

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9.07

DOI: 10.31732/2663-2209-2022-68-91-99

ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ ДОРОСЛИХ КОРИСТУВАЧІВ ТА МОЖЛИВОСТІ ЇЇ ПРОФІЛАКТИКИ

Ольга Петрунько^ѳ, Катерина Телешун¹

¹Доктор психологічних наук, старший науковий співробітник, професор, ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна, e-mail: olgapv@krok.edu.ua, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9023-5265>

²Кандидат філологічних наук, магістрантка, ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна, e-mail: katerinna2002@yahoo.com

INTERNET ADDICTION OF ADULTS USERS AND POSSIBILITIES OF ITS PREVENTION

Olga Petrunko¹, Kateryna Teleshun²

¹Doctor of Sciences (Psychology), Senior Research Fellow, Professorr of the Academic and Scientific Institute of Psychology, “KROK” University, Kyiv, Ukraine, e-mail: OlgaPV@krok.edu.ua, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9023-5265>

²PhD (philology), master's degree student, “KROK” University, Kyiv, Ukraine, e-mail: katerinna2002@yahoo.com

Анотація. Авторами статті проаналізовано сутність Інтернет-залежності як сучасного соціально-психологічного феномену, який сформувався з появою нового модератора соціальних відносин – Інтернету. Інтернет-залежність кваліфіковано як багатовекторний соціально-психологічний феномен і чинник, який: 1) впливає на свідомість, емоційний стан, фізичне здоров'я та поведінку осіб різного віку; 2) є різновидом нехімічної залежності, яка однаково небезпечна для фізичного і психічного здоров'я не лише дітей і молоді, а й дорослих; 3) є наслідком некомпетентного використання Інтернету і тому, як будь-яка інша залежність, потребує спеціальної корекції. Проаналізовано погляди на виникнення і поширення нехімічних залежностей дорослих користувачів Інтернет-мереж у працях зарубіжних та вітчизняних вчених. Наведено аналіз трактувань поведінкових видів залежності, а також основні підходи і критерії їх класифікації. Уточнено підтипи кіберадикції, зокрема: адиктивний Інтернет-серфінг (веб-серфінг), фабінг, віртуальні знайомства, кіберсекс (кіберсексуальна адикція), пристрасть до азартних онлайн-ігор (кібернетична лудоманія, онлайн-лудоманія), нав'язлива потреба перебування в мережі Інтернет (Інтернет-адикція, Інтернет залежність), таджет адикція, аудіо або відео адикція, телевізійна адикція, онлайн-гемблінг, патологічне онлайн-читання, кіберніоманія, селфітіс (селфізм). Акцентовано увагу на тому, що адикція (залежність) – це нав'язлива, неприродна потреба людини в чомусь такому, що суб'єктивно має для неї фізіологічне, психологічне і психосоціальне значення (потреба в певних стимуляторах настрою, в певних неприродних думках, емоціях і переживаннях, у певних неприродних діях тощо). Показано, що Інтернет-залежність є різновидом нехімічної психологічної залежності, а отже – це насамперед саморуйнівний феномен психіки, який полягає у порушенні емоційно-вольової регуляції. Як і будь-яка інша залежність, залежність від Інтернету деструктивно впливає на особистість, викликає емоційне й нервово перевантаження, призводить до астено-невротичних та психо-емоційних розладів і навіть соматичних хвороб, порушує міжособистісні та соціальні комунікації адиктивів. Окреслено програму і методи профілактики інтернет залежності у дорослих. Докладно розглянуто первинну, вторинну і третинну профілактику адиктивної форми поведінки; особливий наголос зроблено на профілактично-корекційній роботі психотерапевта з особами, схильними до адикції.

Ключові слова: адиктологія, інтернет-залежність, поведінкові адикції у дорослих, кібер-адикція, профілактика залежностей.

