

Профілактика Інтернет-залежності підлітків як напрям діяльності соціального педагога

З початку 2020-го до початку 2021 року українська аудиторія соціальних мереж збільшилася на сім мільйонів осіб. На початку 2020 року в Україні було 19 мільйонів користувачів, а у 2021 році цифра досягла 26 мільйонів. Зареєстровані в соціальній мережі 60 відсотків населення країни, тоді як у січні 2020 року було трохи більше ніж 40 відсотків", – передає агентство "Інтерфакс-Україна".

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.

Поняття Інтернет-залежності (Інтернет-адикції) науковці трактують по-різному, а саме як:

- форму «залежної» поведінки, яка реалізується у вигляді технологічної залежності на засадах різних форм використання Інтернету, що призводить до зміщення мети особистості у віртуальну реальність;
- психічний розлад, яких характеризується нав'язливим бажанням підключитися до Інтернету й хвороблива нездатність особистості вчасно виходити з нього;
- одну з форм деструктивної поведінки, яка виражається в прагненні відійти від реальності й штучно змінити свій психічний стан через фіксацію уваги на Інтернет-ресурсах;
- одну з форм відхилення від загальноприйнятих норм поведінки у суспільстві, пов'язану зі зловживанням Інтернетом – користуванням для саморегуляції або адаптації.

Варто зазначити, що Інтернет-залежність може сформуватися у будь-якому віці, але найбільш вразливим є підлітковий вік. Для цього віку притаманне прагнення до пізнання всього нового, незвичайного, «почуття дорослості», потреба бути самостійним, бажання копіювати звички і способи

поведінки старших, страх відстати від однолітків, здаватися в їхніх очах смішним.

Соціальному педагогу слід враховувати на якій стадії залежності перебуває підліток:

I стадія: вважається як стадія легкого розладу чи легких порушень. Підліток перестає займатися різними видами діяльності (навчання, спорт тощо), поступово віддаляється від родичів і друзів, постійно перебуваючи в Інтернет мережах. Частіше всього підліток приховує від рідних скільки він витрачає часу на перебування в мережах.

II стадія: відбувається накопичення нових симптомів: відлучання від Інтернет мереж переноситься підлітком з почуттями схожими на «муки наркомана», якому не дали чергову дозу. З'являється порушення уваги (розсіяність, недостатня концентрація, порушення розподілу), знижується працездатність, з'являються нав'язливі думки, порушення сну, часте використання енергетичних стимуляторів (кава, цигарки, енергетичні напої), з'являється головний біль, перепади тиску, кістково-м'язова слабкість.

III стадія – це соціальна дезадаптація. Підліток особливо не отримує задоволення від спілкування через Інтернет, але продовжує постійно перебувати он-лайн. З'являються ознаки депресії, роздратованість при відсутності доступу до Інтернету, відмова від їжі або нерегулярне харчування.

Інтернет-залежність сприяє формуванню у підлітка ряду психологічних проблем:

- конфліктна поведінка у групі;
- хронічні депресії, відчуття порожнечі, роздратованість поза межами комп'ютера;
- перевага віртуального простору перед реальним життям (ігнорування друзів, близьких);
- труднощі адаптації в соціумі;
- втрата здатності контролювати час перебування за комп'ютером;
- виникнення почуття дискомфорту при відсутності можливості користування Інтернетом;
- відчуття ейфорії чи піднесеності під час роботи за комп'ютером;
- перекладання повсякденних турбот на плечі родичів чи членів сім'ї.

Інтернет-залежність впливає не тільки на психологічний стан здоров'я особистості, але і на її фізичне здоров'я. Від тривалого перебування в мережі погіршується пам'ять, підвищується дратівливість, знижується працездатність, психіка стає нестійкою, виникають різні хвороби тощо.

Соціально-педагогічна профілактика Інтернет-залежності – комплекс заходів, спрямованих на розвиток психолого-педагогічних характеристик особистості, з метою забезпечення її стійкості до залежної поведінки з формуванням навичок здорового способу життя, а також задля попередження розвитку і прогресування залежності.

Первинна профілактика має на меті:

- інформування підлітків 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;
- формування превентивного соціально-виховного середовища в закладах освіти.

Первинній профілактиці притаманні методи наступного характеру: відео-лекції, форуми, конференції, онлайн-конференції, методичні семінари, круглі столи, дискусії, акції, конкурси тощо.

Вторинна профілактика (превентивна допомога і корекція) в Концепції превентивного виховання дітей і молоді розглядається як вид психолого-педагогічної та медико-соціальної діяльності, що полягає у допомозі окремим категоріям – «групи ризику» і передбачає психолого-педагогічний та соціально-терапевтичний вплив на особистість з тим, щоб вона сама навчалась допомогти собі, розв'язуючи численні проблеми, що провокують на деструктивну поведінку.

Третинна профілактика пов'язана із процесами адаптації, реабілітації та ресоціалізації і спрямована на реконструкцію соціокультурного оточення, допомозі у спілкуванні, навчанні з метою відновлення соціальних зв'язків.

Обов'язковими складовими профілактики виступає діагностика, яка охоплює дослідження особистісних властивостей індивіда, що можуть вплинути на формування Інтернет-залежної поведінки (підвищена тривожність, нездатність до емпатії, низька стресостійкість, нестійка я-концепція, гіперсором'язливість, підвищений егоцентризм, низьке сприйняття соціальної підтримки, стратегія уникнення при подоланні стресових ситуацій тощо), а також отримання інформації про склад сім'ї підлітка, його систему взаємостосунків, про його інтереси та здібності, про його друзів та інші можливі референтні групи.

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;

- пониження гідності дітей;
- відсутність духовної близькості, взаєморозуміння, психологічної підтримки тощо.

Шанси щодо формування Інтернет-залежності зменшуються, якщо:

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

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 особистістю.

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

Отже, профілактика Інтернет-залежності – комплекс запобіжних засобів (психологічних, педагогічних, медичних, соціальних тощо) з метою попередження й усунення негативних факторів, що зумовлюють виникнення й поширення залежності від Інтернету. Специфікою соціально-педагогічної діяльності є: зміцнення позитивних об'єднаних зусиль з боку школи, батьків, самого підлітка й однолітків, а також нейтралізація негативних факторів соціального середовища.

Список використаної літератури:

1. Вінтюк, Ю.В. (2008). Психологічні закономірності виникнення узалежнень у шкільному віці та способи протидії їм. Здоровий спосіб життя, 34, 13–20[українською мовою].
2. Некрасова, З., & Некрасова, Н. (2008). Как оттащить ребенка от компьютера и что потом с ним делать. Киев: София [російською мовою].
3. Снітко, М. (2014). Соціально-педагогічні умови формування у підлітків безпечної поведінки в Інтернет-мережі. Київ [українською мовою].
4. Турецька, Х. (2007). Інтернет-залежність як предмет психологічного дослідження. Вісник Львівського університету. Львів, 10, 365–375 [українською мовою].

