

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ СОЦІОЛОГІЇ ТА УПРАВЛІННЯ**

**КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ ФІЛОСОФІЇ ТА УПРАВЛІННЯ**

**Кваліфікаційна робота  
магістра**

**ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ  
З ПІДЛІТКАМИ, ЗАЛЕЖНИМИ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ**

Виконав: магістрант 2-го курсу, групи 8.2310-ср  
спеціальності 231 «Соціальна робота»  
освітньо-професійної програми  
«Соціальна робота»  
Г.С. Усенко

Керівник: професор кафедри соціальної  
філософії та управління,  
доцент, д.філос.н. Глазунов В.В.

Рецензент: професор кафедри соціальної  
філософії та управління,  
доцент, д.і.н. Приймак О.М.

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет соціології та управління  
Кафедра соціальної філософії та управління  
Рівень вищої освіти магістр  
Спеціальність 231 «Соціальна робота»  
Освітньо-професійна програма «Соціальна робота»

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри соціальної філософії та  
управління

\_\_\_\_\_ Т.І.Бутченко  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 року

**З А В Д А Н Н Я**  
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ МАГІСТРАНТУ

Усенку Глібу Сергійовичу

(прізвище, ім'я, по-батькові)

1. Тема роботи Формування системи соціальної роботи з підлітками,  
залежними від соціальних мереж

керівник роботи Глазунов Володимир Володимирович, д.філос.н., доцент,  
(прізвище, ім'я, по-батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом ЗНУ від «17» червня 2021 року № 896-с

2. Строк подання студентом роботи 7 грудня 2021 року

3. Вихідні дані до роботи Камінська О. В. Психологічні основи Інтернет-  
залежності молоді : дис. ... док. псих. наук : 19:00:07 / ПНПУ ім. К.Д.Ушинського.  
Одеса, 2016. 478 с.; Катков А. Л. Профилактика, лечение и реабилитация игровой  
зависимости : методические рекомендации. Павлодар, 2012. 87 с; Бугайова Н. М.  
Ризики сучасних комп'ютерних технологій : ігрова залежність. Інформаційні  
технології в наукових дослідженнях і навчальному процесі : матеріали II  
Міжнародної науково-практичної конференції, м. Луганськ, 14-16 листопада  
2006р. Т.1. Луганськ, 2006. С.68-73.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) 1. Проаналізувати стан наукової розробки проблеми залежності підлітків від соціальних мереж. 2. Здійснити уточнення змісту головних понять дослідження: «соціальна робота», «система соціальної роботи», «соціальна мережа», «залежність від соціальних мереж», «підліток». 3. Обґрунтувати основні принципи та методи дослідження, що використовуються у даній роботі. 4. Дослідити сутність та зміст залежності від соціальних мереж у підлітків. 5. Дослідити вплив та загрозу залежності від соціальних мереж на соціалізацію підлітків. 6. Проаналізувати передовий досвід соціальної роботи у подоланні залежності. 7. Проаналізувати сучасний стан рівня соціальної роботи з підлітками, залежними від соціальних мереж. 8. Порівняти показники сучасного стану в Україні з передовим зарубіжним досвідом. 9. Розробити програму покращення системи соціальної роботи з підлітками залежними від соціальних мереж.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)

---

---

---

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Розділ 1	Глазунов В.В., професор кафедри соціальної філософії та управління	17.06.2021	17.06.2021
Розділ 2	Глазунов В.В., професор кафедри соціальної філософії та управління	30.08.2021	30.08.2021
Розділ 3	Глазунов В.В., професор кафедри соціальної філософії та управління	14.10.2021	14.10.2021

7. Дата видачі завдання 17 червня 2021 року

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вибір теми кваліфікаційної роботи	Березень – квітень 2021	<i>виконано</i>
2.	Бібліографічний пошук	Травень 2021	<i>виконано</i>
3.	Розробка основних положень роботи	Травень 2021	<i>виконано</i>
4.	I розділ	Червень – липень 2021	<i>виконано</i>
5.	II розділ	Серпень – вересень 2021	<i>виконано</i>
6.	III розділ	Жовтень – листопад 2021	<i>виконано</i>
7.	Систематизація висновків	Листопад 2021	<i>виконано</i>
8.	Нормоконтроль	Листопад – грудень 2021	<i>виконано</i>

Студент \_\_\_\_\_ Г.С. Усенко

Керівник роботи \_\_\_\_\_ В.В. Глазунов

**Нормоконтроль пройдено**

Нормоконтролер \_\_\_\_\_ О.С. Маліновська

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота складається з 84 сторінок, 60 позицій у списку літератури, 1 додатку.

СОЦІАЛЬНА РОБОТА, СИСТЕМА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ,  
СОЦІАЛЬНА МЕРЕЖА, ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ,  
ПІДЛІТОК

*Мета дослідження:* аналіз та вдосконалення системи соціальної роботи з підлітками, залежними від соціальних мереж.

*Об'єкт дослідження:* підлітки, залежні від соціальних мереж підлітки

*Предмет дослідження:* діяльність спеціалізованих соціальних служб по роботі з дітьми та молоддю.

*Методи дослідження:* аналіз, узагальнення, синтез, індукція, дедукція, спостереження та абстрагування.

*Новизна дослідження:* узагальнено технології соціальної роботи з інтернет-залежними та залежними від соціальних мереж підлітками, вироблено програму покращення системи соціальної роботи з підлітками залежними від соціальних мереж.

*Гіпотеза:* ефективними у мінімізації проблеми залежності підлітків від соціальних мереж є введення спеціальної програми, що передбачає подолання залежності від соціальних мереж у підлітка шляхом профілактики, через проведення лекцій, бесід, круглих столів, тренінгів, лайф-коучінгу, дискусій з підлітками та їх батьками.

*Висновки:* 1. Порівнюючи показники сучасного стану соціальної роботи з підлітками, залежними від соціальних мереж, в Україні з передовим зарубіжним досвідом, виявлено дефіцит в Україні як науково-обґрунтованих, так і доказово ефективних технологій первинної та спеціалізованої допомоги особам з ознаками формування ігроманії та інтернет-залежності.

2. За допомогою впровадження програми покращення системи соціальної роботи з підлітками, залежними від соціальних мереж, ступінь залежності підлітків від соціальних мереж буде мінімізований.

## SUMMARY

Qualification thesis consists of 84 pages, 60 entries in the bibliography, 1 appendix.

SOCIAL WORK, SYSTEM OF SOCIAL WORK, SOCIAL NETWORK, SOCIAL MEDIA ADDICTION, TEENAGER

*The purpose of research:* analysis and improvement of the system of social work with teenagers with social media addiction.

*Object of research:* teenagers with social media addiction.

*Subject of research:* activity of specialised social services that work with children and youth.

*Research methods:* analysis, generalisation, synthesis, induction, deduction, observation, abstracting.

*The novelty of research:* summarised technologies of social work with teenagers with internet and social media addiction, introduced improvement programme for the system of social work with teenagers with social media addiction.

*Hypothesis:* To minimise the issues of teenager's social media addiction, it is effective to introduce a special programme which implies overcoming teenage social media addiction by the means of prevention, giving lectures, chats, round tables, workshops, life coaching, discussions with teenagers and their parents.

*Conclusions:* 1. In Ukraine, comparing the indicators of the current state of social work with teenagers with social media addiction to the leading international experience, there is a lack of scientifically based as well as proven effective technologies of primary and specialised help for people with signs of game and internet addiction.

2. The level of teenage social media addiction can be minimised with the implementation of programmes for improvement of the system of social work with teenagers with social media addiction.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ПІДЛІТКАМИ, ЗАЛЕЖНИМИ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ.....	7
1.1. Стан наукової розробки проблеми залежності підлітків від соціальних мереж.....	7
1.2. Уточнення основних понять дослідження: «соціальна робота», «система соціальної роботи», «соціальна мережа», «залежність від соціальних мереж», «підліток».....	13
1.3. Принципи та методи дослідження технології соціальної роботи з підлітками, залежними від соціальних мереж.....	20
РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ПІДЛІТКАМИ, ЗАЛЕЖНИМИ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ.....	25
2.1. Сутність та зміст залежності від соціальних мереж у підлітків.....	25
2.2. Вплив та загроза залежності від соціальних мереж на соціалізацію підлітків.....	34
2.3. Аналіз передових технологій профілактичної роботи із залежними підлітками.....	44
РОЗДІЛ 3. ПРАКСЕОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ПІДЛІТКАМИ, ЗАЛЕЖНИМИ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ.....	58
3.1. Аналіз сучасного стану рівня соціальної роботи з підлітками, залежними від соціальних мереж.....	58
3.2. Порівняння показників сучасного стану соціальної роботи з підлітками, залежними від соціальних мереж в Україні з передовим зарубіжним досвідом.....	64
3.3. Програма покращення системи соціальної роботи з підлітками, залежними від соціальних мереж.....	69
ВИСНОВКИ.....	75
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....	78
ДОДАТКИ.....	85

## ВСТУП

*Актуальність дослідження.* Бурхливий розвиток інформаційних технологій за останні два десятиліття накладає певний відбиток на розвиток особистості підлітків. Доступ до великої безлічі різноманітної інформації при застосуванні комп'ютерних технологій має значний вплив на формування особистості підлітків. Суттєво змінюється й структура їхнього дозвілля. Разом із безсумнівно великим значенням НТР слід визначити негативні наслідки цього процесу, що впливають на психічний та фізичний стан підлітків. Негативним наслідком цього процесу є явище Інтернет-залежності та залежності від соціальних мереж.

Поява великого інформаційного середовища, або віртуального простору, змусила вчених звернути увагу на позитивну та негативну трансформацію особистості в результаті їхньої взаємодії

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять; вітчизняні концепції соціальної роботи з підлітками залежними від соціальних мереж та соціальною роботою з Інтернет-залежністю, що висвітляли такі автори як: А.Л.Катков, О. В. Камінська, С. В. Мельник, Н. М. Бугайова, Т. О. Ісакова, М.С.Богдан та багато інших.

Проблему профілактики залежної поведінки вивчала велика кількість науковців, а саме: А. Л. Катков, Ю. І. Чернецька та інші. Аналіз етапів формування комп'ютерної залежності, методи діагностики і профілактики були запропоновані вітчизняними авторами: Т. Ю. Бальбот, К. Нартова-Бочевар. Проблему Інтернет-залежності підлітків та проблему залежності підлітків, які є залежними від соціальних мереж, вивчали такі іноземні автори як: Т. Хассан, К.Янг, Дж. Карпаро, В. Міллер та інші.

В умовах політичної та соціально-економічної кризи в Україні відбувається подальше зменшення впливу інститутів школи та сім'ї на формування особистості одночасно з зростанням впливу ЗМІ, зокрема мережі Інтернет. Інтернет вже виступає важливим фактором у соціалізації дітей та

## ВСТУП

*Актуальність дослідження.* Бурхливий розвиток інформаційних технологій за останні два десятиліття накладає певний відбиток на розвиток особистості підлітків. Доступ до великої безлічі різноманітної інформації при застосуванні комп'ютерних технологій має значний вплив на формування особистості підлітків. Суттєво змінюється й структура їхнього дозвілля. Разом із безсумнівно великим значенням НТР слід визначити негативні наслідки цього процесу, що впливають на психічний та фізичний стан підлітків. Негативним наслідком цього процесу є явище Інтернет-залежності та залежності від соціальних мереж.

Поява великого інформаційного середовища, або віртуального простору, змусила вчених звернути увагу на позитивну та негативну трансформацію особистості в результаті їхньої взаємодії

Теоретико-методологічну основу дослідження становлять; вітчизняні концепції соціальної роботи з підлітками залежними від соціальних мереж та соціальною роботою з Інтернет-залежністю, що висвітляли такі автори як: А.Л.Катков, О. В. Камінська, С. В. Мельник, Н. М. Бугайова, Т.О. Ісакова, М.С. Богдан та багато інших.

Проблему профілактики залежної поведінки вивчала велика кількість науковців, а саме: А. Л. Катков, Ю. І. Чернецька та інші. Аналіз етапів формування комп'ютерної залежності, методи діагностики і профілактики були запропоновані вітчизняними авторами: Т. Ю. Бальбот, К. Нартова-Бочевар. Проблему Інтернет-залежності підлітків та проблему залежності підлітків, які є залежними від соціальних мереж вивчали такі іноземні автори як: Т.Хассан, К.Янг, Дж. Карпаро, В. Міллер та інші.

В умовах політичної та соціально-економічної кризи в Україні відбувається подальше зменшення впливу інститутів школи та сім'ї на формування особистості одночасно з зростанням впливу ЗМІ, зокрема мережі Інтернет. Інтернет вже виступає важливим фактором у соціалізації дітей та



підлітків. Сьогодні все частіше для позначення підлітків та молоді їх називають, «покоління Google», «меленіали» або digital natives (цифрові аборигени). Це акцентує увагу на провідній ролі соціальних мереж та медіаресурсів на процес соціалізації. За даними ЮНЕСКО, навіть 3-4 річні діти проводять в Інтернеті 30 годин на тиждень. Порівнюючи із телебаченням, вони дивляться телевізор близько 28 годин на тиждень [17].

На даний час сучасні технології здійснюють сильний вплив на підсвідомість та свідомість дорослих людей, і логічно, що вплив Інтернету та соціальних мереж на підсвідомість підлітків буде ще сильнішою. Згідно із даними дослідження, яке було проведено у 2011 році у США [6, с. 75], серед опитаних 500 студентів не змогли б навчатися без використання Інтернету та технологій 73%, а 38% сказали, що без перевірки власного девайсу не можуть провести більше 10 хвилин. Інтернет приваблює неповнолітніх значано більше і це призводить до того, що час, проведений із комп'ютером, йде на шкоду дозвіллевій, навчальній та іншим видам діяльності а також фізичному та психічному здоров'ю. Виникає протиріччя: з одного боку, Інтернет - безмежне джерело корисної та цікавої інформації, за допомогою якого ми добуваємо та виробляємо нові знання. А з іншого боку, підлітки та діти проводять час в Інтернеті більше з рекреаційною, а не з пізнавальною метою. Спілкування в соціальних мережах та на форумах, онлайн ігри для підлітків стають все більш бажаним для проведення свого вільного часу. Через це в багатьох педагогів та батьків викликає занепокоєння те, що діти та підлітки буквально «залипають» в мережі. Це несе фізіологічну, психічну та інтелектуальну загрозу для підлітків.

Втім, незважаючи на значну кількість публікацій, питання удосконалення системи соціальної роботи з підлітками залежними від соціальних мереж комплексно не досліджене й існують значні складнощі щодо впровадження теоретичних розробок у вітчизняних соціальних службах.

В Україні ця ситуація пояснюється різними чинниками: відсутністю самої системи соціальної роботи з підлітками, залежними від соціальних мереж, загальним уповільненням реформ системи соціального захисту, проблемами

нерозвиненості у питанні допомоги інтернет залежним людям та ігроманам, національним аспектом та багатьма іншими факторами. Детально розроблена система оцінки якості соціального супроводу дозволять покращенню якості соціального супроводу, сприятиме підвищенню рівня компетентності та якості виконуваних робіт соціальними працівниками.

*Об'єктом дослідження* виступають залежні від соціальних мереж підлітки.

*Предмет дослідження* – система соціальної роботи з підлітками залежними від соціальних мереж.

*Метою дослідження* є аналіз та вдосконалення системи соціальної роботи з підлітками, залежними від соціальних мереж.

Згідно з метою маємо такі *завдання*:

- проаналізувати стан наукової розробки проблеми залежності підлітків від соціальних мереж;
- здійснити уточнення змісту головних понять дослідження: «соціальна робота», «система соціальної роботи», «соціальна мережа», «залежність від соціальних мереж», «підліток»
- обґрунтувати основні принципи та методи дослідження, що використовуються у даній роботі;
- дослідити сутність та зміст заележності від соціальних мереж у підлітків;
- дослідити вплив та загрозу залежності від соціальних мереж на соціалізацію підлітків;
- проаналізувати передовий досвід соціальної роботи у подоланні залежності;
- проаналізувати сучасний стан рівня соціальної роботи з підлітками, залежними від соціальних мереж.
- порівняти показники сучасного стану в Україні з передовим зарубіжним досвідом;

– розробити програму покращення системи соціальної роботи з підлітками залежними від соціальних мереж.

*Наукова новизна* дослідження полягає у тому, що було узагальнено технології соціальної роботи з інтернет-залежними та залежними від соціальних мереж підлітками, комплексно проаналізовані нормативно-правові акти та публікації науковців з соціальної роботи з проблематики комп'ютерної залежності та залежності від соціальних мереж, інтернет-залежності та залежності від соціальних мереж, вироблено програму вдосконалення системи соціальної роботи з підлітками залежними від соціальних мереж.

*Гіпотеза:* Ефективними у мінімізації проблеми залежності підлітків від соціальних мереж є введення спеціальної програми, що передбачає подолання залежності від соціальних мереж у підлітка шляхом профілактики, що передбачає проведення лекцій, бесід, круглих столів, тренінгів, лайф-коучінгу, дискусій з підлітками та їх батьками. Обов'язковим для подолання ігрової залежності є співпраця соціального працівника з психологом, педагогами та батьками. Також важливим є проведення різних заходів з інформування населення про небезпечність та загрози Інтернету та соціальних мереж.

*Апробація:* Дане дослідження було апробоване у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт зі спеціальності «Соціальна робота» з зайняттям 2 місця (тема роботи: «Соціальна діагностика та профілактика ігрової Інтернет-залежності підлітків») та у V Міжнародній науково-практичній конференції молодих вчених та студентів «Соціальні технології як чинник сталого розвитку: COVID-19».

*Структура роботи:* Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку літератури і додатків.

# РОЗДІЛ 1

## МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ПІДЛІТКАМИ, ЗАЛЕЖНИМИ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

### 1.1. Стан наукової розробки проблеми залежності підлітків від соціальних мереж

Науково-технічний прогрес, що набрав з кінця Другої Світової війни до кінця ХХ ст. запаморочливу швидкість, послужив причиною появи такого пристрою як комп'ютер. Винахід комп'ютерів змінив життя людини в усіх сферах його життя. Людина стала велику кількість часу проводити за комп'ютером і все більше зростає залежність людини від комп'ютерної техніки та пристроїв.

Інформаційно-культурне середовище – це один з важливих факторів розвитку особистості. Під інформаційно-культурним середовищем ми розуміємо сукупність стихійних і ціленаправлених умов впливу на свідомість людини, яке створюється різними інформаційними каналами передачі інформації, яка зумовлена культурними особливостями. Однією з різновидів інформаційно-культурного середовища є інформаційно-культурне освітнє середовище.

У всьому світі саме діти та підлітки є найактивнішими користувачами інформаційно-комунікативних технологій (ІКТ). В Україні кількість користувачів Інтернету щороку стрімко зростає. Так, за даними 2015 року кількість користувачів мережею Інтернет в Україні досягла майже 17 мільйонів осіб. І на сьогоднішній день Україна посідає 32 місце серед 198 країн за кількістю Інтернет-користувачів в світі. Діти, як і дорослі, використовують Інтернет з різною метою: щоб поспілкуватися з друзями, пограти в ігри, послухати або записати музику, відео, підготуватися до уроків, знайти та прочитати цікаву інформацію або придбати певні товари. Але багато батьків просто не замислюються над тим, яку шкоду Інтернет та соціальні мережу можуть нести безпеку у їх родини. Надмірне провадження часу в Інтернеті може призводити

до різного роду фізичних, психічних та емоційних розладів, а також може призвести до інтернет-залежності та навіть до ігрової залежності, що може призвести до лудоманії [38, с. 5].

Про шкоду відеоігор вперше виступив міністр охорони здоров'я Сполучених Штатів Америки Еверетта Купа у 1982 році: відповідаючи на питання присутніх в Західному психіатричному інституті клініки Пітсбургу, міністр говорив про шкоду від відеоігрової захопленості, що були популярні в Сполучених Штатах Америки. Міністр говорив про дитячу залежність від відеоігор «душею і тілом» і про відсутність конструктивності в відеоіграх, але ЗМІ подало цей виступ як загальне ствердження відносно шкоди відеоігор.

Цей погляд Еверетта Купа відображав поширене з приводу відеоігор занепокоєння в суспільстві. Суспільство схвилювано тим фактом, що зали ігрових автоматів перетворилися на центри дитячої злочинності. У журналах з медицини з'явилися нові на той час статті про захворювання, такі як пошкодження зап'ясть через використання ігрових приладів занадто великий проміжок часу. Також занепокоєння поширювалося через розповсюдження чуток щодо серцевих нападів у підлітків після багатогодинного сеансу гри [2].

