



**Марина Максимівна Новгородська,**  
аспірантка, науковий співробітник відділу  
діагностики обдарованості  
Інституту обдарованої дитини НАПН України,  
м. Київ, Україна

 <https://orcid.org/0000-0003-3157-7155>

УДК 37.013

DOI [https://doi.org/10.32405/2309-3935-2022-1\(84\)-45-48](https://doi.org/10.32405/2309-3935-2022-1(84)-45-48)

## ПРЕВЕНТИВНІ ЗАХОДИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ВИНИКНЕННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ ВІД ВІРТУАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА

Анотація.

*У статті розглянуто превентивні заходи попередження виникнення залежності підлітків від віртуального середовища. Наведено дані світових досліджень з означеної тематики. Розглянуто фактори виникнення залежності від віртуального середовища. Виявлено, що надмірне використання ресурсів Інтернету має деструктивний вплив на стан психічного та фізичного здоров'я підлітків. Описано приклади превентивних заходів попередження виникнення залежності від віртуального середовища. Автором розглянуто частини програми профілактики та корекції залежності. У рамках програми надано рекомендації батькам для первинної профілактики та корекції залежності підлітків від віртуального середовища для використання вдома.*

**Ключові слова:** превентивні заходи; віртуальне середовище; підлітки; попередження залежності.

Технічний прогрес, який ми спостерігаємо останні десятиліття приніс людству багато нових технологічних пристроїв, які спрощують наше життя. З'явилася «розумна» техніка, «розумний» дім, яким людина може керувати дистанційно, за допомогою команд. Різноманітні гаджети, зокрема смартфони, принесли людству багато зручних додатків і стали незамінними в нашому повсякденному житті. Враховуючи безліч цікавого контенту, який є доступним 24/7, часом важко буває відкласти смартфон та зайнятися нагальними справами. Це особливо стосується підлітків, які є завзятими прихильниками технологічних новинок. Не варто забувати, що надмірне використання смартфона потенційно впливає на фізичне та психологічне здоров'я людини і може призвести до соціальних проблем. Таким чином, вважаємо за необхідне обов'язкове проведення превентивних заходів із попередження виникнення залежності обдарованих підлітків від віртуального середовища (смартфонів, планшетів, мережі Інтернет тощо).

**Мета** пропонованої увазі статті полягає в тому, щоб розглянути превентивні заходи попередження виникнення залежності підлітків від віртуального середовища.

Східні дослідники зазначають [1], що залежність від використання смартфонів є поширеною проблемою в усьому світі і не лише серед підлітків, а й серед

дорослого населення, що може негативно позначитися на їхньому самопочутті. За результатами цього дослідження, науковці виявили наступне: чим більший рівень залежності від віртуального середовища, тим більший рівень депресії. Позитивна кореляція між залежністю від смартфона та депресією викликає тривогу. Дослідники рекомендують розумне використання смартфонів, особливо серед молодих людей і менш освічених користувачів, які можуть наражатися на більш високий ризик депресії.

На жаль чимало людей ще не усвідомили, що залежність від надмірного використання смартфонів та інших гаджетів, які створюють віртуальне середовище, стає серйозною проблемою, що може негативно вплинути на поведінку, думки, почуття та самопочуття людини.

Також науковці вважають, що не лише залежність від використання смартфона може вплинути на психічний і поведінковий стан людини, а й те, що люди з розладами настрою частіше стають залежними від використання своїх смартфонів [2].

Варто зазначити, що у світових дослідженнях з означеної проблематики довгий час існувала тенденція використовувати таку непатологічну термінологію, як «проблемне використання смартфона», замість терміна «залежність від смартфона» [3].

Залежність від віртуального середовища, у яке користувач потрапляє за допомогою різних



гаджетів, може проявлятися в таких різних формах, як відсутність контролю часу перебування в Інтернеті, замкненість, зміна настрою, конфлікти, брехня, надмірне використання та втрата інтересу до реального життя [4].

Нам цікавим здається той факт, що високий рівень залежності від смартфонів корелює з низькою самооцінкою, самотністю, депресією та сором'язливістю [5].

Фактично, одним із факторів виникнення залежності від віртуального середовища є підвищений рівень стресу, за яким слідує зниження самоконтролю, що насамкінець призводить до надмірного використання смартфонів [6]. Як уже наголошувалося в наших попередніх працях [7], – виникнення залежності від віртуального середовища пов'язано з наявністю постійних стресорів і може супроводжуватися тривогою та призвести до депресії. Підліток знаходить віддушину у віртуальному середовищі, рятується там від тривоги та стресу, граючи в мережеві ігри за допомогою гаджетів чи ПК або просто безцільно блукає Інтернетом. Варто зазначити, що в жодному дослідженні не повідомлялося про зв'язок між володінням різного роду гаджетами та симптомами депресії, з чого можна дійти висновку, що залежність пов'язана зі самоконтролем, а не з володінням самими гаджетами [8].

