

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. Н. КАРАЗІНА

СОЦІОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Кафедра соціології управління та соціальної роботи

Пояснювальна записка

до бакалаврської роботи

на тему:

**«ПРОФІЛАКТИКА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ЯК НАПРЯМ
СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ПІДЛІТКАМИ»**

Виконала: студентка 4 курсу групи СР-45
першого (бакалаврського) рівня вищої
освіти спеціальності 231 Соціальна
робота Войнелович Д. С.

Керівник: кандидат соціологічних наук,
доцент, завідувач кафедри соціології
управління та соціальної роботи
Євдокимова І. А.

Рецензент: кандидат соціологічних наук,
доцент, доцент закладу вищої освіти
кафедри соціології
Кутирьова В.І.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Профілактика інтернет залежності як напрям соціальної роботи з підлітками	
1.1. Підлітки як особлива соціально-демографічна група та об'єкт соціальної роботи.....	6
1.2. Інтернет-залежність як форма адиктивної поведінки підлітків: сутність, форми прояву та фактори виникнення.....	13
1.3 Методи і технології соціальної роботи для профілактики інтернет-залежності серед підлітків.....	22
Висновки до розділу 1.....	32
РОЗДІЛ 2. Нормативно-правове забезпечення профілактики інтернет-залежності як напряму соціальної роботи з підлітками: вітчизняний та закордонний досвід	
2.1. Нормативно-правове забезпечення профілактики інтернет-залежності як напряму соціальної роботи з підлітками в Україні.....	34
2.2. Нормативно-правове забезпечення профілактики інтернет-залежності як напряму соціальної роботи з підлітками за кордоном (досвід Китаю).....	42
Висновки до розділу 2.....	45
РОЗДІЛ 3. Профілактика інтернет-залежності як напрям соціальної роботи з підлітками в Україні: елементи програми та результати емпіричного дослідження	
3.1. Елементи програми емпіричного дослідження.....	48
3.2. Результати емпіричного дослідження.....	50
3.3. Рекомендації щодо вирішення проблеми інтернет-залежності.....	60
Висновки до розділу 3.....	64
ВИСНОВКИ.....	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	71
ДОДАТОК	

ВСТУП

Інтернет – це віртуально-цифрове середовище, яке розвинене настільки, що у ньому досить комфортно перебувати і комунікувати. Нині вплив інтернету та певна вседозволеність веде до заміни реальності реальної на віртуальну. Глибоке проникнення мережевої практики у повсякденні практики зумовило розвиток інтернет-залежності, що у свою чергу веде до соціальної дезадаптації та проявляє себе більшою мірою серед дітей та підлітків. Бо вони є незрілими особистостями, з нестійкими ціннісними орієнтаціями, вразливими до зовнішніх деструктивних впливів.

Факторами збільшення негативних показників залежності серед підлітків, попри зростання цифровізації суспільства, є і тривалий локдаун, і повномасштабна війна. Бо описані кризові обставини унеможлиблюють навчання офлайн. Дистанційне навчання може спричиняти інтернет-залежність через постійну потребу у використанні Інтернету для здійснення навчальної діяльності. Учні, витрачаючи багато часу онлайн, можуть стати схильні до перевірки соціальних мереж, відволікаючих ресурсів та інших веб-сайтів. Світова мережа дає змогу зануритись у віртуальний світ та позбавитись від негативних думок на деякий час. Систематичне зловживання такою активністю і спричиняє Інтернет-залежність.

Найбільш негативно вона впливає на тих, у кого ще не сформована психіка та низький рівень соціалізації. Інтернет-залежність провокує агресивність, порушення стану фізичного та психічного здоров'я, перешкоджає соціалізації, породжує труднощі із вирішенням соціально-практичних завдань та гальмує розвиток індивіда.

У вирішенні проблеми Інтернет-залежності важливу роль відіграє її профілактика. Соціальні працівники є агентами соціальної відповідальності, і їхня робота полягає в розумінні та вирішенні проблем, що виникають в суспільстві. Інтернет-залежність серед підлітків є сучасною соціальною проблемою, яка вимагає уваги та втручання соціальних працівників. Спеціалісти соціальної роботи виступають важливими посередниками між особами та різноманітними ресурсами, що можуть надавати підтримку та відповідати на потреби тих, хто стикається з інтернет-залежністю. Напрямок соціальної роботи в профілактиці інтернет-залежності є стратегічно важливим для створення підтримуючого середовища та впливу на індивідуальний та колективний розвиток тих, хто використовує Інтернет.

Вивченню питань Інтернет-залежності дітей та підлітків присвячені роботи таких вітчизняних науковців, як: О. Алексєєв, О. Андрєєва, Н. Бугайова, І. Васильєва, В. Гришко, Л. Дідик, О. Камінська, І. Кужель, О. Малоголова, Р. Моцик, . Пілягіна, Т. Пода, Є. Рогова, Л. Соломіна, І. Сбітнева, Є. Суворова, М. Шаталіна, В. Ткаченко, А. Тончева, О. Ходан, Я. Хміль, О. Чабан, Л. Юр'єва. Але загалом слід відзначити, що існує не так багато наукових робіт, які присвячені проблемі Інтернет-залежності підлітків, і ще менше - профілактиці інтернет-залежності серед підлітків як напряму соціальної роботи. Все це обумовлює актуальність теми бакалаврської роботи.

Об'єкт: соціальна робота з підлітками.

Предмет: профілактика інтернет-залежності як напрям соціальної роботи з підлітками.

Мета: з'ясувати особливості профілактики інтернет-залежності як напряму соціальної роботи з підлітками в Україні та розробити рекомендації, спрямовані на її вдосконалення.