У 1981 році Джордж Фоулкс, член парламенту Великої Британії від лейбористської партії, запропонував закон, що надавав місцевій владі право забороняти ігрові зали. Також він звинувачував відеоігри у висмоктуванні «кривавих грошей» з «тисяч слабких дітей» [3].

На початку 1994 року Джозеф Ліберман, сенатор від штату Коннектикут, привернув увагу громадськості на поширення серед підлітків відеоігор з надмірною жорстокістю. Він акцентував свій виступ на проблемі популяризації форм насильства за допомогою відеоігор без згадок залежності, але саме після цього виступу розпочалися серйозні дослідження відеоігрової залежності. Відеоігрове захоплення підлітків пов'язувалося із зростом кількості випадків насилля серед цієї вікової групи, зокрема із використанням вогнепальної зброї[3].

Дослідники з німецької клініки «Charité» провели експеримент на початку 2000-х, під час якого досліджуваним особам показували зображення з ігор, в яких грали люди в групі з 20 чоловік. Експериментовані проявляли реакцію, схожою з тією, що показують хворі на наркоманію та алкоголізм. Дослідження університету «Nottingham Trent University» під назвою International Gaming Research Unit показали, що від контрольної групи з 7000 осіб 12% людей вже мають ознаки залежності від відеоігор. Також 19% користувачів соціальної мережі Facebook зізналися, що відчувають ігрову залежність. Деякі з авторів наукових праць стверджують, що залежність від ігор може виникнути через онлайнві ігри, а це є одним з видів Інтернет-залежності [10].

Л. Н. Юрьєва та Т. Ю. Больбот у одній з перших монографій, що присвячені формуванню, корекції, діагностиці та профілактиці комп'ютерної залежності описали процес формування комп'ютерної субкультури, процес та фактори формування як адикативної поведінки, так і самої комп'ютерної залежності. Вчені також проаналізували фактори, що сприяють розвитку комп'ютерної залежності, клінічні особливості пацієнтів та засоби діагностики комп'ютерної залежності. Були також представлені у монографії способи корекції та профілактики останньої [56, с. 21].

В. В. Гагай у своїй монографії «Комп'ютерна залежність підлітків як соціально-психологічна проблема сучасності», написаній у 2014 році, описала проблему соціально-психологічної залежності, прослідкувала взаємозв'язок комп'ютерної залежності і наступної поведінки підлітків та провела експериментальні дослідження прояву комп'ютерної залежності у підлітковому віці, розробила типологію поведінки підлітків з різним рівнем комп'ютерної залежності [13, с. 120].

Зараз у суспільстві все більше поширюється Інтернет. І хоча Україна відстає за рівнем впровадження інформаційних технологій від більшості передових країн, технології та Інтернет займають все більше місця у нашому житті. Але для великого відсотка користувачів Інтернет є «збірником» розваг, засобом спілкування та інформаційним джерелом. Важливим фактором є також

те, що підлітки «липнуть» до екранів монітора цілодобово у соціальних мережах. На даний час під «соціальною мережею» розуміється веб-сайт з інтерактивними функціями, контент якого виробляється самими користувачами. У 1954 році англійський соціолог Барнс ввів термін «соціальна мережа» у збірці робіт «Людські стосунки» як: «позначення спільноти людей, об'єднаних однаковими інтересами, уподобаннями, або тих, хто має інші причини для безпосереднього спілкування між собою». А Ренді Конрад у 1995 році створив першу соціальну мережу у веб-просторі – Classmates.com.

У 2003-2004 рр. почали набувати популярності соціальні мережі: «LinkedIn», «Facebook» і «MySpace». Соціальні сервіси в Україні набули популярності набагато пізніше. Статистичні дані стверджують, що протягом останніх років значно збільшилась кількість користувачів соціальних мереж у всіх вікових групах. Так, за даними досліджень 2014-го року у соціальних мережах «Вконтакте», «Однокласники», «Facebook» і «Twitter» було зареєстровано близько 40 млн. користувачів з України. Акаунти підлітків та юнаків складають з них значну частину.

На даний час найбільш популярними є такі соціальні мережі:

– Facebook ([www.facebook.com](http://www.facebook.com)) – найбільша (14 млн.) за кількістю користувачів світова соціальна мережа [51]. Тут можна знайти своїх колег, друзів, знайомих, створити сторінку потрібної організації, знайти різну тематичну інформацію [16].

– Twitter ([www.twitter.com](http://www.twitter.com)) – соціальна мережа, яка набула популярності через обмін інформацією невеликого обсягу. Головною особливістю Twitter є можливість ретвітнути за лічені секунди твіти інших користувачів, що забезпечує миттєве каскадування інформації й поширення її серед ще більшої кількості людей. Кількість користувачів – близько 300 млн. [42, с. 15].

– Google+ ([www.plus.google.com](http://www.plus.google.com)) – соціальна мережа відомого гіганта Google. У 2013 році вона випередила за чисельністю відвідувачів Twitter: на даний час чисельність користувачів «Google+» становить 500 мільйонів акаунтів.

Варто також зазначити, що користування соціальними мережами охоплює сучасних підлітків по всьому світу. Проте традиції та особливості національного виховання, особливо підлітків, впливають на вибір певної соціальної мережі. Також не варто забувати і про Instagram, кількість користувачів якого сягає близько одного мільярду людей з потенційним рекламним охоптом у 849 млн. людей [50].

Початок розвитку соціальних мереж, створених в Україні, припав на березень 2014 року. Приводом стало події, що відбувались на Євромайдані у 2013-2014 рр., анексія Криму та початок антитерористичної операції на Донбасі, які підкреслили проблему національної самобутності України, навіть у кіберпросторі. В Україні існували спроби створення 10 соціальних мереж, серед яких є: «Connect.ua», «Friends.ua», мережа «Українці» («ukrainci.org.ua»), мережа «vReale» («vreale.net»), «МетаКонтакт», «Druzi.org.ua», «kozakam.com», «combine.pp.ua», «ukrface.com.ua» та інші. Ці мережі, о були створені в період «Революції гідності» у 2014 році, відзначалися патріотичним духом. Засновники цих соціальних мереж прагнули з'єднати українців з усієї України за допомогою Інтернету. Незважаючи на помітний ажіотаж та реєстрацію учасників протягом перших днів запуску українських ресурсів, українські користувачі не змогли повністю відмовитися від популярних соціальних мереж.

Визначаючи історію появи та розвитку «соціальної мережі», як явища, ми можемо стверджувати, що соціальні мережі мають спільні ознаки «соціальності»: відправка особистих, масових повідомлень як засіб спілкування між користувачами мережі, наявність «чату»; подання широкого опису себе за допомогою «профілю» користувача; наявність «стрічки» новин та форумів; здатність додавати користувачів мережі в «друзів»; здатність створювати та редагувати у «профілі» свої особисті фото і відео альбоми; наявність можливості об'єднання в групи або співтовариства в рамках соціальної мережі; наявність можливості створення свого блогу в соціальній мережі; наявність можливості створювати або додавати до своєї сторінки безліч статей, заміток, оголошень; наявність можливості створення різних заходів або зустрічей; здатність



коментувати будь-яку подію у соціальних мережах; наявність можливості дарувати подарунки та отримувати нагороди за активність [34].

Дослідження «Фонду розвитку Інтернет» визначило підліткові потреби, які задовольняються при використанні ними соціальної мережі та Інтернету:

- потреба у самостійності, яка особливо активізується у процесі соціалізації. Також в соціальних мережах підліток не підпадає до опіки батьків;
- потреба у визнанні та самоствердженні;
- потреба відчувати себе частиною певної групи або суспільства;
- задоволення потреби у спілкуванні з підлітками, приналежними до тієї ж групи за інтересами та в любові;
- потреба у володінні інформацією щодо оточуючих подій;
- потреба володіти знаннями, що може сприяти визнанню з боку однолітків і задовольнити потребу самореалізації;
- використовуючи соціальні мережі виникає відчуття безпеки завдяки ілюзії повного контролю та володіння ситуацією [40].

Також на даний час багато науковців з різних сфер людської діяльності проводять дослідження з метою вивчення феномену Інтернет-адикції та розробці форм допомоги, профілактики та корекції підліткам, що стали залежними від Інтернету та мають ускладнення у розвитку соціальних відносин з суспільством та близьким оточенням через це.

Відсутність бар'єрів для спілкування, здатність отримати корисну, нову та якісну інформацію, здатність проводити дозвілля, здатність ознайомитися з новинками сучасної розвиваючої діяльності з будь-якої точки світу, здатність всебічно розвиватися та навчатися будь-де становить позитивні фактори взаємодії підлітків у Інтернеті.

Серед негативних аспектів користування соціальними мережами можна назвати такі: залежність від соціальних мереж та Інтернету в цілому, негативний вплив на психофункціональний стан користувачів, незахищеність особистої інформації, не завжди достовірна інформація, відкритий доступ до негативної інформації (он-лайн насилля, порнографія й ін.), фінансові витрати на соціальні

мережі. Водночас корисним чи шкідливим буде використання соціальних мереж та Інтернету загалом для користувача, безпосередньо залежить від сформованих у нього навичок інформаційної культури і грамотності. Саме тому сьогодні варто зосередити особливу увагу на навчанні дітей, підлітків і молоді основам безпечної поведінки в соціальних мережах та Інтернеті.

Таким чином, дослідивши історичний розвиток комп'ютерної залежності ми переходимо до наступного підрозділу.

## **1.2. Уточнення основних понять дослідження: «соціальна робота», «система соціальної роботи», «соціальна мережа», «залежність від соціальних мереж», «підліток»**

Соціальна робота, згідно визначення Європейської Асоціації Шкіл соціальної роботи, – академічна дисципліна та професійна діяльність, яка сприяє соціальним змінам та розвитку, соціальній єдності, а також наснаженню та незалежності людей, залучає окремих фізичних осіб, групи, та суспільні структури до вирішення проблем осіб, сімей що перебувають в складних життєвих обставинах та покращення якості їх життя та добробуту, на засадах принципів соціальної справедливості, дотримання прав людини, колективної відповідальності та поваги, протидіє факторам соціального виключення [49].

М. П. Лукашевич розглядає соціальну роботу з декількох позицій:

1. як галузь наукових знань, яка ґрунтується на сукупності концепцій і теорій, досліджує принципи і закономірності, моделі та методи соціальної роботи, має об'єкт і предмет дослідження, систему наукових понять і категорій, сукупність методів дослідження.

2. як практичну професійну діяльність із подання допомоги та підтримки людей, які опинились у скрутній ситуації;

3. як навчальну дисципліну з професійної підготовки фахівців із соціальної допомоги та підтримки населення [28].

Т. В. Семигіна дає визначення соціальної роботи як заснованої на практиці професія та академічна дисципліна, яка сприяє соціальним змінам та розвитку, соціальній згуртованості, активізації та звільненню людей. Центральне місце в соціальній роботі посідають принципи соціальної справедливості, прав людини, колективної відповідальності та поваги до різноманітності.

Підкріплена теоріями соціальної роботи, соціальними і гуманітарними науками, а також місцевими знаннями соціальна робота залучає людей і структури для вирішення життєвих проблем та підвищення добробуту [44].

І. І. Мигович у своїй праці «Соціальна робота (вступ до спеціальності)» визначає соціальну роботу, як процес, що передбачає вивчення вітальних (елементарних) і вищих потреб суб'єкта (особа, сім'я, колектив, група, община та ін.) та виявлення потенціалу соціальної сфери, який міг би задовольнити ці потреби у відповідності з науково обґрунтованими нормативами, також вона включає дослідницький (пошуковий), діагностичний, творчий (продуктивний) аспекти, що дозволяє акумулювати, осмислити досвід соціальної роботи, теоретично її узагальнити і обґрунтувати, тобто надати їй форми системи наукових знань [14].

М. В. Фірсов у своїй праці «Технологія соціальної роботи» він визначає термін «соціальна робота» як процес допомоги, що має різні рівні практики на індивідуальному, груповому, макросоціальному та організаційному рівні. Такий підхід визначає різні схеми класифікацій технологій соціальної роботи. Чималу роль до підходів до класифікації технологій соціальної роботи визначають національні традиції, що склалися у процесі інституціоналізації професії, а також різні оформлені технології допомоги різним групам населення, які постійно розвиваються у контексті соціальних проблем та запитів клієнтів. Дані фактори суттєво впливають на вектор осмислення та класифікації сучасних технологій соціальної роботи [54].

Н. Є Тимошенко визначає соціальну роботу, як діяльність соціального працівника, що повинна бути спрямована на організацію соціальної роботи, у тому числі шляхом забезпечення психологічних, соціально-педагогічних,

юридичних, інформаційних соціально-економічних та соціально-медичних послуг різним категоріям клієнтів, відповідно до чинного законодавства України, разом з мультидисциплінарною командою, до якої можуть долучатися: психолог, юрист, реабілітолог, медичний працівник, співробітник правоохоронних органів, соціальний педагог, інспектор у справах дітей та інші [51].

Розглянувши перераховані вище визначення терміну «соціальна робота», ми визначаємо «соціальну роботу» – як академічну дисципліну та діяльність, яка ґрунтується на сукупності концепцій і теорій, досліджує принципи та закономірності, моделі та методи соціальної роботи, має об’єкт і предмет дослідження, систему наукових понять і категорій, що сприяє соціальним змінам та розвитку, соціальній єдності, а також наснаженню та незалежності людей, залучає окремих фізичних осіб, групи, та суспільні структури до вирішення проблем осіб, сімей що перебувають в складних життєвих обставинах та покращення якості їх життя та добробуту, на засадах принципів соціальної справедливості, дотримання прав людини, колективної відповідальності та поваги.

Систему соціальної роботи ми визначаємо як множину взаємопов’язаних структурних елементів, що спрямовані на отриманні певного результату діяльності (в нашому випадку – ресоціалізацію залежних підлітків), що водночас діє як єдина система, що утворює підструктуру у соціальному середовищі. Ця досліджувана система представлена п’ятьма компонентами: «цільовий», «змістовий», «технологічний», «об’єкт-суб’єктний», «середовищний».

Цільовий компонент визначає мету, завдання, принципи та результат соціальної роботи з ресоціалізації підлітків, залежних від соціальних мереж. Мета системи стає ресоціалізації залежних підлітків за допомогою забезпечення сприятливих умов як в середовищі системи, так і за її межею оптимально використовуючи ресурси соціальної роботи. Мета буде конкретизуватися у завданнях, для розв’язання яких потрібно: створити збагачене середовище ресоціалізації підлітків, залежних від соціальних мереж як реабілітаційному

середовища, так і поза нього, де панує соціальна взаємодія, діяльність й соціальні стимулами; організація й впровадження в реабілітаційному середовищі соціальної роботи з ресоціалізації залежних підлітків, з досягненням чого буде побудована індивідуальна траєкторія зміни соціального функціонування підлітка, залежного від соціальних мереж, що полягає у зміні форм поведінки, життєвих цінностей, переорієнтування мотивації на соціально позитивну, стрімке поширення соціальної активності тощо); соціальне навчання й просвіта членів родини залежних підлітків використовуючи комплексну взаємодію з різними суб'єктами соціальної роботи, подолання залежності у членів родини. Завдання мають бути реалізовані урахуваючи принципи соціально-педагогічної діяльності, а саме: природовідповідність та гуманістичність, конфіденційності, повага до клієнта, єдність психосоціальних та біологічних впливів, урахування компенсаторних можливостей організму, послідовності проведення заходів, комплексний характер корекційно-виховного впливу, партнерство із родиною залежного, наснаження, як форми допомоги для розвитку самопомоги, та бути спрямованим на досягнення результату – відновлення позитивно-корисної соціалізації залежних осіб.

Змістовий компонент визначає конкретний зміст та основні напрями соціальної роботи з ресоціалізації підлітків, залежних від соціальних мереж. Інноваційним компонентом системи є середовищний компонент, що впливає ресоціалізацію залежних підлітків за допомогою створеної керованої системи впливів на ізольоване реабілітаційне середовище та перетворення його у відносно відкриту систему. Характеристики середовища ресоціалізації були розроблені та представлені у вигляді різних функціональних середовищ – рефлексивного, корекційно-відновлювального та інтеграційного, за допомогою яких стає реальною ресоціалізація підлітків, залежних від соціальних мереж, у рамках працюючої системи соціальної роботи [55].

Одним з найважливіших компонентів цієї мегасистеми Інтернет є соціальні мережі. Зокрема, соціальна мережа є універсальним засобом комунікації і

пошуку людей, з її допомогою можна завжди бути на зв'язку, дізнаватися новини про друзів, а для багатьох людей вона є дуже зручним способом самовираження.

Термін «соціальна мережа» в 1954 році ввів англійський соціолог Джеймс Барнс у збірці робіт «Людські стосунки». Цим терміном він виразив думку про те, що суспільство – це складне переплетення відносин. Так, Дж. Барнс досліджував взаємозв'язки між людьми за допомогою візуальних діаграм, в яких окремі особи зображено крапками, а зв'язки між ними – лініями [5].

Дослідник К. Лесто стверджує, що «соціальна мережа» це структура, що базується на людських зв'язках або ж взаємних інтересах. В якості інтернет-сервісу соціальна мережа може розглядатися як платформа, за допомогою люди можуть здійснювати зв'язок між собою та групування за специфічними інтересами [14].

Поняття «соціальна мережа» в сучасних джерелах стосовно Інтернету використовується в двох значеннях: в якості спільноти людей, утвореної на основі розгалуженої системи міжособистісних зв'язків, та у якості веб-сервісу, що надає можливості для підтримки таких зав'язків та утворення віртуальних груп за інтересами. Веб-сервіс соціальних мереж надає можливість користувачам за допомогою персональної сторінки відображати себе та основні події своєї життєдіяльності, встановлювати та підтримувати міжособистісні контакти, створювати групи за інтересами, здійснювати обмін інформацією та мультимедійними матеріалами.

Також можливо визначити соціальні мережі як соціальний інститут, що так чи інакше впливає на населення, задовольняє потреби суспільства та окремих спільнот, незважаючи на соціальні та вікові характеристики. Але соціальна мережа здатна значно впливати на формування особистості та його поведінки, більш того інформація з Інтернету чи соціальної мережі не може бути достатньо керованою або організованою. Аналізуючи діяльність користувачів соціальних мереж, можливо структуровано відобразити зміст їх діяльності, що має ряд взаємопов'язаних складових: комунікаційну, ціннісну, пізнавальну та поведінкову.

Використовуючи комунікаційний компонент для спілкування у соціальній мережі, відбувається вплив на комунікативні процеси. При спілкуванні у віртуальному просторі виробляється віртуальна реальність - особливий простір з новими правилами та законами, що варіюються відом спілкування у просторі. Найважливішими потребами особистості у підлітковому віці є задоволення потреби спілкування з однолітками та моральна підтримка. При незадоволенні цих потреб у реальному житті, вони задовольняють їх у соціальних мережах, де можливо «втекти» від проблем та труднощів, які виникли у процесі соціалізації.

Однак важливо пам'ятати, що в соціальних мережах не може бути створено повного реалістичного уявлення про співрозмовника, хоча ми можемо побачити деякі дані анкетного характеру і реальне зображення співрозмовника. Анонімність у процесі комунікації у соціальній мережі дає можливість підлітку створити будь-яке враження відносно себе, але це може призвести до проявів і становлення агресії та девіантної поведінки.

Пізнавальний компонент Інтернет-діяльності людини сприяє пошуку та засвоєнню інформації, яку розміщують на сторінках веб-сайтів, з метою формування метою власного уявлення про реальний та віртуальний світ. Соціальні мережі здатні містити у собі друковану, фото- та відеоінформацію. При використанні Інтернету для діяльності, людина сприймає інформацію різними каналами сприйняття: зором та слухом, завдяки чому значно покращується процес засвоєння інформації. Перебуваючи у соціальних мережах або Інтернеті та вивчаючи розміщену там інформацію, формується своя система цінностей, що визначає як наше ставлення до певних явищ, вчинків та дій, не тільки віртуального, а й реального життя, а також відбуваються визначення нашої поведінки та майбутньої соціальної діяльності, що є ціннісним компонентом [33].

