

Соціально-педагогічна профілактика Інтернет-адикції у студентської молоді

Актуальність проблеми профілактики Інтернет-залежності обумовлюється стрімким зростанням користувачів Інтернету. Серед українських користувачів Інтернету залежними вважаються від 2 % до 6 %, абсолютна більшість серед яких – студенти, тому необхідною є профілактика даного явища. *Метою статті* є обґрунтування змісту, форм та напрямів соціально-педагогічної профілактики Інтернет-адикції у студентської молоді.

На основі проведеного дослідження визначено соціально-педагогічну профілактику Інтернет-залежності як комплекс заходів, спрямованих на розвиток психолого-педагогічних характеристик особистості, з метою забезпечення її стійкості до залежної поведінки з формуванням навичок здорового способу життя, а також задля попередження розвитку і прогресування залежності. Організуючи виховну роботу ми прийшли до висновку, що її ефективність залежить від суб'єкт-суб'єктної взаємодії учасників профілактичної роботи; використання ефективних інтерактивних форм і методів виховання, спрямованих на профілактику Інтернет-адикції; ефективне управління процесом профілактики Інтернет-адикції.

Ключові слова: Інтернет-адикція, профілактика, соціально-педагогічна профілактика Інтернет-залежності, принципи профілактики, методи та форми соціально-педагогічної профілактики.

Бартків О.С. Социально-педагогическая профилактика Интернет-аддикции у студенческой молодежи. Актуальность проблемы профилактики Интернет-зависимости обусловливается стремительным ростом пользователей Интернета. Среди украинских пользователей Интернета зависимыми считаются от 2 % до 6 % , абсолютное большинство

среди которых – студенты, поэтому необходима профилактика этого явления. Целью статьи является обоснование содержания, форм и направлений социально-педагогической профилактики Интернет-аддикции у студенческой молодежи.

На основе проведенного исследования определены социально-педагогическую профилактику Интернет-зависимости как комплекс мероприятий, направленных на развитие психолого-педагогических характеристик личности, с целью обеспечения ее устойчивости к зависимому поведению с формированием навыков здорового образа жизни, а также для предупреждения развития и прогрессирования зависимости. Организуя воспитательную работу мы пришли к выводу, что ее эффективность зависит от субъект-субъектного взаимодействия участников профилактической работы, использование эффективных интерактивных форм и методов воспитания, направленных на профилактику Интернет-аддикции; эффективное управление процессом профилактики Интернет-аддикции.

Ключевые слова: Интернет-аддикция, профилактика, социально-педагогическая профилактика Интернет-зависимости, принципы профилактики, методы и формы социально-педагогической профилактики.

Bartkiv O. The socio-pedagogical prevention of the Internet-addiction at student's youth. The urgency of the problem of the prevention Internet dependence is determined by the rapid growth of Internet users. Among the Ukrainian Internet users as the dependent are considered from 2 % to 6 %, the absolute majority among which – students, therefore, prevention of this phenomenon is necessary. The purpose of the article is justification of the content, forms and directions of socio-pedagogical prevention of Internet addiction among students.

On the basis of the conducted research is defined social and pedagogical prevention of Internet addiction as a set of measures aimed at the development of psychological and pedagogical characteristics of the personality, for the purpose of ensuring its stability to the dependent behaviour with the formation of skills of a

healthy lifestyle, and for prevention the development of dependence. Organizing the educational work we came to the conclusion that its effectiveness depends on the subject-to-subject interaction between participants of preventive activities; using the effective interactive forms and methods of education, aimed at preventing the Internet-addiction; management of the effective preventing process of the Internet addiction.

Keywords: Internet addiction, prevention, socio-educational preventive Internet addiction prevention principles, methods and forms of social and educational prevention.