Задачі:

1. Схарактеризувати особливості підлітків як соціально-демографічної групи, їх потреби та особливості у контексті інтернет-залежності.
2. Розглянути сутність, форми прояву і фактори виникнення інтернет-залежності серед підлітків.
3. Описати різні методи та технології соціальної роботи для профілактики інтернет-залежності серед підлітків.
4. Схарактеризувати досвід нормативно-правового регулювання профілактики інтернет-залежності серед підлітків в Україні.
5. Схарактеризувати досвід Китаю у нормативно-правовому забезпеченні профілактики інтернет-залежності серед підлітків.
6. За результати емпіричного дослідження визначити стан інтернет-залежності підлітків - учнів однієї зі шкіл в Україні.
7. Розробити рекомендації, спрямовані на вдосконалення профілактики інтернет-залежності як наряду соціальної роботи з підлітками в Україні.

Методи: у роботі використано теоретичні й емпіричні методи дослідження, зокрема методи аналізу та синтезу, аналізу документів, метод опитування.

Емпіричною базою дослідження виступили результати опитування підлітків. Дослідження було проведено в Закладі загальної освіти №13 м. Костянтинівки Донецької області методом онлайн-опитування із застосування Google-forms.

Структура роботи: складається зі вступу, 3-х розділів, висновків, списку використаних джерел та додатка. Загальна кількість використаних джерел – 72. Загальна кількість сторінок – 69.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ АНАЛІЗУ ПРОФІЛАКТИКИ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ ЯК НАПРЯМУ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ПІДЛІТКАМИ

1.1. Підлітки як особлива соціально-демографічна група та об'єкт соціальної роботи

Підлітки становлять потенціал суспільства, адже вони майбутні лікарі, управлінці, робітники, громадські активісти тощо. Вони грають ключову роль не тільки для майбутнього, але й мають вплив на теперішню культурну, економічну, політичну складові суспільства. Характер цього впливу часто є неоднозначним, швидкозмінним та може протирічити соціальним нормам. Як наслідок, старше покоління знецінює та критикує рухи, тенденції, створені підлітками, що тільки посилює їхнє бажання протестувати. Треба пам'ятати, що підлітки це особлива соціально-демографічна група, яка знаходиться на межі дитинства та дорослішання. Їхній розвиток обумовлений віковими змінами на фізіологічному і психологічному рівнях, і вони не завжди знають як на них реагувати. Від того їхня поведінка стає непередбачуваною та суттєво відрізняється від поведінки дорослих або дітей.

Існує багато термінів для того, щоб визначити цю вікову стадію в розвитку людини. Науковці використовують поняття «підлітковий вік», «вік кризи», «кризовий період», «пубертатний період». Найбільш доречним та однозначним, на думку авторів, буде термін «перехідний вік». Перехідний вік – це процес переходу – це процес переходу від дитинства до дорослішання, який відбувається на

фізіологічному та соціальному рівні. Для визначення людини, яка знаходиться в цьому процесі використовується загальноприйняте поняття «підліток» (від лат. *рости, розвиватися*) [38, 2].

Якщо звернутись до 1 статті Закону України «Про охорону дитинства», то можна побачити, що наявні 3 терміни щодо визначення вікового періоду.

Неповнолітніми вважаються всі особи, що не досягли 18 років, дітьми – особи віком до 14 років, малолітніми – особи від 14 до 18 років [49]. Однак, в інших нормативно-правових актах можна зустріти термін «підліток» - дитина віком від 10 до 18 років. Доцільність використання цього терміну критикується правознавцями, бо це спричиняє плутанину та протиріччя в законодавстві. Кримінальна відповідальність настає з 16 років, проте за тяжкі види злочинів передбачається відповідальність з 14 років, якщо особі не виповнилось 14, то вона піддається примусовим виховним мірам.

Згідно з класифікацією ВООЗ та ООН підлітковий період настає в 10 років і закінчується в 19 [24].

Наразі немає єдиної прийнятої періодизації підліткового віку, проте значна кількість вчених схиляється до думки, що підлітковий вік починається з настанням пубертатного періоду, і закінчується, коли особистість досягла біологічної та соціальної зрілості, а це від 11 до 17 років. Проте нерідко є випадки, коли статеве дозрівання починається в 9 років (в більшості, серед дівчат) і закінчується пізніше. Скрипченко О.В. у своєму підручнику навів приклад розуміння підліткового віку Виготського, згідно з яким, підлітковий вік – це дозрівання пубертатного, загально-органічного та соціального [54]. На думку авторів це розуміння є досить вичерпним, адже статеве дозрівання не гарантує сформованої емоційної регуляції, здатності самостійно вирішувати соціально-практичні завдання, та соціокультурного становлення, тобто готовності вийти в «дорослий світ». Так само як і наявність

перерахованих складових «готовності» (які є досить суб'єктивними) не гарантує закінчення статевої зрілості.

За З. Фрейдом, підлітковий вік можна співвіднести з генітальним періодом розвитку особистості, коли дитина зіштовхується з сексуальним дозріванням (12-17 років). Відомий психоаналітик стверджував, що лібідо є рушієм становлення особистості, виключаючи фактори оточення індивіда, і акцентуючи увагу саме на біологічному. Ерік Еріксон не погоджувався з

З. Фрейдом про те, що тільки психосексуальна зрілість є чинником перехідного віку. Він наголошував на переосмисленні та зміні дитиною соціальних ролей, їх інтеграцію в життя та пошуку власної ідентичності, що породжує кризу ідентичності [52].