Людина засвоює певні моделі поведінки які є прийнятними для віртуального світу при використанні соціальних мереж і може з часом перенести їх у реальність. Завдяки соціальним мережам черпаються не завжди адекватні норми діяльності, стереотипи та моделі поведінки, формується власна соціальна

ідентичність та самооцінка, що становить поведінковий компонент підліткової діяльності в Інтернеті.

Таким чином, ми визначаємо поняття «соціальна мережа», як розгалужену систему міжособистісних зв'язків, що використовує веб-сервіси, які надають можливість утворювати та підтримувати зв'язки між людьми або віртуальними групами за інтересами.

Соціальна небезпека при використанні соціальних мереж для спілкування підлітка виявляється в тому, що віртуальне спілкування замінює безпосереднє. У віртуального спілкування є свої переваги та великий функціонал у використанні, але воно не повинно заміщувати безпосереднє. Шкода для особистості підлітка проявляється в небажанні та невмінні здійснювати реальне спілкування і, як результат, втечі в світ ілюзій. Також великою небезпекою є наявність в Інтернеті кіберзлочинців та психічнохворих людей, які видають себе за однолітка, та наполягають на спілкуванні та зустрічі. Злочинець може дізнатися про особливості розпорядку дня підлітка та його родини та використати ці дані для здійснення злочину.

Залежність від соціальних мереж можна визначити як вид адикції, стан особистості, що характеризується нав'язливим прагненням до маніпулювання власними даними та в взаємодії з іншими учасниками в соціальній мережі з нездатністю контролювати інтенсивність і тривалість віртуальної активності та узгоджувати цю активність з участю в інших сферах життєдіяльності, незважаючи на можливі негативні наслідки. Об'єктом адикції при цьому виступає віртуальна спільнота, метою є постійна взаємодія з представниками цієї спільноти, альтернативною поведінкою – різноманітна активність в соціальних мережах(оновлення персональної сторінки, чатування на форумах, прослуховування музики, перегляд відео та інше), а Інтернет, веб-сервіси та спеціальні програми для комп'ютерів та смартфонів виступають засобами реалізації потягу.

Таким чином, ми визначаємо поняття «залежність від соціальних мереж» як різновид адикції та стан особистості, що характеризується нав'язливим та



нестримним прагненням до проведення часу у соціальних мережах, з метою постійно взаємодіяти із представниками цієї спільноти.

Підлітком, згідно визначення «Словника української мови», називають хлопчика або дівчинку 12-16 років – перехідного віку від дитинства до юнацтва [46, с. 451].

Таким чином, розглянувши основні поняття дослідження, ми переходимо до підрозділу 1.3.

### **1.3. Принципи та методи дослідження технології соціальної роботи з підлітками, залежними від соціальних мереж**

Методологічною основою нашого дослідження слугують загальні, загальнонаукові і спеціальні наукові принципи та методи. Поняття «принцип» означає фундаментальне положення, первісне начало, найсуттєвішу основу певної концепції, теорії.

Данна робота ґрунтується на таких принципах: об'єктивності, системності, історизму (розвитку), детермінованості, єдності теорії та практики.

Розглянемо як конкретно будемо дотримуватися цих принципів у дослідженні. Принцип об'єктивності означає істинне відображення дійсності у науковому пізнанні, відтворення її такою, якою вона існує реально [15, с.48]. Принцип об'єктивності вимагає прагнути розкрити закономірності розвитку підлітка в умовах цифрового суспільства, що дає можливість причини комп'ютерної адикції як порушення цих закономірностей. Це розглядається в параграфі 2.1.

Умови дотримання принципу об'єктивності – слідування вимог принципу системності – вимагає від дослідника соціальної роботи, що досліджує адикцію як систему. Системний підхід – це сукупність загальнонаукових методологічних принципів (вимог), в основі яких лежить розгляд об'єктів як систем. Системний підхід сприяє формуванню відповідного адекватного формулювання суті

досліджуваних проблем у конкретних науках і вибору ефективних шляхів їх вирішення [20, с. 5].

У нашому дослідженні ми використовуємо принцип системності для:

1. виявлення залежності кожного елемента від його місця і функцій у системі з урахуванням того, що властивості цілого не можна звести до суми властивостей цих елементів;
2. аналізу того, наскільки поведінка системи зумовлена як особливостями її окремих елементів, так і властивостями її структури;
3. дослідження механізму взаємодії системи і середовища; забезпечення всебічного багатоаспектного опису системи; розгляд системи як динамічної цілісності, що розвивається.

Також у нашому дослідженні розглядається створення, функціонування та вдосконалення самої системи. Сама система буде проаналізована в підрозділах 3.2 та 3.3.

Своєю чергою, зазначена система перебуває у розвитку, тому повинні дотримуватися принципу історизму. Принцип історизму надає можливість наукового передбачення в пізнавальній та практичній діяльності, зокрема, виявлення закономірностей суспільного розвитку [35, с. 6].

У нашому дослідженні ми визначаємо етапи історичного розвитку соціальної роботи з подолання інтернет адикції та зв'язок між ними. Будемо розглядати ці етапи в підрозділах в 3.1 та 3.2.

Але будь-які теоретичні уявлення, моделі мають враховувати вимоги практики, тому наступний принцип – принцип єдності теорії і практики. У процесі наукового пізнання принцип діалектичної єдності теорії і практики розкриває діалектику руху нашого знання до істини й визначальну роль практики у процесі пізнання [1]. Саме для цього у 3 розділі присвячено аналізу особливостей практики застосування соціальної роботи, а підрозділ 3.3 – дає рекомендації щодо подальшого розвитку системи соціальної роботи з підлітками, залежними від соціальних мереж в Україні.

На підґрунті зазначених принципів ми виокремлюємо такі методи дослідження: аналіз (порівняльний, структурно-функціональний), узагальнення/синтез, індукція/дедукція, спостереження, абстрагування, контент-аналіз, аналіз статистичної інформації, ретроспективний метод, метод вторинної обробки даних.

Метод аналізу в дослідженні ми використовуємо для вивчення предмету, розділяючи його на складові елементи та виявляючи відносини між цими складовими елементами [35]. У нашому випадку ми будемо досліджувати процес становлення Інтернет-залежності підлітка визначаючи етапи становлення адиктом та соціальні, фізіологічні та психологічні чинники, що зумовлюють поведінку Інтернет-залежного підлітка. Ми будемо розглядати ці етапи більш докладно у 2 розділі.

Метод узагальнення у дослідженні ми використовуємо для підсумування всіх чинників Інтернет-залежності для зведення всіх аспектів поведінки адикта для психологічних, соціальних та фізіологічних чинників Інтернет-залежної людини. Докладніше про це ми будемо говорити у 2 розділі.

Метод синтезу являє собою об'єднання раніше виділених частин досліджуваного об'єкта в єдине ціле [11]. У нашому дослідженні ми будемо використовувати цей метод для об'єднання всіх чинників(психологічних, соціальних та фізіологічних) Інтернет-залежного для створення портрету адикта. Докладніше про це ми будемо говорити у 2 та 3 розділах.

Метод індукції являє собою процес виведення загального поняття зі спостереження низки одиничних фактів [11]. У нашому дослідженні цей метод використовується для формування висновку щодо середньої кількості підлітків, що проводять багато часу в Інтернеті у досліджуваній групі. Про це ми будемо говорити докладніше у підрозділі 3.1.

Дедукція – метод наукового пізнання, за допомогою якого на підставі загального принципу в логічний спосіб з одних положень як істинних із необхідністю виводиться нове істинне знання про окреме [11]. У нашому дослідженні ми використовуємо цей метод для формування методичних

рекомендацій для подолання Інтернет-залежності у підлітків, що містяться у підрозділі 3.2. та 3.3.

Спостереження ми використовували для фіксації того, скільки часу проводять підлітки у мережі і як кількість часу, проведеного в мережі у підлітків, що мають звичку довго зависати в Інтернеті, впливає на їх поведінку та звички. Докладніше про це ми будемо розповідати у 2 та 3 підрозділах.

Метод абстрагування означає свідомо упустити з виду численні сторони і риси явища, але виявити типове, найбільш характерне і істотне в явищі та розкрити це, як наукову категорію [12, с. 37-45]. Метод абстрагування у нашому дослідженні полягає у тому, що ми, розглядаючи соціальну роботу з підлітками, залежними від соціальних мереж, відволікаємося від розгляду різновидів залежності і зосереджуємо основну увагу на особливостях протидії та діагностики залежності від соціальних мереж. Докладніше про це ми будемо розповідати у розділі 3.2.

Ретроспективний метод у дослідженні полягає у тому, що була створена аналогія між поведінкою та причинами виникнення залежності між наркоманами та підлітками, що є залежними від соціальних мереж. Докладніше про це ми будемо розповідати у другому розділі.

Контент-аналіз ми використовували для того, щоб зібрати інформацію з соціальних сторінок щоб прослідкувати кількість часу, що підліток проводить у соціальних мережах та характер матеріалів, що він зберігає у своєму профілі. Більш детально ми висвітлимо це у 3 розділі.

Метод статистичного аналізу розкриває суть даних про масові явища та процеси в соціально-економічній сфері, природі, науці, техніці з метою встановлення закономірностей стану та розвитку цих явищ та процесів, структурних зрушень, зв'язку між ними, їх прогнозування [19]. Метод статистичного аналізу у нашому дослідженні використовується у нашому дослідженні для перевірки гіпотез щодо зміни поведінки під час проходження стадій формування Інтернет-адикції: поведінка має змінюватися під час переходу до стадій легкої захопленості, захопленості, залежності та

прив'язаності. Також цей метод ми використовували для отримання даних щодо розповсюдженості Інтернет-залежності та залежності від соціальних мереж у різних регіонах світу. Це допомогло у нашому дослідженні визначити конкретні характеристики та причини розповсюдження Інтернет-адикції. Додатково ми використали метод вторинної статистичної обробки даних для порівняння між собою даних дослідження щодо співвідношення розповсюдженості залежності від соціальних мереж у різних світових регіонах із якістю життя населення, проживаючих у цих регіонах, та виокремлення нового співвідношення щодо якості життя населення із сформованістю системи соціальної роботи із Інтернет-залежними людьми. Аналіз самої статистики будуть розглядатися у підрозділах 3.1.

Отже у результаті вивчення 1 розділу можна зробити такі висновки. Було проаналізовано стан наукової розробки проблеми залежності підлітків від соціальних мереж і виявлено, що залежність від соціальних мереж, як побічний чинник розвитку людської цивілізації та науки, досліджується сьогодні з позицій медичного, педагогічного, соціологічного та психологічного підходів. З історії становлення та розвитку такого масового явища як «соціальні мережі», ми змогли виокремити спільні ознаки «соціальності», що притаманні підліткам, а саме: наявність засобів спілкування між користувачами мережі, наявність розширеного профілю користувача, можливість створювати масштабні групи по інтересам та інші можливості.

Було визначено основні поняття дослідження, а саме: «соціальна робота», «система соціальної роботи», «соціальна мережа», «залежність від соціальних мереж», «підліток» згідно із останніми передовими дослідженнями науковців.

Також було обґрунтовано використання принципів об'єктивності, системності, історизму (розвитку), детермінованості, єдності теорії та практики та методів аналізу, узагальнення/синтезу, індукції/дедукції, спостереження та абстрагування.

## РОЗДІЛ 2

### ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ПІДЛІТКАМИ, ЗАЛЕЖНИМИ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

#### 2.1. Сутність та зміст залежності від соціальних мереж у підлітків

Існують різні погляди щодо критеріїв інтернет-адикції. Так, існує думка, що психологічні форми залежності, не супроводжуючи залежність фізичну, дають підстави ставити питання про перегляд основоположних поглядів і парадигм: для класифікації адикцій може бути достатньо емоційної прихильності людини до тих почуттів і відчуттів, які дарує проходження адиктивних форм поведінки.

Одна з основних тем, що часто обговорюються на світових медичних форумах, є Інтернет-залежність. Досліджують і обговорюють феномен залежності від «Всесвітньої павутини» – синдром «Інтернет-адикції» (від англ. «addic» – наркоман). Вперше термін «Інтернет-залежність» був використаний американським лікарем Голдбрeдом. Під «Інтернет-адикцією» він розумів нестримний потяг до Інтернету, який згубно впливає на навчальну, соціальну, побутову, робочу, фінансову, сімейну сфери діяльності особистості. Ця залежність проявляється у тому, що адикти витрачають частину свого життя Інтернету, проводячи за комп'ютером більше 18 годин на день, і, як наслідок, практично відмовляються від реальності [2].

Обговорення феномена залежності від Інтернету почалося з 1994 р., коли доктор психології Пітсбургського університету США Кімберлі Янг розробила та розмістила на веб-сайті спеціальний тест-опитувальник, в якому взяли участь 500 Інтернет-користувачів. Результати тесту були приголомшливими: 400 осіб виявилися Інтернет-залежними.

Тому К. Янг розробила класифікацію основних видів Інтернет-залежності:

1. комп'ютерна залежність (computer addiction): обсессивна пристрасть до роботи за комп'ютером (програмування, ігри чи інші види діяльності);
2. компульсивна навігація в мережі (net compulsions): компульсивний пошук інформації у віддалених базах даних;
3. перевантаженість інформацією (information overload): патологічна схильність до опосередкованих Інтернетом азартних ігор, онлайн-аукціонів, електронних покупок;
4. кіберсексуальна залежність (cybersexual addiction): залежність від «кіберсексу», тобто від відвідування порнографічних сайтів, обговорення сексуальної тематики в чатах або закритих групах «для дорослих»;
5. кіберкомунікативна залежність (cyber-relational addiction): залежність від спілкування в соціальних мережах, форумах, чатах, групових іграх і телеконференціях, що може призвести до заміни реальних членів сім'ї й друзів віртуальними [58].

Визначення терміну «Інтернет-залежність» є настільки широким, що здатне охоплювати і трактувати значну кількість поведінкових проблем особистості та контролювати її бажання. Виділяють основних 5 типів залежності:

1. «Кіберсексуальна залежність» – проявляється у нездоланому бажанні відвідувати порносайти, обговорювати сексуальну тематику в чатах чи спеціальних телеконференціях «для дорослих».
2. Пристрасть до віртуального спілкування та віртуальних знайомств – проявляється у надмірній кількості знайомих і друзів в соціальних мережах, великі об'єми переписки та постійною участю у форумах.
3. Нав'язлива «фінансова» потреба у мережі – проявляється у постійній грі в онлайн ігри, придбаннях чи участі в Інтернет-аукціонах.
4. «Інформаційне перевантаження» (нав'язливий «web-серфінг») – проявляється у нескінченних Інтернет-подорожах, пошуку інформації по базах даних і пошуковим системам.

5. «Комп'ютерна залежність» – проявляється у нав'язливій грі в комп'ютерні ігри («шутери» – Doom, Quake, Unreal та ін., стратегії типу Star Craft, чи «RPG» ігри), або в безцільному програмуванні та інших видах комп'ютерної діяльності в Інтернеті [29].

Інтернет-залежність офіційно визнана хворобою китайськими лікарями. Для її діагностики розроблено критерії лікування, а психіатричним клінікам наказано надавати допомогу пацієнтам із таким захворюванням. Симптоми залежності включають нестримне бажання ввійти до мережі Інтернет, розумове та фізичне виснаження, дратівливість, порушення сну або концентрації уваги.

За статистикою, 54% користувачів у віці від 13 до 23 років проводять в Інтернет щоденно 1-3 години, ще 31% сидить у Мережі від 4 до 6 годин. Існує категорія людей, яка живе віртуальним життям по 10 годин на добу і більше. Більше 45% опитуваних не можуть уявити своє життя без персонального комп'ютера і підключення до Інтернету [18].

В Україні розповсюджена саме кіберкомунікативна залежність. Так, за проведеними дослідженнями, перше місце за відвідуванням посідають саме соціальні мережі — 27% загалом серед молоді. Вищий показник у дівчат — 29,8%, менший у хлопців — 23,9% .

Варто також зазначити, що дівчата є активнішими в онлайн-спілкуванні, в той час як хлопці є більш завзятими геймерами. Саме такий розподіл за сферами інтересів, на наш погляд, пов'язаний з моделями поведінки, які формуються суспільством в дитині ще змалечку (лего, конструктори для хлопців, ляльки, пупси для дівчат; надмірний прояв емоційності є допустимим для дівчат, а хлопці мають бути більш стриманими). Тому якщо з часом дівчина зазвичай проявляє себе в комунікативній взаємодії, то хлопець — через конкретну дію, в цьому разі онлайн-дію в грі. Характерною є також відсутність зв'язку між потребою перебувати онлайн та віком опитаної молоді.

Вченими було доведено – адикція такого виду впливає на організм підлітка ідентично впливу, що відчувають залежні до алкоголю та наркотичних речовин. Інтернет-залежність має фізіологічні симптоми, не лише психологічні: сухість та



різь в очах, головні болі, спинні болі, зневага до особистої гігієни, нерегулярне харчування тощо.

За гігієнічними вимогами діти 7-10 років мають перебувати за комп'ютером не більше 45 хвилин в день, діти 11-13 років можуть сидіти за комп'ютером двічі на день по 45 хвилин, підлітки старшого віку можуть сидіти по три рази в день [40].

Формування залежності від соціальних мереж – це стадійний процес, що починається тоді, коли людина починає отримувати більше позитивних емоцій від перебування в мережі, ніж від спілкування з оточуючими людьми та звичної діяльності. Прагнення відчувати приємні переживання спонукає людину все більше часу проводити в соціальних мережах та Інтернеті, що стає невід'ємною частиною життя людини і поступово витісняє всі інші види діяльності, що призводить до виникнення залежності. Бажання перебувати в соціальних мережах починає носити нав'язливий характер, він стає осередком життя людини, котра забуває про свої обов'язки, не слідкує за здоров'ям, не підтримує соціальні контакти, які відходять на задній план. Людина приділяє перебуванню в інтернеті все більше і більше часу, що призводить до виснаження, хронічної втоми, емоційної нестабільності та дратівливості. Часто на цьому етапі з'являється бажання обмежити час, що витрачається на інтернет, однак, зазвичай, особистість не здатна це зробити, що супроводжується почуттям провини. Перебування в Інтернеті використовується вже не для того, щоб отримати позитивні емоції, а щоб позбавитися від негативних. Поглиблення залежності призводить до особистісних деформацій, руйнування соціальних контактів, проблем на роботі тощо.

З появою ознак комп'ютерної залежності стали проводитися різні дослідження, результати яких повинні були дати відповіді на кілька запитань про те, як виникає комп'ютерна залежність, в чому вона виражається і як її лікувати.

Існують ряд причин «відходу» у віртуальну реальність:

1) дитяча бездоглядність, тобто батьки настільки зайняті вирішенням своїх проблем, що у них абсолютно не вистачає часу на дитину;

- 2) постійні сварки між батьками або особами, що їх замінюють;
- 3) фізичне, емоційно-психологічне насильство з боку однокласників або однолітків; - розлучення батьків;
- 4) брак спілкування з батьками, однолітками чи просто значущими людьми;
- 5) занижена або завищена самооцінка дитини [41, с.71].

Якщо дитину не влаштовує його родина, а саме ставлення батьків до нього або їх асоціальний спосіб життя, то в таких випадках у дитини виникає почуття відчуження до власної родини, у результаті чого віртуальний світ поглинає дитину з головою. Якщо в сім'ї є присутнім жорстоке поводження з дитиною з боку батьків, різні суворі покарання за провини або непосильні домашні навантаження, то для дитини найкращим варіантом, щоб не бачити це насильство, стає віртуальний світ. У цій новій реальності він може стати іншою людиною та робити все що завгодно, адже у соціальних мережах можна бути ким завгодно [52, с. 24].

Виділяють механізми формування залежності від соціальних мереж:

- 1) Відхід від реальності. Основою цього механізму є потреба дитини у відстороненні від повсякденних турбот і проблем, будь то проблеми у школі, з 109 однолітками, в сім'ї або з вчителями. Термін «відхід від реальності» позначає не просто відхід з товариства або соціуму, а саме відхід від реальності.

- 2) Прийняття ролі. В основі цього механізму лежить потреба у грі як такої, яка властива людині. Для дитини характерно прагнення до прийняття ролі комп'ютерного персонажа, яка дозволяє йому задовольняти потреби, які з якихось причин не можуть задовольнятися у реальному житті.