Постановка наукової проблеми та її значення. У зв'язку із комп'ютеризацією та "інтернетизацією" українського суспільства актуальною стала проблема патологічного використання мережі Інтернету або Інтернет-залежності. Студенти є одними з найбільш активних користувачів мережі Інтернет, яка використовується ними не лише з пізнавальною метою, а й з рекреаційною. Спілкування у чатах, Інтернет-серфінг та онлайнві ігри для молоді стають все більш бажаним проведенням вільного часу за рахунок інших видів діяльності, іноді викликаючи залежність.

Актуальність питання профілактики Інтернет-залежності підкреслюються ще й тим, що кількість користувачів Інтернету в Україні щороку стрімко зростає. На сьогодні не існує точних статистичних даних щодо окресленої проблеми, оскільки цей вид залежності не виділено в окрему нозологічну форму. Однак, відповідно до даних Інституту соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України, серед українських користувачів Інтернету залежними вважаються від 2 % до 6 %, абсолютна більшість серед яких – студенти[5].

Таким чином, необхідним є вивчення симптомів Інтернет-залежності у молоді та особливостей її профілактики у студентів.

Метою статті є обґрунтування змісту, форм та методів соціально-педагогічної профілактики Інтернет-адикції у студентської молоді.

Дослідженню проблеми негативних наслідків комп'ютеризації, пов'язаних з інформаційним перевантаженням, формуванням деструктивного образу світу Інтернет-залежністю, присвячені наукові доробки Н. Бугайової, Є. Войкунського, А. Жичкіної, А. Мінакова, А. Мудрик, Н. Чудової, К. Янг, які запропонували визначення Інтернет-залежності, критерії, діагностики її виявлення та рекомендації щодо профілактики. За результатами наукових доробків цих вчених і їх діяльністю велася полеміка і формулювалися уточнюючі інформаційні зауваження М. Гріффітс, Дж. Грохол, Д. Штейн і ін., які пропонували не лише медичне, а соціально-психологічне трактування окресленого феномену. Із точки зору науковців Інтернет-залежність не є хворобою, швидше, це певні розлади, які знаходять своє вираження за допомогою Інтернет [1]. Слід відзначити, що даний розлад не визнаний офіційною медициною як психічний і не включений до Міжнародного статистичного класифікатора хвороб і проблем, пов'язаних зі здоров'ям [2].

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Вплив Інтернету на особистість має специфічні наслідки, особливо в студентському віці. Надмірна захопленість молодої людини віртуальним середовищем може призвести до технологічної залежності, внаслідок якої відбувається знецінення реальності, змінення системи цінностей, мрій та прагнень, що, в свою чергу, позначається на процесі життєвого планування [7].

Тому необхідною саме у студентському віці є профілактика Інтернет-адикції, оскільки саме в цей період у молоді формуються дуже важливі якості особистості, звернення до яких могло б стати однією з найважливіших складових на шляху подолання залежності. Це такі якості, як прагнення до розвитку і самосвідомість, інтерес до своєї особистості і її потенціалів, здібність до самостереження. Важливими особливостями цього періоду є також розвиток рефлексії і становлення етичних переконань. Студенти усвідомлюють себе частиною суспільства і знаходять нові суспільно значущі позиції, удосконалюють себе та самовиражаються [8].

Слід відзначити, що термін “профілактика” хоч і медичний, однак найбільш підходить до визначення процесу виховання молоді, яка піддається негативному впливові кібер-простору. Тлумачний словник термін “профілактика” трактує як “охороняти”, “оберігати”, “попередити” [3].

Ми соціально-педагогічну профілактику Інтернет-залежності розуміємо як комплекс заходів, спрямованих на розвиток психолого-педагогічних характеристик особистості, з метою забезпечення її стійкості до залежної поведінки з формуванням навичок здорового способу життя, а також задля попередження розвитку і прогресування залежності.

Організуючи соціально-педагогічну профілактику Інтернет-адикції, ми дотримувалися принципів особистісно-орієнтованого підходу, за якого студент визначається головним суб’єктом профілактичного впливу (див. табл.1.)

Таблиця 1.