Невизначеність класифікації спричинена індивідуальним фактором протікання фізіологічних процесів в організмі кожного підлітка. У деяких вони можуть бути нерівномірними, коли системи організму розвиваються окремо одна від одної. Наприклад, статеві в активному розвитку, а нервова ще не може впоратись з кількістю гормонів. Підлітки часто відчують дисонанс в такі моменти, усвідомлення дорослішання та змін в їхньому тілі лякає їх, вони не знають що з цим робити. Поки організм не перебудується, особа може бути дратівливою, надто збудженою, нервовою, мати змінливі настрої, підвищений або занижений тиск, запаморочення.

Періодизація підліткового віку є об'єктом дослідження вікової психології. Проаналізувавши наукову літературу за цим питанням можна зробити висновок, що науковці не прийшли до єдиних чітких критеріїв визначення психічної зрілості особистості.

Савчин В. Н. визначає відмінності між дівчатами та хлопцями в підлітковому віці. Для дівчат це з 4 по 8 клас (від 11 до 14 років), для хлопців з 5 по 9 клас (від 12

до 15 років) [52]. Зазвичай, у дівчат раніше починається статеве дозрівання, приблизно на 2 роки і триває менше, ніж у хлопців. Дослідник визначає ранню юність (від 15-16 років до 17-18) окремо від підліткового періоду.

Розмежування підліткового віку на періоди є вкрай важливою при роботі з підлітком (як і в цілому, розумінні психології підлітка), адже цей процес не є одноманітним для осіб 11 та 17 років. Кожному періоду притаманні особливі потреби та характеристики. В однієї особи може бути наявне занепокоєння, крайня сором'язливість, страх, що старий світ зруйнувався, для іншої – актуальний пошук власного «Я» в новому світі та побудова відносин в ньому.

Ряд вітчизняних вчених розділяють отрочество, саме підлітковий період, та ранню юність. Наприклад, В. Моргун визначав підлітковий вік з 10 до 14 років, та з 15 до 18 років юність [35]. Д. Ельконін визначав з 10 до 15 та з 15 до 17, виділяючи кризу підліткового віку в 11-12 років [59, с. 117]. Інші дослідники ділять підлітковий вік на 2 або 3 періоди.

Таблиця 1.1.1

Періодизація підліткового віку [59].

Науковець	Тривалість підліткового віку (років)	Перший період (років)	Другий період (років)	Третій період (років)
Божович Л.І.	12-17	12-15	15-17	
Крилов А.А.	11-16	11-13	14-15	16-18
Личко А.Е.	12-17	12-13	14-15	16-17

Ряд науковців співставляють підлітковий вік з періодом навчання в середній школі, тобто з 5 по 9 клас. Д. Ельконін, В. Давидов зазначають, що вид провідної діяльності є двигуном розвитку особистості, в цьому віці вона навчальна з суспільно-корисним нахилом. Г. С. Костюк характеризував підлітковий вік як середній шкільний: від 11 до 15 років та старший шкільний (рання юність): від 15 до 17 років [31, 149]. Схожої думки набув Заброцький М. М. [26] та Поліщук В.М., який в цих двох періодах виокремлює ще фази кризи 13-років та 17-років [43].

Аналіз наукової літератури дає підстави зробити висновки, що питання періодизації підліткового віку, як і загалом віку людини є проблемним для вітчизняних та іноземних вчених. Причинами є різне уявлення вчених про рушійні чинники розвитку людини, індивідуальний фактор розвитку та недостатнє врахування комплексності процесів, які супроводжують дорослішання.

В нашому дослідженні ми будемо спиратись на вікову класифікацію Костюка Г.С., вважаючи її найбільш доречною. Основна увагу в роботі буде приділятися підліткам середнього шкільного віку, а саме від 11 до 15 років. Так як ця група з меншого віку найбільше вчилася у дистанційному форматі (з 2019 року) і відповідно більш вразлива інтернет-залежності.

Ще одним фактором вибору дослідження групи з 11 до 15 років є висока вірогідність настання кризи 13-років, що є переломним моментом у розвитку особистості та створює труднощі для підлітка та його оточуючих. Кризою називають різкий перехід від одного вікового періоду до іншого, який виявляється в якісних змінах на особистісному, психічному та соціальному рівнях [26]. У підлітків цей період характеризується інтенсивним фізичним розвитком, опануванням нових соціальних навичок, пошуком самоідентифікації та незалежності. Зміни у внутрішньому світі підлітків, а саме руйнування старих

психологічних структур, породжують переживання інтенсивних емоцій, такі як тривога, стрес, роздратованість, відчуття спустошення. Їм не вистачає впевненості в собі, вони часто порівнюють себе з іншими, шукаючи недоліки у власному зовнішньому вигляді та отримують комплекси через це.

Після того, як підлітки залишились з «поламаними» уявленнями про себе та своє місце в світі, вони починають його пошук. Цей період не є проявом конфлікту між психологічними структурами, це конфлікт власного «Я». Протікання цієї кризи також залежить від попередньо набутого досвіду, тобто від того як попередньо відбувався розвиток підлітка у віці дитини та підходам до його виховання. Якщо ж процес на попередньому етапі склались проблеми, криза підліткового віку, здебільшого, буде загостреною. При відсутності підтримки оточуючих в такий період вони почуваються самотніми та відчуженими, можуть мати проблеми з усвідомленням фізіологічних та психічних змін в собі та змін в відносинах з оточуючими, тобто деперсоналізацію [43]. У відповідь на це у підлітків виникає агресія, більший супротив або ж навпаки відчуження, закритість у собі. Наслідком вищеперерахованих процесів стає також зміна соціальної ситуації розвитку підлітка, зокрема вона є тісно пов'язаною з протіканням психологічних процесів та реакцій. В цей час головним соціальним середовищем дитини є школа та його однолітки, приналежність до групи яких та самовизначення там є важливим для підлітка. Важливо зважати на те, що здебільшого саме у цей період відбувається перехід до середньої школи, що супроводжується зміною класу, оточення вчителів тощо. Пристосування до нових умов середовища може викликати труднощі у підлітків. У налагодженні зв'язків у сімейних стосунках виникають виклики як для батьків, так і для підлітків, та те як вибудується цей зв'язок напряму впливає на соціальну ситуацію розвитку підлітка в цілому. Також слід згадати, що, здебільшого, саме у цьому віці у підлітків виникає зацікавленість до протилежної

