

ДО ПРОБЛЕМИ ПРОФІЛАКТИКИ КОМП'ЮТЕРНОЇ АДИКЦІЇ ПІДЛІТКІВ

Інна Романова, Ольга Коваленко

*Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди
inna.romanova@hnpu.edu.ua, kovalenko.o.yu@gmail.com*

Постановка проблеми. На тлі соціальної ізоляції, зумовленої пандемією COVID-19 і війною в Україні, протягом останніх п'яти років збільшився час, який підлітки проводять у віртуальному середовищі, блукаючи в соціальних мережах, серфінгуючи в інтернеті, граючи у відеоігри. Така поведінка викликає звикання, що збільшує ризик розвитку комп'ютерної або цифрової адикції. Всесвітньою організацією охорони здоров'я в 2018 році ігрову інтернет залежність було додано до списку хвороб. В Україні протягом останнього року активізувалась робота щодо профілактики ігрової залежності. Зокрема, розробляється Стандарт соціальної послуги соціально-психологічної реабілітації осіб від ігрової залежності; ГС «Центр відповідальної гри» (RGC) під егідою МОЗ проведено перше в Україні національне дослідження щодо ігрової залежності; Інститутом судової психіатрії МОЗ України, на замовлення RGC, розроблено протокол лікування лудоманії; 20 квітня 2024 року Президент України підписав указ про введення в дію рішення РНБО про протидію негативним наслідкам від азартних ігор. Окрім цього, Міністерством освіти і науки України разом з громадськими організаціями (Ла Страда, Український фонд «Благополуччя дітей», тощо) проводиться плідна робота щодо профілактики безпеки дітей в інтернеті, запобіганню кібербулінгу, залученості до небезпечних цифрових квестів учнів.

Однак, інтернет стає провідним фактором, що впливає на соціалізацію людини, зокрема дітей та підлітків, які ще не набули досвіду протидії зовнішнім негативним чинникам та внутрішнім імпульсам, не розвили в собі критичного мислення. Тому, досить часто, захоплення гаджетами та комп'ютером перетворюються в комп'ютерну залежність.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наукові дослідження підтверджують факт зростання загальної кількості дітей і молоді в світі, що проводять час у віртуальному середовищі. У багатьох країнах інтернет-залежність стала серйозною проблемою для психічного здоров'я. Так, соціологічні дослідження в країнах Близького Сходу виявили поширеність розладів, пов'язаних з використанням Інтернету, на рівні 6,0 % серед 12–41-річних [4]. Національним центром наркоманії та психічного здоров'я Канади опитуванням учнів 7–12 класів було виявлено, що 20 % учнів проводять 5 годин і більше щодня в соціальних мережах, 23 % грають у відеоігри майже щодня, а 30 % використовують різні електронні пристрої. Приблизно 5 % цих учнів повідомили про ознаки залежності [6].

Небезпечним фактором інтернет залежності є її швидкий темп поширення, який на відміну від інших видів адикцій, за спостереженнями формується в термін впродовж одного місяця [3].

Ситуація щодо цифрового звикання підлітків погіршується у зв'язку з дистанційним навчанням частини учнів, як в Україні так і за кордоном.

Мета статті. Профілактика комп'ютерної залежності в закладах освіти має носити системний характер, що зумовлює необхідність пошуку форм та методів попередження та подолання комп'ютерної адикції.

Виклад основного матеріалу. Необхідність проведення профілактики комп'ютерної адикції учнів у закладах освіти визнана різними країнами. Зокрема, у Південній Кореї профілактики інтернет адикції стала обов'язковою за законом [5], причому на всіх рівнях освіти за підтримки місцевих та центральних органів влади.

В Україні останнім часом соціально-педагогічна робота з профілактики комп'ютерної залежності підлітків потребує більшої уваги. Це зумовлено, у першу чергу тим, що в школах робота ведеться здебільшого епізодично, в умовах дистанційного навчання зникла можливість спостерігати за змінами в поведінці учня і втрачена можливість оперативного реагування на ситуацію, коли захоплення комп'ютером переростає в комп'ютерну залежність. І хоча первинна профілактика ведеться, незважаючи на дистанційне навчання, у тім батьки чи опікуни не завжди помічають характерні симптоми зміни поведінки. Тому все більше учнів проявляють схильність до інтернет залежності.

При проведенні заходів з вторинної профілактики соціальному педагогу потрібно враховувати різні чинники, зокрема причини виникнення залежності для кожного конкретного учня, стадію залежності на якій він перебуває, чинники які можуть сприяти подоланню залежності, та обирати ті форми й методи, які більш ефективні для кожного випадку залежності.

О. А. Гузьман, Н. О. Ляшенко [1], розглядаючи чинники та наслідки виникнення комп'ютерної залежності неповнолітніх, зокрема визначають: 1) надмірну захопленість підлітками пошуком інформації; 2) непомірне онлайн спілкування з друзями; 3) комп'ютерну ігроманію. На думку науковців, особлива небезпека стати залежним від Інтернету підстерігає тих, для кого комп'ютерні мережі стають основним засобом комунікації зі світом. Небезпечним є неконтрольований доступ до небезпечної для психіки підлітків інформації (матеріали антигуманного та порнографічного змісту, пропаганда насилля та наркотиків). Це може призвести до дефектів самосвідомості, засвоєння соціально-небезпечної інформації, недостовірних фактів. На ґрунті цієї інформації можуть бути засвоєні девіантні моделі поведінки. Залежність від соціальних мереж викликана бажанням спілкуватися з великою кількістю знайомих та незнайомих за допомогою Інтернету. Позбавитися від такої залежності дуже складно. Ще одною небезпекою є те, що в цих мережах можливо спілкування з кіберзлочинцями, психічнохворими людьми. До груп ризику належать саме підлітки, тому що в них найбільш актуальною є потреба в самоствердженні, спілкуванні з однолітками, пошуку нових емоцій, демонстрації себе, та разом з цим недосвідченість, бажання ризикувати.