Надмірне використання ресурсів Інтернету може мати деструктивний вплив на стан психічного та фізичного здоров'я підлітків через формування нездорових звичок, а також через можливі в майбутньому негативні наслідки нездорового способу життя в період дозрівання фізичних і психічних функцій організму. Підлітки є одними з найбільш активних користувачів всесвітньої мережі, на яких найсильніше впливає багатогодинне проблемне використання Інтернету.

Одним із превентивних заходів попередження виникнення залежності підлітків від віртуального середовища може бути здійснення профілактичної діяльності через розвиток і формування комунікативних навичок, умінь соціальної взаємодії в реальному світі, підвищення рівня самооцінки, а також розвитку творчих здібностей підлітків. Для цього потрібно створити сприятливі умови та певне розвивальне середовище, які б допомагали розкриттю духовно-морального, інтелектуально-творчого потенціалу особистості підлітка. Також, на нашу думку, не зайвим буде проведення ознайомчих лекцій для підлітків про безпечне використання мережі Інтернет, а також організація заходів, лекцій із метою інформування підлітків про небезпеку багатогодинного та надмірного використання гаджетів і ризику виникнення залежності від віртуального середовища. Таким чином, у підлітків можна сформувати адекватне ставлення до своїх гаджетів і розвинути комунікативні навички підлітків у межах реальної взаємодії.

Прикладом превентивних заходів попередження виникнення залежності від віртуального середо-

вища може бути розроблена нами програма профілактики та корекції залежності підлітків від віртуального середовища. Варто зазначити, що одним із механізмів профілактики залежності від віртуального середовища поведінки є формування навичок міжособистісного спілкування в реальному світі, що загалом сприяє підвищенню рівня особистісної та професійної підготовки підлітків до дорослого життя. Робота в рамках програми профілактики залежності від віртуального середовища здійснюється шляхом організації розвивального середовища, а також проведення заходів, що спрямовані на розвиток навичок соціальної взаємодії, створення умов для розкриття та вдосконалення внутрішніх ресурсів особистості підлітків, розвиток умінь та навичок самоконтролю і вивільнення творчого потенціалу особистості.

Зміст програми може варіюватися залежно від рівня виявленої залежності від віртуального середовища підлітків та індивідуально-типологічних чи психологічних особливостей кожного учасника.

Сучасний мінливий і стрімкий технологічний світ ставить перед підростаючим поколінням безліч завдань кожного дня і часто за допомогою електронних гаджетів та Інтернету підлітки вирішують поставлені перед ними завдання, зокрема питання пошуку певної інформації, встановлення соціальних онлайн-зв'язків, що не охоплює емоційно-чуттєву сферу, невербальну інформацію, а це може призвести до відсутності навичок міжособистісної взаємодії загалом.

Надмірний потік нової інформації, застосування цифрових технологій, а також поширення мережевих комп'ютерних ігор значно впливає на виховання сучасних підлітків. Структура дозвілля підлітків істотно змінилася, адже сучасні гаджети (зокрема смартфони, планшети та ноутбуки) поєднують у собі можливості музичного центру, відеопрограва-ча, ігрової приставки, книги тощо.

З кожним днем збільшується кількість Інтернет-користувачів підліткового віку, які віддають перевагу пустому, пасивному проведенню вільного часу через перегляд потокового відео на YouTube чи надмірно захоплюючись мережевими іграми в Інтернеті. Водночас, поряд із безперечним позитивним моментом глобальної цифровізації, варто пам'ятати про небезпечні негативні наслідки цього процесу, які впливають на соціально-психологічне здоров'я підлітків. Таким можливим негативним наслідком за надмірного використання ресурсів всесвітньої мережі може бути виникнення та формування залежності від віртуального середовища.

Актуальність попередження виникнення залежності підлітків від віртуального середовища заснована на тому, що навички володіння електронними гаджетами (смартфонами, планшетами, ПК) мають позитивно впливати як на саму особистість підлітка, так і на основні сфери його життєдіяльності: сім'ю, школу та дозвілля чи позашкільні групи, тобто



його мікросоціум. Негативний вплив багатогодинних онлайн ігор стосується фізичного здоров'я підлітка, оскільки ігровий процес побудований насамперед на емоційності та не вимагає від користувача фізичної активності. Варто наголосити на потужному навантаженні на зір. Згідно з нашими спостереженнями, останніми роками значно збільшилася кількість підлітків із поганим зором унаслідок щоденного надмірного використання гаджетів. Також проявляється негативний вплив на психічне здоров'я та нервову систему підлітка. У результаті постійного сидіння перед екраном гаджета чи монітором виникають надмірне навантаження та втома. Підлітки намагаються проводити весь свій вільний час у мережі, часто жертвуючи сном заради гри. Звичай такі підлітки в реальному житті замкнені та нетовариські, тому що вони не навчилися спілкуватися безпосередньо один з одним у реальному житті. Після постійного переглядання потоку кліпових картинок, яскравих образів гри, насиченої віртуальними подіями, у підлітків формується так зване кліпове мислення: їм складно сприймати реальний світ із його повсякденними рутинними турботами.