Формули: 0; рис.: 0; табл.: 0, бібл.: 10

Abstract. The authors of the article analyzed the essence of Internet addiction as a modern socio-psychological phenomenon, which was formed with the emergence of a new moderator of social relations - the Internet. Internet addiction is qualified as a multi-vector socio-psychological phenomenon and a factor that: 1) affects the consciousness, emotional state, physical health and behavior of people of different ages; 2) is a type of non-chemical addiction, which

is equally dangerous for the physical and mental health of not only children and youth, but also adults; 3) is a consequence of incompetent use of the Internet and therefore, like any other addiction, requires special correction. Views on the emergence and spread of non-chemical addictions among adult Internet users are analyzed in the works of foreign and domestic scientists. An analysis of interpretations of behavioral types of addiction is given, as well as the main approaches and criteria for their classification. The subtypes of cyber addictions are specified, in particular: addictive Internet surfing (web surfing), phabbing, virtual dating, cybersex (cybersexual addiction), addiction to online gambling (cybernetic ludomania, online ludomania), obsessive need to stay on the Internet (Internet addiction, Internet addiction), gadget addiction, audio or video addiction, television addiction, online gambling, pathological online reading, cyberneomania, selfitis (or selfism). Attention is focused on the fact that addiction (dependency) is an obsessive, unnatural need of a person for something that subjectively has physiological, psychological and psychosocial significance for him (the need for certain mood stimulants, certain unnatural thoughts, emotions and experiences, in certain unnatural actions, etc.). It is shown that Internet addiction is a type of non-chemical psychological addiction, and therefore it is primarily a self-destructive phenomenon of the psyche, which consists in a violation of emotional and volitional regulation. Like any other addiction, addiction to the Internet has a destructive effect on the personality, causes emotional and nervous overload, leads to astheno-neurotic and psycho-emotional disorders and even somatic diseases, disrupts the interpersonal and social communications of addicts. The program and methods of prevention of Internet addiction in adults are outlined. Primary, secondary and tertiary prevention of addictive behavior is considered in detail; special emphasis is placed on the preventive and corrective work of the psychotherapist with persons prone to addiction.

Keywords: *addictology, Internet addiction, havioral addictions in adults, cyber addiction, prevention of addictions.*

Formulas:0; fig.: 0; tabl.: 0; bibl.: 10

Постановка проблеми. Як показують повсякденні (в т.ч. і спеціальні, наукові) спостереження, описаний у науках про людину соціально-психологічний феномен залежності (адикції) був і залишається надзвичайно актуальним як для його наукового осмислення, так і для практичного вивчення та застосування отриманих даних у практиці соціального буття людства. Крім того, із вступом людства в докорінно новий – інформаційний, а наразі вже й пост- і навіть пост-пост-інформаційний (мережевий) період свого розвитку – та із появою нових інструментів інформаційного і, відповідно, соціально-психологічного впливу з'явилися й нові форми адикції, спричинені необхідністю комунікацій у нових (віртуальних, онлайн-ових) реаліях, опесередкованих масмедіа та новітніми медіатехнологіями. Нині феномен залежності розглядається як видатними вченими-теоретиками, так і фахівцями-практиками, зокрема, у площині медичної психології й психіатрії, клінічної та патопсихології, соціальної психології, педагогіки й інших сферах знань про поведінку людини, а відтак він привертає дедалі більше уваги не лише науковців і практиків [1; 2; 5; 6; 9], а й широкого загалу. Так нині відомі відомі такі види інтернет-залежності, як адиктивний Інтернет-серфінг (веб-серфінг), кіберсексуальна

адикція (кіберсекс), віртуальні знайомства й віртуальні комунікації як альтернатива оффлайн-овим комунікаціям, фабінг, пристрась до азартних онлайн-ігор (онлайн-лудоманія), нав'язлива потреба перебувати в інтернеті без будь-яких визначених цілей, багаточасове перебування в соціальних інтернет-мережах, гаджет-адикція, онлайн-гемблінг, кібероніоманія, селфітіс (чи селфізм) тощо [1; 4; 8].

Питання залежності наразі є настільки актуальним, що нині сформувалася ціла галузь психологічної науки, що відома як адиктологія. Адиктологія – як наука про різні види (хімічні і нехімічні) залежності (адикції) – відносно нова галузь прикладного психологічного знання, яка вивчає механізми формування, розвитку, діагностики, профілактики, лікування та реабілітації адиктивної поведінки людини, залежно від того чи того типу сформованої в неї залежності. Проблема залежності (адикції) на нинішній час є однією з найбільш актуальних не тільки в сфері медицини, а й у сфері соціальної та клінічної психології з погляду суспільно-політичних уявлено всього соціуму щодо психологічного здоров'я кожного конкретного його члена. Поширення сучасних медіатехнологій масового впливу призводить до збільшення масштабів поширення різного роду залежностей від