статі. Не завжди процес першої закоханості та стосунків є легким для підлітка, може супроводжуватись появою нових страхів, комплексів, тощо.

На фізіологічному рівні особи перехідного віку зазнають статевого дозрівання, що супроводжується гормональним сплеском в організмі, а це спричиняє розвиток первинних та появу вторинних статевих ознак. У хлопців виростають статеві органи, ламається голос, росте волосся під пахвами, на обличчі, в зоні паху. У дівчат округлюються стегна, ростуть груди, починаються менструації, росте волосся в зоні паху та під пахвами. Обидві статі можуть бути схильними до висипань на обличчі, тілі, підвищеної сальності шкіри голови, непропорційного росту частин тіла, наприклад, ноги/руки можуть бути значно більшими за тулуб. Підлітки вважають це недоліками та можуть комплексувати через це, в деяких випадках навіть піддаватися булінгу з боку однолітків.

Всі перераховані фактори пов'язані з психологічним, фізіологічним станами та соціальною ситуацією підлітка можуть провокувати загострення його соціально-психологічного стану, стати причиною соціальної ізоляції, проявам девіантної поведінки, виникненню аддикцій тощо. Більшість науковців дотримуються думки, що зазначений віковий період та супроводжуюча його криза є більш тривалою та загостреною [21], підлітки стикаються з великою кількістю нових потреб та проблем, які не можуть бути вирішені ними, враховуючи їх недостатню соціальну зрілість. Нервова система підлітка ще не зовсім готова витримати сильні, тривалі подразники, часто перебуває під їх впливом у стані загальмованості або сильного збудження.

З огляду на це слід приділяти окрему увагу підліткам як категорії та об'єкту соціальної роботи. Оскільки визначена категорія, стикається з власними специфічними потребами та викликами, що в подальшому можуть стати причиною

виникнення соціальних проблем, зокрема залежностей (інтернетзалежності, алкогольні, наркотичні, тощо), злочинності, самогубств, тощо.

1.2. Інтернет-залежність як форма адиктивної поведінки підлітків: сутність, форми прояву та фактори виникнення

Поява інтернету та стрімкий розвиток інформаційних технологій відкрили нові можливості для навчання, спілкування та розваг. Підлітки, як найактивніша і найбільш вразлива група користувачів, часто стають захопленими віртуальним світом. З одного боку, інтернет сприяє здобуттю нових знань, розвитку навичок та розширенню кола спілкування. А з іншого, негативний вплив інтернетизації великий, як і будь-які фактори соціального та інформаційного середовища, які можуть призводити до соціальної дезадаптації та руйнування здоров'я: фізичного, соціального, морального, психічного.

У суспільстві прийнято вважати, що небезпеку для підлітків становлять наркоманія, алкоголізм, ранні статеві відносини, однак проблема залежності від інтернету вже давно набула всесвітнього масштабу. Це означає, що кожен, у кого є доступ до інтернету може стати адиктором.

Феномен інтернет-залежності є відносно новим явищем, але має класичні ознаки, характерні для соціальних проблем:

— зачіпає найважливіші підсистеми суспільства як соціальної системи — культурну, професійну, комунікативну, соціальну, психологічну;

— зачіпає інтереси різних громадських груп, оскільки має значення для широких верств суспільства;

— це досить поширене явище, властиве різним соціальним групам та верствам суспільства.

Виходячи з цього, інтернет-залежність можна розглядати як соціальну проблему, як явище, яке визначається колективними суб'єктами (групами, спільнотами).

Першим визначення інтернет-залежності дав І. Голдберг, згідно з ним «інтернет-залежність це – непереборне бажання підключитися до Інтернету, що характеризується згубною дією на побутову, навчальну, соціальну, робочу, сімейну, фінансову сфери діяльності» [65].

Класифікація видів інтернет-залежності включає різні аспекти використання Інтернету, які можуть стати об'єктом надмірного захоплення та негативного впливу на життя людини. Основні види інтернет-залежності включають геймінг-залежність, залежність від соціальних мереж, кіберсексуальну залежність, та інформаційну залежність. Деякі дослідники виділяють ще кіберкомунікативну залежність [16].

Геймінг-залежність є однією з найпоширеніших форм інтернет-залежності, коли особа витрачає надмірний час на геймінг або відеоігри, часто з привласненням великої кількості грошей та ресурсів на цю діяльність. У людини спостерігається потреба у збільшенні часу, проведеного за грою, для досягнення бажаного рівня задоволення або уникнення дискомфорту. Це схоже на феномен толерантності, спостережуваний при інших формах залежності [13].

Відеоігри забезпечують високий рівень стимуляції та розваг, що може бути особливо привабливим для індивідів, які шукають спосіб зняти нудьгу або втекти від монотонності повсякденного життя.

