

Кошелева Н.Г., кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології Горлівського інституту іноземних мов ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» (м. Бахмут)

ПРОФІЛАКТИКА ПОПЕРЕДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

У сучасній Україні чітко простежується негативна тенденція до збільшення кількості людей із різними формами залежної поведінки. Серед них значну частину займає молодь, зокрема підлітки. Для цієї вікової категорії поширеним видом адикцій є інтернет-залежність, яка останнім часом набуває загрозливих масштабів і призводить до негативних наслідків для фізичного і психічного здоров'я молоді, проблем з навчальною мотивацією та успішністю, комунікацією та стосунками, самореалізацією в реальному світі, досягненням цілей. Отже, дуже важливо визначити причини цього явища та запропонувати заходи психологічної допомоги підліткам, схильним до інтернет-залежності.

Мета роботи – обґрунтувати необхідність застосування психопрофілактичної програми інтернет-залежності у підлітків та навести її характеристики.

Нами було проведено емпіричне дослідження інтернет-залежності підлітків з метою з'ясування стану проблеми. Використані методи дослідження: теоретичні (аналіз психологічної літератури з проблем адиктивної поведінки, інтернет-залежності, підліткових адикцій; порівняння наукових підходів з цих питань; систематизація й узагальнення наукового доробку в цій сфері); емпіричні (спостереження за поведінковими проявами і сферами інтересів учнів підліткового віку; психологічне тестування щодо сформованості в них інтернет-залежності); математичні методи (для обробки результатів емпіричного дослідження). У результаті дослідження було встановлено наступне:

– інтернет-залежність, як різновид нехімічних адикцій, передбачає постійне бажання людини перебувати в Інтернеті і нездатність вчасно виходити з нього, для чого використовуються різноманітні гаджети;

– інтернет-залежність є формою компенсаторної поведінки у підлітків, що мають проблеми з реальним спілкуванням, самооцінкою, самореалізацією, задоволенням важливих особистісних і соціальних потреб, і являє собою своєрідну «втечу» у віртуальне середовище, де вони знаходять можливість реалізувати ці потреби;

– емпіричне дослідження інтернет-залежності у підлітків, проведене на вибірці 35 осіб віком 13-15 років, показало, що близько половини обстежених мають певні проблеми з використанням Інтернету, які виражені більшою чи меншою мірою (рис 1).

Відповідно до результатів проведеного емпіричного дослідження нами була розроблена профілактична програма попередження інтернет-залежності у підлітків. *Мета програми:* розробка й запровадження системи психопрофілактичних впливів для зниження інтернет-залежності підлітків. *Завдання:* сформувати у підлітків знання про небезпеку інтернет-залежності, її вплив на фізичне і психічне здоров'я; розвивати комунікативні навички підлітків, навчити використовувати їх у реальному спілкуванні; розвивати адекватну самооцінку та впевненість у собі, здатність розпізнавати, розуміти і правильно висловлювати власні почуття та емоції, формувати навички емпатійної поведінки; сприяти зниженню особистої тривожності та агресивності підлітків. *Вік учасників програми:* 13-15 років (учні 8-9 класів).

