

## ШЛЯХИ ЗДІЙСНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ОСІБ, ЗАЛЕЖНИХ ВІД ІНТЕРНЕТУ, В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

*У статті представлено аналіз шляхів здійснення психологічного супроводу осіб, залежних від Інтернету, в юнацькому віці. Розкриваються можливості психологічної допомоги Інтернет-залежним в умовах рекреації.*

**Ключові слова:** психологічний супровід, психологічна допомога, Інтернет-залежність, рекреація.

Посилення негативних тенденцій у суспільстві, соціальна нестабільність зумовлюють певні зміни й у структурі особистості. Деякі з цих змін можуть мати руйнівні наслідки для розвитку особистості молодого покоління, зокрема, можуть стати підґрунтям до розвитку узалежненої (адиктивної) поведінки в юнацькому віці. Розробка заходів, спрямованих на запобігання адиктивної поведінки, а також пошук ефективних стратегій подолання такої поведінки є надзвичайно актуальним.

Проблема психологічної залежності та адиктивної поведінки не є новою для сучасної психологічної науки. Однак, вагома доля вітчизняних досліджень з цієї теми присвячена розгляду залежності майже виключно від хімічних речовин, про що свідчить аналіз наукової та довідкової літератури. Зокрема, С.І. Болтівець, Б.С. Братусь, Л.Г. Горяна, В.В. Беспалько, Н.П. Бурмака, Н.Ю. Максимова, А.М. Нагорна та ін. розглядають теоретичні проблеми та питання профілактики і корекції залежності від алкогольної, наркотичної, тютюнової залежності.

Разом з тим, сьогодні все чіткіше виявляється тенденція до більш широкого розуміння проблеми залежності і, поряд із традиційними поглядами, все частіше згадуються поведінкові залежності. Серед таких поведінкових видів залежності, як трудоволізм, колекціонування, пристрасть до азартних ігор не останнє місце займає Інтернет-залежність. Проблеми психології залежності від Інтернету висвітлені як у зарубіжній літературі у працях М. Шоттона, Д. Грінфілда, Дж. Грохот, К. Янг та ін., так і вітчизняними науковцями: А.Г. Асмоловим, Т.Ю. Большот, О.Є. Войскунським, Л.В. Куліковим, Н.В. Чудовою, Н.А. Цветковою, А.В. Цветковим, Л.М. Юр'євою та ін.

У психологічній науці представлено переважно теоретичні питання Інтернет-залежності, однак, досі не достатньо вивчені вікові аспекти та особливості її попередження і корекції. Тому, на наш погляд, дуже актуальною є проблема здійснення психологічної допомоги Інтернет-залежним. У зв'язку з цим метою даної статті є визначення шляхів здійснення психологічного супроводу осіб, залежних від Інтернету, в юнацькому віці.

У вітчизняній літературі поняття "залежність", "узалежнена поведінка", "адикція", "адиктивна поведінка" розглядаються здебільшого як тотожні. Термін "адикт" походить від латинського *addicere* – "благоволити", "сприяти". Адикція в сучасній науковій літературі визначається як пристрасть до якоїсь речовини або роду діяльності, яка включає безконтрольне прагнення приймати цю речовину або практикувати вид діяльності для досягнення бажаного психічного ефекту. Адиктивна поведінка є виявом бажання змінити свій психічний стан в напрямку виникнення інтенсивних позитивних емоцій за допомогою вживання певних речовин (тютюну, алкоголю, наркотичних, психоактивних речовин, медичних препаратів) або ж шляхом здійснення специфічної активності, яка характеризується порушенням контролю за спонуканнями, неподоланністю прагнень, ненаситністю та обов'язковістю виконання (порушення харчової поведінки, пристрасть до азартних і комп'ютерних ігор, до Інтернету, клептоманія тощо). У межах проблеми Інтернет-залежності терміни "залежність від Інтернету", "Інтернет-залежність", "Інтернет-адикція", "віртуальна адикція", "черезмірне застосування Інтернету" також наповнюються однаковою змістом і трактуються як нав'язливе чи кумпультсивне бажання увійти до Інтернету, знаходячись off-line, і неможливість вийти з Інтернету, знаходячись on-line [10, 31].