Відеоігри надають можливість втечі від реальних проблем і стресів. Ігровий світ часто є місцем, де індивід може відчувати контроль над ситуацією і успіх, яких бракує у реальному житті. Онлайн-ігри часто включають елементи соціальної взаємодії, такі як командна гра або чати з іншими гравцями. Для багатьох гравців це стає важливою частиною їхнього соціального життя і засобом підтримання стосунків. Для людини стає привабливішим ігровий світ, де вона може надягти маску героя гри, здобувати нагороди, бути важливою частиною команди. Участь у геймерських спільнотах надає відчуття належності і прийняття, що особливо важливо для підлітків, які можуть відчувати соціальну ізоляцію в реальному житті.

Таким чином, реальні негаразди, проблеми компенсуються успіхом в грі, в яку гравці вкладають не тільки часові ресурси, але й часто фінансові. Донати – фінансові пожертви на користь гри, щоб покращити свого персонажа, стають регулярними. Підлітки, не маючи власного доходу, беруть або крадуть для цього гроші у батьків. Коли людина вкладає весь свій потенціал та ресурси задля перемоги в грі та покращення свого віртуального рейтингу, то при програші у неї стає нервовий зрив. Вона трощить речі навколо, лається зі своїми співкомандниками, агресує на оточуючих. Але після цього намагається відігратись та починає все наново. І навіть якщо вона отримує перемогу, то не втрачає шансу принизити та образити суперників в агресивно-похабній формі, так само як принижали її, щоб самоствердитись.

Соціальні мережі та їхній вплив також можуть стати джерелом залежності, особливо серед молоді. Соціальні мережі задовольняють базову людську потребу у спілкуванні та соціальних зв'язках. Вони надають можливість підтримувати зв'язок

з друзями та родиною, знаходити однодумців та будувати нові стосунки. Миттєвий зворотний зв'язок у вигляді лайків, коментарів та репостів, підвищує самооцінку та надає відчуття значущості та прийняття. Але постійне порівняння з ідеалізованими образами, що представлені в соціальних мережах, може призвести до зниження самооцінки та розвитку комплексу неповноцінності.

Дослідження показують, що надмірне використання соціальних мереж пов'язане з підвищеним рівнем тривожності та депресії. Постійний потік інформації, негативні коментарі та відчуття ізольованості можуть сприяти розвитку цих психологічних розладів [17].

Інформаційна залежність, або інформаційна адикція, є сучасним феноменом, що виникає внаслідок постійного пошуку та споживання інформації в Інтернеті без реальної потреби. Це може призводити до перенасиченості інформацією, а також до відчуття стресу через постійний потік інформації. Зниження уваги та концентрації є ще одним негативним наслідком інформаційної залежності. Постійне перемикання між різними інформаційними джерелами та завданнями може спричинити розвиток синдрому дефіциту уваги та гіперактивності. Користувачі Інтернету, які постійно шукають нову інформацію, можуть відчувати труднощі з підтриманням тривалої уваги та концентрації на одній задачі [17].

Кіберкомунікативна залежність – виникає внаслідок патологічного прагнення до постійного спілкування через Інтернет. Користувачі часто відчувають непереборне бажання бути "на зв'язку". Перевага онлайн-взаємодії над спілкуванням віч-на-віч призводить до ізоляції та погіршення стосунків з близькими людьми. Бажання належати до певної онлайн-спільноти або групи за інтересами може бути сильним мотиваційним фактором, що підтримує кіберкомунікативну залежність.

Кіберсексуальна залежність – характеризується патологічним прагненням до використання Інтернету для отримання сексуального задоволення. Ця залежність може включати перегляд порнографічних матеріалів, участь в онлайн-сексуальних чатах, а також використання соціальних мереж для сексуальних взаємодій. Постійний пошук нових та більш інтенсивних сексуальних стимулів, що може призводити до зниження чутливості до звичайних сексуальних стимулів. Для деяких людей кіберсексуальні активності можуть бути способом самовираження та дослідження своєї сексуальності без ризику реальних соціальних взаємодій. Залежність від сексуальних стимулів в Інтернеті може викликати десенсібілізацію до реальних сексуальних стимулів, що призводить до проблем у сексуальному житті.

Дослідники додатково спостерігали ще одне явище, спричинене розвитком онлайн – теорію «зав'язування очей». Цей термін «ставиться до схильності людини сприймати світ через короткі, яскраві образи та повідомлення, такі як стрічки новин, не дуже великі нотатки або короткі кліпи (кліпове, фрагментарне сприйняття)». Людина з фрагментарним мисленням часто не здатна сприймати історію спілкування і дії як цілісність та послідовність, тому що образи історії фрагментарні і не залишаються у свідомості назавжди» [9, с. 85].

Деякі дослідники писали про те, що інтернет-залежність не можна вважати суттєвою проблемою, бо вона не є психологічним розладом. І це дійсно було так, до 2022 року, коли Міжнародна класифікація хвороб визнала ігрову-залежність психологічним розладом. Це підкреслює серйозність проблеми інтернетзалежності та необхідність її лікування. За ВООЗ ознаки ігрової залежності включають: втрату контролю над часом, проведеним за відеоіграми; пріоритетність відеоігр над соціально-практичними завданнями в житті індивіда (від повсякденної гігієни та прийому їжі до виконання зобов'язань по навчанню/роботі); та нехтування очевидними негативними наслідками на користь ігри.

Для діагностики ігрового розладу ці симптоми повинні спостерігатися протягом як мінімум 12 місяців. Однак, у випадках, коли всі діагностичні вимоги виконані і симптоми є серйозними, тривалість може бути скорочена [3].