Принципи профілактики Інтернет-адикції

<i>Принцип</i>	<i>Характеристика</i>
Компетентності	вимагає високого професіоналізму і спеціальної підготовки фахівців.
Самоактуалізації	передбачає прагнення особистості до формування соціально схвалюваних видів діяльності
Випередження виховного впливу	в основі якого лежить завчасний початок профілактичних програм.
Взаємодії	передбачає скоординованість дій усіх соціальних інститутів, які займаються профілактичною роботою.
Індивідуальності	сприяє індивідуалізації підходів до суб’єктів профілактичного процесу і адресність виховного впливу.
Творчості	завдяки якому профілактичний процес стає варіативним і гнучким.
Довіри	передбачає довірливі відносини між суб’єктами виховного впливу і підтримку через співчуття
Орієнтації на культурні цінності	Враховує властиві саме вітчизняній культурі соціальні цінності і механізми особистісного розвитку, форми навчання, поведінки, спілкування, проведення дозвілля.
Успіху	передбачає опору на позитивні якості особистості і сторони її життя, завдяки чому формується позитивна Я-концепція і адекватна самооцінка як основа попередження Інтернет адиктивної поведінки.

Використання даних принципів у профілактичній роботі допомагає особистості усвідомити себе індивідуальністю, розкрити власні здібності, сприяти становленню самосвідомості, успішно вирішувати особистісно

значущі і соціально схвалювані завдання самореалізації, самовизначення, самовдосконалення і самоутвердження [4].

На основі аналізу психолого-педагогічної літератури констатуємо, що зміст соціально-педагогічної профілактики Інтернет-залежності полягає у розвитку почуття відповідальності студентів за свою поведінку, яка сприяє глибокому усвідомленню шкоди постійного перебування в мережі Інтернет.

Основними напрямками соціально-педагогічної профілактики Інтернет-адикції вважаємо: інформування молоді про механізми впливу мережі Інтернет на особистість, причини, клінічні прояви, методи діагностики та наслідки Інтернет-залежності; формування у студентів стратегій високофункціональної поведінки та внутрішньо особистісних мотивів і системи цінностей, відповідних здоровому способу життя; розвиток стійкості до негативних соціальних впливів та особистісних ресурсів і навичок досягнення поставлених цілей в реальному житті; розширення кола альтернативної до залежної поведінки діяльності .

Профілактика Інтернет-адикції є важливим напрямом позааудиторної виховної роботи у педагогічному інституті Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Нами була розроблена система виховних заходів, спрямованих на профілактику негативного впливу Інтернету (таблиця 2)

Таблиця 2.

План заходів з профілактики Інтернет-адикції

<i>№ з/п</i>	<i>Зміст</i>	<i>Термін виконання</i>	<i>Виконавці</i>
1.	Методика на визначення ролі Інтернету в житті студента і діагностику рівня Інтернет-залежності: опитувальник «Сприйняття Інтернету» Є. Щепіліної.	Вересень	Куратори академічних груп
2.	Лекція «Кіберсоціалізація особистості: сутність, причини виникнення, вплив на особистість»,»	вересень	Заступник декана з виховної роботи
3.	Тест на Інтернет-залежність К. Янг в модифікації С. Бурової	вересень	Куратори академічних груп
4.	Бесіда «Основні симптоми та етапи виникнення Інтернет-адикції»	жовтень	Куратори академічних груп
5.	Лекція-диспут «Вплив Інтернет мережі на особистість студента	жовтень	Відповідальний за профілактичну роботу в