цих технологій (медіаадикцій), і це ставить під загрозу фізичне, моральне та психологічне здоров'я людства [3; 8; 9; 10]. Тому дослідження цих нових видів залежності та розроблення інструментарію з їх профілактики є нині дуже важливим і практично значущим. Саме цим зумовлено вибір нами даного дослідницького напрямку та написання цієї статті.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження проблеми психології залежності від Інтернету як поведінкової адикції широко висвітлено здебільшого у зарубіжній літературі у працях К. Янг та численних її послідовників і учнів у багатьох країнах світу [9; 10]. Зокрема, у наукових працях В. Менделевича розкриваються загальні питання формування нехімічних адикцій [3], а також можливості їх лікування та профілактики, а також розглядаються питання соціально-педагогічної їх корекції. У вітчизняній психологічній науці, на жаль, ще недостатньо вивчено та висвітлено цю тему. Серед українських фахівців, що в різних аспектах досліджували феномен інтернет-адикції поведінки, можна відзначити науковців Інституту психології ім. Г.С. Костюка та Інституту соціальної та політичної психології НАПН України (О.С. Бартків, О.Т. Баришполець, Л.А.Найдьонова, О.В. Петрунько, Н.В.Сергеева та інші), які зробили істотний внесок у розробку нових ідей у сфері медіапсихології, приділили чимало уваги питанням впливу медіасередовища на психіку і поведінку користувачів медіатехнологій та споживачів різних типів медіапродукції, розробили основи формування медіакомпетентності та медіакультури користувачів різних вікових категорій, приділили чимало уваги питанням профілактики медіазалежності, насамперед у дітей і підлітків, тощо [1; 4; 5; 6].

Незважаючи на перелічені доробки вітчизняних і зарубіжних учених, у фаховій літературі бракує відомостей про особливості формування й перебігу інтернет-залежності та можливості профілактики цього типу залежності в осіб

дорослого віку, яких, на відміну від учнівської молоді (школярів, студентів) практично неможливо «охопити» масовими навчальними програмами, а поширення необхідних знань за допомогою засобів масової інформації не може здійснюватися самими цими засобами проти самих себе. І цей парадоксальний факт потребує серйозного наукового аналізу.

Формулювання цілей статті. Мета дослідження – проаналізувати особливості формування інтернет-адикцій та можливості профілактики цих адикцій в осіб дорослого віку.

Виклад основного матеріалу. У психологічній науці термін «адикція» традиційно і насамперед описує поведінку людей, фізіологічно й психологічно залежних від хімічних речовин, зокрема від тютюнопаління, зловживання алкоголю, вживання наркотиків тощо. Проте дальші дослідження цього феномену окреслили значно більш масштабний погляд на його природу, а саме як на специфічну поведінку, в формуванні якої задіяні:

- 1) психофізіологічні особливості людини, схильної до формування залежності і, відповідно, залежної поведінки;
- 2) соціальні умови її дорослішання й індивідуального розвитку, або соціальна ситуація її життя (і це передусім стосується дитячого віку).

Отже, залежність – це соціально-психологічний феномен. І нині беззаперечним є той факт, що залежність може виникати не лише внаслідок вживання психоактивних речовин (ПАР), але й від різного роду діяльностей, у тому числі від комунікацій з іншими людьми та від тривалого й систематичного споживання певної інформації та передання в сфері впливу певних інформаційних технологій, що спричинює стан безпосереднього від цього споживання фізичного й психологічного задоволення, відчуття активації діяльності головного мозку, психічної активізації в цілому [2; 5; 7].

У сучасній адиктології закріплено поділ залежностей на дві основні групи: хімічні та нехімічні їх види. Одним з

перших поняття «нехімічної залежності» застосував у своїх наукових працях британський адиктолог М. Гріффітс [10]. А згодом, наприкінці ХХ століття у фаховій літературі було детально описано ознаки нехімічної (психологічної) залежності та з'явився інструментарій для діагностики всіх видів залежності, в т.ч. і нехімічних її типів і, зокрема, діагностики залежної поведінки. Великої популярності набули сформульовані М. Гріффітсом шість універсальних для всіх видів адиктивної поведінки складових: надцінність (salience), ейфорія (euphoria), зростання толерантності (tolerance), синдром відміни (withdrawal symptoms), конфлікт з оточуючими і самим собою (conflict), рецидив (relapse). Дещо згодом показник «ейфорія» було замінено М. Гріффітсом на «модифікацію настрою» (mood modification), що, на його думку, є більш точним і правильним. Відхід від реальності, характерний для залежної особи, за М. Гріффітсом, супроводжується сильним емоційним забарвленням, або, інакше кажучи, емоції є головною складовою адикції, причому головним є не модальність емоцій, а їх інтенсивність (чим сильніша емоція, тим сильніша залежність) [10].

