небезпека для підлітка виявляється в заміні безпосереднього спілкування віртуальним. Інтернет є сьогодні важливим фактором соціалізації великої кількості дітей підліткового віку. Він здійснює інформаційний і нормативний вплив на їхню особистість.

Соціальна небезпека виявляється в необмеженій витраті часу з метою пошуку цікавої інформації, своєрідного «інформаційного вампіризму», що створює ілюзорне відчуття власної значущості. Для підлітка в першу чергу небезпечним є неконтрольований доступ до небезпечної для психіки, а іноді для життя інформації.

Це матеріали антигуманного та порнографічного змісту, пропаганда насилля та наркотиків. Для підлітка – це нова цікава інформація, що містить елементи «дорослого життя», яка потрібна для задоволення цікавості, самоствердження. Це може призвести до дефектів самосвідомості, засвоєння соціально небезпечної інформації, недостовірних фактів.

Також для підлітків є небезпечним не помірно спілкування «он-лайн» з друзями в соціальних мережах.

Соціальні мережі – особливий тип соціальних відносин або зв'язків великих груп людей, що виникають для обміну різного роду інформацією за допомогою Інтернету.

Нами встановлено, що досить часто залежність від соціальних мереж викликана бажанням спілкуватися з великою кількістю знайомих і незнайомих за допомогою Інтернету. Цю залежність підліток не відчуває до того часу, поки отримує те, від чого залежить. Але як тільки втрачається доступ до соціальної мережі, відразу виникають симптоми залежності: проблеми зі сном, відчуття тривоги або страху, незадоволеність, роздратованість, перепади настрою тощо.

Наші спостереження показують, що сучасні підлітки віддають перевагу таким соціальним мережам як: [odnoklasniki.ru](http://odnoklasniki.ru), [vkontakte](http://vkontakte.ru)

te.ru, facebook.com, myspace.com. Найбільш популярною для підлітків в Україні є мережа «В Контакте» (vkontakte.ru). В ній акцент ставиться на особистості володаря сторінки – члена мережі.

Інтернет-залежним користувачам (57,1%) притаманний такий захисний механізм як проекція.

*Проекція* – це приписування власних (здебільшого витіснених) переживань, потреб, рис іншим людям.

Такий тип захисту найбільше притаманний залежним підліткам, у яких комп'ютер став найголовнішою річчю в житті.

Проекцію можна розуміти як неусвідомлене відкидання власних неприйнятних думок, установок чи бажань і наділення ними інших людей, щоб перекласти відповідальність за те, що відбувається всередині «Я», на навколишній світ. Підліток починає звинувачувати інших у тому, що він роздратований, тоді як переживає роздратування сам, заявляє, що його не люблять, хоча насправді не любить сам, дорікає іншим у своїх помилках. У разі виявлення небажаних якостей в інших слабшає відчуття провини, і це дає полегшення. Побічні продукти проекції – іронія, сарказм, ворожість.

Важливо звернути увагу на те, що підліток, у якого переважає захист за типом проекції, в інших бачить насамперед самого себе. Під час спілкування з «двійником» він фактично не має співрозмовників, які б відрізнялися від нього. Унаслідок проекції інформація про себе трансформується таким чином, що не сам підліток вороже налаштований, агресивний, жадібний, а інші особи щодо нього. Загалом можна зазначити, що при цьому формується образ ворога, а коли дитина усюди бачить ворогів, у неї спрацьовує захисний механізм, який дає змогу перекласти, спроектувати відповідальність за власні промахи і помилки на «них».

Низька самооцінка – ключова ланка, яка підвищує імовірність виникнення проекції. Зручною для реалізації проекції є віртуальна гра. На початкових фазах, коли підліток тільки починає грати у віртуальному світі межі особистості ніби розмиваються, і з'являються інші, які притаманні головному герою гри. Гравець, тобто підліток, наділяє його людськими якостями, котрі зовсім не можуть бути присутні у нього, це такі як гнів, сміх, плач, роздратування, нестриманість. Якщо героєм віртуальної гри керує емоційно нестабільна та незріла особа, гра може перерости у реальний світ, де підліток вже не може керувати своїми діями. За допомогою гри підліток полегшує проектування своїх якостей на інших.

Отже, із викладеного вище можна зробити висновок, що симптомами Інтернет-залежності є: непереборне бажання ско-



ристання Інтернетом без суттєвої необхідності; нездатність контролювати свій час, перебуваючи в Інтернеті; розумове, фізичне виснаження, порушення сну та концентрації уваги після довготривалого не контрольованого перебування у мережі; дратівливість, депресія, знервованість, труднощі у спілкуванні з людьми у реальному житті.