Дослідники різних галузей знання вважають, що адиктивна поведінка виникає як результат складної взаємодії спадкових, біохімічних, соціальних та індивідуально-психологічних факторів. Серед таких можна відокремити: зовнішні умови фізичного середовища; зовнішні соціальні умови; внутрішні спадково-біологічні, психофізіологічні та індивідуально-типологічні передумови; внутрішньо-особистісні причини і механізми узалежненої поведінки [3, 125-129].

Особливої актуальності проблема залежності від Інтернету набуває в юнацькому віці. Це зумовлено віковими особливостями даного періоду розвитку особистості. Юнацький вік відрізняється швидким розвитком інтелектуальної сфери, формуванням потребно-мотиваційної сфери, становленням моральних та життєвих цінностей, зростанням творчих можливостей. Водночас, несформована особистість юнаків дуже чутлива до несприятливого впливу соціального середовища, наслідком чого може стати нераціональне та безцільне розтрачання фізичних і духовних ресурсів, негативні прояви поведінки тощо.

Соціально-психологічна допомога особистості юнаків з Інтернет-залежністю може здійснюватися в рамках двох напрямків: превенція (попередження, профілактика) та інтервенція (подолання, корекція, реабілітація) [3, 160].

Профілактична робота представлена трьома рівнями: первинна профілактика (попередження, усунення негативних факторів, що викликають узалежену поведінку молоді, підвищення стійкості особистості до впливу цих факторів), вторинна профілактика (робота з "групою ризику", з молодими особами, що мають виражену схильність до формування узалежненої поведінки), третинна профілактика (лікування нервово-психічних розладів, що супроводжуються порушенням поведінки). Існують різні форми соціально-психологічної профілактики в юнацькому віці, серед них: організація соціальної середовища, інформування, активне соціальне навчання соціально важливим навичкам, організація діяльності, яка є альтернативною узалеженій поведінці, організація здорового способу життя, активізація особистісних ресурсів, зведення до мінімуму негативних наслідків узалежненої поведінки тощо [3, 161-164].

Соціально-психологічна інтервенція узалежненої поведінки молоді являє собою психологічне втручання в особистісний простір для стимулювання позитивних змін з метою послаблення та усунення негативних форм

поведінки, які перешкоджають соціальній адаптації юнаків. Провідними завданнями психологічного втручання виступають: формування мотивації на соціальну адаптацію, стимулювання особистісних змін, корекція певних форм поведінки, створення сприятливих соціально-психологічних умов для особистісних змін тощо [3, 165-166].

О.В. Вакулєнко вказує на те, що формування певного способу життя людини обумовлено процесом соціалізації, який здійснюється за допомогою наступних механізмів: інституційного, що реалізується через систему громадського виховання (школу, позашкільні навчально-виховні заклади, дитячі та юнацькі організації, засоби масової інформації); традиційного, який включає засвоєння молодю людиною цінностей, еталонів поведінки, поглядів, характерних для її оточення, переважно сімейного; стилізованого, який проявляється через вплив вікової субкультури; та міжособистісного, який впливає на формування особистості у процесі спілкування з суб'єктивно значущими для неї особами [2, 9-11]. Тому психологічний супровід юнаків, залежних від Інтернету, невід'ємно має ґрунтуватися на єдності усіх чотирьох механізмів соціалізації.

