

Профілактика розвитку інтернет-адикції у особистості підліткового віку

Наталія Шилова

магістрантка ННІ психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна

Ольга Петрунько

доктор психологічних наук,

старший науковий співробітник, професор кафедри,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

ORCID: 0000-0001-9023-5265

Дослідження соціальних та психологічних наслідків глобальної цифровізації та комп'ютеризації є актуальними з огляду на наступне: в результаті науково-технічного прогресу з'явився новий вимір соціального простору-інтернет або віртуальна реальність. Інтернет став середовищем для цільової активності (професійної, навчальної, дозвілля), конструювання індивідуального світу з широкими можливостями самопрезентації.

О. В. Петрунько називає інтернет «унікальним медіа, який певною мірою іде попереду розвитку масової свідомості і суспільного розвитку в цілому... який наче створений «на випередження», як соціальний інститут і засіб масової комунікації...» [2, с. 54]. Для більшості людей, особливо для підлітків, інтернет став способом життя, який отримав назву «віртуальний».

Проблему інтернет-адикції першими вивчали зарубіжні науковці: А. Голдберг (I. Goldberg), М. Гріффітс (M. Griffiths), К. Янг (K. Young), В. Астаф'єв, В. Бутова, О. Войскунський, А. Єгоров, А. Жичкіна, Н. Кузнецова, В. Менделевич, Л. Пережогін, Г. Солдатова та інші. В Україні феномен інтернет-залежності та її чинників, профілактики і корекції досліджували Є. Войскунський, С. Акімов, Т. Больбот, Н. Бугайова, Т. Вакуліч, Ю. Вінтюк, О. Камінська, О. Петрунько, В. Посохова, Х. Турецька, Т. Юр'єва та інші.

Захоплення інтернетом призводить до того, що віртуальність починає витісняти реальність. Ф. Саглам відзначає, що адикція починається там, де задоволення реальних потреб підміняється новою надцінною потребою приєднання до віртуального простору, що дозволяє ілюзорно-віртуальним чином уникати проблем, реалізовувати свої фантазії, компенсувати дефіцит спілкування [4], а О. Є. Войскунський визначає інтернет-залежність як неспроможність і небажання користувача відволіктися від перебування в мережі навіть на короткий період. При цьому спостерігається розрив соціальних зв'язків в реальному житті і негативні реакції при недосяжності інтернету [1].

Насьогодні у вивченні інтернет-залежності як адиктивного процесу найбільш популярним є мультидисциплінарний підхід. Розглядаються нейробіологічний, клінічний, психологічний, соціальний аспекти тощо.

Н. Б. Кирилова вважає, що в наші часи формується специфічне комп'ютерне покоління-Homo virtualis, для якого фізична і віртуальна реальності є

рівнозначними [3]. Дослідники дійшли висновку, що інтернет-залежність є проблемою майже виключно осіб підліткового та юнацького віку. Підлітки є найбільш сприйнятливою та уразливою аудиторією і створюють основну групу ризику щодо виникнення інтернет-адикції.

Підлітковий вік-один із найсуперечливіших за своїм внутрішнім змістом. Головною ознакою підліткового віку є особистісна нестабільність. Цей вік відзначається недостатньо адекватним відображенням реальності на тлі фізіологічних і психічних змін в організмі, уразливості в питаннях особистого та інтимного характеру тощо. У підлітковому віці в свідомості людини відбуваються фундаментальні зміни, які мають принципове значення для всього розвитку і наступного становлення особистості. Особистості підлітка властиві суперечності у прагненнях, мотивах, цінностях, ці тенденції часто вступають в протиріччя, визначаючи нестабільність характеру та поведінки.

На формування інтернет-адиктивної поведінки підлітків впливають як психологічні, так і соціальні чинники. Зокрема, проблеми із спілкуванням, низька самооцінка, схильність до уникнення проблем і відповідальності, відчуття самотності. Як наслідок, зростає тривожність, агресивність, порушується повноцінна соціалізація підлітків та процес їхньої адаптації в суспільстві. Виникає потреба знижувати емоційну напругу через занурення у світ віртуальної реальності.

Інтернет задовольняє свідомі та несвідомі вікові потреби підлітків, а саме:

- можливість реалізувати будь-яку фантазію, якій немає місця у реальному житті;
- вільний доступ до будь-якої текстової та візуальної інформації;
- вибір партнерів по спілкуванню без необхідності дотримуватися норм поведінки та етики;
- задоволення потреб у самопрезентації, підвищення самооцінки, нарцисичних потреб у силі, красі, владі, успіху.

Враховуючи швидкість та сталість формування інтернет-залежності у підлітків, особливу увагу треба приділяти тим з них, хто потрапив у групу ризику: вони потребують соціально-педагогічної та соціально-психологічної допомоги. Профілактичні та корекційні програми на сьогодні є недостатньо ефективними, тому що підлітки-користувачі інтернету, їхні батьки та вчителі не володіють повною інформацією про профілактичні заходи, спрямовані на запобігання інтернет-адикції; недостатньо обізнані як розпізнавати перші ознаки інтернет-залежності і вчасно не звертаються по психологічну допомогу.

Враховуючи вищезгадане, необхідною є правильна організація вільного часу та профілактика інтернет-залежності, щоб інтернет був помічником у розв'язанні життєвих питань, а не ставав крадієм часу та радощів реального життя. Дослідження чинників та ризиків виникнення інтернет-адиктивної поведінки у підлітків, а також соціально-психологічне забезпечення профілактики та корекції інтернет-залежності серед підлітків є актуальним питанням і потребує подальшого дослідження.

Ключові слова: адикція; підлітки; Інтернет-середовище.

Список використаних джерел

1. Войскунский А. Е. *Психология и Интернет*. М. : Акрополь, 2010. 439 с.
2. Петрунько О. В. Деконсолідувальні ефекти медіасоціалізації. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2015. №3/4. С.54-58.
3. Петрунько О. Дитина в Інтернет просторі: ймовірні наслідки і відповідальність дорослих. *Наукові студії із соціальної та політичної психології: зб. Інститут соціальної та політичної психології АПН України*. Київ, 2008. Вип. 21(24). С.113-123.
4. Саглам Ф. А. Интернет аддикция подростков как форма проявления отклоняющегося поведения. *Педагогическое образование и наука*. 2009. № 5. С.88-91.
5. Юрьева Л. Н. *Компьютерная зависимость : формирование диагностика, профилактика и коррекция : Монография*. Днепропетровск: Пороги, 2006. 196 с.