Серед ознак інтернет-залежних – сором'язливість, вразливість до стресів, дратівливість, конфліктність, нездатність контролювати свою поведінку, закомплексованість та нездатність керувати своїм часом. Різні наукові концепції соціальних детермінантів інтернет-залежності в переважній більшості засновані на специфічних засадах, які підтримують і посилюють небажану поведінку в мережі. Анонімність, простота використання та відсутність покарання за девіантну поведінку є важливими властивостями Інтернету, які посилюють негативну поведінку.

Ознаками інтернет-залежності, як вважає А. А. Астахова, є ціла низка симптоматичних проявів, найвизначнішим є час залучення: проведення понад п'ять годин на день на майданчиках комунікації, на веб-сайтах, в онлайн-іграх, у чатах. Відмінна від звичної інтернет-комунікація як джерело прогресивно зміненого стану свідомості, зниження здатності до інтелектуальної праці, а саме до навчання, зниження навичок аналітичного мислення, а також до загального зниження розумової працездатності.

З втратою живого спілкування, втрачаються соціальні навички, дружні відносини з іншими людьми, які залишилися офлайн, стають напруженими, люди, які «живуть» в мережі стають замкнутими, а в деяких випадках прикордонних форм «інтернет-залежність» призводить до суїцидальних проявів - самогубства» [2, с. 63].

На додаток до адикції можуть виникнути такі фізичні захворювання, як порушення зору, тремор, синдром зап'ясткового каналу, захворювання хребта та суглобів, зміни системи кора, а також серцево-судинні захворювання, що пов'язано з малорухливим способом життя та сталістю пози.

Посилаючись на дослідження, проведені Т. Кисельовою, С. Варламовою, Є. Гончаровою, І. Соколовою та ін., можна виділити декілька симптомів інтернет-залежності:

- необхідність відволіктися від комп'ютера призводить до жорстоких спалахів дратівливості по відношенню до родичів, самооцінки, шкільної роботи та домашніх обов'язків;
- одержимість комп'ютерами заважає виявляти інтерес в інших сферах життя;
- підлітки стають розсіяними чи задумливими, коли розмовляють з іншими;
- наявність розладів сну;
- відсутність догляду за собою та особистим простором;
- втрата апетиту та неконтрольоване вживання напоїв, що містять кофеїн або таурин;
- яскравий прояв емоційного настрою [12, с. 47].

Підлітковий вік виступає критичним періодом у розвитку стабільного та збалансованого психічного захисту особистості, щоб впоратися з викликами дорослого життя, включаючи особисте та фактичне самовизначення, «Я-концепцію», розвиток адаптаційних механізмів та самооцінки. Відхід індивіда в віртуальну сферу життя значно впливає на ці природні процеси. Так, підліток намагається представити себе в інтернеті з іншої сторони, або зовсім відмінною особистістю. Але в сучасному світі неможливо виглядати як сторінка соціальної мережі. Діти, які мають кілька облікових записів і використовують різні маскувані, можуть мати проблеми з самоідентифікацією та самооцінкою.

Криза у перехідному віці виділяється проривом в психіку підсвідомих, важко контрольованих імпульсів. Сприяє на це втрата почуття безпеки та комфорту, руйнування внутрішньої рівноваги, наростання тривожності, поява екзистенціальних страхів, іноді нераціональних. Виникає можливість вибору адиктивної поведінки. Все це стає фактором ризику. Емоційна незрілість приводить до дефіциту механізмів самоконтролю та саморегуляції, як результат, підлітки стають особливо уразливими до залежних форм поведінки.

Так, вони можуть страждати від розвитку поведінкових та комунікативних навичок для вирішення складних поточних проблем, що виникають. Механістично простіше натиснути кнопку «видалити» та прибрати непотрібних контактерів-подразників із власного «кола друзів», ніж вирішувати реальні труднощі у спілкуванні. Ця модель поведінки може застосовуватися і в повсякденних переговорах, заважаючи нам домовлятися, шукати компроміси, йти на поступки та брати на себе особисту відповідальність. Молодих людей спокушає анонімний кіберпростір, їм здається, що інтернет - це сфера вільна від відповідальності» [6, с. 45]. З іншого боку, всі знають, що інтернет записує кожен крок і все, що потрапило в мережу, залишається в ній надовго, але ця властивість інтернету рідко береться до уваги.

Підлітки – старші школярі, використовують Інтернет для задоволення своїх лідерських та, тим більше, соціальних потреб: потреба у коханні спілкуванні, визнання; потреба у розвитку: пізнання, розуміння, самореалізації.

Потенційними адикторами, що належать до групи ризику, як правило, виступають люди, схильні до інших видів залежності (алкогольної, наркотичної, азартних ігор), мають схильність до депресій, фобій, а також зазнають труднощів у соціальній сфері, у реалізації, самовизначення. Залучення до форми адикції посилюється за наявності екзистенційних, соціокультурних та психологічних

факторів. Водночас формування інтернет залежності стає і наслідком розвитку суспільства споживання, реклами ігрових та медійних товарів, нав'язаних з боку виробників інформаційних продуктів та ресурсів потреб. Це говорить про те, що вирішення проблеми лежить у різних площинах: правової, що регулює діяльність продавців інтернет-послуг та ігрових продуктів; соціальної, культурної, міжособистісної, а також у площині медицини, психології та виховання [6, с. 18].

Агентом первинної соціалізації індивіда виступає сім'я, важливо, щоб вона вправно виконувала виховні функції, оскільки педагогічна занедбаність дитини – основний детермінат адиктивної поведінки. Аморальна, конфліктна атмосфера, нехтування емоційним станом дитини, жорстоке ставлення до неї є педагогічними прорахунками у вихованні і зумовлює викривлення ціннісних установок, відхилення у розвитку, соціальну дезадаптацію. Для підлітка важливо, якщо дорослі беруть участь у регуляції кількості часу, яку вони (підлітки) проводять у віртуальному світі.