			університеті
6.	Вікторина «Що я знаю про Інтернет»	листопад	Студентський актив
7.	Лекція-консультація «Макро і мікрочинники впливу Інтернету на особистість»	листопад	Відповідальний за профілактичну роботу в університеті
8.	Просвітницька акція «Молодь за «живе» спілкування»	грудень	У курс спеціальності «Соціальна педагогіка»
9.	Круглий стіл «Інтернет: за і проти»	грудень	Студентська рада з профілактики
10.	Корекційний-тренінг «Профілактика Інтернет-адикції»	лютий	Психолог
11.	Тест «Самооцінка сили волі» М. Обозова	лютий	Студентська рада з профілактики
12.	Бесіда «Сприймання часу в Інтернеті»	березень	Студентська рада з профілактики
13.	Методика "Діагностика міжособистісних стосунків" Т. Лірі.	березень	Студентська рада з профілактики
14.	Лекція-прес-конференція «Макро і мікрочинники впливу Інтернету на особистість»	квітень	Відповідальний за профілактичну роботу в університеті
15.	Проведення соціальної реклами з профілактики Інтернет-адикції в школах міста	квітень	Студентська рада з профілактики
16.	Бесіда «Вибір типу міжособистісних стосунків в реальному житті та Інтернеті.»	травень	Студентська рада з профілактики
17.	Просвітницька акція «Переваги та недоліки Інтернету»	травень	Студентський актив
18.	Методика на визначення Інтернет-залежності (А.Жичкіної)	червень	Студентська рада з профілактики

У позааудиторній виховній роботі з метою профілактики Інтернет-адикції нами широко використовуються наступні методи: *лекція-бесіда* (надає можливість встановлення безпосереднього контакту лектора із слухачем: наприклад, “Кіберсоціалізація особистості: сутність, причини виникнення, вплив на особистість”, “Основні симптоми та етапи виникнення Інтернет-адикції” та ін.); *лекція-диспут*, протягом якої відбуваються не лише відповіді на окремі запитання теми, але й вільний обмін думками між лектором та аудиторією в інтервалах між логічними поділами лекційного матеріалу (наприклад, “Вплив Інтернет мережі на особистість студента”); *лекція-вікторина* потребує постійного звернення до практичного чи життєвого досвіду студентів (наприклад, “Що знаю я про Інтернет”); *лекція-*

консультація побудована на роз'ясненні найбільш складних або важливих запитань, які безпосередньо ставили слухачі лекторів; можливий вільний обмін думками (наприклад, “Макро і мікрочинники впливу Інтернету на особистість”); *лекція-прес-конференція*, на яку запрошували фахівців, експертів, консультантів; які залучалися для розгляду складних та широкоформатних тем, де рівень компетенції конкретного викладача був недостатній; іноді цей вид занять носить назву „*круглого столу*” (наприклад, “Інтернет: за і проти”) та ін.

Серед форм виховної роботи з профілактики Інтернет-адикції ми використовували тренінги, змагання, ігри, акції, організація змагань, диспутів, круглих столів, соціальна реклама та ін. Особлива роль відводилася *тренінгам*. Зауважимо, що тренінги – це форма групової роботи, яка забезпечує активну участь і творчу взаємодію учасників між собою і з педагогом. Тренінги з профілактики Інтернет-залежності спрямовані на зниження рівня її прояву у студентів; допомогу в адекватному оцінюванні власних емоцій та почуттів.

Крім названих вище форм і методів профілактики Інтернет-адикції, ефективним стало проведення тестових методик, спрямованих на розвиток в студентів рівня самооцінки, самовиховання, самосвідомості:

1. Методики на визначення ролі Інтернету в житті студента і діагностику рівня Інтернет-адикції: 1) опитувальник “Сприйняття Інтернету” Є. Щепіліної; 2) Тест на Інтернет-залежність К. Янг в модифікації С. Бурової[7].

2. Методики, спрямовані на вивчення емоційно-вольової сфери особистості: 1) Шкала оцінки рівня особистісної тривожності Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна; 2) Тест “Самооцінка сили волі» М. Обозова; 3) Тест “Самооцінка стресостійкості” С. Пенчева; 4). Методика діагности показників і форм агресії А. Басса-А. Дарки [7].

3. Методики, які спрямовані на вивчення комунікативної сфери особистості: 1) Діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності Д.

Рассела і М. Фергюсона; 2) Тест “Самооцінка конфліктності” С. Ємельянова.