З огляду на актуальність проблеми залежності від віртуального середовища, необхідним постає розроблення превентивних заходів, що спрямовані на профілактику та корекцію цього виду залежності, а також на актуалізацію цінності для особистості підлітка реального світу.

Програма профілактики та корекції залежності підлітків від віртуального середовища може проводитися як в скороченому, так і в розширеному варіанті. Однак обидва варіанти охоплюють інформаційну, діагностичну та розвивальну частини. Коротко розглянемо їх.

В інформаційній частині представлена цікава для підлітків інформація. Під час проведення інформаційної частини фахівці мотивують підлітків на залученість до процесів пізнання та самопізнання. Перші заняття присвячені знайомству підлітків один з одним і з викладачем. На наступному етапі проводяться превентивні заходи з попередження виникнення залежності від віртуального середовища, які подаються в мотиваційних бесідах щодо безпечного використання всесвітньої мережі тощо. Викладач наводяться приклади набуття майстерності підлітків у певних галузях, заохочується прагнення до взаємодії та спільної праці.

Діагностична частина представлена психодіагностичними методиками й авторськими анкетами на виявлення індивідуальних типологічних особливостей мотиваційної сфери обдарованих підлітків і виявлення залежності від віртуального середовища. Також пропонується проведення занять з елементами арттерапії, що дає змогу виявляти особистісні проблеми підлітків. Підсумком діагностичної частини програми профілактики та корекції залежності обдарованих підлітків від віртуального середовища може стати створення індивідуального психологічного

профілю обдарованого підлітка та його мотиваційної сфери, а також констатація наявності чи відсутності залежності від віртуального середовища.

Розвивальна частина програми допомагає підлітку розкрити свій особистісний потенціал, розвинути свої здібності. Розвивальний блок містить завдання для розвитку розуміння самого себе, усвідомлення власних індивідуальних типологічних особливостей і вміння сконструювати власну стратегію поведінки в реальному житті та конструктивної діяльності в ньому з урахуванням сильних сторін своєї особистості.

Також у ролі превентивних заходів попередження виникнення залежності підлітків від віртуального середовища ми надаємо рекомендації батькам для первинної профілактики і корекції залежності підлітків від віртуального середовища для використання вдома. Для батьків ми пропонуємо список рекомендацій, що допоможуть їм у спілкуванні з підлітком у домашніх умовах. Нам здається, важливим превентивним заходом попередження виникнення залежності від віртуального середовища є розвиток і формування відповідального ставлення до життя. Варто підкреслити, що відповідальність є попереджувальним фактором будь-якої залежності. Ще одним превентивним заходом попередження виникнення залежності є задіяність підлітка в позашкільну діяльність, наявність хобі, а також різного роду захоплень у реальному житті.

Отже, ми розглянули превентивні заходи з попередження виникнення залежності підлітків від віртуального середовища. Виявили необхідність врахування індивідуальних особливостей, мотиваційного типу особистості підлітка. Одним із дієвих превентивних засобів з попередження виникнення залежності підлітків може бути використана програма профілактики та корекції залежності підлітків від віртуального середовища. Підбиваючи підсумок, можна дійти висновку, що правильно сплановане дозвілля та залучення підлітків у творчу чи будь-яку іншу діяльність у реальному світі, наявність хобі та захоплень значно перешкоджає виникненню залежності від віртуального середовища.

#### Використані літературні джерела

1. *Alhassan A. A.* The relationship between addiction to smartphone usage and depression among adults: A cross sectional study *BMC Psychiatry* / A. A. Alhassan, E. M. Alqadhib, N. W. Taha, R. A. Alahmari, M. Salam, A. F. Almutairi. – 2018. – No. 18 (1). – P. 148. DOI: 10.1186/s12888-018-1745-4.
2. *Zhang K. Z.* Understanding the Role of Motives in smartphone Addiction / K. Z. Zhang, C. Chen, M. K. Lee // *InPACIS*. – 2014. – P. 131.
3. *Bae S. M.* Smartphone addiction of adolescents, not a smart choice / S. M. Bae // *J Korean Med Sci*. – 2017. – No. 32(10). – P. 1563–1564.
4. *Lee H.* Risk factors for smartphone addiction in Korean adolescents: smartphone use patterns / H. Lee, J. W. Kim,



T. Y. Choi // *J Korean Med Sci.* 2017. – No. 32(10). – P. 1674–1679.

5. *Bian M.* Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital / *M. Bian, L. Leung // Soc Sci Comput Rev.* – 2015. – No. 33(1). – P. 61–79.