І, як стверджують дослідники адикції, залежною особою, «підсадженою» на «емоційний гачок», легко маніпулювати через її надмірне прагнення переживати сильні емоції і поводитися згідно з цим. Таким чином, поведінка залежної особи досить красномовно відображає її суперечливий внутрішній світ, межові емоційні переживання та нестабільне психологічне самопочуття [3; 9; 10].

Не випадково одними з перших із особистими та іншими проблемами залежних осіб зіштовхнулися саме лікарі-клініцисти (медичні психологи, психіатри, психотерапевти) та практичні психологи найрізноманітнішого спрямування. І всіма ними майже одноставно визнано очевидну для фахівців і соціального оточення адиктивних, але не завжди очевидну для переважної більшості самих адиктивних неконгруентність (невідповідність) між

когніціями, емоціями та поведінковими проявами цих осіб. На нашу думку, це дуже важлива ознака поведінки залежності, тобто типу поведінки, який у клінічній психології має статус клінічного розладу. У цьому контексті відомий психіатр, клінічний психотерапевт, нарколог В.Д. Менделевич акцентує увагу на стані свідомості і особливих станах самопочуття залежних осіб. Він переконливо показує, що це цілий спектр ознак, які свідчать про хворобливі зміни:

1) статусу самоусвідомлення адикта (майже на рівні дереалізації);

2) статусу його самоконтролю (майже на рівні безвідповідальності за власне життя);

3) статусу його самопочуття (майже на рівні байдужості до себе і життя в цілому, коли вже немає жодних сил для реалізації власних бажань і потягів).

За В.Д. Менделевичем, усі ці психологічні стани та відповідну до цих станів поведінку можна співвідносити з «особливими (зміненими) станами свідомості», в т.ч. з «афективними розладами свідомості». І, як вважає В.Д. Менделевич, залежна поведінка особистості є предметом детального дослідження та психологічної корекції (в т.ч. в умовах спеціальних клініко-психологічних закладів) [3].

Тож наразі важливо означити чіткі й несуперечливі емпіричні ознаки поведінкових проявів залежних від Інтернету осіб дорослого віку та критерії (симптоми), що дають підстави кваліфікувати поведінку цих осіб саме як поведінку залежності. За даними клінічних спостережень, це насамперед: синдром абстиненції, синдром хворобливого прагнення будь-що здобути об'єкт своєї адикції, синдром хворобливої поведінки, спрямованої на придбання об'єкта свого адиктивного інтересу, синдром некритичного ставлення до негативних наслідків вчинених дій; синдром втрати інтересу до себе, своєї зовнішності та інших сторін соціального буття, в т.ч. до його учасників [3; 8; 9; 10]. Підтвердженням цього є те, що нині ці соціально значущі і

надзвичайно проблемні питання вийшли за межі спеціальних, клінічних досліджень та досліджень психології особистості у соціально-психологічний вимір існування сучасного людства. І цим обставинам істотно сприяла природна за даних обставин поява нових медіумів масового призначення, що відомі під загальною назвою «масмедіа».

Масмедіа – друковані ЗМІ й телебачення, а згодом, з початком нового тисячоліття, інтернет та новітні інтернет-технології – перебрали на себе не лише функцію впливу на особистість і її поведінку в соціумі, а й функцію формування громадської думки та соціальної поведінки практично в усіх сферах суспільного життя, а отже вони перебрали на себе роль соціально-психологічного медіума та провідного чинника, що визначає функціонування медіатизованих соціумів на всіх рівнях їхнього функціонування, особливо в ситуаціях необхідності систематично оперувати значними масивами інформації та постійно цю інформацію оновлювати [4; 5].

