

РОЛЬ БАТЬКІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФІЛАКТИКИ ФОРМУВАННЯ СИНДРОМУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

и практика психологического “консультирования”: Проблемный подход. – К.: Наук. думка, 1995.

3. Іванова І.Б., провідний спеціаліст УДЦССМ. Програма діяльності центрів ССМ щодо соціальної роботи з дітьми та молоддю з особливими потребами // Соціальна робота з молоддю в Україні. Зб. інф.-метод, матеріалів / За ред. І.Д. Зверєвої. – К.: Столиця, 1997. – 152 с.

4. Пилипенко О.І. Образотворча терапія як метод соціально-профілактичної роботи. // Профілактика і терапія засобами мистецтва. – К., 1996.

5. Психокорекційні методи роботи з людьми з особливими потребами. О. Тюття, канд. психол. наук, Київський національний університет; І. Парашів, координатор програми “Вирішення життєвих проблем” Центр розвитку і навчання (Північна Кароліна, США) // Практична психологія та соціальна робота. – 2002. – №4. – С. 8 – 11.

6. Рондяк Л. Я – ваша дитина. Практична педагогіка для батьків та вчителів. – Дрогобич: Коло, 2002. – 152 с.

Стаття надійшла до редакції 27.08.2009

УДК 004.738.5 – 055.52

Любов Гаврищак, кандидат психологічних наук, доцент
Дрогобицького державного педагогічного університету
імені Івана Франка

РОЛЬ БАТЬКІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФІЛАКТИКИ ФОРМУВАННЯ СИНДРОМУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

Стаття присвячена питанню сутності такого соціального феномену, як залежність від Інтернету, причин та умов її виникнення, поведінкових проявів. Методом узагальнення результатів досліджень вчених багатьох країн виокремлені поради в першу чергу батькам стосовно профілактики та подальшого подолання даного негативного явища.

Ключові слова: Інтернет, Інтернет-залежність, Євросоюз, Мережа, комп'ютер.

Постановка проблеми. Останні два десятиліття ознаменувалися повсюдним поширенням Інтернету як у професійному, так і повсякденному житті десятків мільйонів людей. Через Інтернет робляться покупки, відбувається спілкування, береться інформація про всі аспекти життя, реалізуються сексуальні та ігрові пристрасті й багато чого іншого. Як справедливо зауважують психологи, нема такого аспекту в житті, якого не торкнувся б Інтернет.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відзначимо, що цій проблемі в останній час присвячена значна кількість публікацій [1 – 17], в яких як вітчизняні (А.В. Анцифоров, І.М. Балонов, Е. Белінская, А. Жичкіна, Н. Боровкова, О. Вересаєва, А. Жичкіна, А.Ю. Єгоров, В. Кудрявцев, С.А. Кулаков, Л. Ускова), так і зарубіжні (Ніссен І.Ф., Світ Корінн, К. Янг) автори аналізують сутність Інтернет-адикції, причини її виникнення, особливості прояву у різних соціальних середовищах і в різний віковий період. Крім того, вивчаються фізичні, психологічні та соціальні прояви даного виду залежності з метою більш швидкого встановлення діагнозу і відповідної корекційної роботи.

Цілі статті. Метою нашого дослідження є обґрунтування актуальності проблеми змін багатьох аспектів життя людини, яка страждає на Інтернет-залежність, а також узагальнення світового досвіду боротьби з цією формою недуги.

Виклад основного матеріалу. У найбільш загальному вигляді Інтернет-залежність визначається як “нехімічна залежність від користування Інтернетом”. Інше визначення Інтернет-залежності – нав’язливе бажання ввійти в Інтернет, перебуваючи off-line, і нездатність вийти з Інтернету, перебуваючи on-line.

Надмірна захопленість Інтернетом змушує багатьох людей проводити усе більше часу в мережі. Феномен “залежність від Інтернету” (Internet Addiction Disorder або IAD; синоніми: Інтернет-адикція, нетаголізм, віртуальна адикція) інтенсивно обговорюється в наш час. Він часто називається захворюванням або синдромом.

