

## ПРОБЛЕМА ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

*Землянська О.В., ст. викл. (каф. ОПЦБ НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського»);  
Задко К. В., ст. (гр. УК-42, ФММ НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського»)*

Сучасне навколишнє середовище приховує у собі велику кількість небезпек, особливо це стосується дітей та підлітків, адже вони найменш захищені та найбільше піддаються впливу. Зараз проблемою великої кількості родин є Інтернет залежність у підлітків. Саме підлітки є групою ризику, адже маленькі діти більше піддаюся впливу батьків та рідних, які захищають та оберігають їх. У підлітковому віці батьки відходять на задній план, увага зміщується на однолітків. Соціальні мережі дають підлітку ілюзію, що у нього багато друзів. Тому важливо вчасно встигнути помітити надмірне захоплення дитини ресурсами глобальної мережі.

За допомогою Інтернету підлітки задовольняють свої базові потреби:

- соціальні – у спілкуванні, любові, визнанні;
- пов'язані з недостатнім розвитком особистості – у пізнанні, розумінні, самореалізації.

Попри й усе розмаїття активності користувачів Інтернету, можна назвати три основні види, своєї діяльності: пізнавальну, ігрову та комунікативну.

Будь-яке досягнення прогресу несе у собі деяку звичку, а також небажання відмовитися від переваг, яке воно надає. Одним з таких досягнень став саме Інтернет, поряд із великою кількістю переваг, які з'явилися завдяки ньому існує ще більша кількість негативних тенденцій.

Інтернет залежність провокують проблеми в сім'ї, брак уваги, турботи і любові з боку батьків. До неї схильні підлітки, які відчують себе впевненіше, якщо не бачать співрозмовника, емоційно слабкі, схильні до психічної невірноваженості.

Надмірне захоплення Інтернетом і комп'ютерними іграми поступово порушує фізичний та інтелектуальний розвиток підлітка. Інтернет залежність дітей може перемістити їх свідомість до он-лайн мережі. Це спотворює реальність, підліток сприймає себе повністю ототожнюючи із образом в он-лайн іграх. Це має дуже пагубні наслідки для несформованої підліткової свідомості [1].

Залежність у підлітків від глобальної мережі може приймати наступні форми:

- віртуальні знайомства – шукаючи та спілкуючись із друзями в Інтернеті, втрачаються зв'язки із реальним світом, а також можливість розвивати стосунки у звичайному житті;
- ігрова залежність – різні ігри різноманітних жанрів та їх доступність дозволяє підлітку із захопленням проводити перед монітором добу безперервно. Стійка залежність від ігор може поглинути не тільки час на соціально активне життя, але навіть час, необхідний на елементарний догляд за собою: харчування, зовнішній вигляд, відпочинок, природні потреби. У світі

відомо багато випадків смертей за комп'ютером з-за надмірного виснаження в результаті тривалих ігор;

– web-серфінг – безглузде переміщення від одного ресурсу на інший, залежні сприймають це як елемент самозаспокоєння.

Наразі у соціальних мережах з'явилася гра, яка розвиває у підлітків культ суїциду. Групу ризику складають діти віком від 10 до 17 років. Їх заволікають різноманітними обіцянками. Потім шляхом психологічного впливу та погроз підлітків доводять до самогубства. Контакт відбувається через мережі ВКонтакті та Skype. Суть даної гри у тому, що треба пройти декілька етапів, починаючи з чогось незначного, наприклад зробити селфі, з кожним наступним етапом завдання стають все гіршими: щось вкрасти, нанести собі тілесні ушкодження. Потім організатори поступово збирають особисту інформацію про гравців, таку як телефон, особиста адреса і починають повністю контролювати дитину 24 години на добу.

Зрозуміти, що підліток потрапив «на гачок» можна по наступним записам у соцмережах: #хочувигру, #Тихий\_дом, #Морекитов, #F58, #F57, #d28, також можуть розміщатися музика, картинки та вірші депресивного змісту. Ще одним сигналом про залежність дитини є її поведінка: простежується недостатність сну, з четвертої до п'ятої години ранку сидить за комп'ютером, на тілі можуть з'явитися рани, порізи, синяки невідомого походження. Дитина проводить за комп'ютером все більше часу, змінюється режим її сну та поведінка загалом.