Педагогічна занедбаність дитини зазвичай характерна для сімей, в яких у батьків є схильність до кримінальної та аморальної поведінки, з конфліктними взаєминами. Недостача виховних ресурсів (неповні, багатодітні сім'ї) та педагогічна некомпетентність (гіперопека, гіпоопека) також передують бажанню дитини зануритись в іншу реальність [14, 6].

Вихователі та вчителі як агенти вторинної соціалізації мають змогу подолати адиктивну поведінку дитини, за умови своєчасного урахування проблеми та застосування індивідуального підходу до педагогічної роботи. У зворотному випадку матимуть місце негативні зрушення. Часто до учня навішують ярлик «невстигаючого», «недисциплінованого», що тільки пригнічує дитину, відбиває бажання до навчання, понижує його статус в шкільному колективі, змушує шукати підтримки за порогами школи. Булінг в школі викликає стрес, депресію,

пригнічений емоційний стан, закомплексованість, відчуття аутсайдерства у дитини. Це все змушує підлітка шукати емоційний прихисток в інтернеті. Школи з дефіцитарною освітою є соціально-педагогічним детермінатом девіантної поведінки неповнолітніх [14, 70 с].

Доступ до Інтернету та використання технологій у навчальних процесах можуть впливати на обсяг часу, який особа проводить в мережі, а також на її підходи до використання Інтернету. Безумовно, пандемія Covid-19 ледь не найбільший чинник зростаючої залежності від гаджетів, адже вона позбавила учнів відвідування школи, тобто прямої соціальної взаємодії з вчителями та однолітками. А також умов нормального навчального процесу, який контролювався вчителями. Перебуваючи на віддаленому навчанні, підлітки розслабляються, нехтують своїми обов'язками або виконують їх недоброчесно. Збільшення часу в інтернеті для навчання викликає звичку постійно бути онлайн.

1.3 Методи і технології соціальної роботи для профілактики інтернетзалежності серед підлітків

Методи і технології соціальної роботи, спрямовані на профілактику інтернетзалежності серед підлітків, охоплюють широкий спектр підходів і заходів, які враховують як індивідуальні, так і групові потреби підлітків, їхніх сімей та освітніх середовищ. Ефективна профілактика вимагає комплексного підходу, що включає психоедукацію, консультування, групову терапію, психотерапію, психосоціальні тренінги та використання ІТ-технологій.

Психоедукація є важливим методом соціальної роботи для профілактики інтернет-залежності серед підлітків, що включає як інформаційні тренінги для самих підлітків, так і семінари для їх батьків та педагогів. Мета психоедукації полягає у наданні необхідних знань і навичок, які допоможуть підліткам уникнути залежності від Інтернету, а також підтримати їх у цьому процесі.

Інформаційні тренінги для підлітків спрямовані на підвищення обізнаності про інтернет-залежність, її ознаки, причини та наслідки. Під час таких тренінгів підлітки отримують знання про те, як Інтернет може впливати на їхнє фізичне і психічне здоров'я, соціальні взаємини та академічну успішність. Тренінги також включають практичні заняття, де підлітки вчаться розпізнавати симптоми залежності та освоюють методи самоконтролю та управління часом. Важливою частиною тренінгів є розвиток критичного мислення щодо контенту, який вони споживають в Інтернеті, та вміння визначати та уникати небезпечних або шкідливих онлайн-ресурсів. Крім того, підлітки залучаються до групових обговорень і рольових ігор, що допомагає їм розвивати соціальні навички та навички ефективної комунікації, необхідні для підтримання здорових взаємин як в онлайн, так і офлайн. [18, с. 20-23]

Семінари для батьків та педагогів є невід'ємною частиною психоедукації, оскільки вони забезпечують дорослих необхідними знаннями та інструментами для підтримки підлітків у боротьбі з інтернет-залежністю. На таких семінарах батьки та педагоги дізнаються про специфіку інтернет-залежності серед підлітків, її ознаки та фактори ризику. Вони отримують інформацію про те, як створити безпечне та підтримуюче середовище вдома і в школі, яке сприятиме зниженню ризику розвитку залежності. Батьки навчаються встановлювати чіткі та зрозумілі правила щодо використання Інтернету, включаючи час, проведений онлайн, і типи дозволеного контенту. Важливою частиною семінарів є обговорення ефективних

методів спілкування з підлітками, що включає активне слухання, емоційну підтримку та конструктивне обговорення проблем.

Педагоги, у свою чергу, отримують рекомендації щодо інтеграції питань безпечного використання Інтернету в навчальний процес. Вони навчаються розпізнавати ознаки інтернет-залежності у своїх учнів та надавати їм необхідну підтримку. Крім того, семінари допомагають педагогам розробляти та впроваджувати освітні програми, що сприяють формуванню у підлітків здорових навичок використання цифрових технологій.

