УДК 159.99

ПРОФІЛАКТИКА ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ НА ВИБІР СТРАТЕГІЙ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ПІДЛІТКІВ

Калугіна Алла Олександрівна
здобувачка вищої освіти
Шеленкова Наталія Леонідівна
к.психол.н., доцент
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини
м. Умань, Україна
shelenkova_nata@ukr.net

Анотація: У статті розглянуто поняття профілактики інтернет-залежності; виділено основні напрямки соціально-педагогічної профілактики інтернет-адикції; розкрито теоретико-методологічні засади профілактики (первинної, вторинної та третинної); наголошено на необхідності надання допомоги батькам та близькому оточенню, зокрема, спрямовану на гармонізацію відносин із узалежненою людиною.

Ключові слова: інтернет-залежність, підлітки, адикція, первинна профілактика, вторинна профілактика, третинна профілактика.

Профілактика інтернет-залежності у підлітків в цілому не відрізняється від профілактики інших видів залежної поведінки. Найбільш важливий фактор – емоційна обстановка в сім’ї і духовний зв’язок між її членами. Ймовірність розвитку залежності менше, якщо дитина не відчуває самотності і непорозуміння з боку близьких.

Соціально-педагогічна профілактика інтернет-залежності розуміється як комплекс заходів, спрямованих на розвиток психолого-педагогічних

характеристик особистості, з метою забезпечення її стійкості до залежної поведінки з формування навичок здорового способу життя, а також задля попередження розвитку і прогресування залежності. [3, с.48-56].

На основі аналізу психолого-педагогічної літератури можна констатувати, що зміст соціально-педагогічної профілактики інтернет-залежності полягає у розвитку почуття відповідальності підлітків за свою поведінку, яка сприяє глибокому усвідомленню шкоди постійного перебування в мережі Інтернет [1, с.25-29].

Основними напрямками соціально-педагогічної профілактики інтернет-адикції є [2, с.356-363.]:

- інформування молоді про механізми впливу мережі Інтернет на особистість, причини, клінічні прояви, методи діагностики та наслідки інтернет-залежності;

- формування у підлітків стратегій високофункціональної поведінки та внутрішньо особистісних мотивів і системи цінностей, відповідних здоровому способу життя;

- розвиток стійкості до негативних соціальних впливів та особистісних ресурсів і навичок досягнення поставлених цілей в реальному житті;

- розширення кола альтернативної до залежної поведінки діяльності.

Можна виділити чинники, сприятливі для подолання інтернет-залежності:

1. Зовнішні – діють за наявності сприятливих умов життєдіяльності: позитивний вплив однолітків, турбота і розуміння з боку батьків, підтримка вчителів, позитивний приклад оточуючих.

2. Внутрішні – формуються в результаті тривалої дії зовнішніх чинників: відчуття власної значущості, сформована позитивна мотивація, оптимістичний світогляд, цілеспрямованість, наполегливість тощо.

Щоб подолати інтернет-залежність, потрібно запропонувати і протиставити даному захопленню щось значно цікавіше і цінніше. Як відомо, у світі немає нічого ціннішого за доброзичливі та щирі людські стосунки, проте дітям, які безумовно годинами проводять час біля комп’ютера, про це мало відомо. Їм

дійсно невідомий світ людських стосунків із його цінностями і переживаннями, здобутками та перспективами. Повернути дитину до нормального життя в сім'ї, як і в групі однолітків, у суспільстві, взагалі не можливо без налагодження доброзичливих людських стосунків. Дитина повинна засвоїти, причому, не з нотацій дорослих, а з власного досвіду, що існують речі набагато цінніші за мальовничий, але нереальний світ у моніторі комп'ютера [4].

Найпростіший і доступний спосіб рішення залежності – це придбання іншої залежності. Любов до здорового способу життя, спілкування з живою природою, творчі прикладні захоплення, такі як малювання, як правило, виводять людину із залежності.

Щодо методів лікування даного виду залежності, то досить результативною є провокаційна терапія, коли пацієнт залишається поза мережею все більше і більше часу.

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 надати допомогу батькам та близькому оточенню, зокрема, спрямовану на гармонізацію відносин із узалежненою людиною [5].

В Концепції превентивного виховання дітей та молоді України, затвердженої президією АПН України від 25.02.98 р. (протокол №1-7/3/21) [6, с.6-11] розкриті теоретико-методологічні засади профілактики, яку поділяють на первинну, вторинну та третинну.