Формування будь-якої залежності відбувається не миттєво, а поступово. На сьогоднішній день відомі стадії формування залежності від соціальних мереж:

- 1) стадія легкої захопленості. Після того як дитина вперше зареєструвала акаунт та отримавши позитивний досвід від ведення цього акаунту, їй починає подобатися перебування та ведення профілю у соціальній мережі. Дитина

починає порівнювати світ реальний й віртуальний і може віддати перевагу останньому. Вона отримує задоволення, перебуваючи у соціальній мережі та проводячи там все більше часу спілкуючись з друзями та доповнюючи свій профіль різними фото та відео матеріалами. Таким чином, прагнення до проведення часу у соціальних мережах поступово починає набувати цілеспрямованого характеру, але дитина або підліток, на жаль, цього не усвідомлює. Однак ця стадія має свою специфіку: гра в комп'ютер має ситуаційний, ніж систематичний характер. Стійка потреба тут поки не сформована, бо процес гри не є значущою цінністю для людини.

2) стадія захопленості. При переході на цю стадію у дитини з'являється нова потреба – потреба «проскролити» лінту новин в соціальній мережі. Перебування в соціальних мережах приймає систематичний характер. Якщо дитина не може задовольнити цю потребу з яких-небудь причин, вона вдається до різних активних дій, щоб домогтися свого.

3) стадія залежності. Тут вже відбуваються серйозні зміни в ціннісно-смысловий сфері дитини. Можна виділити дві форми, у яких проявляється залежність: соціалізовану і індивідуалізовану. При соціалізованій формі залежності дитина підтримує соціальний контакт із суспільством, нехай навіть в основному з такими ж користувачами, як і він сам. Ця форма залежності надає менш згубний вплив на психіку дитини, ніж наступна форма. Тут відбувається порушення основної функції психіки, і замість реального навколишнього світу відбувається відображення нереального та віртуального. Для них соціальна мережа виступає в ролі наркотику. Якщо протягом якогось тимчасового відрізка їх тяга не заміщується, то вони впадають в стан, близький до своєї рідної ломки, відчувають негативні емоції, стають дратівливими і агресивними, впадають в прострацію. Такі явища з клінічної точки зору називаються психопатологією, або стилем існування, що викликає дану патологію.

4) стадія прив'язаності. Це остання, завершальна стадія залежності. Вона характеризується згасанням ігрової активності людини, зміщенням психологічної складової індивіда в бік одужання. Тут дитина тримає дистанцію

з комп'ютером, проте повністю відірватися від вже сформованої і укоріненої потреби у віртуальній реальності не в силах. Даний період протікає досить довго, іноді навіть все життя, залежно від швидкості згасання прихильності. Але якщо цього не відбувається і дитина проходить всі періоди формування психологічної потреби у віртуальній реальності, то дана стадія буде носити затяжний характер [48, с. 107-110].

Такі американські вчені як Дж. Босард, Г. Ріккерд та ін. виділяють три стадії інтернет-залежності:

– Перша стадія: легкий розлад. Через захоплення «новою іграшкою» людина витрачає свій час на «ігри» з нею. З часом підліток віддаляється від рідних та найближчого оточення, виставляючи найбільший пріоритет за «всесвітньою павутиною». Адикт, як правило, не говорить рідним, яку кількість часу він проводить в мережі.

– Друга стадія: наростання симптомів. Якщо підлітка силою відлучити від соціальних мереж або Інтернету, вона почне переживати почуття, схожі на муки наркомана. У адикта відбувається порушення уваги, зниження працездатності, з'являться нав'язливі думки та безсоння, аж до повного відмовлення від сну, зросте потяг до стимуляторів – кави, сигарет, спиртних напоїв, навіть наркотичних речовин., «На голку» можуть сісти навіть ті, хто ніколи в житті не вживав наркотиків. До фізичних розладів можуть додатися головний біль, перепади тиску, ломота в кістках.

– Третя стадія: дезадаптація у соціумі. Користувач, який не одержує задоволення від діяльності в Інтернеті та в соціальних мережах, не перестає «зависати» на веб-сторінках. Депресія може призвести до серйозних конфліктів в родині [39].

Особи з сильною волею та самоконтролем можуть спробувати перемкнути увагу на кохання чи зміну професійної діяльності або почати працювати. Особам із слабким самоконтролем залишається тільки звернутися за допомогою до фахівців. У Сполучених Штатах Америки Інтернет-адикцію вважають офіційним

діагнозом, лікуванням якої займаються як психологи, так і психіатри. В Україні ця проблема перебуває тільки ще на стадії дослідження [6, с. 75].

Існує зв'язок між порушенням поведінки школярів, когнітивними змінами та частотою і тривалістю використання мобільних пристроїв з доступом до мережі Інтернет. Такому зв'язку віддається перевага перед реальним спілкуванням, а відсутність повідомлень викликає тривожність та напруження, дратівливість та зниження настрою. Читання з екрану та мобільна ігроманія призводять до напруження очей і можуть передувати порушенню зору [30, с. 47].

Сприяючи розвитку інтелектуальних здібностей школярів, комп'ютеризована діяльність може пригнічувати сферу міжособистісної взаємодії, обмежуючи реальні соціальні контакти. Надмірне перебування в мережі Інтернет та соціальних мережах, труднощі у встановленні та підтримці міжособистісних відносин через особливості світосприйняття та пізнавальних процесів, обумовлених взаємозв'язків з віртуальною реальністю комп'ютерних технологій, призводять до спрощення системи відносин «людина-людина» у школярів, включених в комп'ютеризовану діяльність. В особистісному розвитку у них переважають характеристики людини-діяча і погано розвинені властивості людини-суб'єкта соціальних взаємин.

Вони менш поінформовані про всі тонкощі людських взаємин, все, що відбувається схильні оцінювати логічно, раціонально, за допомогою розумових операцій, що не завжди прийнятно для міжособистісних відносин.

Нечітке усвідомлення компонентів емоційно-чуттєвої сфери під час сприйняття іншого свідчить про низький рівень заглибленості в дану сферу людського буття в цілому, виродження її регулятивної функції. В організації міжособистісної взаємодії, що є в підлітковому віці особливою умовою і основою набуття життєвого досвіду, знижується роль емоційно-чуттєвого компоненту, а отже культурний та моральний розвиток майже не прогресує. Дозована та спрямована робота в мережі Інтернет також має і багато позитивних якостей, особливо на етапі пізнання світу, формування корисних навичок. Підлітки отримують великі можливості для всебічного саморозвитку, освіти та

розширення комунікативних зв'язків. Але ці надбання призводять до зниження культурного рівня, моральних якостей, пам'яті та уваги школярів; розвитку ізолюваності від оточуючих. У «комп'ютеризованого» покоління відмічаються зміни фундаментальних духовно-культурних засад, понять і уявлень, а інтелектуальний розвиток відбувається в іншому соціально-часовому вимірі. Використання інформаційних технологій має гіпнотичний вплив на інтелект та духовність підлітків, а неконтрольоване використання комп'ютерних ігор може призвести до повного змішування реального та віртуального світу.

Привабливість комп'ютерного простору для підлітка обумовлена наявністю «власної території», яку складно контролювати дорослим та можливістю самостійно приймати рішення. Зворотна сторона тривалого перебування у віртуальних обставинах – психологічний інфантилізм із відсутністю відповідальності за свої вчинки, агресивність або емоційна холодність, певне звуження кругозору, ризик асоціальної поведінки. А ще, тривале перебування у світі віртуальної реальності у підлітковому віці може стати причиною адиктивної поведінки, що характеризується прагненням перебувати в мережі Інтернет якомога довше та є проявом соціальної дезадаптації. Сприяє розвитку залежності можуть дефекти виховання в сім'ї, а також шкільні вимоги: гіперопіка, емоційна нестабільність, зайва вимогливість батьків та вчителів тощо.

Також підліток використовуючи соціальну мережу задовольняє свої приховані потреби, що проявляються лише у мріях і фантазіях, а не прослідковуються в його реальному житті. Це забезпечує втілення цих фантазій через можливість створення анонімних соціальних взаємодій, і, як наслідок, створюються нові образи власного «Я». Можливість пошуку нового співрозмовника без необхідності утримувати увагу попереднього також сюди можна включити. Крім того не варто забувати і про необмежений доступ до особистої інформації користувачів [5].

Дослідниця К. Лесто зазначає, що особливості соціальних мереж дозволяють підлітку експериментувати з власною ідентичністю, створюючи

«віртуальну особистість», що відрізняється і від персоналії користувача, і від його самопрезентації. У складі мотиваційних причин створення «віртуальних особистостей» насамперед виділяються так звані «пошукові причини» - бажання випробувувати новий досвід, що виступає як певна самостійна цінність [9].

Інші патологічні залежності або психічні відхилення можуть бути приховані за проявами залежності від соціальних мереж. Патологічні прояви людей, що мають психічні захворювання або межові психологічні стани, можуть проявлятися у ненормальній пристрасті до соціальних мереж або Інтернету, чи інших онлайн-ових систем спілкування. Ця люди здатні просиджувати велику кількість часу за комп'ютером, захоплені мерехтінням екранних сторінок забуваючи про потребу в їжі та сні. Але не факт, що ці особи були цілком здорові до появи Інтернету. При відсутності Інтернету/соціальних мереж/комп'ютеру/будь якого іншого девайсу, вони з таким же поглибленим інтересом дивились би телевізор, читали газети, слухали радіо, обмінювалися поштовими марками або займалися б збіркою моделі залізниці. Хворі на депресію люди, що більше за інших людей здатні відчувати страх відчуження, використовують соціальні мережі та Інтернет для подолання труднощів у міжособистісній взаємодії у реальному житті. Схильність підлітка до повного «відключення» та втрати соціальної адаптації – це симптом страждання хворого, джерело якої криється у психіці хворого, а не в Інтернеті, комп'ютері чи соціальних мережах [45].

## **2.2. Вплив та загроза залежності від соціальних мереж на соціалізацію підлітків**

Представники старшого покоління «підсіли» на телебачення. Особливо цікаві для них телесеріали і програми новин, без яких дехто й дня спокійно прожити не може. Молодь же більше «засідає» у соцмережах, де бере участь у листуванні з друзями, на інтернет-сайтах, де можна замовити техніку, одяг, їжу, оплатити рахунки, комунальні послуги, переглянути фільми чи серіали, або ж в

комп'ютерних іграх, на сайтах знайомств і розваг. І це можна робити всюди, де є інтернет-мережа, ба навіть подорожуючи транспортом.

Звичайно ж, саме інтернет зробив наше життя мобільнішим і зручнішим, бо будь-коли і будь-де тепер можна отримати доступ до необхідної інформації. Але саме він забирає і весь наш вільний час (як у когось телебачення). Хтось, мабуть, навіть спати лягає з телефоном чи планшетом у руках.

Суспільство у своїх суперечках про користь чи шкоду інтернету розділилося на протилежні табори. Одні стверджують, що він є злом, оскільки в мережах безкарно пропагують насильство, поширюють дитяче порно, політичні фейки і віруси. Другі - що він об'єднує людей, країни, допомагає вчитися і працювати, і це справді одне з позитивних досягнень техноevolucії.

Проте психологи, неврологи, психіатри давно порушують питання про розвиток патологічної залежності людей від інформаційного простору. Вона подібна до алкогольної чи наркотичної, або ж до залежності від азартних ігор. Її важко здолати самому. І це стосується не лише дітей, у яких свідомість ще не сформована і вони не розуміють, що з ними відбувається, а й дорослих, які, здавалось би, могли контролювати цей процес. Як з'ясувалося, людська психіка не справляється із такою залежністю.

Тенденції швидкості поширення Інтернету вражають. Згідно з даними сайту «Internet World Stats» у 2011 році налічувалось більше 2 мільярдів користувачів Інтернету у світі з населенням більше 7 мільярдів людей. Згідно з результатами опитування «Young Adults Revealed: the lives and motivations of 21st century youth», проведеного компаніями «Microsoft Advertising» та «Synovate» у 26 країнах світу серед підлітків показали, що більше 45 % опитаних заявили, що без ПК(персонального комп'ютера) та без наявності Інтернету вони не уявляли б своє життя. Цікаві дані були продемонстровані дослідницьким центром «Computer Economics» (2009):

– більше 40 % користувачів Всесвітньої мережі у Європі є залежними від неї;



- інтернет-адикти здатні проводити в Інтернеті більш ніж 18 годин на день;
- 15 % людей у світі є «інформаційними вампірами» – вони надмірно захоплюються роботою в Інтернеті;
- 60 % європейців прирівнюють реальних друзів до віртуальних;
- близько 3 % європейців віддають перевагу «віртуальним шлюбам»;
- у Сполучених Штатах Америки у кожної 20 заміжньої жінки чоловік практично весь час перебуває в Інтернеті/соціальних мережах/онлайн іграх;
- майже 40 % американців все необхідне замовляють через Інтернет (одяг, їжу), мають віртуальні гаманці та майже не виходять з дому [32].

Відзначаючи особливості Інтернет-адикції можна сказати, що це не є хімічною залежністю, адже залежність не приводить напряду до руйнування організму. Для сформування традиційних видів залежності мають пройти роки, але для Інтернет-адикції цей термін різко скорочується. К. Янг стверджує, що 25% користувачів стали залежними протягом півроку після початку роботи в мережі Інтернет, 58% користувачів – протягом наступного півріччя, а 17% користувачів – незабаром по закінченні року. Більш того, довготривалі наслідки залежності від алкоголю та наркотиків вже є добре дослідженими, то про залежність від соціальних мереж можна стверджувати, що є відсутньою можливість довготривалого спостереження [7, с. 36-43].

Підлітки, вибираючи комп'ютерні ігри, не враховують вікових психологічних особливостей і в результаті це може вплинути на формування особистості школяра в період активної соціалізації. Дитина отримує гострі, яскраві враження у віртуальному світі і не прагне повертатися в реальність. Тому саме на таких етапах життя потрібно дібрати ефективні розповіді, бесіди та забезпечити дітей знаннями про можливі наслідки. Багато хто думає, що у світі більше інформаційних технологій та сучасних пристроїв за допомогою яких можна покращити та полегшити життя дітям та підліткам. Проте і вчителі, і батьки часто забувають, що впровадження у широке користування мобільних телефонів, стаціонарних та портативних комп'ютерів, бездротового доступу до

мережі Інтернету та інших технологічних нововведень потребує правильного та раціонального використання цих засобів [31].

Фізична шкода здоров'ю від Інтернет-залежності не настільки є очевидною, як, наприклад, цироз печінки при алкоголізмі або висока вірогідність удару, використовуючи кокаїн. Ризик для здоров'я під час використання Інтернету є мінімальним, але помітним. Зазвичай ці залежні особи намагаються користуватися Інтернетом будь-де за найменшої можливості, а окремі сеанси можуть сягати п'ятнадцяти годин.

Спроби реалізувати свій потяг в умовах обмежень за часом призводять до виникнення тенденції «засиджуватися» в Інтернеті ночами. Залежна людина зазвичай використовує Інтернет до двох, трьох або чотирьох годин ночі, а потім, наприклад, до шести годин ранку робить іншу роботу.

Рідні першими усвідомлюють, що Інтернет заволодів розумом цієї людини і спочатку сподіваються, що це незабаром мине. Однак, коли нічого не змінюється, вони починають використовувати аргументи проти надмірного часу, проведеного в Інтернеті та соціальних мережах. На жаль, найчастіше це призводить до зворотних дій. Залежна особа стає дратівливою, злою і намагається захиститися від усіх тих, хто намагається обмежити його у користуванні Інтернетом. Наприклад, відповідає такими стандартними фразами: “у мене немає проблем” або “я просто відпочиваю, не заважайте мені”. Усе це є ознакою залежності. Зрештою, як і алкоголіки, які намагаються приховати свою потребу в алкоголі, люди починають брехати про кількість часу, що провели в Інтернеті. Але, рано чи пізно, близькі стосунки в родині чи між друзями будуть підірвані [17].

Фізіологічні зміни (порушення кровообігу, перепади тиску, головний біль), навіть виникнення захворювань опорно-рухового апарата, шлунково-кишкового тракту (надмірна вага, відсутність апетиту, нерегулярне харчування) або їхнє загострення завдяки тривалому статичному перебуванню за комп'ютером.

Виділяються також такі фізіологічні ознаки ігрової залежності, як наявність абстинентного синдрому. Абстинентний синдром – група симптомів

різного поєднання та ступеню тяжкості, що виникають при повному припиненні прийому речовини або зниженні його дози після неодноразового, зазвичай тривалого і/або у високих дозах вживання даної речовини. Абстинентний синдром характеризується такими чинниками, як:

- головний біль;
- порушення сну;
- апетиту;
- уваги;
- появи дратівливої поведінки;
- зниженню настрою поза грою.

Як висновок до вищевказаного, можна сказати, що занурення у віртуальне середовище може бути обумовлено внутрішніми психологічними конфліктами, викликаними, проблемами в особистому житті. Але це небезпечно як повним відстороненням від близьких та оточуючого світу, так і загрозою втрати контролю над власним почуттям реальності.

Спроби задовольнити потребу в умовах обмежень за часом призводять до виникнення звички «засиджуватися» в Інтернеті та соціальних мережах ночами. Залежна людина використовує Інтернет до двох-чотирьох годин ночі, а потім, наприклад, до шостої години ранку робить щось інше.

Мотивами встановлення віртуальних контактів на шкоду реальним є прагнення особистості отримати підтвердження власної привабливості, довести значущість, здатність подобатися особам протилежної статі. Зазвичай особистість прагне встановити якомога більшу кількість контактів, які є поверхневими. Цьому сприяють такі особливості, як низька самооцінка, невпевненість у собі, страх встановлювати контакти в реальному житті, бути неприйнятими особами протилежної статі.

Найбільш тісний взаємозв'язок спостерігається між залежністю від соціальних мереж та впливом стресових факторів, неадекватною самооцінкою та тривожністю.

Неадекватна самооцінка може призводити до формування залежності, якщо особистість не здатна виробити об'єктивне уявлення про себе та демонструє деструктивні форми поведінки, що ускладнює її стосунки з оточуючими.

Самооцінка такої людини є завищеною чи заниженою, що впливає на процес взаємодії людини з оточуючим середовищем. При завищеній самооцінці, особистість поводить себе зухвало, вважає, що вона є кращою за інших та займає позицію «зверху» при спілкуванні з іншими, що відштовхує від неї оточуючих і, як наслідок, не відбувається формування позитивних соціальних зв'язків. При заниженій самооцінці підліток страждає від комплексу неповноцінності та при порівнянні з іншими людьми відчуває свою нікчемність, що робить підлітка скутим та закритим для спілкування через страх не сподобатись іншим. Завищена та занижена самооцінка підлітка не сприяють встановленню продуктивної взаємодії з оточуючими та призводить до того, що людині важко підтримувати зв'язки з оточуючим середовищем, що штовхає підлітка до пошуку партнерів по спілкуванню в соціальних мережах та призводить до виникнення залежності.

Помітно, що в структурі особистості залежної від соціальних мереж на перший план виходить сукупність індивідуально-особистісних характеристик.

Високого факторного навантаження набуває така риса, як самотність, що і провокує до пошуку шляху задоволення фрустрованої потреби в спілкуванні в Інтернет-середовищі. Неструктурованість «Я-образу» штовхає особистість до створення власного віртуального «Я», що реалізується через презентацію у соціальних мережах образу, що значною мірою відрізняється від реальних характеристик, притаманних індивіду. Невпевненість в собі змушує підлітка до будування міжособистісної взаємодії не в реальному житті, а в соціальних мережах, заводячи віртуальних друзів, спілкування з якими зазвичай характеризується спрощеністю. Негативне ставлення до себе також спонукає підлітка до зміни власних рис при віртуальному спілкуванні та демонстрації «Я-ідеального».

Провідну роль у структурі особистості залежної від соціальних мереж відіграє мотиваційний фактор. Схильність до занурення у віртуальне середовище для зміни стану свідомості та покращення настрою характеризуються високим факторним навантаженням. Для залежного підлітка важливим є прагнення до побудови віртуального «Я», що реалізується у соціальних мережах при створенні своєї сторінки, де індивід демонструє образ, що набуває різноманітних змін від реальних характеристик особистості, в залежності від його мотиву. В значній мірі проявляється прагнення перенести норми віртуального світу в світ реальний, оскільки правила віртуального спілкування є більш привабливими, і підліток почувався б набагато комфортніше, якби в житті можна було б існувати за законами віртуальної реальності.