Тим часом гра наповнюється фото та відео про суїцид, рекламуючи його як єдиний спосіб вирішення усіх проблем. Поступово, під час виконання завдань, що стосуються нанесення собі тілесних ушкоджень, виникає апатія, бажання жити стає все меншим. Останній етап гри – самогубство, яке до того ж треба знімати на відео, і яке пізніше може використовуватися як матеріал для гри інших дітей.

На мою думку, проблема Інтернет залежності ще більш глобальна: сучасні комп'ютерні ігри настільки захоплюють дітей, що вони втрачають відчуття реальності, а також основні інстинкти, такі як самозахист. В грі у будь-яку хвилину можна зберегтися, відновитися, відмінити дію. Плуताючи гру та реальність дитина втрачає інстинкт самозбереження, її поведінка у кризових ситуаціях може стати неадекватною, скопійованою з гри [2]. На підсвідомому рівні навіть можливі бажання виникнення таких ситуацій, як війна, стихійні лиха, терористичні акти, для того щоб відчути себе героєм гри, стати всемогутнім.

Інтернет залежність сприяє формуванню у підлітка ряду психологічних проблем:

- конфліктну поведінку;
- хронічні депресії;
- перевагу віртуального простору перед реальним життям;
- труднощі адаптації в соціумі;
- втрату здатності контролювати час перебування за комп'ютером;

– виникнення почуття дискомфорту при відсутності можливості користування Інтернетом.

Використовуючи Інтернет, підліток замість прагнення «думати» і «вчити» вважає за краще «шукати». Багато дітей відкрито визнають, що дуже часто відвідують заборонені батьками сайти. При цьому у них виникає ілюзія вседозволеності і безкарності. Це спонукає порушувати права людини, а ілюзія безкарності може виявитися пасткою і мати серйозні наслідки в реальному житті – відбувається девальвація моральності.

Отже, з раннього віку слід слідкувати за поведінкою дитини, привчати до основ грамотного використання ПК та мережі Інтернет. Якщо вже були помічені певні симптоми залежності можна звернутися за допомогою до психотерапевтів які допоможуть у вирішенні даної проблеми.

Для позбавлення підлітка від Інтернет залежності батькам необхідно:

- бути підлітку другом і помічником у подоланні пристрасті;
- м'яко навчати підлітка новим способам подолання труднощів, кризових ситуацій;
- роз'яснювати способи контролю за своїм емоційним станом;
- вчити спілкуванню, ефективним комунікаціям з однолітками, що вимагає деякого занурення в середовище сучасної молоді;
- навчати тайм-менеджменту або ефективному управлінню своїм часом.

Але щоб не допустити виникнення подібної ситуації слід намагатися заохотити дитину до активного способу життя, спільного відпочинку, пояснювати небезпеку зайвого захоплення комп'ютером [3].

Потрібно більше спілкуватись з дитиною, мати уявлення про цікаві для неї теми для розмов, проявляти щирий інтерес до її захоплень, урізноманітнити дозвілля. Якщо заохотити підлітка тим, що для вас самих цікаво: спорт, музика, мистецтво, ваше хобі – це більше зближить вас, підніме ваш авторитет та відволіче вашу дитину від зайвого проведення часу за комп'ютером.

Наразі ця проблема стоїть настільки гостро і набирає таких масштабів, що вже потребує вирішення на всесвітньому рівні. Адже лише спільними зусиллями можна обмежити вплив глобальної мережі на дітей. Також це залежить від кожного з нас, виховуючи дітей треба виховувати в них і культуру користування мережею Інтернет.

## Література

1. Бабаєва Ю.Д., Войскунский А.Є., Смылова О.В. Інтернет: вплив на особистість. – Москва: Можайск-Терра, 2000. – 431 с.
2. Войскунский А.Є. Актуальні проблеми залежності від Інтернету // Психологічний журнал. 2004. Т.25. № 1. с. 90-100.
3. Єгоров О.Ю., Кузнецова М., Петрова Є. Особливості особистості підлітків з Інтернет залежністю // Питання психічного здоров'я дітей і підлітків. 2005. Т.5. №2. с. 20-27.