6. *Cho H. Y.* Stress and adult smartphone addiction: Mediation by self-control, neuroticism, and extraversion / *H. Y. Cho, D. J. Kim, J. W. Park // Stress and Health.* – 2017. – No. 33(5). – P. 624–630.

7. *Новгородська М. М.* Теоретичні основи профілактики залежності обдарованих підлітків від віртуального середовища / *М. М. Новгородська // Освіта та розвиток обдарованої особистості.* – 2021. – № 2 (81) / II квартал. – С. 98–103.

8. *Lemola S.* Adolescents' electronic media use at night, sleep disturbance, and depressive symptoms in the smartphone age / *S. Lemola, N. Perkinson-Gloor, S. Brand, J. Dewald-Kaufmann, A. Grob // J Youth Adolesc.* – 2014. – 44(2). – P. 405–418.

### References

1. *Alhassan, A. A., Alqadhib, E. M., Taha, N. W., Alahmari, R. A., Salam, M., & Almutairi, A. F.* (2018). The relationship between addiction to smartphone usage and depression among adults: A cross sectional study *BMC Psychiatry*, 18 (1). P. 148. DOI: 10.1186/s12888-018-1745-4.

2. *Zhang, K. Z., Chen, C., & Lee, M. K.* (2014). Understanding the Role of Motives in smartphone Addiction. *InPACIS*. P. 131.

3. *Bae, S. M.* (2017). Smartphone addiction of adolescents, not a smart choice. *J Korean Med Sci.* 32(10). 1563–1564.

4. *Lee, H., Kim, J. W., & Choi, T. Y.* (2017). Risk factors for smartphone addiction in Korean adolescents: smartphone use patterns. *J Korean Med Sci.* 32(10). 1674–1679.

5. *Bian, M., & Leung, L.* (2015). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Soc Sci Comput Rev.* 33(1). 61–79.

6. *Cho, H. Y., Kim, D. J., & Park, J. W.* (2017). Stress and adult smartphone addiction: Mediation by self-control, neuroticism, and extraversion. *Stress and Health.* 33(5). 624–630.

7. *Novohorodska, M. M.* (2021). Teoretychni osnovy profilaktyky zalezhnosti obdarovanykh pidlitkiv vid virtualnoho seredovyshcha [Theoretical foundations for the prevention of addiction of gifted adolescents on the virtual environment]. *Osvita ta rozvytok obdarovanoi osobystosti* – 2 (81). 98–103.

8. *Lemola, S., Perkinson-Gloor, N., Brand, S., Dewald-Kaufmann, J., & Grob, A.* (2014). Adolescents' electronic media use at night, sleep disturbance, and depressive symptoms in the smartphone age. *J Youth Adolesc.*; 44(2). 405–418.

**Novohorodska Maryna**, Postgraduate Student of Institute of Gifted Child of NAES of Ukraine, Kyiv, Ukraine

### PREVENTIVE MEASURES IN ADOLESCENTS' ADDICTION ON THE VIRTUAL ENVIRONMENT

#### Summary.

*The article considers preventive measures to prevent the emergence of adolescent addiction on the virtual environment. The data of world researches on this topic are given. The factors of occurrence of addiction on the virtual environment are considered. It has been established that the excessive use of Internet resources has a destructive effect on the state of mental and physical health of adolescents. Examples of preventive measures to prevent the occurrence of addiction on the virtual environment are described. Parts of the addiction prevention and correction program are briefly reviewed. Within the framework of the program, recommendations were given to parents for the primary prevention and correction of adolescents' addiction on a virtual environment for use at home. It was revealed that addiction on the virtual environment, which a teenager enters with the help of various gadgets, can manifest itself in various forms, such as lack of control over the time spent on the Internet, isolation, mood changes, conflicts, lies, excessive use and loss of interest in real life. It is described as an excessive flow of new information, the use of digital technologies, as well as the spread of networked computer games has a significant impact on the education of modern teenagers. It is shown how the structure of teenagers' leisure has changed, because modern gadgets, such as smartphones, tablets and laptops, combine the capabilities of a music center, video player, game console, books.*

*It is described that every day there is an increase in the number of Internet users of adolescence who prefer passive pastime through watching streaming videos on YouTube or excessively addicted to network games on the Internet. At the same time, along with the indisputable positive aspect of global digitalization, one should remember the dangerous negative consequences of this process that affect the socio-psychological health of adolescents. Such a possible negative consequence, with excessive use of the resources of the worldwide network, may be the emergence and formation of addiction on the virtual environment.*

**Keywords:** preventive measures; virtual environment; adolescents; addiction prevention.

Стаття надійшла до редколегії 11 січня 2022 року