Комп'ютерна адикція може викликати незворотні наслідки для підлітків, такі як втрата інтересів не пов'язаних з комп'ютерною діяльністю, зміна цінностей та мотивів, розлад особистості, надмірні фінансові витрати з

сімейного бюджету спрямовані на об'єкт адикції, надмірна агресивна невмотивована поведінка, втрата соціальних зв'язків з сім'єю та оточуючими, соматичні розлади, тощо.

Характерними ознаками комп'ютерної залежності є: постійна фіксація на об'єкті своєї зацікавленості (соціальних мережах, комп'ютерних іграх, веб-сайтах, тощо), що допомагає підліткам втекти від реальних проблем, відчувати себе більш самодостатніми, отримувати ілюзію відчуття безпеки та задоволення; деструктивна поведінка, що супроводжується негативними наслідками; підвищена емоційність та неконтрольованість.

Найпоширенішими чинниками виникнення чи поглиблення інтернет залежності є відсутність розуміння, підтримки та взаємоповаги з боку батьків; гіперопіка чи гіпоопіка виховання; наявність конфліктів у сім'ї; негативні приклади адиктивної поведінки серед оточуючих; мода та заохочення підлітків у неформальному колі до поведінки, що викликає залежність; пропагування в медіа зразків адиктивної поведінки [2, с. 228].

Аналіз наукової літератури свідчить, що в боротьбі з подоланням наслідків ігрової залежності у дітей та підлітків найбільш поширеною є когнітивно-поведінкова терапія та заходи по зміцненню сімейних стосунків [7].

Вторинна профілактика здійснюється в груповій та індивідуальній формі. Вона передбачає допомогу в усвідомленні підлітками наявної проблеми та поверненню самоконтролю при роботі з комп'ютером чи гаджетом, бо основна мета вторинної профілактики не заборона активностей, пов'язаних з причиною адикції, а усвідомлення учасниками виховного процесу ризиків та наслідків неконтрольованого використання засобів, що можуть привести до деструкції особистості [2, с. 231].

Досвід здійснення профілактики комп'ютерної адикції підлітків у діяльності психолого-медико-педагогічної служби Харківського фахового коледжу технологій та дизайну свідчить, що найскладнішим є діагностування й усвідомленням самим учнем і батьками наявної залежності, оскільки в умовах дистанційного навчання працівники коледжу не можуть безпосередньо спостерігати за змінами в поведінці учнів. За таких умов тільки комплексний підхід у роботі з підлітками і родинним оточенням може принести бажані результати. Зокрема, у роботі з родиною необхідно формувати не тільки культуру поведінки у цифровому середовищі, але й культуру використання цифрового середовища. Окрім консультативних бесід з батьками, корисним інструментом виявились груп взаємодопомоги, спільне з учнем і батьками планування часу дитини на різні види активностей, залучення до гуртків, сприяння в організації дозвілєвої діяльності родини, розширення комунікативних зв'язків підлітків, збільшення занять спортом, запровадження практичних і творчих занять, що не потребують пошуку інформації в інтернеті, тощо.

Висновки і перспективи подальших досліджень. У світі спостерігається тенденція до збільшення кількості інтернет залежних підлітків. Ситуація щодо формування комп'ютерної залежності в Україні погіршується на тлі війни. У сучасних умовах дистанційної освіти в Харківському регіоні

соціально-педагогічна діяльність з профілактики комп'ютерної залежності підлітків ускладнюється дистанційним форматом взаємодії з учнями й батьками, що унеможлиблює безпосереднє діагностування проблеми психологічною службою закладу освіти. Тільки комплексний підхід у роботі з підлітками і родинним оточенням з формування не тільки культуру поведінки у цифровому середовищі, але й культуру використання цифрового середовища може покращити наявну ситуацію й запобігти небажаним наслідкам взаємодії з віртуальним середовищем.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гузьман О. А., Ляшенко Н. О. Комп'ютерна залежність підлітків. *Кафедра соціології і публічного управління. Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»*. URL: <https://web.kpi.kharkov.ua/sp/guzman-o-a-lyashenko-n-o-komp-yuterna-zalezhnist-pidlitkiv/>
2. Лютий В. П. Профілактика соціально-прийнятних видів адиктивної поведінки підлітків та молоді. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*: зб. наук. пр. Кам'янець-Подільський: Видавець ПП Зволейко Д. Г., 2012. Вип. 16. Кн. 2. С. 222–231.
3. Посохова В. В. Соціально-психологічні особливості формування життєвих планів Інтернет-залежної молоді: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2006. 155 с.
4. Cheng C., Li A. Y. L. Internet addiction prevalence and quality of (real) life: A meta-analysis of 31 nations across seven world regions. *Cyberpsychol. Behav. Soc. Netw.* 2014. № 17. P. 755–760.
5. Cho C. South Korea's efforts to prevent internet addiction. *The Cambridge Handbook of International Prevention Science*. Cambridge: Cambridge University Press; 2016. P. 551–571.
6. Hawi N. S., Samaha M., Griffiths M. D. The digital addiction scale for children: Development and validation. *Cyberpsychol. Behav. Soc. Netw.* 2019. № 22. P. 771–778.
7. Keya D., Hui L. Digital Addiction Intervention for Children and Adolescents: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023. № 20. P. 4777. URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph20064777>.