

Виноградова В.Є.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

Пузирьов Є.В.

Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського

ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ІГРОВОЇ ТА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ

У статті представлено теоретичний аналіз сутності та специфічних особливостей адиктивної поведінки підлітків. Основною метою цієї роботи є дослідження ігрової та інтернет-залежності підлітків. У роботі приділена увага розвитку терміна «адиктивна поведінка», який був уведений для характеристики зловживання різними речовинами, які змінюють психічний стан та викликають фізичну залежність. Визначено види та надано характеристику ігрової та інтернет-залежності. Проаналізовано основні психологічні причини виникнення комп'ютерної та ігрової залежності у підлітків. Серед яких виділені такі як: недостатність спілкування і теплих емоційних стосунків у сім'ї; відсутність у дитини постійних захоплень, інтересів, які не пов'язані з комп'ютером та грою; проблеми підлітка з налагодженням бажаних контактів з оточуючими, брак друзів; неуспішність дитини; наявність серйозного захворювання, важкої інвалідності. З'ясовано особливості особистості, схильної до залежності. Серед них є видимий фізичний недолік, зовнішня непривабливість або у дитини розвинулися риси характеру, що перешкоджають встановленню дружніх прихильностей: замкнутість, злостивість, надмірна жадібність, мстивість, уразливість, агресивність.

Аналізуються умови, які можуть стати дієвими щодо профілактики таких видів адиктивної поведінки підлітків. Розглядаються питання створення безпечного середовища у соціумі задля уникнення формування залежної поведінки підлітків.

Ключові слова: адикція, адиктивна поведінка, інтернет-залежність, ігрова залежність, соціальна профілактика адиктивної поведінки.

Постановка проблеми. Нині проблема адиктивної поведінки підлітків залишається актуальною та набуває нових видів. Термін «адиктивна поведінка» (від англійської *addiction* – хибна звичка, пристрасть до чого-небудь, порочна схильність) був запропонований В. Міллером у 1984 році для характеристики зловживання різними речовинами, які змінюють психічний стан, включаючи алкоголь, наркотики і тютюн, до того, як від них сформується фізична залежність [4, с. 105]. За визначенням О. Безпалько: «адиктивна поведінка – це поведінка людини, для якої притаманне прагнення до відходу від реальності шляхом штучної зміни свого психічного стану завдяки прийому різноманітних хімічних речовин чи постійній фіксації уваги на певних видах діяльності з метою розвитку та підтримання інтенсивних емоцій» [2]. Втім, безсумнівно, адикція може спричинити розлад особистості, зміну її поведінки та може перешкоджати особистісному

розвитку людини й негативно позначитися на її стосунках з іншими. Тобто людина намагається жити ілюзорним життям, яке витісняє реальність та надає інші сенси.

В останні десятиліття у наукових джерелах з'явилося описання поняття «ігрова залежність» та «мобільна залежність». Науковці з Великої Британії дослідили, що одна шоста людей має мобільну залежність. Активне поширення інформаційних та комп'ютерних технологій сприяло виникненню чергового виду адиктивної поведінки – комп'ютерної та інтернет-залежності. Непокій той факт, що щороку збільшується кількість неповнолітніх з різними типами адиктивної поведінки. За результатами опитування в Україні з'ясувалось, що більшість учнів 5–7 класів захоплюються комп'ютерними іграми – 80%. Слід зазначити, що вражаючим є той факт, що частина з 10–12-річних підлітків має ігровий досвід 4–6 років, тобто дехто з них захопився грою ще

у дошкільний період. Науковці постійно моніторять ситуацію, яка складається з різними типами залежності серед підлітків. Такі дослідження показують, що серед третини (30%) дітей і підлітків, які захоплюються комп'ютерними іграми та зловживають перебуванням у віртуальній реальності, 10% з них перебувають у стадії психологічної залежності від комп'ютера [1].