Поведінково Інтернет-залежність проявляється у тому, що люди настільки віддають перевагу життю в Інтернеті, що фактично починають відмовлятися від свого “реального” життя, проводячи багато часу у віртуальній реальності. С. Корінн справедливо відзначає: “Для деяких

РОЛЬ БАТЬКІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФІЛАКТИКИ ФОРМУВАННЯ СИНДРОМУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

IRC є місцем, де можна відпочити й втекти від реального життя” [14, 5].

Обговорення проблеми даного виду залежності почалося порівняно недавно. В 1994 році Кімберлі Янг, американський психолог з Пітсбургського університету, помістила на веб-сайті спеціальний опитувальник. Незабаром вона отримала майже 500 відповідей, з яких близько 400 відправлені, відповідно за обраними критеріями, Інтернет-залежними користувачами. К. Янг – одна з найвідоміших експертів у цій області. Вона написала книгу “Піймані в мережу” і організувала центр психологічної допомоги тим, хто страждає від Інтернет-залежності.

У 1996 році Айвен Голдберг запропонував термін “Інтернет-залежність” для опису непереборної тяги до користування Інтернетом. Під цим терміном він розумів ситуацію, при якій в людини може розвинути патологічна залежність не тільки від зовнішніх чинників, але й від власних дій та емоцій. За Голдбергом, цей розлад шкідливо впливає на побутову, навчальну, соціальну, робочу, сімейну, фінансову або психологічну сфери діяльності людини [11].

Інтернет-залежність відрізняється від патологічних потягів, які виникають при алкоголізмі, наркоманії або тязі до азартних ігор. Це нехімічна залежність, тобто вона не приводить до руйнування організму. Але якщо для придбання останніх потрібні роки, то Інтернет-залежність настає набагато швидше. Як свідчать дані психологів, переважна більшість людей набувають Інтернет-синдром упродовж 6 місяців після початку роботи в Інтернеті. За даними К. Янг, 25% залежних набули залежність упродовж першого півріччя після початку роботи в Інтернеті, 58% – протягом другого, а 37% – незабаром після закінченні року [17].

Заради справедливості та об’єктивності необхідно також згадати і другу, протилежну точку зору. Наприклад, дослідження психологів Пітсбурзького університету довели, що домашній Інтернет зовсім не сприяє повальній депресії й самотності, як було прийнято вважати раніше. Ідея про негативний вплив глобальної Мережі на психіку людини ввійшла в суспільну свідомість через численні дослідження і засоби масової інформації, що публікують результати цих досліджень, коментарі експертів і повідомлення про самогубства Інтернет-залежних людей. Останні дослідження показали, що все це не так, принаймі сьогодні. “Або Інтернет змінився, або люди навчилися користуватися ним більш конструктивно, або й те, і інше”, – відзначив керівник дослідження Роберт Краут [16].

Хоча дана проблема є досить молода, багато вже вивчено і проаналізовано. Наприклад, поведінкові ознаки Інтернет-залежності. Цією проблемою займалися такі вчені, як К. Янг, А. Голдберг, М. Орзак, С. Белінська, А. Жичкіна, С. Корінт, Л. Ускова, І. Чудова, А. Єгоров та інші. Як приклад наведемо психологічні і фізичні симптоми, виділені доктором М. Орзак:

1) психологічні симптоми: гарне самопочуття або ейфорія за комп’ютером; неможливість зупинитися; збільшення кількості часу, проведеного за комп’ютером; зневажання родиною й друзями; відчуття порожнечі, депресії, роздратування, будучи не за комп’ютером; брехня роботодавцям або членам родини про свою діяльність; проблеми з роботою або навчанням;

2) фізичні симптоми: біль і оніміння правої руки, особливо кисті (“синдром карпального каналу”); сухість в очах; головні болі за типом мігрені; болі у спині; нерегулярне харчування, пропуск прийняття їжі; зневажання особистою гігієною; розлади сну, зміна режиму сну.