На другому плані у структурі залежного підлітка стоять конативні характеристики. Нездатність керувати часом, що проводиться в інтернеті, симптоми відміни та компульсивні симптоми набувають високого факторного навантаження. Помітними стають прояви агресії, що можуть набувати різних форм. Агресія може пригнічуватись в реальному житті і проявляти у віртуальному середовищі у вигляді використання ненормативної лексики при спілкуванні у соціальних мережах, цькуванні інших користувачів тощо. Приналежність до мережевої субкультури також набуває значущості через те, що процесу цілепокладання перенаправляється у віртуальну реальність.

Перцептивні характеристики реалізуються завдяки специфіці сприйняття життя без Інтернету, яке розцінюється як безглузде, нецікаве та порожнє. Зміна спрямованості у віртуальну реальність та тенденція задовольняти у ній потребу в спілкуванні та взаємодії з іншими людьми змушує особистість гостро реагувати на неможливість увійти в Інтернет [22 с 250-251.].

На сьогоднішній час існує велика кількість розробок проблеми залежності від азартних ігор, але практично недосліджена проблема залежності від азартних онлайн-ігор як вид інтернет-залежності. Недостатня увага приділяється також проблемі залежності від покупок в інтернеті.

Онлайн-гемблінг розглядається як вид Інтернет-адикції, що проявляється в патологічній схильності до азартних онлайн-ігор, а залежність від шопінгу в інтернет-магазинах – як вид Інтернет-адикції, що полягає в здійсненні неконтрольованих покупок у мережі.

Чинниками, що входять у модель залежності від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах є:

1. Особистісні:

- неадекватна самооцінка
- висока тривожність
- негативне самоставлення та недостатня самоповага
- недостатня здатність до саморегуляції
- переважання ірраціональних дій
- емоційна нестабільність
- потреба в яскравих емоційних переживаннях,
- адреналіні
- контролю
- екстернальний локус

2. Соціально-психологічні:

– прагнення виділитись серед інших несприятливі стосунки в родині чи на роботі

- наявність труднощів при побудові міжособистісних відносин
- демонстрація адиктивної поведінки членами сім'ї
- ізолюваність та самотність
- стресові ситуації
- відторгнення та неприйняття з боку оточуючих
- очікування особистістю
- соціальна дезадаптація
- формування системи цінностей, де найважливішим є «легкі» гроші

3. Специфічні (властивості інтернет-середовища):

- Анонімність

– Доступність

Залежність від онлайн покупок проявляється через тягу до ігор у віртуальному казино, надмірною захопленістю шопінгом в Інтернет-магазинах та непереборним бажанням відкривати «лутбокси» в онлайн іграх».

Гра часто служить для втечі від реальності, як засіб відволіктися від повсякденних проблем, розвіятись та зануритись у віртуальне середовище, що робить життя більш різноманітним та наповненим з появою яскравих емоцій, що виникають через можливість отримання значного виграшу.

Протилежними є наслідки впливу залежності. Підліток, що страждає від такого виду залежності та, можливо, його родина, можуть витратити всі свої заощадження та опинитися на межі бідності, при цьому це може відбутися дуже швидко, адже індивід здатен за один раз програти всі свої гроші, а бажання відігратися змушує його робити позики, продавати цінні речі та навіть нерухомість, оскільки особистість, захоплена грою, втрачає здатність до раціонального обмірковування наслідків своїх вчинків, самоконтролю та значно переоцінює можливість виграшу [22 с 250-270].

Характерною особливістю оніоманії через Інтернет є непереборне бажання робити покупки без чіткої мети та за відсутності потреби в них. Покупка сприймається не як придбання необхідного товару, а як засіб отримання задоволення та зняття психологічного напруження. При цьому особистість обирає для здійснення покупок Інтернет, оскільки в Інтернеті завжди наявний широкий вибір товару та він є доступним у будь-який час, тобто індивід може задовольнити свою потребу, як тільки вона виникла, не чекаючи відкриття магазинів та не шукаючи вільного часу для шопінгу.

Незважаючи на те, що цей вид залежності вважається соціально прийнятним, а реклама цілеспрямовано формує потребу у «статусних» покупках, залежність здатна завдати значної шкоди особистості підлітка та оточуючим її людям, адже на непотрібні придбання витрачаються значні суми, а потреба купувати є постійною та викликає значний психологічний дискомфорт при незадоволенні потреби і людина починає позичати гроші, бере кредити, які не

здатна погасити, та доходить до банкрутства. Індивід, прагнучи задовольнити свою потребу, може скоювати злочини та правопорушення, що здійснюються для того, щоб отримати гроші, які одразу ж витрачаються на покупки в Інтернеті. Серед мотиваційних чинників домінує прагнення задовольнити у віртуальній реальності фрустровані потреби та бажання втечі у віртуальну реальність, тобто особистість сприймає інтернет як засіб забути про проблеми, наповнити життя враженнями.

Свою роль у структурі залежного підлітка займають і особистісні характеристики. Негативне самоствалення, що змушує підлітка шукати джерело позитивних емоцій в Інтернеті; невпевненість в собі, що стає основою виникнення мотивації занурення у віртуальну реальність; низький самоконтроль, що сприяє розвитку залежності, оскільки особистість не здатна зупинись навіть коли відчуває негативні наслідки діяльності в мережі та несе значні фінансові втрати є рисами високого факторного навантаження [21].

Перцептивний компонент залежності представлений специфікою сприйняття Інтернет простору, що розглядається як безмежне середовище для реалізації потреб з притаманною орієнтацією на сенсорну стимуляцію, та чим більше сенсорних систем задіяно, тим більш привабливим здається віртуальне казино чи інтернет-магазин. Значну роль перцептивного компоненту можна пояснити тим, що для підлітка, що страждає на залежність від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах, особливу роль набувають характеристики сайтів, на яких вона/він перебувають, а саме їх оригінальність, яскравість, додаткове сенсорне навантаження (рухомість картинок, динамічність, звуковий супровід тощо).

При порівнянні факторної структури підлітків, залежних від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах та індивідів з пограничними ознаками цього виду залежності було виокремлено, що у випадку розвинутої залежності адикт включає мотиваційно-перцептивні характеристики, а у випадку пограничних ознак – конативно-мотиваційні. Для залежних підлітків домінуючим є намагання до перенесення норм віртуального світу в реальний;



викривлене сприйняття себе у мережі, при якому особистість відчуває свій вплив; сприйняття соціальних мереж та Інтернету взагалом, як проєктивну реальність. Індивіди з пограничними ознаками залежності мають такі характеристики найбільшого факторного навантаження, як наявність внутрішньо-особистісних проблем, симптоми відміни та проблеми з керуванням часом. Переживання життєвих труднощів, що породжує внутрішні конфлікти, спонукає особистість до пошуку шляху їх вирішення або до способу відволіктися у віртуальних казино чи Інтернет-магазинах. Окрім того, переважання негативних емоційних станів при неможливості скористатись інтернетом та складність самоконтролю створюють необхідну базу для розвитку залежності, тим самим людина стає особливо вразливою до віртуального середовища [22, с. 254-257].

Наявність таких особистісних характеристик, як невпевненість в собі, негативне самоствавлення, порушення самоконтролю, неструктурованість «Я-образу» є більш значущим елементом структури залежної особистості, що помітно з розподілу характеристик у факторах.

### **2.3. Аналіз передових технологій профілактичної роботи із залежними підлітками**

У сучасній науці поняття «подолання» має багато трактувань. Наприклад, С. К. Нартова-Бочевар розглядає його як: «вид взаємодії суб'єкта із завданнями внутрішнього чи зовнішнього характеру – спроби пом'якшити чи оволодіти, ухилитися чи звикнути від вимог проблемної ситуації. Додаткові умови – зовнішні, які характеризують саме завдання суб'єкта, і внутрішні, що відображують його психологічні характеристики, загострюють зміст психологічного подолання, що відрізняє його від явища «пристосування» [36, с. 20–30.].

Ф. Ю. Василюк також активно використовує термін «переживання» в контексті залежності від соціальних мереж. Він виділяє два аспекти розуміння

«переживання»: вивчення переживання як складової емоційної сфери, що проявляється у афективній активності, та психологічне подолання як особливий вид активності, що допомагає підлітку у подоланні життєвих ситуацій, подій, у яких результатом «переживання» будуть зміни у внутрішньому світі особи [9, 200 с. ].

Є. О. Варбан стверджує, що психологічне «подолання» має розглядатися у декількох напрямках: як один із засобів психологічного захисту, динамічний процес та ресурс особистості. Під поняттям «психологічне подолання» Є. Варбан дає розуміння активної взаємодії особистості підлітка з ситуацією, що відбувається згідно з логікою розвитку особистості, також має залежність від значущості ситуації в житті адикта та психологічних можливостей підлітка, та направлена на розв'язання проблемної ситуації у конструктивний спосіб [8, 159 с.].

Феномен подолання найбільш активно розглядається у контексті боротьби зі стресом, при цьому визначаються провідні копінг-стратегії особистості. Узагальнення існуючих праць дозволило нам визначити два напрями аналізу поняття «психологічне подолання». Воно розглядається як процес надання психологічної допомоги фахівцем та процес опанування особистістю негативних емоцій, деструктивних характеристик, життєвих труднощів тощо.

Засобами подолання є: психопрофілактика, консультування, психологічний супровід, розвивально-психокорекційні технології. При цьому, ми розглядаємо подолання залежності від соціальних мереж як на процес провокації змін емоційно-вольової, мотиваційно-ціннісної, конативної та когнітивної сфер особистості підлітка за допомогою зумовлення конструктивної взаємодії з віртуальною реальністю, впливаючи на особистість адикта з метою актуалізації її внутрішніх ресурсів, за допомогою психопрофілактичних, корекційних та розвивальних засобів. Для подолання залежності від соціальних мереж у такий спосіб автори рекомендують до використання методи «психоконсультативних бесід», «консультування», як форму надання психологічної допомоги та тренінгову роботу [53].

В основу розробки програми подолання залежності від соціальних мереж у підлітків було покладається ресурсний підхід, який розглядається як один з елементів гуманістичного напрямку, через те, що в межах підходу активно вивчається проблема подолання залежності у контексті розуміння «копінгу».

Важливу роль ресурсів в процесі адаптації особистості підкреслює Л.В.Куліков, при цьому він звертає увагу на: мотивацію подолання труднощів, силу «Я-концепції», самоповагу, самооцінку, відчуття власної гідності та значущості, активну життєву установку, емоційно-вольові якості [27].

Усі названі аспекти знаходять відображення у розроблених О.В.Камінською тренінгових програмах, які спрямовані на актуалізацію ресурсів залежної людини, підвищення адаптаційного потенціалу адикта та являються основним чинником процесу подолання Інтернет-адикції [22, с. 308-309].

Узагальнюючи теоретичні положення ресурсного підходу, було розглянуто його як засіб позбавлення від деструктивних та засвоєння конструктивних форм поведінки та особистісного зростання разом із актуалізацією прихованих можливостей адикта щодо самовдосконалення. Вимоги до організації та проведення психоконсультативної бесіди вивчались багатьма дослідниками, що підкреслюють ефективність цього методу при проведенні психопрофілактичної та психокорекційної роботи. При розробці сценаріїв бесід профілактичного та корекційного спрямування ми орієнтувались на вимоги до застосування цього методу, висунуті Ю. Е. Альшиною [1, с. 208].

Перед проведенням основної роботи має передувати встановлення психологічного контакту, що сприяє створенню клімату, який є сприятливим для саморозкриття особистості та роботи. Перед переходом до роботи над проблемою залежності достатньо часу приділялось вивченню її суті. Однак при цьому не допускалось нав'язування психологом власного розуміння проблеми індивіда та застосування авторитарного стилю щодо нього, що недоречно при проведенні роботи в межах гуманістичного підходу. Особлива увага приділяється встановленню зворотного зв'язку зі співрозмовником та демонстрація конгруентності щодо його позиції.

В основу проведення бесід із адиктованим підлітком було покладено уявлення Р. Кочунас про послідовність етапів бесіди. На першому етапі обговорюється актуальність проблеми, зокрема в молодіжному середовищі, та встановлювався контакт з аудиторією. На наступному етапі здійснювалось формулювання і перевірка консультативних гіпотез. Визначалось, наскільки обізнані респонденти з проблемою, якою мірою ознаки залежності проявляються безпосередньо в них. Наступний етап передбачав реалізацію корекційного впливу, надавались конкретні рекомендації щодо подолання інтернет-залежності. На етапі завершення бесіди підводились підсумки та визначались подальші стратегії роботи [25 с. 240].

При проведенні психоконсультативної роботи ми спиралися на принципи гуманістичного підходу, зокрема застосовувався клієнт-центрований підхід К. Роджерса. Відповідно, основним завданням психоконсультативної роботи вважалось спрямування індивіда на свої вроджені тенденції, пов'язані з ускладненням особистісної організації та пробудженням адаптаційних ресурсів [43].

На думку О.В. Камінської, ця позиція при проведенні психоконсультативної роботи є доцільною щодо подолання інтернет-залежності, оскільки особистість отримує можливість за рахунок розвитку рефлексії. Через це, адикт усвідомлює свій потенціал, задіяння якого допоможе йому позбавитись від залежності, пропрацювати внутрішні конфлікти та покращити своє життя [22 с. 308-309].

При проведенні консультацій були реалізовані такі принципи: безумовне прийняття, емпатійність та конгруентність. Вони є особливо цінними при роботі з підлітками, залежними від соціальних мереж, бо такі підлітки часто страждають у реальному житті від нерозуміння та неприйняття з боку оточуючих. А це одна з причин, що спонукає особистість до занурення у віртуальне середовище. При спілкуванні з психологом особистість має можливість розкритись, не очікуючи на негативну оцінку, осуд чи несхвалення,

Це спонукає підлітка до вільного обговорення своєї проблеми та пошуку шляхів вирішення цієї проблеми [43].

Узагальнення теоретичних положень щодо ресурсного підходу дозволило розглядати цей підхід як засіб актуалізації прихованих можливостей особистості щодо позбавлення від деструктивних форм поведінки, самовдосконалення та особистісного зростання та засвоєння конструктивних форм поведінки загалом.

Вимоги до організації та проведення психоконсультативної бесіди вивчалися багатьма дослідниками, з чого можна зробити висновок про ефективність цього методу при проведенні психокорекційної та психопрофілактичної роботи. Перед проведенням основної роботи має бути встановлено психологічний контакт, що сприяє створенню сприятливого для саморозкриття та роботи особистості клімату. Переходячи до роботи над проблемою залежності достатньо часу приділялось вивченню суті проблеми. При цьому не допускається застосування авторитарного стилю та нав'язування психологом власного розуміння проблеми індивіда, що є недоречним в контексті проведення консультативної роботи в межах гуманістичного підходу. Особливу увагу приділяють встановленню зворотного зв'язку зі співрозмовником та демонстрації конгруентності його позиції.

У процесі роботи мають використовуватися методи активного слухання, які є необхідними елементами консультаційної роботи в руслі клієнт-орієнтованого підходу, а саме: мовчання консультанта та вербалізація, завдяки яким особистість відчуває прийняття та акцентування емоцій клієнта.

При роботі з людьми, в яких яскраво проявлялася Інтернет-залежність або залежність від соціальних мереж, було передбачено запропонованого В. Міллером використання методу «мотиваційного інтерв'ювання» разом з участю в тренінгу. Метод «мотиваційного інтерв'ювання» має бути включеним в процес індивідуального консультування та використовуватись для забезпечення процесу мотивування подолання залежності від соціальних мереж [60].

Використання методу «мотиваційного інтерв'ю» передбачає створення ситуації мотивації клієнта, щоб він почав усвідомлювати необхідність змін, тим

самим у подальшому змінюючи деструктивну поведінку підлітка. Метод «мотиваційного інтерв'ювання» був обраний через недирективність та орієнтованість на особистість, що узгоджується з ресурсним підходом.

Процес зміни поведінки при проведенні «мотиваційного інтерв'ю» включає: емоційне переживання, усвідомлення проблеми, переоцінку себе, свої соціальних ресурсів та усвідомлення ступеню впливу проблеми на особистість. Наступним етапом має відбутися прийняття допомоги, активізація ресурсів клієнтом, створення сприяючих змін умов з наступною підтримкою змін та контроль основних провокуючих факторів, Основні принципи «мотиваційного інтерв'ю»: робота з клієнтом та виявлення протиріч, співпереживання клієнту, уникання «прямого переконання», зменшення супротиву підлітка та розвиток самостійності адикта у прийнятті та реалізації рішень. Керування і стимулювання процесу, в ході якого підліток буде приймати і обдумувати рішення, що призводить до зміни його залежної поведінки і є метою методу «мотиваційного інтерв'ювання». При використанні в межах цього методу прийомів, потрібно враховувати, що найбільш дієвими з підлітком, залежним від соціальних мереж мають бути підтримка, відкриті запитання, підсумовування та рефлексивне слухання.

Також для подолання залежності активно використовуються профілактичні та психоконсультативні бесіди. Метою психоконсультативних бесід має виступати інформування про критерії виявлення залежності, її небезпеку, ознаки, прояви, види та вплив залежності від соціальних мереж на особистість.

У процесі роботи виконувались такі завдання:

1. інформування про тенденцію до поширення залежності, зокрема серед підлітків та юнаків;
2. ознайомлення з феноменом інтернет-залежності;
3. надання інформації про основні критерії інтернет-залежності;
4. формування уявлення про негативні наслідки кожного з них для особистості та види інтернет-залежності;

5. формування мотивації до уникнення виникнення залежності через самоконтроль у мережі та обмеження часу, що в ній проводиться;
6. звернення уваги на цінність «живого» спілкування;
7. надання рекомендацій у ситуації, коли особистість помічає ознаки інтернет-залежності
8. надання рекомендацій щодо стратегій поведінки, що допоможуть не допустити виникнення залежності;

З метою попередження виникнення в молоді інтернет-залежності розроблюється сценарій бесіди, що використовується на класній годині. Він застосовується для роботи з особами підліткового та юнацького віку. Бесіда має проводитись як класним керівником, так і шкільним психологом чи психологом, що працює у вищому навчальному закладі.

Бесіда має інформувати батьків про небезпеку виникнення в їх дітей інтернет-залежності та ознайомлення з рекомендаціями, що спрямовані на попередження розвитку залежності в підлітків. Сценарій бесіди може бути використаний при проведенні батьківських зборів як психологом, так і класним керівником чи куратором [22 с 250-270].

Консультування може носити як індивідуальний, так і груповий характер, і спрямоване як на роботу з самим підлітком, залежним від соціальних мереж, так і з його найближчим оточенням. У процесі консультативної роботи визначаються проблеми особистості, знаходяться ті глибинні причини, що лежали в основі розвитку залежності. Одними з причин виникнення залежності є: внутрішньосімейні конфлікти та неоптимальний стиль виховання. Велика увага приділяється також консультуванню батьків.

У процесі здійснення профілактичної та корекційної роботи використовуються методичні рекомендації, розроблені для практичних психологів, що працюють з молоддю, та батьків і педагогів підлітків.

Вони мають містити практичні поради щодо організації розпорядку дня, особливостей побудови взаємодії з дитиною, спрямування її на розширення сфер взаємодії з ровесниками тощо. При підготовці рекомендацій використовуються

результати власного теоретичного та емпіричного аналізу проблеми інтернет-залежності підлітків.

Методичні рекомендації також можуть бути адресовані батькам та педагогам, які працюють з підлітками, що надають перевагу віртуальному спілкуванню, демонструють надмірну захопленість Інтернетом, або ж мають ознаки сформованої Інтернет-залежності. Має бути здійснене визначення проблеми, подана інформація щодо поширеності інтернет-залежності, зокрема в молодіжному середовищі, описуються деструктивні наслідки цієї залежності для особистості. Подається інформація про види інтернет-залежності, її основні діагностичні критерії, описуються методи її дослідження, доступні для самостійного використання особами без спеціальної психологічної освіти.

За даними К. Янг веб-серфінг набуває все більшого поширення через розповсюдження інформаційних технологій та стає способом здобуття інформації для великої кількості людей. Веб-серфінг характеризується інформаційним перевантаженням, що викликає стрес та напругу, призводить до дезінформації через неможливість розібратися в суперечливих даних, підвищує тривогу, що зумовлюється нездатністю сформувати чіткий образ оточуючої реальності. Наслідком залежності від веб-серфінгу стає порушення стосунків з оточуючими людьми, адже збір інформації перетворюється на самоціль та повністю захоплює особистість, порушуючи її здатність вести повноцінне життя.