Профілактична робота з підлітками, яка проводиться в Україні останнім часом, на жаль, не принесла відчутних результатів. Однією із причин цього є те, що здебільшого ця робота систематично не ведеться у загальноосвітніх закладах і в основному носить епізодичний характер. Нині активно почали впроваджуватися профілактичні програми в умовах школи і це, безперечно, не може відбуватися без активної роботи в цьому напрямі соціального педагога, викладача, психолога та соціального працівника. Адже вони можуть сформулювати позитивне ставлення до здорового способу життя.

Отже, актуальність порушеної проблеми зумовлена потребою в підвищенні ефективності соціально-педагогічної профілактики адиктивної поведінки, необхідністю наукового пошуку шляхів подолання комп'ютерної та ігрової залежності молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Серед науковців, які досліджували цю проблему, можна визначити таких фахівців, як: В.С. Афанасьєв, О.В. Безпалько, Я.І. Глинський, Л.М. Буніна, Н.М. Дідик, І.Д. Зверєва, Г.М. Лактіонова, А.М. Панова, Л.Н. Рибаківа, Т.М. Титаренко, М.Г. Цеглин. Також питання превентивної діяльності з підлітками досліджували С.І. Болтівець, В.С. Бітінський, В.П. Лютий, А.Й. Капська, О.Г. Кирилова, А.Г. Макеєва, Н.Ю. Максимова, В.М. Оржеховська, О.І. Пилипенко, І.П. Фіцула та ін.

Формулювання цілей статті. Метою статті є виявлення особливостей соціально-педагогічної профілактики ігрової та інтернет-залежності підлітків, які необхідні для визначення шляхів подолання наслідків і розробки програми адаптаційно-реабілітаційних заходів під час навчання.

Виклад основного матеріалу. До видів адиктивної поведінки можна віднести поведінку, яка пов'язана з описаними у науковій літературі ігровою та комп'ютерною залежностями.

Ігрова залежність є однією з форм адиктивної поведінки, внаслідок чого змінюється та гальмується гармонійний особистісний розвиток дитини. Слід відзначити, що ухід від дійсності та

формування залежності найгірше проявляється у підлітковому віці. Це призводить до дезадаптації дитини, погіршення шкільної успішності та складності отримання знань, на які необхідно спиратися у старших класах. Отже, постає потреба у реалізації превентивної діяльності та корекційної роботи щодо профілактики ігрової залежності підлітків. Слід зазначити, що Л.М. Буніна наголошує на тому, що профілактика адиктивної поведінки має проводитись в усіх сферах життєдіяльності особистості, а саме починатися із сім'ї, освітнього осередку та виходити на суспільний рівень загалом [9]. Великого значення набуває співпраця спеціалістів різних напрямів між собою, в тому числі і соціальних працівників. Загальновідомо, що підлітковий вік є найбільш кризовим, у період якого загострюються більшість проблем, у тому числі питання ігрової та інтернет-залежностей. Тому, на думку багатьох дослідників, цей період вимагає низки превентивних заходів щодо попередження ігрової залежності.

Якщо розглядати комп'ютерну залежність, то вона є одним з різновидів психічної залежності. Це проявляється у надмірному тяжінні людини до проведення часу за комп'ютером, не залежно від того стосується це роботи, навчання або ігрової діяльності. Ще певний час назад науковці до комп'ютерної залежності відносили надмірне використання комп'ютера під час гри. Однак останнім часом у зв'язку з розвитком мережі Інтернет вчені наголошують на проблемі інтернет-залежності. Це вид залежності, який призводить до психічного розладу, що проявляється у нав'язливому бажанні перебувати в мережі та нездатності вчасно вийти з неї [8, с. 76].

Слід зазначити, що за результатами опитування, проведеного в Україні у 2019 році, тільки 6,7% підлітків повідомили, що зовсім не користувалися соціальними мережами в робочі дні. Однак найбільша мережева активність припадає на вихідні дні. У будні 93,3% підлітків проводять час у соціальних мережах. З них 48,6% витрачають на них до 3 годин на день, а 44,7% – 4 та більше годин. У вихідні дні ситуація змінюється несуттєво: 39% підлітків користуються соціальними мережами до 3 годин включно та 54,9% – від 4 годин та більше. Така поведінка характерна для учнів як міської, так і сільської місцевості. Цікавим є той факт, що дівчата всіх вікових категорій виявилися більш активними користувачами всесвітньої мережі як у робочі, так і у вихідні дні [7, с. 58].