Учені також виділяють п’ять типів інтернет-залежності. Це кіберсексуальна залежність (непереборний потяг до відвідування порносайтів і занять кіберсексом); пристрасть до віртуальних знайомств (переважне віртуальне спілкування в чатах, форумах тощо); нав’язлива потреба в Мережі (здійснення покупок в інтернет-магазинах і участь у віртуальних аукціонах, конкурсах, лотереях); інформаційне перевантаження (нав’язливий web-серфінг: нескінченні подорожі Мережею, безладний пошук інформації) та “гейм-залежність” (пристрасть до комп’ютерних ігор типу стрілялок Doom, Quake, Unreal і ін., стратегії Warcraft і StarCraft).

У психології вже вивчене питання причин привабливості Інтернету. Серед чинників, які сприяють зануренню людини в мережу, експерти виділяють такі.

1. Недолік спілкування в реальному світі, коли віртуальне спілкування має переваги порівняно зі спілкуванням реальним.

2. Безвідповідальність, коли через приховання або перекручування інформації виникає розкутість, ненормативність і безкарність.

3. Можливість для реалізації уявлень, фантазій зі зворотним зв’язком. У мережі можна створити один або безліч нових образів “Я”; вербалізувати уявлення або фантазії, неможливі в повсякденній соціальній ситуації для реалізації у звичайному світі, наприклад, кіберсекс, рольові ігри в чатах і т.д.

4. Можливість контролю за інформацією про

РОЛЬ БАТЬКІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФІЛАКТИКИ ФОРМУВАННЯ СИНДРОМУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

себе. Можна показувати тільки ті частини свого образу, які хочеться продемонструвати в цей момент і успішно ховати інші.

5. Можливість уникати конфліктних ситуацій. Користувач добровільно зав'язує контакти або йде від них, він може перервати їх у будь-який момент, як тільки відчує небезпеку й залишити нерозв'язаними будь-які конфлікти.

6. Необмежений доступ до неструктурованої інформації, оскільки Інтернет переповнений інформацією різного роду.

7. Можливість анонімної взаємодії з людьми.

8. Можливість піти від реальності. Інтернет став одним з видів "буферної" реальності, що охороняє особистість від прямого зіткнення з реальним світом, реальним людським спілкуванням.

9. "Інформаційний вампіризм", або необмежений доступ до інформації. Дана причина займає останнє місце в списку, тому що в основному небезпека стати залежним від всесвітньої павутини підстерігає тих, для кого комп'ютерні мережі виявляються ледве чи не єдиним засобом спілкування.

Теза, що все починається з родини, торкається і нашої теми. Батьки є чинником незадоволення дитячих потреб і, відповідно, пошуку їх розв'язання в Інтернеті.

Першою і найважливішою може бути порада стосовно контролю з боку батьків за часом та якістю користування Інтернетом.

У боротьбі за безпечний Інтернет Євросоюз закликав батьків контролювати доступ їхніх дітей до Мережі.

Компанією Microsoft було проведене опитування з нагоди Дня безпечного Інтернету, який заснували у 2004 році, і цього року його відзначають у 50 країнах Європи. Автори дослідження заявили, що половина європейських підлітків блукають Інтернетом без батьківського контролю, повідомляє BBC. 20 тисяч підлітків віком від 14 до 19 років у країнах Євросоюзу (51%), мають необмежений доступ до будь-якого веб-сайту. 29% опитаних підлітків зізналися, що в процесі спілкування в Мережі їм погрожували та ображали [6].

Інше дослідження, проведене Лондонською школою економіки, виявило істотні відмінності у тому, як батьки контролюють доступ дітей до Інтернету в різних країнах.

Британські батьки більше за інших схильні встановлювати фільтруючі програми (77%) і обговорювати з дітьми побачене в мережі (87%). Французькі (88%), португальські (84%) та грецькі (81%) батьки найбільше стурбовані тим, щоб їх

нащадки не побачили в мережі таких небажаних речей, як насильство і порнографія [3].