Інформаційне перевантаження виникає через доступність дуже великої кількості інформації, що зумовлена поширенням Інтернет-технологій. Завдяки Інтернету особистість має можливість отримати будь-яку інформацію в будь-якому місці в зручний для неї час, що дозволяє не лише задовольнити пошукову потребу та бажання отримати нову інформацію, але й в деяких випадках призводить до того, що така діяльність стає для людини провідною, і вся її активність зводиться саме до веб-серфінгу. Велика кількість інформації, яку прагне охопити людина, не встигає опрацьовуватись та просто не сприймається, що викликає внутрішній дискомфорт.



Людина, звернувшись до інтернету та соціальних мереж у пошуках конкретної інформації, відволікається, та починає заходити на різноманітні сайти, не пов'язані з її первинною сферою інтересу. Тобто, особистість стає не здатною зосередитись на інформації, яка їй потрібна, та витрачає час на відвідування розважальних/сторонніх сайтів і розрекламованих посилань. Іншим варіантом такого типу залежності є нав'язливе бажання отримати все більше інформації з якогось питання, на пошук якої особистість витрачає весь свій час. Збір інформації стає провідною потребою особистості, а інші види діяльності втрачають для неї свою значущість. При неможливості знаходитись у мережі та отримувати інформацію індивід страждає від негативних переживань та відчуває значний дискомфорт. Відбуваються руйнування соціальних зв'язків та зрушення в структурі особистості [22].

Але на нашу думку, великий вплив на подолання залежності має вносити держава. Починаючи з XXI століття в Україні настає період трансформації суспільного життя, який супроводжувався радикальними перетвореннями у освітній галузі та соціально-педагогічній діяльності. Процеси демократизації розвивали курс на будівництво громадянського суспільства, що був розпочатий в XX столітті, що зумовило зміну пріоритетів у соціальній політиці, соціальному вихованні та діяльності соціальних інститутів.

Для розбудови громадянського суспільства, мають бути створені дієві та ефективні соціальні служби, має бути створений такий підхід щодо вироблення соціальної політики, що має передбачувати більш активну участь у процесі побудови системи соціальної роботи при функціонуванні такого громадського суспільства не тільки працівників соціальної сфери, але й самих користувачів соціальних послуг. Для розвитку більш успішного соціального суспільства вже в умовах сучасності увага має бути зосереджена на вирішенні таких соціальних проблем, як: забезпечення соціального захисту, соціальних гарантій, створення умов для соціальної реабілітації та адаптації у безпосередньому життєвому полі підлітків, дітей та учнівської молоді, а також сімей та громад.

В соціальних інститутах, етнічних та територіальних громадах соціально-педагогічна робота буде набувати все більшого значення у соціальному вихованні як обов'язковій складовій соціальної педагогіки.

Домінантою сучасної парадигми соціальної роботи є інтеграція зусиль, засобів і можливостей різних державних та неурядових інститутів та організацій, з метою проведення соціальної роботи з дітьми та молоддю, для залучення самих суб'єктів до вирішення власних проблем, сприянню активної участі в суспільному житті.

Громади у всьому світі на даний час незважаючи на реалізацію спеціальних урядових програм занепокоєні загостренням соціальних та економічних проблем. Негайного вирішення потребують проблеми злочинності неповнолітніх, соціального сирітства, погіршення доступу до якісних медичних послуг, наркоманія та інші залежності серед молоді, погіршення стану довкілля, насильство над жінками й дітьми. Проблемою також стала залежність від соціальних мереж. Стало зрозумілим, що всі ці соціальні проблеми є глибоко взаємопов'язаними.

Суспільство починає усвідомлювати, що професійні працівники соціальної сфери та державні програми, які вони реалізують, не здатні самотійно розв'язувати всі ці взаємопов'язані проблеми. Активна участь пересічних громадян, бізнесових структур, громадських та благодійних організацій може значною мірою вплинути на результативність соціальних програм у багатьох сферах життя. Стало зрозуміло, реалізуючи соціальні програми важливим є становлення особистісних взаємин та поновлення життєздатних соціальних мереж як соціальних інститутів, а не як веб сторінок. Завдання створення та відновлення таких взаємин і соціальних мереж в територіальних громадах мають виконувати всі сектори суспільства. В рамках територіальних громад можливо найбільш ефективно вирішувати проблеми соціального та психологічного благополуччя дітей і молоді, здорового способу життя, соціокультурного розвитку громади.

Однією з перших країн, що визнали залежність від соціальних мереж та Інтернет-залежність хворобою стали Китай та Великобританія.

У Китаї найбільша кількість користувачів Інтернету — 253 млн. чоловік. Дослідження, проведене Інформаційним інтернет-центром КНР, показує, що майже половину всіх користувачів становлять люди у віці від 18 до 30 років. Близько 42% китайських підлітків, за даними опитування міжнародного соціологічного агентства «InterActiveCorp», самі визнають, що знаходяться в залежності від Інтернету. У США кількість таких підлітків становить тільки 18%. За даними Тао Рана, хворий віртуальної залежністю (а таких, на думку китайських психологів, можна вважати кожного десятого користувача) проводить в чатах, на блогах і за іграми в мережі 6,13 години щодня. Більшість адиктованих становлять чоловіки – близько 70% від загальної кількості. Влада вже намагалася боротися з віртуальною залежністю. «Геймерів» зобов'язали називати свої імена і отримувати ідентифікаційні номери. Після п'яти годин гри портал автоматично виключає їх з гри, але ніхто не забороняє їм знову і знову реєструватися. При цьому майже у всіх спостерігаються проблеми з поведінкою, депресії, нав'язливі страхи, небажання і нездатність до соціального спілкування. У інтернет-залежних підлітків змінюється характер. Вони стають дратівливими і запальними. Нагадування про заняття в школі і прохання вимкнути комп'ютер викликали гнів і агресію. На щастя, у залежних від соціальних мереж та інтернет-залежних на відміну від наркоманів не виникає стійкою залежності. Число вилікуваних хворих в клініці доктора Тао досягає 70-80%. Лікування зазвичай триває близько трьох місяців і проходить в так званому трудовому оздоровчому таборі в Даксин, на околиці Пекіна. Головне – майже військова дисципліна, заняття спортом і фізична праця. Доктор Тао Ран проводить консультації і теоретичні заняття, використовує м'яку електрошокові терапію і гіпноз.

Також у цьому році уряд Китаю заборонив телеканалам показувати в ефірі жінкоподібних чоловіків, при цьому закликавши їх пропагувати «революційну культуру» з метою зміцнення національного морального обличчя. Президент Сі Цзіньпін закликав до «національного оновлення» з посиленням контролю Комуністичної партії над бізнесом, освітою, культурою і релігією в ім'я «сильнішого Китаю і здорового суспільства». Партія обмежила доступ дітей до

онлайн-ігор (до трьох годин в тиждень і тільки поза навчальних днів) і намагається перешкоджати тому, що вона вважає «нездоровим увагою до знаменитостей».

Також активну боротьбу з Інтернет-залежність розпочала і Великобританія. Департамент у справах цифрових технологій, культури, медіа та спорту заявив що планує опублікувати офіційну книгу, де будуть викладені обов'язки онлайн -платформ, як ці зобов'язання повинні виконуватися та засоби покарання за невиконання цих зобов'язань. Британські політики закликали до подальших досліджень впливу соціальних медіа, але сказано, що у звіті є привід вважати, що є вагомі підстави вважати, що такі сайти, як Facebook, Instagram та Twitter, які постійно змагаються за те, щоб користувачі проводили більше часу на своїх платформах, могли мати корозійний вплив на дітей. Занепокоєння щодо впливу соціальних медіа на психічне здоров'я дітей останнім часом значно зросло, особливо після кампанії, яку провели батьки 14-річної Моллі Рассел, яка покінчила з нею життя у 2017 році. Батьки впевнені, що «допоміг вбити» їх дочку соціальна мережа «Instagram», та вони змусили соціальну мережу заборонити графічні зображення та пости закликами до суїциду.

Головний лікар Національної служби охорони здоров'я Британії Саллі Дейвіс опублікував рекомендації для родителів про те, як дітям користуватися інтернетом. Зокрема, британські лікарі радять провести бесіду з дітьми про те, навіщо їм потрібен телефон.

Підводячи підсумок розгляду 2 розділу, ми визначили сутність та зміст залежності від соціальних мереж у підлітків Спільними чинниками виникнення усіх видів залежності від соціальних мереж, окрім залежності від веб-серфінгу, є висока тривожність, низька чи неадекватна самооцінка, самотність, ізольованість, соціальна дезадаптація, наявність стресових факторів, доступність та анонімність контактів у мережі. Низький комунікативний потенціал об'єднує такі види інтернет-залежності, як залежність від соціальних мереж, комп'ютерних ігор та веб-серфінгу. Емоційна нестабільність є спільною детермінантою залежності від комп'ютерних онлайн-ігор, шопінгу в інтернет-

магазинах та онлайн-гемблінгу. Безпечність, як властивість інтернет-середовища, також об'єднує залежність від комп'ютерних ігор та соціальних мереж.

Психологічний портрет підлітка залежного від соціальних мереж складається з домінуючих ознак, які проявляються у напруженості, низькому самоконтролі та емоційної нестабільності, вагомих ознак, які проявляються у чутливості, підозрливості та конформності, а також виражених ознаках, що проявляються у тривожності, несміливості та замкнутості підлітка, що впливають на особистість. Психологічний портрет підлітка з пограничними ознаками залежності від соціальних мереж було побудовано у відповідності з ієрархією ознак. Домінуючими характеристиками в підлітка з пограничними ознаками залежності від соціальних мереж є замкнутість, тривожність, підпорядкованість; вираженими характеристиками є мрійливість, напруженість, чутливість; вагомими характеристиками – емоційна нестабільність, низький самоконтроль, несміливість.

Аналізуючи вплив та загроза залежності від соціальних мереж на соціалізацію підлітків було виявлено, що вплив залежності на підлітка є дуже великим, адже коли підліток використовує соціальні мережі, він засвоює певні моделі поведінки, які прийнятні для віртуального світу, але не завжди є прийнятними для реального світу, та з часом переносимо їх у реальне життя. У соціальних мережах він черпає стереотипи та моделі поведінки, норми діяльності, формує свою соціальну ідентичність, власну самооцінку, але є загроза того, що вона буде неадекватною.

Також було проаналізована діяльність різних країн, науковців, та їх діяльності щодо дослідження, попередження та подолання залежності від соціальних мереж та було зроблено висновок, що на даний час необхідно створити систему соціальної роботи з підлітками, що є залежними від соціальних мереж. На нашу думку, основним напрямком у системі соціальної роботи з підлітками, що є залежними від соціальних мереж має бути діагностування, адже діагностувавши залежність на ранній стадії є більша вірогідність на швидке

позбавлення від залежності та менше часу та ресурсів буде використано для вирішення проблеми подолання залежності у підлітка та його сім'ї.

Отже, тепер ми можемо перейти до розгляду праксеологічних засад дослідження формування системи соціальної роботи з підлітками, залежними від соціальних мереж.

## РОЗДІЛ 3

### ПРАКСЕОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ПІДЛІТКАМИ, ЗАЛЕЖНИМИ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

#### **3.1. Аналіз сучасного стану рівня соціальної роботи з підлітками, залежними від соціальних мереж**

У нинішню епоху кібернетики Інтернет став необхідністю у повсякденному житті людей. Суспільства у всьому світі стикаються з новими викликами, які можуть викликати зручність та хвилювання, отримані завдяки використанню Інтернету, через те, що люди захоплюються онлайн -діями для задоволення потреб. Крайня форма цього явища відома як Інтернет-адикція, проблема контролю імпульсів, що характеризується нездатністю стримувати використання Інтернету, що чинить несприятливий вплив на основні сфери життя (наприклад, міжособистісні стосунки, фізичне здоров'я). Хоча залежність від соціальних мереж є в даний час не включений у Діагностичний та статистичний посібник із психічних розладів, у 5-му виданні (DSM-5), він зазвичай розглядається як розлад, що викликає занепокоєння, оскільки нервові аномалії (наприклад, атрофія дорсолатеральної префронтальної кори) та когнітивні дисфункції (наприклад, порушення), пов'язана з Інтернет адикцією, імітує ті, що пов'язані з психологічною та поведінковою залежністю.

Інтернет-залежність виникла як універсальна проблема, але її міжнародні оцінки сильно відрізняються. Гонконгські вчені провели багатонаціональний мета-аналіз, що заповнює цю прогалину, надаючи оцінки його глобальної поширеності. Було сформульовано дві гіпотези для пояснення міжнаціональних варіацій. Гіпотеза доступності передбачає, що поширеність Інтернет-адикція позитивно залежить від рівня проникнення Інтернету та ВВП на душу населення, тоді як гіпотеза про якість (реального) життя передбачає, що поширеність залежності від соціальних мереж обернено пов'язана з глобальним національним

показником задоволеності життям населення та конкретними національними показниками якості навколишнього середовища. Більш того, поширеність залежності від соціальних мереж була вищою для країн з більшим споживанням часу на дорогах, забрудненням та незадоволеністю життям загалом. Показник поширеності Інтернет-адикції змінюється в різних регіонах світу. Поширеність Інтернет-залежності обернено пов'язана з якістю життя, що відображається як суб'єктивними (задоволеність життям), так і об'єктивними (якість умов навколишнього середовища) показниками.

Незважаючи на те, що наслідки Інтернет-адикції були широко досліджені в останні роки, незрозуміло, наскільки Інтернет-адикція поширена у всьому світі. Оскільки міжнародні оцінки проблеми сильно відрізняються, чи існує універсальність між міжнаціональними відмінностями щодо поширеності залежності від соціальних мереж, залишається невідомим. Гонконгське дослідження вирішило це своєчасне питання за допомогою мета-аналізу, який об'єднує дані, щоб дати більш переконливі докази глобальної оцінки [57].

Станом на грудень 2013 року приблизно 39% із 7 мільярдів людей у світі користуються Інтернетом. Рівень проникнення Інтернету, що відноситься до частки користувачів Інтернету в населенні, різниться в різних регіонах світу. Північна Америка мала найвищий рівень проникнення (85%) у середньому. Хоча Азія мала найбільшу кількість користувачів Інтернету (близько 1,3 млрд.), її середній рівень проникнення був низьким (32%). Також можна спостерігати паралельну різницю у частці користувачів Інтернету між дослідженнями. Отже, може бути позитивний зв'язок між показниками проникнення Інтернету та оцінкою аудиту.

Відповідно до глобального цифрового розриву, який спостерігають економісти та соціологи, між країнами існують розбіжності щодо ресурсів, що полегшують використання інформаційних технологій, і різниця в національному доході також може зіграти роль. У цьому світлі може існувати позитивний зв'язок між ВВП на душу населення та Інтернет-адикцією. Нації з вищим ВВП на душу населення характеризуються більш просунутими інформаційними



технологіями та інфраструктурою, що сприяє поширенню Інтернету. Отже, люди з цих країн мають більше можливостей для доступу та використання Інтернету та можуть бути більш сприйнятливими до Інтернет-адикції, ніж ті з країни з нижчим ВВП на душу населення.

Забезпечуючи чітку перспективу, гіпотеза якості (реального) життя передбачає, що поширеність залежності від соціальних мереж пов'язана з поганою якістю реального життя. У нинішню кібернетичну епоху люди можуть зануритися у віртуальний світ Інтернету, щоб уникнути стресу, який вони відчують у реальному світі. Оскільки межі віртуального та реального світів стираються, люди, які все частіше стикаються з реальним. Життєві проблеми мають більшу мотивацію використовувати Інтернет як механізм подолання.

Якість життя можна оцінювати як за суб'єктивними, так і за об'єктивними показниками. Психологи визначають цю конструкцію як суб'єктивну оцінку життя, і тому її широко оцінюють методом самозвіту. і був прийнятий для багатонаціональних порівнянь. У світлі гіпотези про якість (реального) життя може існувати зворотна зв'язок між поширеністю Інтернет-адикцією та Індексом задоволеності життям.

Економісти стверджують, що якість життя відображає рівень життя, що впливає на соціально-економічний розвиток. Якість життя країни можна кількісно оцінити за національними показниками. Національний індекс якості життя складається з декількох компонентів, що охоплюють три широкі сфери життя: навколишнє середовище (забруднення, безпека, витрата часу на рух); економічні (споживчі ціни, співвідношення ціни власності до доходу, купівельна спроможність); і здоров'я (охорона здоров'я). Поширеність залежності від соціальних мереж може бути пов'язана з якістю екологічних умов, а не з іншими сферами життя. Це пояснюється тим, що такі умови навколишнього середовища, як шумове забруднення та затори, можуть викликати стрес, небезпеку. Чим частіше люди відчують стрес, тим більша ймовірність того, що вони звернуться до Інтернету, щоб уникнути стресових факторів [57].

У їх дослідженні 80 звітів відповідали критеріям відповідності. Остаточний набір даних складався з 164 незалежних вибірок. На незалежну вибірку припадало в середньому 544 учасники. Близько половини (49%) учасників були чоловіками, а середній вік становив 18,42 роки.

Зокрема, більш високий рівень поширення залежності від соціальних мереж, швидше за все, був виявлений у країнах з нижчим індексом задоволеності життям, вищим індексом забруднення, більш високим індексом часу на роботу на робочому місці та нижчим ВВП на душу населення, і навпаки. Ці результати дали певну підтримку гіпотезі якості (реального) життя, яка пропонувала зворотний зв'язок між якістю життя та поширеністю Інтернет-адикції.

Цей мета-аналіз досліджував поширеність Інтернет-адикції в 31 країні в семи регіонах світу. Результати дали загальну оцінку поширеності 6,0%. Показник поширеності Інтернет-адикції був більш ніж у три рази вищим, ніж у патологічних азартних іграх, що є ще одним розладом контролю імпульсів. Країни з такими характеристиками, як правило, мають більш високу поширеність Інтернет-залежності: сприйняття меншого рівня задоволеності життям загалом, більшого загального забруднення (насамперед забруднення повітря), більшого споживання часу на роботу на час руху та нижчого національного доходу. У сукупності ці результати дали попередню підтримку гіпотезі якості (реального) життя, яка пропонувала зворотний зв'язок між поширеністю ІА та якістю (реального) життя [57].

Таким чином, можна зробити висновок, що у поширення залежності від соціальних мереж серед підлітків може бути спровоковане погіршенням якості життя населення. Підліток може почати відходити в віртуальну реальність через те, що він бачить, як погіршується якість життя у родині та в однолітків, що спровокує бажання відсторонитись від цих проблем у віртуальному світі.

Ці результати можуть мати наслідки для різних сфер діяльності людського суспільства. Зокрема, поширеність залежності від соціальних мереж позитивно пов'язана з витратами часу на заїзд та забрудненням транспорту. Підвищивши ефективність транспортних мереж та встановивши більш жорсткий контроль за

забрудненням, можна послабити екологічний стрес, від якого страждають люди. При меншому стресі люди можуть рідше втекти у віртуальний світ Інтернету для пошуку емоційного комфорту, а отже, ймовірність розвитку залежності від соціальних мереж може бути знижена. Крім того, з точки зору соціальної інженерії, покращення якості екологічних умов може спонукати мешканців більше займатися діяльністю на свіжому повітрі, а не покладатися виключно на перегляд Інтернету вдома для зняття стресу. Такі заходи забезпечують альтернативний шлях зменшення сприйнятливості до Інтернет-адикції.

Висновки не підтвердили гіпотезу дослідження про доступність, яка припускає, що доступність Інтернету сприяє розвитку внутрішньої аудиторії. Цікаво, що наші результати підтвердили високі показники проникнення Інтернету для Північної та Західної Європи. Тим не менш, поширеність залежності від соціальних мереж в цьому світовому регіоні була дуже низькою. Готовність до мереж, що відноситься до спроможності країни розвивати інфраструктуру інформаційних технологій для забезпечення більшого національного зростання та соціально-економічних вигод, може пояснювати такі результати. Нації у цьому світовому регіоні постійно посідають перше місце за ступенем готовності до мережі, і це може частково пояснити, чому національний дохід і національний добробут обернено пов'язані з поширеністю Інтернет-адикції [57].

Також було проаналізовано єгипетське дослідження, у якому зазначалось, що на даний час з 454 чоловік віком від 19 до 35 років Інтернет-залежними є 27.1%. Т. Хассан зазначає, що Інтернет-залежність була значною мірою пов'язана з умовами життя, часом, проведеним щодня в Інтернеті, відстороненими сімейними стосунками, фізичною активністю та звичкою до паління [59].