Отже, можемо припустити, що Інтернет та соціальні мережі задовольняють частину усвідом-

лених та підсвідомих підліткових потреб. Він має все, чим може бути захоплений користувач. Це, звісно, є однією з вагомих причин, які пояснюють пристрасть до Інтернету користувачів.

Проаналізувавши ігрову поведінку підлітків, з'ясовано що «понад третина підлітків (34,5%) жодного дня не грали в ігри на електронних гаджетах; а майже кожен п'ятий (18,6%) щодня проводив час за цим заняттям (26,9% серед хлопців та 10,9% серед дівчат). Чим молодшими є підлітки, тим більше вони грали в ігри на комп'ютері або іншому пристрої. Серед хлопців 2004 р.н. кожен третій (30%) щодня проводив свій час, граючи на комп'ютері, планшеті, ігровій приставці, смартфоні або іншому електронному пристрої. Дівчата грали у середньому в 2,5 рази менше» [7, с. 60].

Слід відзначити, що відповідно до результатів останніх досліджень однією з найпоширеніших стратегій поведінки у складних життєвих ситуаціях підлітків сьогодні є поринання у світ фантазій, тобто втеча від відповідальності. Тобто комп'ютерна гра стає одним з механізмів захисту психіки від реалій життя. Нині науковці припускають, що згідно з новими реаліями, комп'ютерні ігри витісняють алкоголь та наркотики [5, с. 44].

Науковці визначили основні психологічні причини, які впливають на виникнення комп'ютерної та ігрової залежності у підлітків:

1. Недостатність або відсутність спілкування в родині, а також брак теплих емоційних стосунків у сім'ї. Це відбувається внаслідок того, що батьки не досить приділяють часу власним дітям, можуть зосереджувати увагу на побутових питаннях, навчанні, однак їх не цікавить душевний стан дитини, вони можуть не говорити про власні думки і почуття, як наслідок, ігнорувати ті питання, що справді є важливими для дитини. Звісно, внаслідок цього може розвиватися не лише комп'ютерна або ігрова залежність, а й інші види та форми відхилень у поведінці.

2. У підлітковому віці важливим для розвитку особистості є наявність у дитини спортивних або мистецьких захоплень. Однак відсутність стійких інтересів, які не пов'язані із соціальними мережами та комп'ютерними іграми, також можуть стати поштовхом до цього виду залежності.

3. Важливим фактором для прояву власної особистості у підлітковому віці є середовище однолітків та друзів. Якщо дитина не може будувати стосунки, не вміє дружити, знаходити спільну мову з оточуючими, це може призвести до соціального вакууму, який вона буде компенсувати у мережі.

4. Також важливим фактором є фізичний недолік дитини або її зовнішня непривабливість. Це може відштовхувати однолітків від спілкування з нею. Можемо припустити, що це може бути як адекватна оцінка, так і занижена самооцінка підлітка, яка може заважати йому у комунікації («з таким, як я, не можна дружити»). Внаслідок цього у дитини можуть розвинути такі риси характеру, що перешкоджають встановленню дружніх стосунків, а саме: замкнутість, вразливість, злостивість, надмірна жадібність, мстивість, агресивність.

4. Неуспішність дитини у реальному житті, яку вона може компенсувати у віртуальному. Наприклад, у соціальній мережі підліток може створити образ, який протилежний реальному: інше ім'я, «ідеальна» зовнішність, цікава легенда, що показує його з «вигідної» сторони.

5. Звісно, наявність інвалідності або серйозного захворювання, яке обмежує пересування дитини, може вплинути на коло її спілкування. Наприклад, в умовах, коли дитина-інвалід навчається вдома, вона майже або зовсім не виходить з дому, то комп'ютер може стати єдиним засобом спілкування, отримання інформації, єдиною розвагою і заняттям [5, с. 35].