Шостий міжнародний День безпечного Інтернету Європейська комісія відзначила оприлюдненням змісту угоди про безпеку в мережі, яку підписали такі інтернет-компанії, як Bebo, Facebook, YouTube, Habbo Hotel і Yahoo! Europe.

Серед обіцяних ними заходів – постійна присутність на екрані іконки Report Abuse (*повідомити про порушення*), автоматичне переведення профілю будь-якого користувача молодшого 18 років у приватний режим, обмеження доступу до профілів дітей і підлітків у мережі і введення обмежень на реєстрацію дітей при користуванні "недитячими" сайтами.

Комісар ЄС з інформації Вівіан Редінг назвала угоду важливим кроком до більш безпечного спілкування дітей в соціальних мережах. Потенціал соціальних мереж реалізується лише тоді, коли у дітей буде віра в їх безпеку та інструменти для захисту такої безпеки.

У нашої країни ситуація також є досить тривожною. За статистикою, 80% учнів загальноосвітніх шкіл захоплюються комп'ютерними іграми, причому більшість захоплюється досить серйозно: діти 10 – 12-ти років мають "ігровий стаж" 4 – 6 років. При цьому найстрашнішим є те, що комп'ютерний психоз, залежність від "залізного друга" наше суспільство поки що не приймає всерйоз. Проблема для багатьох з нас має такий собі абстрактний характер. МВС України заявляє, що недосконале законодавство дає змогу Інтернет-провайдерам уникати кримінальної відповідальності за розповсюдження порнопродукції, жорстоких ігор та інших шкідливих подразників. Але розвиток передусім ігрового комп'ютерного ринку, збільшення кількості комп'ютерних клубів і дітей, які там проводять свій вільний час, змушує уважніше ставитися до впливу ПК на ще несформовану психологію молодшої людини.

Психологи радять не забороняти користування ПК, а просто обмежувати час, проведений за ним. Дитинство та підлітковий вік – це періоди, коли заборона в даному випадку може мати зворотний ефект. Спеціалісти також радять допускати до комп'ютера дітей, починаючи хоча б з 3 – 5 класу.

Спостереження Л. Ускової показують, що, передовсім, важлива робота з батьками залежного. Задача повинна полягати в тому, щоб батьки усвідомили свою участь у проблемі, тому що дитина набуває залежності у відповідь на незадоволені в дитинстві реальні потреби (любові,

РОЛЬ БАТЬКІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФІЛАКТИКИ ФОРМУВАННЯ СИНДРОМУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

увазі, безпеці, харчуванні, заступництві, теплі тощо). Психотерапевту необхідно дати зрозуміти батькам, що вони повинні заповнити прогалини, утворені у ранньому дитинстві. І не має значення, скільки років дитині – п'ять або двадцять п'ять – вона повинна це одержати. За відсутності батьків (у випадку смерті) цю роль на себе повинен взяти психотерапевт.

Другий варіант виникнення залежності дитини може бути у випадку тотального контролю, гіперопіки, зверхтурботи. Тут з батьками працювати дуже складно, тому що вони не готові втратити зовнішній об'єкт у вигляді дитини, позаяк він найчастіше виконує в родині якусь функцію [15].

Варто було б вивести рекомендації для батьків, яким чином можна запобігти комп'ютерній залежності в дитини або усунути її на ранніх стадіях. Передовсім, не варто занадто рано давати дитині можливість сідати за комп'ютер. Якщо вже це відбулося, то варто пояснити їй, чому те або інше заняття (захоплення) для неї небажане.

Рекомендується обмежувати доступ дітей до ігор і фільмів, заснованих на насильстві. Водночас, якщо дитина все-таки зустрілася з такою інформацією, потрібно в доступній формі пояснити їй, чому це для неї небезпечно й чому вона не повинна прагнути довідатися про неї.

Для того, щоб уникнути виникнення прихильності дитини до комп'ютера, потрібно урізноманітнити коло її інтересів і занять.

І дуже важливою умовою є те, що батьки обов'язково повинні відчувати відповідальність за те, скільки і якої якості уваги вони приділяють дитині.