На нашу думку, можливо також прослідкувати залежність з цього дослідження: залежність активності держави до лікування підлітків, що є залежними від Інтернету та соціальних мереж від рівня якості життя населення. Наприклад, Китай та Великобританія достатньо стурбовані ситуацією з

підлітками в їх країні та розроблюють та тестують різні засоби лікування та діагностики залежності та активно займаються профілактикою. Китайська народна республіка на даний час взяла під контроль регуляцію контенту однієї з найбільш поширених соціальних мереж – «ТікТоку». У Великобританії Головний врач Національної служби охорони здоров'я Британії Саллі Дейвіс опублікував рекомендації для батьків про те, як дітям користуватися інтернетом. При цьому, Китай та Великобританія займають перше та десяте місце по ВВП в світі (24191 млрд. дол. та 2962 млрд. дол. за 2020 рік).

В Росії практикують комплексну терапію аддиктів з застосуванням психофармакотерапії та психотерапії. Вони використовують сімейну психотерапію із доповненням індивідуальною психотерапією. Вони також провели дослідження щодо застосування у лікуванні та реабілітації Інтернет-залежних осіб психофармакотерапії та психотерапії комплексно та окремо, і отримали результат, що найбільш ефективним є саме застосування комплексного підходу у використанні психофармакотерапії та психотерапії [47, с. 78-90].

У Казахстані в свою чергу приймаються ряд законів щодо надання психологічної допомоги: Приказ Міністра здравоохранения Республики Казахстан от 30 ноября 2020 года № ҚР ДСМ-224/2020 «Об утверждении стандарта организации оказания медико-социальной помощи в области психического здоровья населению Республики Казахстан» [37] та Глава 11 кодексу РК «О здоровье народа и системе здравоохранения» [24], де описуються чинники розвитку суспільного здоров'я.

Що стосується України, то в нас система соціальної роботи з підлітками, залежними від соціальних мереж не є сформованою. Нажаль, на даний час не існує державних установ та інститутів, що займаються Інтернет-залежними підлітками, хоча є певні приватні клініки, що надають послуги по лікуванню та реабілітації Інтернет-залежних осіб. На даний час є велика кількість наукових робіт по профілактиці та симптоматиці, але на наш погляд, потрібно зосередити увагу на діагностиці залежності, адже подолати залежність на стадії розвитку легше, ніж коли людина стала повноцінним адиктом.

Таким чином, можна зробити висновок, що найбільш зацікавленим у подоланні залежності є економічно розвинені країни, адже в них більше економічних ресурсів для проведення досліджень. Також було прослідковано, що найбільших успіхів на даний час у подоланні залежності досягли Великобританія і Китай, що використовують різні підходи до вирішення проблеми Інтернет-адикції.

### **3.2. Порівняння показників сучасного стану соціальної роботи з підлітками, залежними від соціальних мереж, в Україні з передовим зарубіжним досвідом**

Очевидні негативні наслідки надшвидкого розширення гальної індустрії і, в першу чергу, загрозливі темпи поширення ігроманії у більшості цивілізованих країн сприймаються як серйозна загроза психічному здоров'ю населення. У зв'язку з чим урядами цих країн розробляються системи профілактики та боротьби з ігровою залежністю.

У ряді випадків (наприклад, у Швейцарії, США та деяких інших країнах) такого роду протидіюча соціальна активність стимулюється та підтримується асоціаціями гального бізнесу, зацікавленими у збереженні позитивного суспільного іміджу.

До участі у превентивних проектах залучаються солідні соціальні інститути, які здатні надавати кваліфіковану психологічну допомогу, проводити спеціальні тренінги, підтримувати діяльність тематичних сайтів.

Загальна схема організованого протидії поширенню найнебезпечніших наслідків гальної практики зазвичай включає такі системні рівні:

– законодавчі заходи: ліцензування; вікові обмеження; рекламні обмеження; обмеження за місцем – віддаленість від освітніх, виховних, релігійних установ;

– адміністративні заходи: обмеження часу роботи гальних закладів; обмеження щодо видів азартних ігор, їх поєднань;

– обмежувальні заходи грального закладу: обмеження щодо допуску (фейс-контроль) – облік віку, психічного стану, загальної адекватності потенційних клієнтів; перевірка спроможності та кредитної історії клієнтів; «чорні списки» проблемних гравців та шахраїв; обмеження за сумами та часом гри; практика зупинок у грі та відволікання на інші об'єкти;

– обмежувальні заходи, що настійно рекомендуються особам, залученим до гральної практики: періодична самоізоляція; встановлення граничних сум та часу гри; самотестування та періодична перевірка свого стану у кваліфікованих фахівців психологічного та психотерапевтичного профілю;

– спеціальні медичні та психологічні заходи: спостереження за «проблемними» клієнтами з мотивацією отримання професійної допомоги; медикаментозне та психотерапевтичне лікування осіб з ознаками формування ігрової залежності; сімейна та групова психотерапія співзалежних осіб; тематичні лекції, семінари, тренінги для осіб, які виявляють інтерес до проблеми ігрової залежності;

– громадські заходи: створення громадських організацій та рухів щодо протидії ігрової залежності; створення та підтримка діяльності анонімних терапевтичних груп для осіб з ігровою залежністю; розробка та реалізація освітніх програм профілактичної спрямованості; підготовка та випуск тематичних лекцій, книг, відеодопомог.

Оцінка ефективності зусиль, що протидіють поширенню ігроманії – явище вкрай рідкісне в силу методологічних складнощів, що виникають при розробці та організації проведення таких досліджень. Є лише окремі вказівки на ефективність поєднання медикаментозних методів лікування та тривалих курсів реабілітації для осіб, які страждають на патологічну пристрасть до азартних ігор.

Оцінка ефективності протидії поширенню патологічної пристрасті до азартних ігор, інтернет-залежності в Україні враховує:

Наявність:

– державних рішень про заборону діяльності будь-яких організацій, що реалізують практику азартних ігор у великих містах та населених пунктах, за

винятком спеціально обумовлених зон, де така практика можлива на легальній основі;

- законодавства, що передбачає кримінальне переслідування за нелегальну організацію азартних ігор;
- спеціальних відомств та підрозділів в органах державної влади, які відповідають за виконання вищезгаданих рішень та законодавчих положень;
- вільного доступу до інформації про негативні наслідки залучення до ігрової залежності та до залежності від соціальних мереж;
- вільного доступу до державних та приватних лікувальних організацій, консультативних центрів, з можливістю отримання професійної консультативної, психотерапевтичної та комплексної допомоги;

#### Дефіцит:

- науково-обґрунтованих та доказово ефективних технологій первинної та спеціалізованої допомоги особам з ознаками формування ігроманії та залежності від соціальних мереж, що знаходяться на різних стадіях цього процесу;
- відповідних фахівців, кабінетів та підрозділів, що діють у системі державної охорони здоров'я та спеціалізуються за профілем ігрової та інтернет-залежності;

#### Відсутність:

- технологій та діючої системи моніторингу ризиків та фактів залучення до ігрової залежності та Залежності від соціальних мереж серед найбільш уразливих груп населення;
- технологій та діючої системи ефективною первинної профілактики залучення в ігроманію та залежність від соціальних мереж;
- розробленої науково-обґрунтованої концепції та стратегії мультисекторальної протидії поширенню залежності від соціальних мереж;
- розробленої системи моніторингу ефективності протидіючих зусиль загалом та за кожним напрямом окремо.

Таким чином, йдеться лише про перший рівень контролю над соціальною епідемією патологічної пристрасті до азартних ігор та інтернет-залежності, коли точні дані про її поширення невідомі, а протидіючі зусилля щодо їх асортименту, масштабу та ефективності – явно недостатні.

Має бути побудована функціональна концепція психологічного здоров'я з такими характеристиками:

- базисні категорії даної концепції – індивідуальне та соціальне психологічне здоров'я – вибудовуються за принципом антагоністичної взаємозалежності з ризиками залучення до найбільш деструктивних соціальних епідемій, включаючи епідемію патологічної пристрасті до азартних ігор, інтернет-залежності;

- гранично-прагматична орієнтація забезпечується тією обставиною, що у фокусі уваги даної концепції знаходяться залежні змінні (тобто психологічні характеристики, на які можна впливати в короткостроковій та середньостроковій перспективі), які й становлять найістотніші фактори ризику залучення населення до деструктивних процесів, у тому числі – патологічна пристрасть до азартних ігор, інтернет-залежність;

- дані психологічні характеристики – певні властивості психіки індивіда, високий рівень розвитку яких ефективно перешкоджає, а низький – сприяє залученню до соціальних епідемій в умовах агресивного середовища – чітко ідентифіковані за допомогою відомих психологічних термінів та визначень, що вимірюються апробованими тестами та методиками, мають статистично достовірний виражений антагоністичний характер стосовно доведених ризиків та фактів залучення до деструктивної психологічної залежності.

Таким чином, з погляду даної концепції, психологічне здоров'я (у функціональному значенні даного терміну), здатність до ефективної самоорганізації, що забезпечує стійкість та адекватну адаптацію людини в агресивному середовищі.

У ході проведення масштабних епідеміологічних, експериментально-психологічних та клінічних досліджень було ідентифіковано такі особистісні



властивості, високий рівень розвитку яких забезпечував стійкість в агресивному середовищі:

- повноцінне завершення особистісної ідентифікації;
- наявність позитивного (ідентифікаційного) життєвого сценарію;
- сформованість навичок вільного та відповідального вибору;
- сформованість внутрішнього локусу контролю;
- наявність психологічних ресурсів, необхідні реалізації позитивного життєвого сценарію;
- наявність адекватної поінформованості про агентів, агресивних та деструктивних по відношенню до основних життєвих сценаріїв.

Далі було виявлено універсальний алгоритм формування повноцінної психологічної стійкості до агресивних впливів середовища, що є наскрізним стрижнем відповідних профілактичних та лікувально-реабілітаційних програм:

- фаза повноцінного розвитку первинного комплексу особистісних властивостей, що забезпечує адекватну поведінкову реакцію на інформацію про шкоду адиктивної поведінки стосовно основних життєвих сценаріїв, а також успішне проходження наступних етапів циклу;
- фаза реального конфлікту основного (ідентифікаційного) життєвого сценарію з дивідендами конкуруючих деструктивних сценаріїв;
- фаза нейтралізації деструктивних сценаріїв з повною чи частковою редукацією мотивації до реалізації даних сценаріїв
- фаза реалізації позитивного життєвого сценарію з конструктивним типом взаємодії (адекватний захист, асертивні способи реагування (асертивність – філософія особистої відповідальності)) з агресивним середовищем [23, с. 15].

Як висновок можна зазначити, що сучасний стан України у боротьбі з підлітковою залежністю від соціальних мереж є незадовільний. Для успішного функціонування системи соціальної роботи з підлітками, залежними від соціальних мереж мають бути впроваджені законодавчі акти, що регламентують діяльність соціальних служб та фахівців, що забезпечують лікування, реабілітацію, діагностування та реабілітацію підлітків ігроманів та підлітків,

залежних від соціальних мереж, створення технологій та діючої системи моніторингу ризиків та фактів залучення до ігрової залежності та первинної профілактики залучення в ігроманію та інтернет-залежність уразливих підлітків, створення певних громадських організацій та інститутів, що працюють за напрямком профілактики та реабілітації підлітків, залежних від соціальних мереж та введення в школах відповідних профілактичних та лікувально-реабілітаційних програм для виховання конструктивної копінг-стратегії та асертивний характер мислення.

### **3.3. Програма покращення системи соціальної роботи з підлітками, залежними від соціальних мереж**

Розглядаючи у попередніх розділах підліткову залежність від соціальних мереж, ми визначили проблему, яка проявляється у впливі соціальних мереж на особистість з специфічними наслідками, особливо в підлітковому віці. Підліток, що надмірно захоплений віртуальним середовищем у мережі, може стати залежним, внаслідок чого адикт почне знецінювати реальність, відбувається кардинальна зміна системи цінностей, прагнень та мрій, що позначиться на процесі планування життя підлітком та розподілі соціально-корисного часу. Велику увагу привертають до себе ті підлітки, хто ще тільки починає відходити від реальності, хто тільки починає засвоєння адиктивних патернів поведінки у зіткненнях з вимогами зовнішнього середовища та може бути потенційно залученим в різні види реалізації адикції [41].

Зважаючи на виявлений нами серйозний вплив на підлітків соціальних мереж та високий рівень формування залежності, виникла потреба створення програми формування системи соціальної роботи з підлітками, залежними від соціальних мереж. Програма включатиме в себе 4 найбільш важливі на наш погляд напрямки: діагностування, профілактику, лікування та реабілітацію підлітка, залежного від соціальних мереж.

Мета програми покращення системи соціальної роботи з підлітками залежними від соціальних мереж: створення комплексної системи протидії залежності від соціальних мереж між основними соціальними інститутами, що задіяні у вихованні підлітка – школою та батьками, для виховання в підлітка конструктивних копінг стратегій поведінки, що спрямована на формування в підлітка почуття відповідальності над собою та своїм часом.

Типи формування повноцінної психологічної стійкості, що рекомендовано до реалізації:

- нормативно-еволюційний (реалізується за умови конструктивного проходження життєвих криз індивідом за Е. Еріксоном);
- форсовано-еволюційний (реалізується за умови активного використання первинно-профілактичних технологій);
- реабілітаційний (реалізується за активного використання психотерапевтичних, тренінгових та інших розвиваючих технологій) [22, с. 20].

Основним організаційним стрижнем стратегії ефективної протидії залежності від соціальних мереж у соціально-гуманітарному секторі є методики діагностування та модель лайф-коучінгу.

Слід спеціально відзначити, що найважливіший етап первинно-профілактичної адиктологічної допомоги реалізується у системі середньої та вищої освіти. Основними фахівцями тут мають бути підготовлені шкільні психологи та соціальні педагоги, які взаємодіють з батьками задля інформування підлітків та дітей щодо механізмів впливу соціальних мереж на розвиток особистості, причин, клінічних проявів та наслідків залежності від соціальних мереж та інших видів Інтернет-адикції, а також формування у підлітків стратегій високо-функціональної поведінки та внутрішньо особистісних мотивів і системи цінностей, що відповідають здоровому способу життя, розвивають стійкість до негативних впливів та розвивають особистісні ресурси і навички досягнення поставлених цілей у реальному житті, а також розширення кола діяльності, яка є альтернативою до залежної поведінки. Прикладами альтернативної до залежної поведінки діяльності може слугувати відвідування спортивних секції або, якщо

підліток не вважає розвиток тіла за необхідну функцію і хоче зв'язати своє життя з віртуальним середовищем, порекомендувати підлітку займатися програмуванням, адже таким чином його час буде використано соціально корисно як до самого підлітка, так і для його оточення. Також важливо інформувати батьків не тільки про небезпеку залежності, але й про засоби контролю діяльності підлітка в смартфоні/комп'ютері, а саме: використання софту для контролю сайтів, на які переходить дитина, використання безпечних браузерів та виставлення спеціальних налаштувань в ігрових «лаунчерах». Але важливо не забороняти користуватися комп'ютером підлітку, адже в даний час користування комп'ютером є важливою навичкою для організації та ефективного виконання більшості сучасних видів діяльності.

Можна виділити чинники, сприятливі для подолання Інтернет-залежності:

1. Зовнішні – діють за наявності сприятливих умов життєдіяльності: позитивний вплив однолітків, турбота і розуміння з боку батьків; підтримка вчителів, позитивний приклад оточуючих;

2. Внутрішні – формуються в результаті тривалої дії зовнішніх чинників: відчуття власної значущості, сформована позитивна мотивація; оптимістичний світогляд, цілеспрямованість, наполегливість тощо.

Докладніше щодо рекомендованої анкети для діагностування залежності можна подивитись у Додатку А [53].

Якщо перша категорія чинників реалізується за допомогою інститутів школи та батьків, то для створення внутрішніх чинників необхідна робота людини над собою. Саме тут використовується технологія лайф коучінгу. По суті, лайф коучінг це – сучасний напрямок консультування, для реалізації якого використовують технології, що дозволяють допомогти людині краще зрозуміти себе та свої справжні бажання, розставити пріоритети. Людина починає почуватися впевненіше, розуміє необхідність роботи «тут і зараз» для створення бажаного майбутнього [26].

Ключові завдання методики коачінгу:

1. Визначення завдань та цілей (розстановка життєвих пріоритетів, орієнтирів);
2. Дослідження поточної ситуації: (визначення наявних ресурсів та обмежень);
3. Визначення зовнішніх та внутрішніх перешкод на шляху до результату;
4. Аналіз та визначення можливостей для подолання перешкод;
5. Вибір конкретного варіанта дій та складання плану.

Рекомендованими основними організаційними заходами щодо діяльності держави тут мають бути:

1) розробка та затвердження відповідного освітнього стандарту, що передбачає виділення спеціальних занять (годин у шкільній програмі) з діагностики та корекції ризиків залучення до основних соціальних епідемій серед учнів;

2) розробка та затвердження відповідного нормативно-правового акту, що визначає, хто є Інтернет адиктом та визначає засоби лікування та відповідальні за лікування та реабілітацію заклади;

3) розробка, затвердження та введення в обіг спеціального документа – договору між адміністрацією навчального закладу та батьками учня про їх згоду на заходи, що підвищують безпеку останнього у плані зниження ризиків залучення до соціальних епідемій (наркоманії, алкоголізм, токсикоманії, деструктивні секти, екстремістські організації) ігроманії, Інтернет-залежність та інших.) У цьому договорі має передбачатися можливість психологічного тестування учня щодо визначення рівнів психологічного здоров'я – стійкості до залучення до деструктивні соціальні епідемії, що значно підвищує ефективність подальших корекційних впливів. При цьому спеціально обумовлюється те, що будь-яка інформація про результати тестування є конфіденційною і може бути подана лише батькам учня на їх прохання, за відповідних пояснень та коментарів спеціаліста – шкільного психолога;

4) навчання фахівців – шкільних психологів та соціальних педагогів діагностиці рівнів психологічного здоров'я-стійкості;

5) проведення постійного моніторингу рівнів стійкості населення до залучення до основних соціальних епідемій, включаючи ігроманії та інтернет-залежність;

6) ефективна та масштабна діагностика факторів підвищеного ризику (залежних змінних) у різних вікових групах населення з використанням спеціальних діагностичних інструментів;

7) масштабна цілеспрямована робота з корекції сімейних відносин у системі батьки – діти, гармонізації даних відносин та ефективної корекції ризиків формування деструктивної психологічної залежності у дітей та підлітків із дисфункціональних сімей.

Основним напрямком роботи суспільства в даному плані буде організація груп самопомоги для ігроманів та/або залежних від соціальних мереж людей. Таким чином, буде створено зовнішнє середовище для отримання прикладу для залежного підлітка, що позбутися цієї залежності можливо. Також така традиційна форма соціальної роботи сприяє колективному способу позбавлення залежності, тому що основна ідея організації має бути у утриманні від геймінгу/безцільного блукання по соціальним мережам та витрачання часу, який має бути використаний для розвитку особистості.

Також має сенс відмітити, що проведене нами дослідження та запропонована програма не вичерпує проблеми, бо з розвитком комп'ютерних технологій користування соціальними мережами, а отже і залежність від них, буде набувати все більшого розвитку, а отже, і потребує подальшого вдосконалення і редагування згідно з тенденціями розвитку як психології, психотерапії та соціальної роботи, так і з тенденціями розвитку комп'ютерних технологій.

Підсумовуючи розглянутий нами розділ, ми можемо зробити висновок, що проаналізувавши сучасний стан рівня соціальної роботи з підлітками, залежними від соціальних мереж, був відмічений вплив залежності від соціальних мереж та Інтернет залежності у різних регіонах світу, зроблено висновок про зв'язок якості життя населення з екологічною ситуацією зовнішнього середовища та

залежністю від соціальних мереж. Було також проаналізовано досягнення різних держав світу у подоланні залежності від соціальних мереж.

Було порівняно показники сучасного стану соціальної роботи з підлітками, залежними від соціальних мереж в Україні з передовим зарубіжним досвідом і виявлено дефіцит в Україні як науково-обґрунтованих та доказово ефективних технологій первинної та спеціалізованої допомоги особам з ознаками формування ігроманії та інтернет-залежності, так і фахівців, інститутів та підрозділів, що діють у системі державної охорони здоров'я та спеціалізуються за профілем ігрової та інтернет-залежності, а також відсутність технологій та діючої системи як, моніторингу ризиків та фактів залучення до ігрової залежності та залежності від соціальних мереж найбільш уразливих груп населення, так і технологій та діючої системи ефективної первинної профілактики залучення в ігроманію та залежність від соціальних мереж. Також в українській системі соціальної роботи відстуну розроблена науково-обґрунтованої концепції та стратегії мультисекторальної протидії поширенню залежності від соціальних мереж.