Залежність від Інтернету або Інтернет-адикція – це реальний феномен, який офіційно не визнаний хворобою, але є проблемою, що підтверджується численними дослідженнями.

**Висновки.** Інтернет-залежність являє собою особистісну характеристику як сукупність когнітивних, емоційних і фізіологічних порушень, які виявляються у поведінці, вказуючи на те, що в індивіда відсутній контроль над застосуванням Інтернету, він не в змозі припинити цей процес, продовжує значний час знаходитись у віртуально-інформаційному середовищі, незважаючи на негативні наслідки.

Інтернет є найбільшою і найвідомішою у світі комп'ютерною мережею. Ця мережа не лише впевнено увійшла в наше життя, а й стала явищем загальносвітової культури з власними законами й правилами, незаперечними перевагами та неминучими недоліками.

Варто зазначити, що вивчення проблеми залежності підлітків від Інтернету не обмежується дослідженнями в галузі проблем адиктивної поведінки підліткового віку. Це дає підставу ставити питання про необхідність дослідження розвитку самосвідомості Інтернет-залежних підлітків.

#### **Список використаних джерел**

1. Войскунский А. Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета / А. Е. Войскунский // Психологический журнал. – К., 2004. – № 1. – С. 90–100.
2. Исследования Интернета в психологии // Интернет и российское общество / Под ред. И. Семенова. – М., 2002. – С. 235–250.
3. Тимофеева А. Психологическое воздействие компьютерных игр: формирование зависимости, развитие агрессивности / А. Тимофеева // Сборник материалов круглого стола «Дети и Интернет». – Челябинск, 2005. – С. 18–25.
4. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы / Анна Фрейд. – М., 1993. – 320 с.

#### **Spysok vykorystanyh dzherel**

1. Vojskunskij A. E. Aktual'nye problemy psihologii zavisimosti ot Interneta / A. E. Vojskunskij // Psihologicheskij zhurnal. – K., 2004. – № 1. – S. 90–100.

2. Issledovanija Interneta v psihologii // Internet i rossijskoe obshhestvo / Pod red. I. Semenova. – M., 2002. – S. 235–250.
3. Timofeeva A. Psihologicheskoe vozdejstvie komp'juternyh igr: formirovanie zavisimosti, razvitie agressivnosti / A. Timofeeva // Sbornik materialov kruglogo stola «Deti i Internet». – Cheljabinsk, 2005. – S. 18–25.
4. Frejd A. Psihologija «Ja» i zashhitnye mehanizmy / Anna Frejd. – M., 1993. – 320 s.

**N.M. Atamanchuk. Internet dependence and adolescents' mechanisms of psychological defense.** The article is devoted to research the actual problem of adolescents' Internet addiction and manifestation of adolescents' defense mechanisms. The psychological foundations of the concepts of «dependence», «Internet dependence», «defense mechanisms» are revealed. In the course of empirical research among studied adolescents we found: ordinary Internet users, Internet users who have problems and dependent Internet users. It's established that each of these groups are characterized by some defense mechanisms (repression, denial, rationalization, projection).

We have found that the group of investigated persons (ordinary internet users) is exposed such defense mechanism as a denial. Internet users with problems have such leading types of protection as rationalization, denial and displacement. The group of investigated persons (addicted internet users) is exposed projection as one of the types of defense mechanisms.

During the conducted empirical study we have found that all the free time of dependent Internet users takes computer. The teenager who voluntarily chained the computer, has the problems with reality. The social adaptation is violated, it is difficult for him to find a common language and a common themes with other people.

While ordinary Internet users do not spend a lot of time wandering through the pages of different websites. These adolescents use the Internet as an auxiliary source to find information. Sometimes they use the network for unloading or rest, i.e. viewing video or pictures, online games with logical content without protagonist, and it's need to add an object, or look for lost and others. Their communication is real, not virtual, i.e. they do not communicate via social networks. These adolescents spend their free time with friends or read some science or fiction, attend various sections, to enrich their worldview.

**Key words:** Internet dependence, ordinary Internet users, problematic Internet users, dependence Internet users, mechanisms of psychological defense, repression, denial, rationalization, projection.

*Received July 11, 2015*

*Revised August 12, 2015*

*Accepted September 15, 2015*