Як підсумок, наведемо декілька сформульованих вченими порад батькам стосовно використання онлайн-їх дітьми.

- Створіть список Правил користування Internet вдома за участю ваших дітей. Туди ви маєте включити типи сайтів з необмеженим доступом, години користування Internet та рекомендації зі спілкування з іншими в онлайні, включаючи чат-кімнати.

- Тримайте комп'ютери з Internet-з'єднанням у відкритій зоні, поза межами кімнати вашої дитини.

- Поговоріть зі своїми дітьми про їхніх онлайн-друзів та те, чим вони займаються так, як ви говорили б про будь-яких інших друзів або заняття. Це включає розмови про список миттєвих повідомлень і про те, щоб діти не спілкувалися з незнайомцями.

- Вивчіть інструменти для фільтрування

Internet (такі як Батьківський контроль MSN Premium (EN)) як один із додаткових, але не замінних методів батьківського контролю.

- Знайте, які чат-кімнати та дошки повідомлень вони відвідують та з ким розмовляють.

- Рекомендуйте їм використовувати контрольовані чат-кімнати, та наполягайте на тому, щоб вони залишалися в публічних зонах чат-кімнат.

- Наполягайте на тому, щоб ваші діти ніколи не погоджувалися зустрічатися зі своїм онлайн-друзем.

- Навчіть своїх дітей ніколи не давати про себе інформацію по електронній пошті, в чат-кімнатах, дошках оголошень, реєстраційних формах і персональних профілях, а також при участі в онлайн-конкурсах.

- Навчіть своїх дітей не завантажувати програми, музику або файли без вашого дозволу. Спільний доступ до файлів, отримання текстів та картинок з Internetу може порушувати закони про авторські права.

- Стимулюйте свою дитину розповідати вам про те, що або хто в онлайні примушує її почувати себе незручно або налякано. Будьте спокійними та нагадайте своїм дітям, що у них не виникне проблем, якщо вони про щось вам повідомлять. Прочитайте більше про те, як діяти з онлайн-хижаками та кібер-хуліганами.

- Поговоріть зі своїми дітьми про онлайн-порнографію та направте їх на позитивні сайти про здоров'я та сексуальність.

- Допоможіть дітям захиститися від спаму (EN). Навчіть їх не давати своїй адресі електронної пошти, не відповідати на "сміттєву" пошту та використовувати фільтри електронної пошти.

- Знайте, які сайти відвідують ваші діти. Перевірте, щоб вони не відвідували сайти з агресивним змістом, або самі не розміщали персональну інформацію та фотографії.

- Навчіть своїх дітей відповідальній та етичній поведінці в онлайні. Вони не повинні використовувати Internet для розповсюдження пліток, хуліганства або загрожувати іншим.

- Переконайтеся, що ваші діти консультуються з вами, перш ніж проводити в онлайні якісь фінансові операції, включаючи замовлення, купівлю або продаж.

- Обговоріть зі своїми дітьми онлайн-азартні ігри та їхні потенційні ризики. Нагадайте їм, що їхні азартні розваги в онлайні є незаконними [8].

Ясно, що поведінка та ставлення батьків є лише першою умовою появи Internet-адикції у дітей, існують інші зовнішні та внутрішні чинники даного синдрому.

ГРА ЯК ОСНОВНИЙ МЕТОД ДІЯЛЬНОСТІ В ДИТЯЧИХ САДКАХ НІМЕЧЧИНИ

Подальше наше дослідження ми плануємо пов'язати з вивченням впливу статі, віку, інтересів та захоплень людей на формування Інтернет-залежності та узагальненням досвіду профілактичної та корекційної роботи психологів стосовно Інтернет-узаляженню серед різних груп людей.