Тож цілком логічно, що одними з перших з інтернет-залежністю персоналу зіткнулися працівники і менеджери великих компаній, які постійно, регулярно і впродовж значного часу використовують у своїй діяльності інтернет та соціальні інтернет-мережі, а відтак зазнають негативних наслідків через цю необхідність, що згодом перетворюється на неконтрольований і некерований патологічний потяг. У зв'язку з цим у 1994 р. групою американських учених на чолі з уже згадуваною нами К. Янг було покладено початок серії спеціальних наукових досліджень Інтернет-залежності, тобто було розроблено критерії залежності та інструментарій емпіричного її дослідження (опитувальник, який є набув надзвичайної популярності в усьому світі і є цілком придатним для дослідження різних видів Інтернет-адикції і в нинішній час (зокрема, для експериментального дослідження психологічних особливостей виникнення поведінкової залежності у

дорослих ефективними є шкала Інтернет-залежності С. Чена; тест К. Янг на інтернет-залежність; скринінгова діагностика комп'ютерної залежності (Л. Юр'єва та Т.Большот); тест Т. Такера для експрес-діагностики ігроманії та ін. [5; 8; 9].

Деякі вчені пропонують розділяти визначення «Інтернет-залежність» та «кібер-залежність (кіберадикція)». Під Інтернет-залежністю найчастіше йдеться про види нехімічної залежності (адикції), що насамперед мають ознаки психічно-поведінкового відхилення, яке виявляється в нав'язливому, компульсивному бажанні постійно перебувати в режимі онлайн, і це, відповідно, спричинює порушення нормального процесу повсякденного, оффлайнного життя, а неможливість перебувати в режимі онлайн призводить до негативних змін емоційного фону й спричиняє ряд порушень у когнітивній, поведінковій та афективній сферах людини. В науковому середовищі існує думка, що не можна відносити таке залежне використання Інтернету до типу самостійних хвороб. Так, М Гріффітс сумнівається в можливості виділення самостійного діагнозу для Інтернет-залежності, тому що на даний момент немає клінічних даних про те, чи носить поява симптомів патологічного використання Інтернету первинний характер, або ж виникнення адиктивної поведінки провокуються іншими хворобами психічного характеру, які лежать в її основі, наприклад депресією [10].

Досліджуючи Інтернет-залежність як самостійне захворювання найбільше протиріччя серед вчених викликає питання про те, чи є Інтернет сам по собі адиктивним агентом, або ж він є посередником для реалізації інших адикцій. Зрештою більшість дослідників дійшли висновку, що Інтернет є способом досягнення адиктивної наповненості при сформованій залежності і що значна частина тих, хто багато часу проводить в Інтернеті, не є залежними безпосередньо від Інтернету, для них Інтернет – це свого роду живильне середовище для підтримки інших психологічних адикцій. Що ж до

«кібер-адикції», то під нею розуміється насамперед вид нехімічної залежності, що виражається в психічному порушенні, що спричинене нав'язливим бажанням постійно перебувати у віртуальному світі, проживати й реалізовуватись у кібер-просторі шляхом застосування гаджетів чи електронних девайсів незважаючи на порушення матеріально-соціальної дійсності, негативних наслідків для здоров'я і для життя в цілому. На даний момент кібер-адикція є найпоширенішою формою техногенної залежної особистісної реалізації, що не є дивним при сучасному рівні розвитку продуктів гейм-індустрії [2; 3; 8].

Так чи інакше, але негативні наслідки інтернет-залежності, в т.ч. і кібер-адикції, які негативно позначаються не лише на психіці й поведінці адиктивних, а часом і на їхньому соціальному оточенні, потребують уваги з боку науковців і практиків. Допомогу дорослим, схильним до адиктивної поведінки, можна розглядати як комплекс соціально-психологічних методів, направлених на виявлення і усунення умов, які сприяють розвитку адиктивної поведінки; створення обставин уникнення відхилень у поведінці, наприклад, за допомогою здорового способу життя; створення сприятливого соціально-психологічного клімату в мікросередовищі особи; створення можливостей для самореалізації людини в особистому та в її суспільному житті [1; 6; 10].

Відповідно до термінології ВООЗ, виділяють первинну, вторинну і третинну профілактику. Основну увагу у роботі в напрямку профілактики адиктивної поведінки осіб різного віку, в т.ч. і дорослих, слід приділяти засобам первинної, превентивної профілактики (створення й удосконалення програм профілактики адиктивної поведінки, формування життєвих навичок особистісного зростання, інформування підростаючого покоління та дорослих про негативні наслідки поширення різних форм адиктивної поведінки шляхом лекцій, бесід, розповсюдження спеціальної літератури,

відеофільмів тощо). Разом із цим спеціалісти вважають важливою для сучасного суспільства в цілях профілактики інтернет-залежності популяризацію різних видів активного соціального включення (благодійність, волонтерська діяльність) та альтернативного дозвілля (подорожування, заняття спортом, творчі види діяльності тощо).