Таким чином, з огляду на вищеперелічені причини, на нашу думку, залежним від комп'ютера та соціальних мереж може стати будь-який підліток. Проте якщо в родині батьки уважні до проблем дитини, у сім'ї присутня атмосфера дружельобності, поваги, довіри та спокою, а також дитина має різнобічні захоплення, вміє налагоджувати стосунки з однолітками, ставить перед собою життєві цілі, то ризик залежності суттєво знижується.

Дослідниця Н.В. Коритнікова визначає основні типи інтернет-залежності:

1. Постійні подорожі всесвітньою мережею, пошук різноманітної інформації, так званий веб-серфінг.

2. Надмірна кількість знайомих і друзів у мережі. У людини наявна пристрасть до віртуального спілкування і віртуальних знайомств. Постійні значні обсяги листування, систематична участь в різноманітних чатах, вебфорумах.

3. Надмірне захоплення комп'ютерними іграми (ігрова залежність).

4. Реалізація фінансових потреб. Це може бути гра по мережі в азартні ігри, непотрібні покупки в інтернет-магазинах або постійні участі в інтернет-аукціонах.

5. Нав'язливий потяг до відвідування порносайтів і заняття кіберсексом (кіберсексуальна залежність) [6].

Слід зазначити, що наявна залежність емоційного стану частини підлітків від ігор на електронних гаджетах. Такі висновки можна зробити з огляду на те, що відсутність можливості грати може стати причиною поганого настрою у 13,9% дітей. Однак «дослідження показує, що підлітки молодшого віку піддаються більш активному контролю з боку батьків. Так, у опитуванні 25,2% підлітків 15 років погоджуються із твердженням, що їхні батьки вказують їм на те, що вони проводять забагато часу за комп'ютерними іграми» [7, с. 61].

Соціальні педагоги та працівники мають усвідомлювати, що профілактика є запланованими заходами з попередження несприятливої події. Це полягає в усуненні причин, які можуть призвести до небажаних наслідків. Тому слід відзначити, що превентивні заходи проводяться у формі запланованих дій, спрямованих на досягнення конкретного позитивного результату, однак водночас спрямовані на запобігання можливих негативних явищ.

Встановлено, що у соціально-педагогічних дослідженнях дефініція «профілактика» перебуває у центрі уваги науковців. До прикладу, у розумінні О.В. Безпалько [2] профілактика «ґрунтується на своєчасному виявленні та виправленні негативних інформаційних педагогічних, організаційних факторів, що зумовлюють відхилення в психологічному та соціальному розвитку дітей і молоді, в їхній поведінці, стані здоров'я, а також в організації життєдіяльності та дозвілля» [2, с. 35]. Профілактика у розумінні А.Й. Капської – це «комплекс економічних, політичних, правових, медичних, психолого-педагогічних заходів, спрямованих на попередження, обмеження, локалізацію негативних явищ у соціальному середовищі» [10, с. 32]. Нині науковцями уже досліджено основні форми (загальну та специфічну) та види (первинну, вторинну) профілактичної діяльності, проаналізовано рівні (індивідуальний, сімейний та соціальний) та підходи (інформаційний, поведінковий, альтернативної діяльності) профілактики.

Профілактичні заходи для учнів середніх та старших класів мають бути спрямовані на формування соціальної компетентності. Тобто розвиток навичок комунікації, створення гарних стосунків з однолітками, конструктивної поведінки у конфліктних ситуаціях. Слід відзначити, що одним із важливих аспектів для гармонійного розвитку особистості виступає питання формування здорового способу життя у підлітковому середовищі. У цьому разі має відбуватися усвідомлення під-

літками цінності власного здоров'я. Це має бути втілено у програмі «Рівний – рівному», тобто основний акцент робиться на тісній взаємодії підлітків. Безсумнівно, на цей процес впливає й образ життя батьків, викладачів та інших фахівців закладів освіти. Однак це не значить, що до нього не можуть долучатися соціальні працівники, психологи, а також медичний персонал [7].

Науковці виділяють первинну та вторинну профілактику адиктивної поведінки. О.А. Виходцева зазначає, що до основних задач первинної профілактики належать такі заходи [3].