1. Андреев А.С., Анцыфоров А.В. *Интернет-Аддикция как форма зависимого поведения.* – М., 2001. – 120 с.
2. Балонов И.М. *Компьютер и подросток.* – М., 2002. – С. 32 – 58.
3. Белінская Е., Жичка А. Сучасні дослідження віртуальної комунікації: проблеми, гіпотези, результати. – К., 2002. – 63 с.
4. Боровкова Н. *Виртуальное зависание//Человек и наука.* – февраль, 2002. – С. 12 – 14.
5. Бурова С.А. *Социально-психологичні аспекти Інтернет-залежності.* – К., 2002. – 25 с.
6. Вересаева О. *Психология и Интернет на пороге XXI столетия// Психологическая газета.* – 1998. – №12. – С. 4 – 6.
7. Войскунский А.Е. *Актуальные проблемы зависимости от Интернета //Психологический журнал.* – 2004. – Т.25. – №1. – С. 90 – 100.

8. Жичка А. *Социально-психологичні аспекти спілкування в Інтернеті.* – К., 2005. – 24 с.
9. Егоров А.Ю. *Нехимические (поведенческие) аддикции.//Аддиктология.* – 2005. – №1. – С. 65 – 77.
10. Егоров А., Кузнецова Н., Петрова Е. *Особенности личности подростков с Интернет-зависимостью.* – М., 2001. – 21 с.
11. Кудрявцев В. *Интернет, или “экологически чистый” наркотик//Воспитание школьников.* – 2005. – №5. – С. 35 – 40.
12. Кулаков С.А. *Диагностика и психотерапия аддиктивного поведения у подростков.* – М., 1998. – 32 с.
13. Ниссен И.Ф. *Невидимый слон.* – М., 2008. – 52 с.
14. Свит Коринн. *Соскочить с крючка: Как избавиться от вредных привычек и пристрастий.* – Питер, 1997. – 21 с.
15. Ускова Л. *Підхід до терапії при Інтернет-Залежності.* – Матеріали III всеукраїнської науково-практичної конференції “Феномен залежності”, 17–18 травня 2008, м. Дніпропетровськ. – С. 43 – 45.
16. Чудова И.В. *Особенности образа “Я” “Жителя Интернета”//Психологический журнал.* – 2002. – Т. 22. – №1. – С. 113 – 117.
17. Янг К.С. *Диагноз – Интернет-зависимость// Мир Интернет.* – 2000. – №2. – С. 24 – 29.

Стаття надійшла до редакції 02.10.2009

УДК 37.018.3(430)

Зоряна Хало, кандидат педагогічних наук, викладач кафедри іноземних мов
Дрогобицького державного педагогічного університету
імені Івана Франка

ГРА ЯК ОСНОВНИЙ МЕТОД ДІЯЛЬНОСТІ В ДИТЯЧИХ САДКАХ НІМЕЧЧИНИ

У статті обґрунтовано гру як основний метод діяльності в дитячих садках Німеччини. Визначено шляхи впровадження досвіду німецького дошкільного виховання у вітчизняне дошкільня.

Ключові слова: гра, довкілля, імпровізація, рольові ігри, рухливі ігри, дидактичні ігри.

Актуальність дослідження. Розбудова системи дошкільного виховання та освіти в Україні потребує сьогодні нових, виважених, науково обґрунтованих підходів для розв'язання проблеми українського дошкільня, що нагромадилися протягом останніх двох десятиліть. Освітні документи у сфері дошкільня вимагають розробки державних та авторських програм дошкільного виховання, вироблення критеріїв їх експертизи та оцінки на основі психофізичних, соціально-психологічних, педагогічних, гігієнічних вимог, оновлення змісту, форм, методів виховання. Українське дошкільня,

як і німецьке, акцентує увагу на інтелектуальному розвитку дитини, усвідомлюючи, що цей напрям розвитку особливо важливий для усього життя людини. Всі ми чудово знаємо, що гра – це основний вид діяльності дітей дошкільного віку, метод дитини в пізнанні миру. Під час гри дитина вчиться спілкуватися з однолітками, підкорятися правилам, поступатися, доводити своє право у виборі гри. Причини, які спонукають дитину грати, – це, перш за все цікавість і потреба активно діяти. І одна з основних задач педагога – постійно підтримувати і розвивати ці спонуки. В що грати – це питання має ще більше значення, ніж де і з ким.