Вважається, що профілактика адикцій та адиктивної поведінки є ефективною на ранніх стадіях їхнього розвитку. Раннє запобігання розвитку адиктивної поведінки включає в себе, перш за все, діагностичну стадію, яка повинна проводитися з ціллю виявлення дорослих зі схильністю до адиктивної поведінки, та відповідних психоконсультаційних та психотерапевтичних (переважно інтерактивних) заходах [1; 7; 8]. Наступна стадія реабілітації – корекційна – спрямована на виправлення вже існуючих шкідливих звичок і залежностей. Цією задачею займаються кваліфіковані психологи-консультанти, психологи-тренери, агротехніки тощо. Отже, профілактичні заняття мають бути як індивідуальними, так і груповими, інтерактивними. Як групові техніки особливо ефективні тренінги особистісного зростання, які включають корекцію окремих психологічних особливостей людини, а також моделей і патернів її поведінки. По завершенню курсу індивідуальної та групової психотерапії необхідно звернути увагу на повернення людини до активного соціального життя на засадах нових правил і моделей соціальної комунікації.

Первинна профілактика інтернет-залежності спрямована на покращення психічної адаптації особи, її міжособистісних стосунків та оффлайнних соціальних контактів на активність і творчість. Разом із цим важливо ознайомлювати користувачів інтернету з ознаками комп'ютерної залежності, показниками її розвитку та можливими негативними її наслідками. Зокрема, Л. Юр'єва та Т. Больбот з

урахуванням отриманих даних про чинники ризику розвитку даного розладу і характеристики респондентів на початкових етапах формування комп'ютерної залежності виділили такі технології первинної профілактичної роботи [8]:

1. Інформаційні (ознайомлення з новими науковими публікаціями; діяльність служб психологічного консультування та служб довіри (телефонів довіри), доступна соціальна та психологічна підтримка (фасилітація).

2. Освітні (розробка і впровадження спеціальних освітніх та просвітницьких програм, адресованих користувачам інтернету та їхнім родинам, педагогам, психологам, соціальним працівникам, працівникам комп'ютерних клубів, працівникам та представникам медійних кіл, громадськості, широкому загалу).

3. Дозвіллеві (хоббі, спортивні клуби, клуби за вузькими інтересами, секції й курси з навчання нових видів діяльності, терапія працею тощо).;

4. Технології розвитку моральних настанов і цінностей (культури релігійних почуттів, осмислення вищих духовних та моральних цінностей).

5. Технології оздоровлення сімейних відносин (навчання взаємин, що сприяють позитивному ставленню до життя; сприяння усвідомленню й формуванню спільних інтересів усіх членів сім'ї, навчання емпатії та засобів емоційної підтримки, опанування техніками психологічного захисту і т.ін.).

Інформаційно-просвітницька діяльність передбачає також підвищення компетенції дорослої людини в таких сферах, як культура міжособистісних відносин, технологія спілкування, способи подолання стресових ситуацій, конфліктологія та проблеми адиктивної поведінки з розглядом основних адиктивних механізмів, видів адиктивної реалізації, динаміки розвитку адиктивного процесу та його наслідків. Для цього рекомендуються тренінги та семінари з особистісного розвитку, які включають елементи корекції окремих особистісних

якостей і форм поведінки та допомагають формувати і розвивати навички роботи над собою. У структурі інформаційно-просвітницьких технологій є конкретні навчальні програми з проблеми надмірного використання Інтернету або комп'ютера взагалі для всього населення. Основна їх ціль – навчити людину будувати свої відносини з близькими, уникаючи адиктивних стереотипів, з акцентом на емоційну підтримку. Інформаційно-просвітницький напрямок передбачає фахове навчання педагогів, психологів та соціальних працівників, навчання працівників комп'ютерних клубів, встановлення норм і правил (добове навантаження, вікові норми) роботи з комп'ютером, наголошення на перших ознаках залежності та залежної поведінки та правилах протидії цьому.

