

ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ: ОЗНАКИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

Акименко Т.

Студентка ННІПППФВК

Науковий керівник – доц. Опушко Н. Р.

Розвиток людського соціуму постійно супроводжується різними видами залежностей, що спричиняють глобальні проблеми та важкі наслідки для наступних поколінь. Стати узалежненим від чогось, особливо на сучасному етапі розвитку інформаційного, цифрового суспільства досить легко, складніше потім відмовитися від шкідливої звички.

Нині вітчизняні та зарубіжні науковці б'ють на сполох з причин зростання проблеми інтернет-залежності серед молоді, головна небезпека зазначеної проблеми полягає в тому, що патологічна пристрасть до перебування у всевітній мережі призводить до тяжких наслідків: депресій, втрати почуття реальності, конфліктів з оточуючими, деградації особистості, існує навіть ризик для життя підлітка.

Інтернет прийшов у наше повсякденне життя не так давно, але вже встиг стати його невід'ємною складовою і створити чимало проблем. Вчені все частіше порівнюють Інтернет-залежність з хворобою, яку необхідно лікувати в медичних установах. Людина, яка багато часу приділяє віртуальному життю, втрачає можливість розвивати реальне: у неї зникають друзі, не вистачає часу на розвиток кар'єри та спілкування з членами сім'ї, як і з будь-якою хворобою, віртуальну адикцію краще попередити, ніж лікувати.

Проблема інтернет-залежності є предметом розгляду чималої когорти вітчизняних та закордонних науковців (Н. Бугайова, Р. Гуревич, Н. Опушко, Г. Пілягіна, Х. Турецька, О. Чабан, Л. Юр'єва, А. Войскунський, А. Голдберг, Д. Грінфілд, А. Єгорова, К. Янг та інші). Теоретичні аспекти інформатизації сучасного суспільства з точки зору філософії розглядали М. Кастельс, Б. Марков, Т. Морріс-Сузукі, Н. Рейнгард, В. Сікорський, Е. Тоффлер, М. Фасслер, А. Чугунов, Х. Шрадер та ін. Педагогічний аспект проблеми висвітлений в дослідженнях Н. Алатової, Р. Гуревича, Л. Зазнобіна, Н. Опушко.

Термін «інтернет-залежність» вперше був запропонований американським лікарем Айвеном Кеннетом Голдбергом у 1995 році. Він стверджував, що надмірне користування Інтернетом викликає депресію, стрес, агресію. На теперішній час відомо, що в дітей і підлітків залежність від віртуального простору спричиняє затримку соціального й емоційного розвитку.

У сучасній науковій літературі термін «інтернет-залежність» характеризується як психічний розлад, нав'язливе бажання підключитися до мережі та хвороблива нездатність вчасно вийти з неї. Дане поняття є багатограним, кожен науковець трактує його по-своєму, акцентуємо увагу на найбільш вживаному визначенні – це: «хворобливе бажання особистості постійно перебувати в цифровому, віртуальному середовищі, прагнення мати доступ до мережі та відчуття психоемоційного дискомфорту в умовах його відсутності» [4, с. 120].

Завзятого інтернет-користувача можна відрізнити відразу. Він занурений у себе, не помічає або ігнорує зовнішні події, погано адаптується до реального життя. Навіть оточуюча естетика та сприймається з меншим захопленням, оскі-

льки можливості комп'ютерної графіки безмежні, і на екрані монітора з'являються чудові, фантастично прекрасні, але неіснуючі насправді пейзажі [5, с. 240].

Ознаки інтернет-залежності досить чіткі та поділяються на дві основні групи:

психологічні: відчуття ейфорії чи піднесеності під час роботи за комп'ютером; нездатність зупинити роботу за комп'ютером; все більша і більша кількість часу, що проводиться за комп'ютером; ігнорування друзів та сім'ї; відчуття порожнечі, депресії та роздратованості коли не за комп'ютером; перекладання повсякденних турбот на плечі родичів чи членів сім'ї;

фізичні: зап'ястий тунельний синдром – оніміння та зниження чутливості пальців через утиснення нерву, що з'єднує їх із зап'ястям; сухі очі; головні болі (схожі на мігрені); болі у спині; нерегулярне харчування – відсутність апетиту; недотримання гігієни [1, с. 500].

Більшість психологів вважають, що не Інтернет робить людину залежною, а людина, схильна до залежності, сама вибирає об'єкт залежності, яким може стати Інтернет. Проте, не варто звинувачувати у вказаних проблемах тільки всевітню мережу, для товариських людей мережа спілкування може стане доповненням до реального, але не замінити його. Саме тому, так необхідно вчасно виявити зазначену адикцію та розпочати корекційну роботу.