Соціально-психологічний вплив на Інтернет-залежну поведінку в юнацькому віці може бути здійснений через організацію комплексної превентивної та інтервентивної роботи в рамках таких соціальних інститутів як родина, медичні, рекреаційні, освітні, позашкільні навчально-виховні заклади, психологічна служба системи освіти, дитячі та юнацькі організації, засоби масової інформації, а також через оптимальну організацію життєдіяльності, дозвілля, соціальної середовища особистості Інтернет-залежних. Повинна здійснюватися постійна і цілеспрямована робота з Інтернет-залежною молоддю з використанням різноманітних прийомів, які б стимулювали пізнавальну діяльність, впливали на ціннісну та потребово-мотиваційну сфери, змушували переглянути власні життєві пріоритети, дозволили усвідомити відповідальність за власне здоров'я, життя та сформували навички адекватної поведінки. Такі заходи сприятимуть розширенню і поглибленню знань про різні форми узалежненої поведінки, способи запобігання їх формуванню та шляхи їх подолання, сприятимуть зростанню впевненості у власних силах, зміцненню системи цінностей особистості юнаків, підвищенню та усвідомленню відповідальності за власне здоров'я, власне життя, формуванню позитивної мотивації на подолання негативних форм поведінки та оволодінню навичками адекватної поведінки.

Одним з ефективних напрямів превентивної та інтервентивної роботи з особами юнацького віку, залежними від Інтернету, є орієнтація молоді на здоровий спосіб життя. Здоровий спосіб життя є "такою формою життєздійснення, яка зорієнтована на розвиток, збереження та відтворення фізичного, соціального та особистісного (духовного) здоров'я" [8, 67]. Пропагування здорового способу життя серед молоді являє собою "систему послідовних агітаційно-інформаційних заходів, спрямованих на усвідомлення молоддю пріоритету цінності здоров'я, прийняття нею цінностей здорового способу життя" [5, 11]. До найважливіших заходів пропагування здорового способу життя серед молоді С.Д. Максименко та О.М. Кокун відносять пропагування у засобах масової інформації, наочну агітацію, масові фізкультурно-оздоровчі заходи, лекції, бесіди [5, 12-13].

Поряд з проблемою нехтування необхідністю дотримання здорового способу життя та тенденцією до погіршення екологічного стану оточуючої середовища, однією з провідних причин погіршення фізичного і психологічного здоров'я виступає також характер життєдіяльності сучасної людини, який призводить до дисбалансу між витратою сил людини та їх відновленням. В умовах прискореного соціально-економічного розвитку суспільства інтенсивно зростає роль рекреації як способу відновлення фізичних і психологічних ресурсів людини, а також як способу використання вільного часу з метою гармонійного і всебічного розвитку молоді.

Сьогодні в Україні збільшився інтерес вчених до питань рекреаційної діяльності. Однак, сучасні дослідження стосуються переважно екологічних, економічних, управлінських та організаційних питань цієї сфери. На нашу думку, рекреаційна психологія є одним з важливих і перспективних напрямів практичної психології. Так, окремою ланкою ефективною психопрофілактичної та корекційної роботи з особами юнацького віку, залежними від Інтернету, може стати психологічна допомога в рекреаційних умовах.

У психологічній науковій літературі існують різні погляди на зміст поняття "рекреація". Н.С. Мироненко та І.Т. Твердохлібов під поняттям "рекреація" розуміють сукупність явищ і відносин, що виникають в процесі використання вільного часу для оздоровчої, пізнавальної, спортивної та культурно-розважальної діяльності людей на спеціалізованих територіях, що знаходяться поза населеного пункту, який є місцем їх постійного проживання [6, 11]. С.Ю. Цьохла розширює зміст даного поняття, виключаючи територіальний аспект. На його думку, "рекреація – комплекс занять під час відпочинку, спрямований на відновлення фізичних, духовних нервово-психічних сил людини" [9, 13]. Обов'язковими складовими рекреації є вільний від трудової діяльності час, культурно-пізнавальна мета та оздоровлення [9, 13].