Вторинна профілактика адиктивної поведінки людини (психологічне консультування; виявлення, реабілітація нервово-психічних розладів та робота з людьми, схильними до адикцій) попереджає появу рецидивів після терапії на першій стадії формування залежної від інтернету поведінки. Це насамперед добре організована й злагоджена робота спеціалістів (психологів, педагогів, соціальних працівників) щодо зменшення проявів та наслідків адиктивної поведінки, профілактично-корекційна робота [8]. Вторинна профілактика направлена на:

1) розхитування і руйнування адиктивних настанов, уявлень, мотивів, стереотипів поведінки та формування нових, альтернативних настанов;

2) ініціювання соціальної активності, інтересу до себе й оточуючих, сприяння пошуку екологічних соціальних груп, самореалізації та здобуванню бажаного статусу в цих групах;

3) вироблення навичок саморегуляції, співпраці, адекватного прояву ініціативи й активності, здійснення вибір належних моделей поведінки;

4) розвиток інтересу і здатностей до творчої діяльності;

5) набуття позитивного досвіду, створення і закріплення навичок

позитивної поведінки, тобто поведінки, що є альтернативною адиктивній.

Третинна профілактика включає реабілітацію у складних випадках адиктивної поведінки при неодноразових її рецидивах (в т.ч. медикаментозне лікування нервово-психічних та психоемоційних розладів, наслідком яких є порушення поведінки), попередження рецидивів у людей із стійкою залежною поведінкою. Комплекс медичних і психотерапевтичних заходів у такому разі містить консультації і допомогу психіатра для оцінки стадії захворювання і призначення ефективного лікування. Психотерапія включає в себе опрацювання сімейних відносин, корекцію психологічних стереотипів і проблем, роботу зі страхами тощо. Можлива медикаментозна терапія включає лікування хворобливих симптомів (дратівливості, тривожності, безсоння тощо) [8].

Профілактично-корекційна робота психотерапевта з особами, схильними до адикції, спрямована на реалізацію низки функцій:

1) розвивальної (поновлення позитивних якостей, що переважали до появи адиктивної поведінки);

2) компенсаторної (компенсація певних недоліків соціальної поведінки, активізація діяльності у тій сфері, де людина може досягти успіху, реалізувати потребу в самоствердженні);

3) ініціативної, стимулюючої (активізація позитивної суспільно корисної діяльності через зацікавлене емоційне ставлення до людини);

4) коригувальної (корекція негативних якостей людини, коригування мотивації, системи цінностей, настанов, патернів поведінки);

5) регулятивної (забезпечення впливу учасників міжособистісної взаємодії для зміни ступеня участі людини у груповій роботі з поступовим переходом до саморегуляції та самоконтролю).

Представлена система профілактики інтернет-залежної поведінки адресована фахівцям (соціальним психологам, практичним психологам-консультантам,

працівникам соціальних служб тощо), а ефективна її реалізація потребує спеціальної підготовки та тісної взаємодії психологів з фахівцями в сфері медичної психології та клінічної практики.

Висновки. Основними результатами дослідження стали наступні:

1. Інтернет-залежність є складним соціально-психологічним феноменом, який сформувався з появою нового модератора соціальних відносин – інтернету та є наслідком некомпетентного використання інтернету. За своєю глибинною сутністю інтернет-залежність є різновидом нехімічної психологічної залежності, яка однаково небезпечна для фізичного і психічного здоров'я не лише дітей і молоді, а й дорослих осіб, і тому, як потребує психологічної корекції або й спеціальної допомоги.

2. Попри різноманіття досліджень, присвячених питанням інтернет-залежності та кібер-адикції, досі недостатньо досліджено можливості її профілактики, а також її подолання в особливо складних і за давних випадках, які потребують злагодженої співпраці практичних та медичних психологів з метою поєднання психотерапевтичних і медикаментозних засобів впливу.

3. Профілактично-корекційна робота психотерапевта з особами, схильними до адикції є поетапною і передбачає виконання низки важливих функцій: виховної, компенсаторної, стимулюючої, коригувальної, регулятивної. Профілактика і корекція інтернет-залежності та відповідних поведінкових відхилень особливо ефективна у груповій взаємодії із застосуванням методів інтерактивної взаємодії.

Розробка відповідного інструментарію профілактичного та коригувального впливу є досить перспективним напрямком подальших науково-прикладних досліджень.