Профілактика Інтернет-залежності у підлітків не відрізняється від профілактики інших видів залежної поведінки. Найбільш важливим фактором є емоційна ситуація в сім'ї і духовний зв'язок між її членами. Ймовірність розвитку залежності менше, якщо підліток не відчуває самотності і нерозуміння з боку близьких [6, с. 29].

Для боротьби з цією залежністю соціальні працівники застосовують різні методи профілактики:

- індивідуальна профілактика, що включає в себе систему соціально-психологічних, медичних заходів реагування на проблему;
- профілактика на міжособистісному рівні – способи впливу соціально-психологічного характеру спрямовані на соціальне оточення інтернет-залежного. Як правило, рекомендується сімейна терапія;
- громадська профілактика включає соціальні, виховні заходи, що проводяться соціальними працівниками у співпраці з державними інститутами та громадськими організаціями з метою дослідження впливу Інтернету на різні сфери життєдіяльності та всебічного інформування громадян про ризики інтернет-користування, виховання інформаційної культури [2; 3].

Робота, що спрямована на профілактику інтернет-залежності, має здійснюватись комплексно та послідовно, із залученням батьків, психологів, соціальних працівників, освітніх закладів. Останні відіграють провідну роль у профілактичних заходах, оскільки у зв'язку зі зростаючим впливом засобів масової інформації на соціалізацію дітей актуальними стають проблеми визначення позиції педагогів у роботі з дітьми, міри їхнього втручання в процес освоєння дітьми навколишнього світу за допомогою засобів інформації.

Профілактична діяльність має бути спрямована на виявлення груп ризику та систематичну роботу з ними, а також на роботу з усіма учнями, з метою донесення до них інформації про небезпеку інтернет-залежності та про її вплив на особистість.

Здійснивши аналіз психолого-педагогічної літератури, маємо змогу констатувати, що поведінка користувача інтернету, яка має ознаки узалежнення, є сигналом для оперативного втручання. Хоч нині інтернет-залежність не визнається особливим захворюванням, адже не існує офіційного психологічного чи психіатричного діагнозу: «інтернет-залежність», у порівнянні із залежностями від алкоголю чи наркотиків, однак залежність від Інтернету не меншою мірою шкодить емоційному та фізичному здоров'ю людини. Як зазначає К. Янг, залежність від мережі визначається, насамперед, «сумою втрат в істотних сторонах буття». Іноді надмірне захоплення Інтернетом стає причиною серйозних проблем. Нездатність контролювати перебування у віртуальному світі може викликати звільнення з роботи, виключення з вузу, розлучення, навіть самогубство.

Тому вкрай необхідно вчасно виявляти прояви адикції та застосовувати профілактичні методи для кращої боротьби з проблемою.

Література

1. Бочкарева Н.Л., Леонова Л.Г. Вопросы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте. Психология зависимости. Минск: Харвест, 2004. С. 449–501.
2. Вакуліч Т.М. Психологічні чинники запобігання інтернет-залежності підлітків. 2006. 20 с.
3. Гавришак Л. І. Інтернет-залежність як чинник девіантної поведінки. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. 2011., ч. 5. С. 56-63.
4. Гуревич Р.С., Козьєр М.М., Опушко Н.Р. Діти та інтернет: деякі проблемати шляхи їх вирішення. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми: Зб. наук. праць. Випуск 54 / редкол. Київ-Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2019. С. 25-30.
5. Жданова І.А. Вплив новітніх інформаційних технологій на поширення нехімічних залежностей серед підростаючого покоління. Соціальна робота в Україні: теорія і практика. 2008. № 4. С.114-129.
6. Калашнікова Л. В. Інтернет як невід'ємна віртосоціальна практика сучасного інформаційного суспільства. Нова парадигма. Філософія. Політологія. Соціологія: журнал наук. праць. Київ : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2010. Вип. 97. С. 234-242.
7. Мілютіна К.Л. Користування комп'ютером як задоволення базових потреб у підлітковому віці. Психологічна газета. № 8. С. 29-31.
8. Опушко Н.Р. Гендерно-вікові аспекти інтернет-залежності серед молоді. Матеріали ІІ Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Особистісно-професійний розвиток майбутнього вчителя». Вінниця, «Твори», 2018. С.165-168.

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З ВАЖКОВИХОВУВАНИМИ ШКОЛЯРАМИ

**Артемчук А.
Студентка факультету філології
й журналістики імені Михайла Стельмаха
Науковий керівник – доц. Волошина О. В.**

У загальноприйнятому розумінні до важковиховуваних належать фізично здорові діти, у поведінці яких спостерігаються неорганізованість, недисциплінованість, хуліганство, правопорушення, опір виховним впливам.

Педагогічний словник тлумачить «важковиховуваність» як «свідомий або не-свідомий супротив дитини цілеспрямованому педагогічному впливу, викликаний найрізноманітнішими причинами, включаючи педагогічні прорахунки вихователів, батьків, дефекти психічного та соціального розвитку, особливості хара-