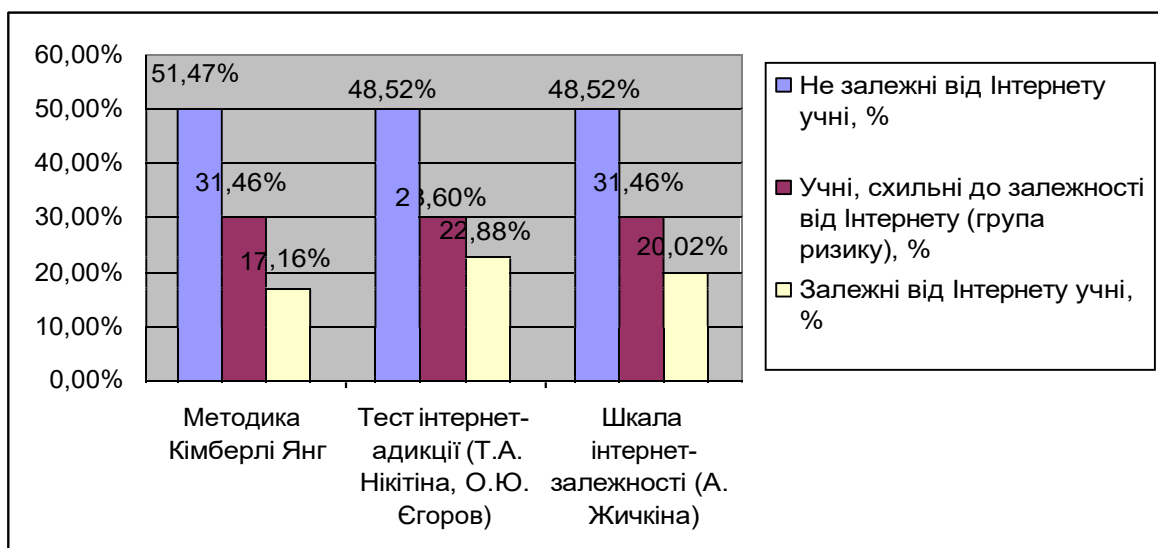


Рис. 1. Зведена діаграма результатів психодіагностичного обстеження інтернет-залежності підлітків

Термін виконання програми: розрахована на 2 місяці роботи і містить просвітницький виступ для учнів на годині психолога «Інтернет-безпека» [2], 6 тренінгових занять (1 групове заняття на тиждень по 1 годині) та тематичний виступ на батьківських зборах «Інтернет: залежність чи інформація?» [1].
Обладнання: ватман, папір, маркери, олівці, стікери, фліпчарт, соціальні ролики, ноутбук, екран, мультимедійний проектор, картки із завданнями, роздавальні матеріали за темами занять. *Напрями профілактичної роботи:* просвітницький (інформування про ризики надмірного використання Інтернету), розвиток і корекція особистісної сфери (самооцінка, невпевненість, тривожність, агресивність), розвиток комунікативної сфери, що є умовами профілактики інтернет-залежності.

Тематика і зміст занять були підібрані, виходячи з визначених нами під час дослідження особистісних проблем підлітків, схильних до інтернет-залежності: бар'єри у спілкуванні, замкненість, невпевненість у собі, низька самооцінка, тривожність, агресивність, надмірне неконтрольоване використання Інтернету тощо. Тематичний план занять подано нижче:

1 заняття: година психолога «Інтернет у житті сучасної людини». Мета: дослідити позитивні і негативні наслідки Інтернету; засвоїти правила безпечної роботи в Інтернеті; розвивати логіку, кмітливість; сприяти обізнаності учнів про небезпеки, які існують в Інтернеті та про шляхи їх подолання; виховувати інформаційну культуру учнів. Форма: «круглий стіл» з учнями;

2 заняття: тема «Знайомство». Мета: усвідомлення учасниками деяких особистих якостей і оптимізація ставлення до самого себе. Форма: тренінгове заняття;

3 заняття: тема: «Навички спілкування з людьми». Мета: вивчення різних стилів спілкування; оволодіння досвідом спілкування з невербальними

компонентами; розвиток культури спілкування у підлітків. Форма: тренінгове заняття;

4 заняття: тема: «Розвиток самооцінки». Мета: допомогти підліткам краще пізнати себе, розвивати самосвідомість та адекватну самооцінку; виховувати самоповагу. Форма: тренінгове заняття;

5 заняття: тема: «Подолоємо тривожність». Мета: сприяння усвідомленню учнями своїх негативних і позитивних рис, формування впевненості; допомогти у пошуку шляхів подолання тривожності. Форма: тренінгове заняття;

6 заняття: тема: «Профілактика агресивності». Мета: профілактика агресивності у підлітків, навчання звільнення від негативних емоцій. Форма: тренінгове заняття;

7 заняття: тема: «У полоні комп'ютера». Мета: профілактика комп'ютерної залежності в підлітків. Форма: тренінгове заняття;

8 заняття: Тематичний виступ на батьківських зборах «Інтернет: залежність чи інформація?».

Вважаємо, що запропонована програма допоможе підліткам в усвідомленні ризиків надмірного використання Інтернету, розвитку особистісної та комунікативної сфери та сприятиме профілактиці інтернет-залежності. Програма може бути використана шкільними психологами при здійсненні профілактичної роботи з підлітками.

Список використаних джерел:

1. Батьківські збори на тему: «Інтернет: залежність чи інформація?» *Всеосвіта*: веб-сайт. URL: <https://vseosvita.ua/library/batkivski-zbori-internet-zaleznist-385731.html>(дата звернення: 16.12.2021).

2. Виховний захід – круглий стіл на тему «Інтернет-безпека». *Всеосвіта*: веб-сайт. URL: <https://vseosvita.ua/library/vihovnij-zahid-kruglij-stil-na-temu-internet-bezpeka-107845.html> (дата звернення: 09.11.2021).