По-перше, допомогти підліткові зрозуміти свою проблему та підтримати його у її вирішенні. Тобто фахівець має допомогти підлітку сформулювати свідоме ставлення до власних прав та обов'язків у суспільстві й допомогти усвідомити себе активним членом цього суспільства.

По-друге, для того щоб підліток почувався більш комфортно, психологічно «прийняти» його. Це може знизити психічне напруження та рівень кричного ставлення підлітка до себе. Викладачам важливо вміти розрізнити ставлення до особистості учня та до його вчинків, а також опиратися на позитивні його якості. Таке відношення вчителя до учня під час діагностики схильності до адикцій дасть можливість створити сприятливу атмосферу тісної взаємодії.

По-третє, зрозуміти можливість підлітка протистояти реальності без включення захисних механізмів, наприклад, таких як «втеча у фантазії», «втеча у хворобу» або «втеча у песимізм».

По-четверте, соціальний педагог має розуміти, що учень наслідує його поведінку. Отже, його завдання – демонструвати підлітку зразки поведінки, яка включає самоконтроль, уміння працювати над собою та своїми прорахунками та помилками.

У профілактичній діяльності з адиктивними підлітками одним із завдань є захист прав та його інтересів, а також медіаторська діяльність у спілкуванні із батьками. Соціальний педагог разом з психологом можуть зорієнтувати підлітка на самоаналіз власної поведінки та попередження адикцій. Цьому також буде сприяти індивідуальна робота психолога з підвищення впевненості у собі підлітка та формування його стійкого позитивного ставлення до здорового способу життя.

Програму загальної первинної профілактики адиктивної поведінки учнів можна створити у вигляді короткотермінових просвітницьких тренінгів або семінарів для різних категорій. Наприклад, метою таких занять для підлітків є: надання

інформації щодо основних чинників, ознак, проявів та закономірностей формування соціально прийнятної поведінки; обговорення поширеності у середовищі учасників окремих видів соціально прийнятної адиктивної поведінки, їх причин та впливу на життєдіяльність та розвиток людини. Також важливою є робота із самооцінки учасниками тренінгу власних ризиків щодо формування адикцій у певний момент та в майбутньому, а також визначення шляхів їх мінімізації. Важливим аспектом превентивної роботи є обговорення психологічних впливів, які використовують засоби масової інформації. Насамперед аналіз реклами, яка спрямована на формування у споживачів психологічної залежності від певних товарів та інформаційних продуктів. Важливим завданням є формування критичного мислення та розуміння власного ставлення до таких впливів. Під час занять важливо визначити норми поведінки, яких необхідно дотримуватись, щоб знизити ризик формування будь-якої залежності. А також важливим є надання інформації підліткам щодо можливостей отримання соціальної та психологічної допомоги у складних життєвих обставинах та під час формування адиктивної поведінки.

Вторинна профілактика адиктивної поведінки спрямована на роботу з підлітками, які вже мають ознаки залежності. Вона спрямована на запобігання поглибленню залежності, соціальної дезадаптації та переходу у більш небезпечні види адиктивної поведінки. На цьому етапі профілактична робота проводиться у формі групової терапії або груп взаємодопомоги й індивідуальної

корекційної роботи. Вона має на меті усвідомлення підлітками ризиків адиктивної поведінки та мотивації її контролю, формування навичок контролю адиктивних потягів, посилення альтернативних інтересів та цінностей, сприяння підтримці людиною позитивних соціальних зв'язків, формуванню навколо неї соціальної мережі спілкування і підтримки.

Висновки. Отже, можемо зазначити, що майбутні соціальні працівники, психологи, соціальні педагоги мають бути готові до первинної та вторинної профілактики адиктивної поведінки школярів. Вони мають бути ознайомлені з практичними механізмами превенції адиктивної поведінки у своїй роботі, а також уміти використовувати найоптимальніший із них у кожній конкретній ситуації.