Рекреаційна діяльність, тобто задоволення особистістю рекреаційних потреб, реалізується у рекреаційних заняттях, серед яких розрізняють: кліматолікування, бальнеологічні заняття, рухливі та пасивні ігри і заняття у приміщенні, малорухливі ігри, спортивні ігри та вправи, водні процедури, риболовля, полювання, спортивний туризм, екскурсії, заняття на відкритому повітрі, прогулянки тощо [4, 54]. За своїми функціями вони можуть бути поділені на лікувальні і оздоровчі заняття, які виконують відновлювальну функцію, та спортивні й рекреаційно-пізнавальні заняття, які спрямовані на розвиток особистості [9, 14-15].

Рекреація також розглядається вченими як масив часу, протягом якого відбувається відновлення ресурсів людини. Структуру рекреаційного часу людини складають такі його види: інклюзивний час (протягом робочого дня), щоденний час (після роботи), уїк-енд (в кінці робочого тижня), час у період відпусток та пенсійний час [4, 206].

Сьогодні не втрачає актуальності рекреаційна діяльність у період відпусток та канікул. Однак, така рекреація не може в повному обсязі задовольнити потребу у розширеному відновленні ресурсів людини. У зв'язку з цим актуальним є формування нових підходів до організації рекреаційного часу, які дозволять охопити інклюзивний, щоденний час та уїк-енд. Це дозволить молоді присвятити зазначений масив вільного часу ефективному відновленню фізичних і психічних сил, що попередить виникнення небажаних форм поведінки, зокрема узалежненої поведінки.

Організація дозвілля сучасної молоді є однією з найважливіших проблем сучасності. Формування молоді у

культурно-дозвіллевій діяльності відіграє величезну роль у становленні гармонійної особистості. Нажаль, в умовах негативних соціальних, економічних та політичних тенденцій сьогодення дозвіллева діяльність молоді має дефіцит позитивних моральних орієнтирів, часто носить асоціальний характер, має руйнівний вплив на особистість, детермінує виникнення небажаних форм поведінки, зокрема узалежненої поведінки.

Вільний час залишається вільним для задоволень, дозвілля, вільної діяльності і розвитку та поєднує в собі дві складові. Першою є час, який використовується на необхідну суспільну, творчу та іншу діяльність. Другою виступає власне дозвілля як сукупність занять у вільний час, за допомогою яких задовольняються фізичні, психічні і духовні потреби відновлювального характеру [1, 7-8]. Характерними ознаками дозвілля є його нерегламентованість, добровільність вибору різних форм дозвіллевої діяльності, демократичність, емоційна забарвленість, можливість поєднання фізичної та інтелектуальної діяльності, творчої і споглядальної, виробничої та ігрової [1].

Головними функціями дозвілля є рекреаційна, комунікативна, соціальна, творча, ціннісно-орієнтаційна, пізнавальна та виховна [7, 32]. Рекреаційна функція є однією з провідних і сприяє відновленню фізичних, інтелектуальних та емоційних ресурсів людини. До основних видів дозвіллевої діяльності І.В. Петрова відносить фізичну, практичну, культурну та соціальну діяльність. Метою фізичної дозвіллевої діяльності є зняття фізичної та розумової напруги, спортивні та рекреаційні заняття; практична спрямована на вибір різних видів зайнятості; культурна сприяє інтелектуальному розвитку та залученню до естетичних цінностей суспільства; метою соціальної діяльності є міжособистісне спілкування та досягнення психоемоційної рівноваги [7, 32]. Реалізація таких видів дозвіллевої діяльності та їх функцій буде надзвичайно успішною в умовах рекреації.

Організацію дозвілля та реалізацію різних видів дозвіллевої діяльності в рекреаційних умовах ми розглядаємо як один з дієвих шляхів здійснення психологічного супроводу осіб юнацького віку, залежних від Інтернету. При цьому важливим є залучення спільної праці родини, освітніх, рекреаційних та позашкільних навчальних закладів, психологічної служби, а також впровадження заходів з метою залучення молоді до здорового способу життя та формування у осіб юнацького віку навичок самоорганізації власного дозвілля.