Первинна соціально-педагогічна профілактика спрямована на здійснення системи освітньо-профілактичних заходів з метою попередження виникнення різних видів небезпечної поведінки на ранніх стадіях відхилення.

З досліджень поглядів Н. Сергеєвої, інтернет-адикціям заважають розвиватися високий самоконтроль і залучення залежних осіб до різних видів соціальної активності: трудової, пізнавально-творчої, політичної, суспільної [7, с.142-149]. Тому, первинна профілактика має на меті інформування молоді про механізми впливу мережі «Інтернет» на особистість, причини, клінічні прояви, методи діагностики та наслідки залежності від інтернету; формування у підлітків стратегій високофункціональної поведінки та системи цінностей, відповідних здоровому способу життя; розвиток стійкості до негативних соціальних впливів та особистісних ресурсів і навичок досягнення поставлених цілей у реальному житті; розширення кола альтернативної до залежної поведінки діяльності. Первинна профілактика реалізується, як правило, на індивідуальному, міжособистісному та соціальному рівнях.

Завдання вторинної (ранньої) профілактики інтернет-залежності науковці вбачають у якомога ранньому виявленні негативних змін в проявах поведінки особистості. Вторинна профілактика зосереджує свою увагу на заходах, спрямованих на роботу з наслідками і на усунення чинників ризику, знову таки на індивідуальному та міжособистісному рівнях. Вона також має брати за основу результати діагностики різних аспектів життєдіяльності школяра і виступати як індивідуальний план корекційної роботи щодо життєдіяльності підлітка.

Третинна, або цілеспрямована профілактика інтернет-залежності містить сукупність заходів, спрямованих на попередження переходу проявів поверхневої залежності у більш важку стадію. Така профілактика орієнтується частіше всього на індивідуальну роботу з клієнтами, частково групову (метод «рівний-рівному», соціально-педагогічний тренінг, індивідуальні консультації, методи заборон і покарань тощо). Така робота охоплює заходи з виявлення й усунення конкретних недоліків сімейного, шкільного і суспільного виховання, а також локалізацію груп підлітків, які надмірну кількість часу перебувають в онлайн-мережі [6, с.6-11].

Зауважимо, що при дослідженні проблеми профілактики інтернет-залежності підлітка, доцільним є розуміння сутності профілактики не лише у

проведенні певних корекційних заходів, спрямованих на виявлення й усунення причин і умов її, а й здійснення системи заходів соціально-виховної роботи з формування позитивних рис особистості. Тобто, значення профілактики, особливо ранньої, посилюється її гуманістичною спрямованістю в системі заходів і засобів соціально-педагогічної роботи щодо попередження виникнення залежності.

Список літератури:

1. Бугайова Н.М. Психологічні закономірності розвитку адикцій в онтогенезі. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. інституту психології ім.Г.С.Костюка НАПНУ*. 2010. Т.XII. Ч.4. С.48-56.

2. Богдан М.С. Психологічні особливості спілкування залежних від соціальних мереж. *Психологія і соціологія: проблеми практичного застосування*. 2014. С.25-29.

3. Бойко Н. Українці в інтернеті: інтереси та пріоритети використання мережі. *Українське суспільство 1990-2010. Соціальний моніторинг*. К.: 2010. С.356-363.

4**.** Веретенко Т.Г. Дерермінанти безпечної діяльності молоді в Інтернет-мережі. Електронний ресурс. http://elibrary.kubg.edu.ua (Дата звернення: 12.08.2023).

5. Кіберзалежність – хвороба епохи інформаційних технологій. Надзвичайна ситуація. Електронний ресурс. Режим доступу:https://ns-plus.com.ua/2017/03/29/ kiber-zalezhnist-hvoroba-epohy-infor. (Дата звернення: 12.09.2023).

6. Концепція превентивного виховання дітей і молоді. Затверджено Президією АПН України 25.02.98 р. Протокол №1-7/3-21. Учитель. 2000. №1-3. С.6-11.

7. Сергеєва Н.В. Особливості соціально-педагогічної профілактики адиктивної поведінки у шкільному середовищі. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць. Міністерство освіти і*

науки, АПН України, Ін-т проблем виховання. Редкол.: О.В.Сухомлинська, І.Д.Бех, А.Й.Сиротенко [та ін.]. К. 2007. Вип. 10. Кн. 2. С.142-149.