4. Методики, що спрямовані на вивчення мотиваційної сфери особистості: 1) Діагностика мотивації успіху і боязні невдачі А. Реана [7].

Складним і тонким інструментом впливу на свідомість молоді стала соціальна реклама. Соціальну рекламу профілактики Інтернет-адикції ми розглядаємо як цілеспрямовано розроблену й підготовлену інформацію, орієнтовану на дітей, підлітків, молодь, різні категорії сімей із метою роз'яснення шкідливості впливу паталогічного використання Інтернету. З метою профілактики Інтернет-адикції, нами була розроблена та апробована соціальна реклама на тему: “Вимкни комп'ютер! Життя набагато яскравіше...” Мета соціальної реклами полягала у залученні молоді, батьків, викладачів, громадськості до розв'язання проблеми віртуального спілкування молоді й попередження Інтернет-адикції. Основна ідея реклами – не ігнорувати «живим спілкуванням». На нашу думку, використання соціальної реклами спонукатиме молодь до усвідомленого використання комп'ютера як засобу одержання інформації, поглиблення знань, не ізолюючи себе від прекрасного багатогранного навколишнього світу.

Таким чином, профілактика Інтернет-адикції проводилася за допомогою цілеспрямованого й систематичного використання системи таких методів і форм як: лекції, дебати, тренінги, змагання, ігри, акції, організація змагань, диспутів, круглих столів; підготовка та розповсюдження соціальної реклами тощо.

Організовуючи виховну роботу ми прийшли до висновку, що її ефективність залежить від суб'єкт-суб'єктної взаємодії учасників профілактичної роботи; використання ефективних інтерактивних форм і методів виховання, спрямованих на профілактику Інтернет-адикції; ефективне управління процесом профілактики Інтернет-адикції.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, цілеспрямована та систематична робота з профілактики Інтернет-адикції є умовою припинення її прогресування, оскільки сприяє формуванню в

студентів усвідомленого ставлення до використання Інтернету, зменшенню кількості часу, проведеного в мережі, зниження рівня їх залежності, набуття ефективних поведінкових стратегій, навичок міжособистісного спілкування та вирішення стресових ситуацій; підвищенню рівня комунікабельності, самооцінки, стресостійкості, впевненості в собі.

Проведене дослідження не претендує на вичерпний розгляд усіх аспектів означеної проблеми, а відкриває перспективи подальшого вивчення питання Інтернет-адикції в інших вікових групах для своєчасного виявлення симптомів Інтернет-залежних осіб і реалізація у них розроблених профілактичних програм.

Література:

1. Андрієнко А.О Інтернет-адикція як форма залежної поведінки [Текст] / Андрієнко А.О. // Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції /За ред. Кривоконь Н.І. та Сили Т.І. – Чернігів : ЧДПСТП, 2008 – С.288-292.

2. Вакуліч Т.М. Інтернет-залежність як новий вид адиктивної поведінки / Т.М. Вакуліч //Науковий часопис НПУ ім. М.Драгоманова. Серія №12. Психологія / За ред. Долинської Л.В. – К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2005.– Вип.7(31) – С. 22.

3. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / Уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел. – К.; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. – 1728 с.

4. Дрепа М.И. Психологическая профилактика интернет-зависимости у студентов / автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.05 «Социальная психология; психология социальной работы» [Электронный ресурс]/ М.И.Дрепа .– 2010 год

5. Золотова Г. Д. Сутність технологічних видів адитивної поведінки дітей/ Г. Д. Золотова Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка № 13 (272), Ч. IV, 2013 сс.126-130

6. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми. – К.: НІСД, 2011. – 47 с.

7. Карандашева О. В. Робота практичного психолога з учнями, схильними до адиктивної поведінки / О. В. Карандашева // Тренінгові, соціально-реабілітаційні і навчальні програми із формування здорового способу життя в учнівської студентської молоді. – К.: Ніка-Центр, 2008. – С. 59–67.