Література:

1. Бартків О.С. Соціально-педагогічна профілактика Інтернет-адикції у студентської молоді // Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки Сер. “Педагогічні науки”. № 1 (278), 2014. С.166-171.
2. Мельник В.О. Аналіз сучасного стану психічних та поведінкових розладів пов'язаних з патологічним використанням комп'ютера та інтернет-мережі. Психічне здоров'я. 2011. № 1 (30). С. 22–25.
3. Менделевич В.Д. Психология девиантного поведения : учеб. пособ. для вузов. Санкт-Петербург: Речь, 2005. 445 с.
4. Медіакультура особистості / За ред. Л.А Найд'онові та О. Т. *Баришпольця*. – К.: Міленіум, 2009. 440 с.
5. Петрунко О.В. Діти і медіа: Соціалізація в агресивному медіасередовищі: Монографія. 2-ге видання. Ніжин: Аспект-Поліграф, 2011. 480 с.
6. Сергеева Н.В. Соціально-педагогічні умови профілактики комп'ютерної адикції підлітків. – Автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.05 – соціальна педагогіка / Н.В. Сергеева. Київ, 2010. 20 с.
7. Чистяков А.В. Социализация личности в обществе: Интернет-коммуникаций (социокультурный анализ): автореф. дис. ... д-ра социол. наук: спец. 22.00.06 «Социология культуры» / А.В.Чистяков. Ростов-на-Дону, 2006. 58 с.
8. Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю. Клинические и психологические особенности лиц с компьютерной зависимостью // Український вісник психоневрології. 2002. Т.10. №1 (30). С. 244-245.
9. Янг К. Диагноз – Интернет-зависимость / К. Янг. СПб: Мир Интернет, 2008. 240 с.
10. Griffiths M. D., Kuss D. J., Billieux J. The evolution of Internet addiction: A global perspective. Addictive Behaviors. 2016. № 53. P. 193– 195. doi:10.1016/j.addbeh.2015.11.001

Reference:

1. Bartkiv O.S. Sotsial'no-pedahohichna profilaktyka Internet-adyktsii u students'koi molodi // Naukovyj visnyk Skhidnoievropejs'koho natsional'noho universytetu imeni Lesi Ukrainky Ser. “Pedahohichni nauky”. № 1 (278), 2014. – S.166-171
2. Mel'nyk V. O. Analiz suchasnoho stanu psykhichnykh ta povedinkovykh rozladiv pov'iazanykh z patolohichnym vykorystanniam komp'iuteru ta Internet-merezhi. Psykhichne zdorov'ia. 2011. № 1 (30). S. 22–25.
3. Mendelevych V. D. Psykholohyia devyantnoho povedenyia : ucheb. posob. dlia vuzov. Sankt-Peterburh: Rech', 2005. 445 s.
4. Mediakultura osobystosti / Za red. L.A Najd'onovoi ta O. T. Baryshpol'tsia. – K.: Milenium, 2009. –. 440 c.
5. Petrunko O.V. Dity i media: Sotsializatsiia v ahresyvnomu mediaseredovyschi: Monohrafiia. – 2-he vydannia. – Nizhyn: Aspekt-Polihraf, 2011. – 480 s.
6. Serheieva N. V. Sotsial'no-pedahohichni umovy profilaktyky kompyuternoyi adyktsii pidlitkiv. – avtoref. dys. na zdobuttia naukovooho stupenia kandydata pedahohichnykh nauk za spetsial'nistiu 13.00.05 - sotsial'na pedahohika / N.V. Serheieva. – Kyiv, 2010.– 20 s.
7. Chystiakov A.V. Sotsyalyzatsiia lychnosty v obschestve Internet-kommunikatsiyi (sotsyokul'turnyj analiz): avtoref. dis. ... d-ra sotsyol. nauk: spets. 22.00.06 «Sotsyolohyia kul'tury» / A.V.Chystiakov. – Rostov-na-Donu, 2006. – 58s.
8. Yuryeva L.N., Bolbot T.Yu. Klynycheskye y psykhohycheskye osobennosty lyts s kompyuternoy zavysymostyu // Ukrainskiy visnyk psykhonevrolohii. – 2002. – T.10. – №1(30). – S. 244-245.
9. Yanh K. Dyahnoz – Internet-zavysymost' / K. Yanh. – SPB: Myr Ynternet, 2008. 240 p.
10. Griffiths M. D., Kuss D. J., Billieux J. The evolution of Internet addiction: A global perspective. Addictive Behaviors. 2016. № 53. P. 193–195. doi:10.1016/j.addbeh.2015.11.001