Важливим напрямом діяльності учителів, соціальних працівників, психологів у наш час є популяризація серед дітей переваг здорового способу життя. Профілактика адиктивної поведінки набуває особливого значення у підлітковому віці. По-перше, це період кризового розвитку, що проявляє не лише суб'єктивні явища процесу становлення, але й кризові явища суспільства. По-друге, саме у підлітковому віці починають формуватися такі важливі якості особистості, як: прагнення до розвитку і самосвідомості, інтерес до своєї особистості та її потенцій, здатність до самоспостереження та самореалізації. Якщо фахівець спирається на них, то це могло би стати однією із найважливіших складових частин профілактики адикцій.

Список літератури:

1. Андріанова Н.С. Інтернет-комунікація – реальність чи стимулятор? *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Мовознавство»* : зб. наук. праць / відп. ред. Пристайко Т.С. Дніпропетровськ : Вид-во ДНУ, 2010. Вип. 16. С. 3–8.
2. Безпалько О.В. Соціальна педагогіка: схеми, таблиці, коментарі : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 208 с.
3. Виходцева О. Психолого-педагогічна допомога підліткам із адиктивною поведінкою. *Психолог. Шкільний світ*. 2007. № 37. С. 57–61.
4. Завадська Л.А. Профілактика адиктивної поведінки. Соціальна педагогіка : навчально-методичний посібник / за ред. Л.К. Грицюк, В.С. Петровича. Луцьк, 1999. С. 105–111.
5. Інтернет-залежність. URL: <http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%86%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%>.
6. Коритнікова Н.В. Форми і характеристики інтернет-комунікації: соціологічний аналіз. *Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна «Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи»* / відп. ред. В.С. Бакіров. Харків : Видавничий центр ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2007. № 761. С. 183–190.
7. Куріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед підлітків, які навчаються: поширення й тенденції в Україні : за результатами дослідження 2019 року в рамках міжнародного проекту «Європейське опитування учнів щодо вживання алкоголю та інших наркотичних речовин – ESPAD» / О.М. Балакірева (кер. авт. кол.), Д.М. Павлова, Н-М.К. Нгуєн, О.Г. Левцун, Н.П. Пивоварова, О.Т. Сакович, О.В. Флярковська. Київ : ТОВ «ОБНОВА КОМПАНІ», 2019. 214 с.

8. Проблеми віртуального спілкування. URL: <http://comp-doctor.ru/psi/psi-virtualnoe-obshhenie.php>.
9. Соціальна педагогіка : мала енциклопедія / І.Д. Зверєва. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 336 с.
10. Соціальна педагогіка : підручник / за ред. А.Й. Капської. Київ : Центр навчальної літератури, 2003. 256 с.

Vynogradova V.Ye., Puzyrov Ye.V. PECULIARITIES OF SOCIAL AND EDUCATIONAL PREVENTION OF GAMING AND INTERNET ADDICTION IN ADOLESCENTS

The article deals with a theoretical analysis of the essence and specific features of adolescents' addictive behaviour. The main purpose of this work is to study gaming and Internet addiction of adolescents. The work focuses on the development of the term "addictive behaviour", which was introduced to characterize the abuse of various substances that alter the mental state and cause physical dependence. The types and characteristics of gaming and Internet addiction have been determined. The main psychological reasons for the emergence of computer and gaming addiction in adolescents have been analyzed. Among them there have been highlighted such reasons as lack of communication and warm emotional relationships in the family; the child's lack of serious hobbies, interests, hobbies that are not related to the computer and the game; inability of a teenager to establish desirable contacts with others, lack of friends; failure of the child; the presence of severe disability, serious illness. The characteristics of a personality prone to addiction have been clarified. They include the presence of a visible physical handicap, external unattractiveness; or the child has developed character traits that prevent the establishment of friendly affections: associability, spite, excessive greed, vengefulness, vulnerability, aggressiveness.

The conditions that may become effective for the prevention of these types of addictive behaviour in adolescents and young people have been analyzed. The issues of creating a safe environment in society in order to avoid the formation of addictive behaviour in adolescents have been considered.

Key words: addiction, addictive behaviour, Internet addiction, gaming addiction, social prevention of addictive behaviour.