Психопрофілактика та психокорекція узалежненої від Інтернету поведінки в юнацькому віці буде надзвичайно ефективною в умовах рекреації. Така робота може бути успішно здійснена як на базах будинків відпочинку, санаторіїв, курортів, таборів, так і шляхом відповідної організації залучення молоді до участі у масових фізкультурно-оздоровчих заходах, групах відпочинку і відновлення здоров'я, маршрутах "вихідного дня", різних видах туризму, екскурсій, спортивних секціях та секціях за інтересами, тренінгових групах, семінарах тощо. Вона може включати організацію планомірної роботи психологічної служби в рекреаційних закладах, розробку заходів з метою оптимального здійснення рекреаційної діяльності осіб юнацького віку, залежних від Інтернету, організацію дозвілля таких осіб та навчання їх навичок саморегулювання вільного часу.

Отже, запорукою успішного здійснення психологічного супроводу осіб, залежних від Інтернету, в юнацькому віці є робота за такими напрямками:

- здійснення психологічного супроводу юнаків, залежних від Інтернету, з опорою на єдність чотирьох механізмів соціалізації: інституційного, традиційного, стилізованого та міжособистісного;

- комплексна превентивна та інтервентивна робота з Інтернет-залежними юнаками в рамках таких соціальних інститутів як родина, медичні, рекреаційні, освітні, позашкільні навчально-виховні заклади, психологічна служба системи освіти, дитячі та юнацькі організації, засоби масової інформації;

- оптимальна організація життєдіяльності, дозвілля, реалізації рекреаційних потреб, соціальної середовища особистості Інтернет-залежних;

- організація діяльності, яка є альтернативною узалежненій поведінці;

- залучення молоді до здорового способу життя тощо.

Перспективою подальших досліджень є розробка програми психокорекційної роботи з особами, залежними від Інтернету, в юнацькому віці.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бочелюк В.Й. Дозвіллезнавство / В.Й. Бочелюк, В.В. Бочелюк. – К.: Центр навчальної літератури, 2006. – 208 с.
2. Вакуленко О.В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці: автореф. дис. ... канд. пед. наук /13.00.05/ О.В. Вакуленко. – К., 2001. – 20 с.
3. Змановская Е.В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения) / Е.В. Змановская. – М.: ИЦ "Академия", 2003. – 288 с.
4. Зорин И.В. Энциклопедия туризма: справочник / И.В. Зорин, В.А. Квартальнов. – М.: Финансы и статистика, 2001. – 368 с.
5. Максименко С.Д., Кокун О.М. Практика психологічного обґрунтування заходів пропагування серед молоді здорового способу життя / С.Д. Максименко, О.М. Кокун // Практична психологія та соціальна робота. – 2010. – № 9. – С. 11-14.
6. Мироненко Н.С. Рекреационная география / Н.С. Мироненко, И.Т. Твердохлебов. – М.: Издательство Московского университета, 1981. – 207.
7. Петрова І.В. Дозвілля в зарубіжних країнах / І.В. Петрова. – К.: Кондор, 2005. – 408 с.
8. Титаренко Т.М. Специфіка настанов молоді на здоровий спосіб життя / Титаренко Т.М. // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 6. – С. 65-68.
9. Цьохла С.Ю. Трансформація рекреаційної діяльності та розвиток ринку курортно-рекреаційних послуг (методологія, аналіз і шляхи вдосконалення) : [монографія] / С.Ю. Цьохла. – Сімферополь: Таврія, 2008. – 352 с.

10. *Юрьева Л.Н.* Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика : [монография] / Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю. – Днепропетровск: Пороги, 2006. – 196 с.

*Подано до редакції 07.12.11*

---