Ми можемо стверджувати, що основна гіпотеза дослідження була підтверджена – за допомогою впровадження програми покращення системи соціальної роботи з підлітками, залежними від соціальних мереж ступінь залежності підлітків від соціальних мереж буде мінімізована. У сучасних реаліях задля подолання залежності основні інститути, що задіяні у соціалізації підлітка, а саме – держава, сім'я, суспільство та школа, мають діяти у разом. Це передбачає комплексний підхід програми, але для більш ефективної реалізації програми покращення системи соціальної роботи з підлітками, залежними від соціальних мереж необхідна нормативна регламентація та допомога суспільства, що допомагає суспільній організації. Сама програма будується у 4 основних напрямках: діагностика, профілактика, лікування та реабілітація, але основними напрямками має бути діагностика та профілактика залежності від соціальних мереж, адже значно простіше попередити виникнення залежності та позбавитись від нього у ранній стадії, ніж лікувати підлітка як адикта.

## ВИСНОВКИ

У першому розділі нами було проаналізовано стан наукової розробки проблеми залежності підлітків від соціальних мереж і виявлено, що залежність від соціальних мереж, як побічний чинник розвитку людської цивілізації та науки, досліджується сьогодні з позицій медичного, педагогічного, соціологічного та психологічного підходів. Було визначено основні поняття дослідження, а саме: «соціальна робота», «система соціальної роботи», «соціальна мережа», «залежність від соціальних мереж», «підліток» згідно із останніми передовими дослідженнями науковців. Також було обґрунтовано використання принципів об'єктивності, системності, історизму(розвитку), детермінованості, єдності теорії та практики та методів аналізу, узагальнення/синтезу, індукції/дедукції, спостереження та абстрагування.

У другому розділі ми визначили сутність та зміст залежності від соціальних мереж у підлітків, виявили, що спільними чинниками виникнення усіх видів залежності від соціальних мереж, окрім залежності від веб-серфінгу, є висока тривожність, низька чи неадекватна самооцінка, самотність, ізольованість, соціальна дезадаптація, наявність стресових факторів, доступність та анонімність контактів у мережі, створили психологічний портрет підлітка залежного від соціальних мереж, який складається з домінуючих ознак, які проявляються у напруженості, низькому самоконтролі та емоційної нестабільності, вагомих ознак, які проявляються у чутливості, підозрливості та конформності, а також виражених ознаках, що проявляються у тривожності, несміливості та замкнутості підлітка, що впливають на особистість. Аналізуючи вплив та загрозу залежності від соціальних мереж на соціалізацію підлітків було виявлено, що вплив залежності на підлітка є значним, адже коли підліток використовує соціальні мережі, він засвоює певні моделі поведінки, які прийнятні для віртуального світу, але не завжди є прийнятними для реального світу, та з часом переносить їх у реальне життя. Також було проаналізовано діяльність соціальних служб різних країн(Китаю та Великобританії), науковців,



та їхню діяльність щодо дослідження, попередження та подолання залежності від соціальних мереж та було зроблено висновок, що на даний час необхідно створити систему соціальної роботи з підлітками, що є залежними від соціальних мереж.

У третьому розділі нами було проаналізовано сучасний стан рівня соціальної роботи з підлітками, залежними від соціальних мереж в світі, відмічено вплив залежності від соціальних мереж та Інтернет-залежності на процес соціалізації у різних регіонах світу, проаналізовано досягнення різних держав світу у подоланні залежності від соціальних мереж. Було порівняно показники сучасного стану соціальної роботи з підлітками, залежними від соціальних мереж в Україні та у країнах з передовим зарубіжним досвідом і виявлено дефіцит в Україні як науково-обґрунтованих та доказово ефективних технологій і фахівців з первинної та спеціалізованої допомоги особам з ознаками формування ігроманії та Інтернет-залежності, та була констатована відсутність розробленої науково-обґрунтованої концепції та стратегії мультисекторальної протидії поширенню залежності від соціальних мереж. У цьому розділі ми також довели вірність гіпотези дослідження – за допомогою впровадження програми покращення системи соціальної роботи з підлітками, залежними від соціальних мереж ступінь залежності підлітків від соціальних мереж буде мінімізована.

Важливо відмітити, що для успішної реалізації програми, чотири суспільних інститути, задіяних у вихованні та становленні підлітка, а саме: сім'я, держава, школа та суспільство, мають діяти разом. І хоча ми стверджували, що найбільший вплив на підлітка мають саме сім'я та школа, держава і суспільство мають допомогти запобіганню залежності від соціальних мереж своїми засобами, і, перш за все – комунікативно. На рівні громадянського суспільства можливо створення анонімних груп самопомоги для геймерів та підлітків, залежних від соціальних мереж для покращення процесу реабілітації та запобіганню рецидиву. У свою чергу, держава має створити ряд законодавчих актів, що констатують проблему залежності та легітимізують шляхи та технології для фахівців та батьків щодо розв'язання проблеми підліткової

залежності від соціальних мереж та реалізувати загальну схему організованої протидії поширенню найнебезпечніших наслідків гральної практики з включенням адміністративних, соціальних, медичних та громадських системних рівнях.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Агапов Ю. Ю. Методологічні основи дослідження проблеми становлення та розвитку приватної освіти на Волині. *Вісник Житомирського державного університету*. Випуск 52. URL: [http://eprints.zu.edu.ua/4383/1/vip\\_52\\_22.pdf](http://eprints.zu.edu.ua/4383/1/vip_52_22.pdf) (дата звернення: 18.05. 2021).
2. Алешина Ю. Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. 2-е изд-е. Москва : Независимая фирма «Класс», 2004. 208 с.
3. Аносов В. Д., Лепский В. Е. Исходные посыпки проблематики информационно-психологической безопасности / Институт психологии РАН. Москва, 1996. 190 с.
4. Бабенко Ю. А. Вільний час і дозвілля української молоді в умовах нової соціокультурної реальності. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2013. № 2. С. 74-79. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdakkkm\\_2013\\_2\\_21](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdakkkm_2013_2_21) (дата звернення: 07.05. 2021).
5. Богдан М. С. Психологічні особливості спілкування залежних від соціальних мереж. *Психологія і соціологія : проблеми сучасного застосування* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 14-15 березня 2014 року). Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2014. 116 с.
6. Бугайова Н. М. Психологічні проблеми Інтернет-адикції в умовах використання телекомунікаційних технологій. *Застосування телекомунікаційних засобів у навчальному процесі: психолого-педагогічні аспекти*. Київ, «Педагогічна думка», 2008. С.192-222.
7. Бугайова Н. М. Ризики сучасних комп'ютерних технологій : ігрова залежність. *Інформаційні технології в наукових дослідженнях і навчальному процесі* : матеріали II Міжнародної науково-практичної 268 конференції, м. Луганськ, 14-16 листопада 2006 р. Т.1. Луганськ, 2006. С. 68-73.
8. Варбан Є. О. Стратегії подолання життєвих криз в юнацькому віці : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2009. 159 с.
9. Василюк Ф. Е. Психология переживания : анализ преодоления критических ситуаций. Москва : Изд-во Моск. ун-та, 1984. 200 с.

10. Вахула Б. Я. Соціальні медіа як механізм масової мобілізації : концептуалізація та емпіричне дослідження. *Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства* : збірник наукових праць. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2014. Вип. 20. С. 187–195.
11. Великий тлумачний словник української мови / упоряд. Г. В. Ковальова. Харків : Фоліо, 2015. 768 с.
12. Войскунский А. Е. Зависимость от Интернета : актуальная проблема. URL: <https://cyberpsy.ru/articles/vojskunskij-internet-addiction/> (дата обращения: 08.05.2021)
13. Гагай В. В. Компьютерная зависимость подростков как социально-психологическая проблема современности : монография. Сургут : РИО СурГПУ, 2014. 159 с.
14. Геллер І. М. Аналіз статистичний. *Енциклопедія Сучасної України*: електронна версія. гол. редкол.: І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк та ін.; НАН України, НТШ. Київ: Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2001. URL: [https://esu.com.ua/search\\_articles.php?id=44037](https://esu.com.ua/search_articles.php?id=44037) (дата звернення: 07.05. 2021)
15. Горский Д. П. Вопросы абстракции и образования понятий. Москва : изд. АН СССР, 1961. 351 с.
16. Громадський Простір Facebook та Instagram в Україні. Цифри і факти — 2020. URL: <https://www.prostir.ua/?kb=facebook-ta-instagram-v-ukrajini-tsyfry-i-fakty-2020>. (дата звернення: 08.05. 2021).
17. Данько. Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси. *Сучасне суспільство*. 2012. Вип. 2. С. 179-184. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/cuc\\_2012\\_2\\_25](http://nbuv.gov.ua/UJRN/cuc_2012_2_25) (дата звернення: 08.05.2021).
18. Діагноз — інтернет-залежність : що потрібно знати про нову хворобу. URL: <http://kreschatic.kiev.ua/ua/3636/art/1263836963.html> (дата звернення: 08.05. 2021).

19. Жичкина А. М. Социально-психологические аспекты общения в Интернете. URL: <https://cyberpsy.ru/articles/zhichkina-online-obshhenie/> (дата обращения: 09.05.2021).
20. Зайчук О. В., Заець А. П., Журавський В. С. Теорія держави і права . 2-ге вид. Київ : Юрінком Інтер, 2013. 688 с.
21. Ісакова Т. О. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу : сутність і проблеми. Київ : НІСД, 2011. 47 с.
22. Камінська О.В. Психологічні основи Інтернет-залежності молоді : дис. ... док. псих. наук : 19:00:07. ПНПУ ім. К.Д. Ушинського. Одеса. 2016. 478с.
23. Катков А. Л. Профилактика, лечение и реабилитация игровой зависимости : методические рекомендации. Павлодар, 2012. 87 с.
24. Кодекс Республики Казахстан «О здоровье народа и системе здравоохранения» от 7 июля 2020 года № 360-VI. URL: [https://online.zakon.kz/Document/?doc\\_id=34464437&sub\\_id=740000&pos=1902;-56#pos=1902;-56](https://online.zakon.kz/Document/?doc_id=34464437&sub_id=740000&pos=1902;-56#pos=1902;-56) (дата обращения: 28.05.2021).
25. Кочунас Р. Основы психологического консультирования / пер. с литовского. Москва : Академический проект, 1999. 240 с.
26. Кто такой лайф-коуч и зачем он нужен? URL: <https://www.mikosoft.kz/pages.html?id=216> (дата обращения: 06.05.2021).
27. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики : учеб. пособ. Санкт-Петербург, 2004. 464 с.
28. Кустовська О. В. Методологія системного підходу та наукових досліджень : курс лекцій. Тернопіль : Економічна думка, 2005. 124 с.
29. Лукашевич М. П., Мигович І. І. Теорія і методи соціальної роботи : навч. посіб. 2-ге вид., доп. і випр. Київ : МАУП, 2003. 168 с.
30. Малоголова О. О. Інтернет-залежність та її вплив на підлітків. *Актуальні проблеми психології*. Том І. Випуск 54. URL: <http://conf.inf.od.ua/doklady-konferentsii/spisok-materialov-konferentsii/73-savchuk-g-s-studentka-2-go-kursu-fakultetu-pidgotovki-slidchikh-organiv-vnutrishnikh-sprav-nu-oyua-naukovij->

kerivnik-k-t-n-dotsent-zaderejko-o-v-internet-zalezhnist-suchasna-problema-suspilstva (дата звернення: 18.05. 2021)

31. Матеюк О. А. Бар'єри у процесі міжособистісної комунікації як засіб протидії психологічному впливові. *Збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України* / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2005. Т. VII. Випуск 2. С. 106-112.

32. Мельник С. В. Вплив мережі Інтернет на розвиток та формування особистості школяра. URL: <https://phm.cuspu.edu.ua/ojs/index.php/SNYS/article/download/1558/pdf> (дата звернення: 28.05. 2021).

33. Мигович І. І. Соціальна робота (вступ до спеціальності). Ужгород : «Поличка Карпатського краю», 1997. 191 с.

34. Мірошниченко Г. О. Усенко Г. С. Технології соціальної роботи з дітьми з комп'ютерною ігровою залежністю. *Молода наука-2019* : зб. наук. пр. студентів, аспірантів і молодих вчених : у 5 т. Запоріжжя : ЗНУ, 2019. Т.4 С. 91-92.

35. Музыка И. В. Принцип историзма в области исследований отечественной социологии права конца XIX – начала XX века. URL: <http://dspace.nbuu.gov.ua/bitstream/handle/123456789/63916/49-Music.pdf?sequence=1#:~:text=> (дата обращения: 08.05.2021).

36. Нартова-Бочавер С. К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности. *Психологический журнал*. МГППУ.1997. Т. 18, № 5. С. 20–30.

37. Об утверждении стандарта организации оказания медико-социальной помощи в области психического здоровья населению Республики Казахстан : Приказ Министра здравоохранения Республики Казахстан от 30 ноября 2020 года № ҚР ДСМ-224/2020 URL: <https://adilet.zan.kz/rus/docs/V2000021712> (дата обращения: 29.05.2021)

38. Остапович М. П. Економічна діяльність людини в мережі Інтернет : міждисциплінарна курсова робота. Тернопіль, 2016. 42 с.

39. Пілецький В. Комп'ютерна залежність та її вплив на сучасних підлітків. URL: <http://194.44.152.155/elib/local/1074.pdf> (дата звернення: 08.05. 2021).
40. Приймак О., Усенко Г. Критерії оцінки якості соціального супроводу сімей інтернет залежних підлітків. *Соціальні технології як чинник сталого розвитку: COVID-19* : V Міжнародна науково-практична конференція молодих вчених та студентів. Запоріжжя : КСК-Альянс, 2020. С. 84-89.
41. Репринцева Е.А. Игровая аддикция школьников : природа, формы проявления, способы преодоления : сб. науч. статей. Курск : Изд-во Курского гос. ун-та, 2008. 159 с.
42. Робота із соціальними мережами : посібник з питань використання соціальних мереж, розроблений Департаментом преси і публічної інформації Консультативної місії ЄС в Україні. Київ, 2020. 47 с.
43. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. Москва : Институт общегуманитарных исследований, 2016. 367 с.
44. Семигіна Т. Сучасна соціальна робота. Київ : Академія праці, соціальних відносин і туризму, 2020. 275 с.
45. Скоробагатська О. Проблема Інтернет-залежності підлітків у сучасних психолого-педагогічних дослідженнях. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. № 10 (94). URL: <https://pedscience.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/02/20.pdf> (дата звернення: 08.05. 2021).
46. Словник української мови: в 11 т. / АН УРСР. Інститут мовознавства ; за ред. І. К. Білодіда. Київ : Наукова думка, 1970-1980. Том 6. 1975. 451 с.
47. Солдаткин В.А. Клиника и терапия игровой зависимости. Ростов на Дону : ГОУ ВПО «РостГМУ», 2010. 156 с.
48. Солохина Л. О. Ігрова комп'ютерна залежність як різновид адикції в дитячому та підлітковому віці. *Девіантна поведінка: соціологічний, психологічний та юридичний аспекти* : мат. наук.-практ. конф. Харків, 2015. С.107-111.

49. Соціальна робота, її мета і завдання. URL: <https://ssw.ukma.edu.ua/node/6> (дата звернення: 18.05. 2021).
50. Статистика Інстаграмм на 2020 год: говорящие цифры. Инфографика. URL: <https://rusability.ru/pfanshtil/statistika-instagram-na-2020-god-govoryaschie-tsifri-infografika/5fd2965c2dda593c3483eb71> (дата обращения: 09.05.2021).
51. Тимошенко Н. Є. Вступ до спеціальності: соціальна робота. Модуль 2 : навч. посіб. Київ : Ун-т ім. Бориса Грінченка, 2014. 264 с.
52. Трафимчик Ж. И. Современные компьютерные игры : последствия и особенности влияния на психику детей младшего школьного возраста. *ЗОЖ*. 2011. №1. С.22 – 26.
53. Усенко Г. С. Соціальна діагностика та профілактика ігрової інтернет-залежності підлітків. URL: <https://dspu.edu.ua/sites/science/wp-content/uploads/2021/03/Stabilny-rozvytok.pdf> (дата звернення: 01.05. 2021).
54. Фирсов М. В., Студёнова Е. Г. Технология социальной работы : учебник. Москва : КНОРУС, 2016. 344 с.
55. Чернецька Ю. І. Теорія і практика соціально-педагогічної роботи з ресоціалізації наркозалежних в умовах реабілітаційних центрів : автореф. дис. ... док. пед. наук : 13.00.05. Старобільськ, 2016. 45 с.
56. Юрьева Л. Н., Ботьбот Т. Ю.. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика : монография. Днепропетровск : Пороги, 2006. 196 с.
57. Chenga C., A. Y. Li Internet Addiction Prevalence and Quality of (Real) Life: A Meta-Analysis of 31 Nations Across Seven World Regions. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. Hong Kong. 2014. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4267764/#> (appeal date: 27.05.2021).
58. Craparo G. Internet Addiction Test (IAT): Which is the Best Factorial Solution? *J Med Internet Res*. 2013. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3806548/> (appeal date: 27.05.2021).



59. Hassan T, Alam MM, Wahab A, Hawlader MD. Prevalence and associated factors of internet addiction among young adults in Bangladesh. *J Egypt Public Health Assoc.* 2020;95(1):3. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32813097/> (appeal date: 27.05.2021).

60. Miller WR. *Motivational interviewing: Preparing people to change addictive behavior* / WR. Miller, S. Rollnick. New-York. Guilford Press, 1991. 327 p.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Анкета

Шановний школяр, просимо тебе відповісти на питання анкети.

Наперед вдячні.

1) Як часто ти користуєшся комп'ютером?

- Часто
- Іноді
- Майже не користуюсь

2) З якою метою ти використовуєш комп'ютер?

- Навчання
- Розваги, дозвілля
- Соціальні мережі
- Все вище перераховане

3) Яким чином ти проводиш свій вільний час?

- Активно
- Пасивно

4) Чи граєш ти в комп'ютерні ігри?

- Так
- Ні

5) Яку кількість часу ти приділяєш комп'ютерним іграм? \_\_\_\_\_

6) Які комп'ютерні ігри тобі подобаються?

\_\_\_\_\_

7) Скільки приблизно часу ти проводиш за комп'ютером в день?

\_\_\_\_\_

8) Чи витрачаєш ти гроші на придбання речей/послуг в Інтернеті?

**Продовження Додатку А**

Так

Ні

9) Чи ти користуєшся внутрішньоігровими мікротранзакціями?

Так

Ні

10) Чи знають батьки про те, що ти оплачуєш покупки в Інтернеті?

Так

Ні, не знають

Не придбаю нічого в Інтернеті

11) Чи маєш свою сторінку у соціальних мережах?

Так

Ні

12) У яких соціальних мережах ти проводиш час? \_\_\_\_\_

13) Скільки часу ти проводиш у соціальних мережах в день? \_\_\_\_\_

14) Стать:

Жіноча

Чоловіча

15) Твій вік \_\_\_\_\_

**Декларація  
академічної доброчесності  
здобувача ступеня вищої освіти ЗНУ**

Я, Усенко Гліб Сергійович, магістрант 2 курсу магістратури, форма навчання денна, факультет соціології та управління, спеціальність «соціальна робота», освітньо-професійна програма «соціальна робота», адреса електронної пошти usenko.gleb@ukr.net,

– підтверджую, що написана мною кваліфікаційна робота на тему «Формування системи соціальної роботи з підлітками, залежними від соціальних мереж» відповідає вимогам академічної доброчесності та не містить порушень, що визначені у ст. 42 Закону України «Про освіту», зі змістом яких ознайомлений;

– заявляю, що надана мною для перевірки електронна версія роботи є ідентичною її друкованій версії;

– згоден на перевірку моєї роботи на відповідність критеріям академічної доброчесності у будь-який спосіб, у тому числі за допомогою інтернет-системи, а також на архівування моєї роботи в базі даних цієї системи.

Дата \_\_\_\_\_ Підпис \_\_\_\_\_ ПІБ (студент) Усенко Г.С.

Дата \_\_\_\_\_ Підпис \_\_\_\_\_ ПІБ (науковий керівник) Глазунов В.В.