Психоедукація, включаючи інформаційні тренінги для підлітків та семінари для батьків і педагогів, є ключовим елементом у профілактиці інтернетзалежності. Вона забезпечує необхідні знання та навички для створення здорового інформаційного середовища, допомагає підліткам розвивати критичне мислення та соціальні навички, а також надає дорослим ефективні методи підтримки та взаємодії з підлітками. Такий комплексний підхід сприяє формуванню у підлітків здорових звичок та стійкості до розвитку інтернет-залежності. [60, с. 120]

Консультування є важливим методом соціальної роботи для профілактики інтернет-залежності серед підлітків, і включає як індивідуальні, так і сімейні консультації. Індивідуальні консультації надають можливість підліткам отримати персоналізовану допомогу від фахівця, що дозволяє глибше зрозуміти особисті проблеми, пов'язані з інтернет-залежністю, та розробити ефективні стратегії їх вирішення. Під час таких консультацій фахівець допомагає підлітку ідентифікувати причини надмірного використання Інтернету, що можуть включати соціальну ізоляцію, стрес, тривогу або проблеми в навчанні. Консультант використовує різні терапевтичні техніки, такі як когнітивноповедінкова терапія, для зміни негативних мисленнєвих та поведінкових патернів підлітка. Важливою частиною індивідуальних консультацій є розвиток навичок самоконтролю та тайм-

менеджменту, що допомагає підлітку контролювати час, проведений в Інтернеті, і знайти здорові альтернативні заняття.

Сімейні консультації спрямовані на роботу з усією сім'єю підлітка, оскільки сім'я відіграє ключову роль у формуванні поведінкових патернів та наданні підтримки. Під час таких консультацій фахівець допомагає сім'ї зрозуміти динаміку взаємин, що можуть сприяти розвитку інтернет-залежності, і розробити спільні стратегії її профілактики та подолання. Важливою частиною сімейних консультацій є навчання батьків та інших членів сім'ї ефективним методам комунікації, що включає активне слухання, вираження почуттів і потреб без агресії, та конструктивне вирішення конфліктів. Фахівець також допомагає сім'ї встановити чіткі правила та обмеження щодо використання Інтернету, що включає контроль за часом та типами контенту, доступного для підлітка. Сімейні консультації сприяють покращенню взаєморозуміння в сім'ї, створенню підтримуючої атмосфери та спільній роботі над подоланням проблеми інтернетзалежності. Консультант також надає батькам інструменти для ефективного моніторингу та підтримки підлітка, допомагаючи їм бути активними учасниками процесу змін. Це дозволяє створити безпечне та підтримуюче середовище, що сприяє здоровому розвитку підлітка і його звільненню від залежності. [30, с. 47-53]

Групова терапія є важливим методом соціальної роботи у профілактиці та лікуванні інтернет-залежності серед підлітків. Цей підхід дозволяє підліткам отримати підтримку та спілкуватися з людьми, які знаходяться у схожій ситуації, що сприяє розумінню та прийняттю особистих проблем та емоцій.

Групи підтримки часто використовуються для надання емоційної підтримки підліткам, які стикаються з інтернет-залежністю. У цих групах підлітки можуть відчути, що вони не самотні у своїх труднощах та що інші також розуміють їхні переживання. Це сприяє покращенню самоповаги, зменшенню почуття вини та

стигматизації, а також сприяє розвитку навичок соціальної взаємодії та спільного розв'язання проблем. [30, с. 62-69]

Терапевтичні групи є більш структурованими і фокусуються на розвитку конкретних навичок та стратегій для подолання інтернет-залежності. У таких групах фахівець використовує різноманітні терапевтичні методи, такі як когнітивно-поведінкова терапія, рольові ігри, творчість тощо, для розвитку навичок управління стресом, самоконтролю, планування часу та альтернативних способів забезпечення психологічного комфорту.

У обох типах групової терапії важливою є атмосфера взаємопідтримки, відкритості та довіри. Це створює безпечне середовище, де підлітки можуть вільно ділитися своїми думками, почуттями та досвідом без обмежень та страху відвертатися від осуду.

Групова терапія є ефективним методом у профілактиці та лікуванні інтернет-залежності серед підлітків, оскільки вона сприяє покращенню емоційного стану, розвитку соціальних навичок та зменшенню ізольованості та стресу, що часто є факторами, що сприяють розвитку залежності.

Психотерапія є ключовим елементом у комплексному підході до профілактики та лікування інтернет-залежності серед підлітків. Одним із основних напрямків психотерапії є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Цей підхід спрямований на зміну негативних мисленнєвих та поведінкових патернів, що лежать в основі інтернет-залежності. Підліткам надається можливість розробити нові стратегії управління емоціями, використовувати альтернативні засоби розваг та навчитися ефективному використанню часу в Інтернеті. КПТ дозволяє підліткам переглянути свої переконання щодо Інтернету та його впливу на їх життя, а також розвиває навички критичного мислення та саморегуляції.

Ще одним ефективним методом психотерапії є арт-терапія. Цей підхід використовує мистецтво та творчість як засіб вираження та обробки емоцій. Для підлітків, особливо тих, хто має складнощі у висловленні своїх почуттів словами, арт-терапія може бути ефективним інструментом для вираження та розуміння своїх внутрішніх переживань. Через мистецьке творчість, підлітки можуть вибудувати нові способи реагування на стрес, відчувати психологічну розвантаженість та розвивати позитивне сприйняття себе і свого оточення.

Важливо зазначити, що психотерапія повинна бути індивідуалізованою та адаптованою до потреб конкретного підлітка. Кожен має свої унікальні особливості, тому важливо враховувати їх у виборі психотерапевтичного підходу. Також важливо, щоб психотерапевт був професійно підготовлений у роботі з підлітками та мав досвід у роботі з інтернет-залежністю.

Загалом, психотерапія, особливо у формах КПТ та арт-терапії, відіграє важливу роль у допомозі підліткам подолати інтернет-залежність, розвиваючи їхні внутрішні ресурси, навички саморегуляції та позитивне ставлення до себе та свого життя [21, с. 53-59].

Психосоціальні тренінги є важливим елементом соціальної роботи для підлітків, особливо у контексті профілактики та лікування інтернет-залежності. Ці тренінги орієнтовані на розвиток різних аспектів особистості, які впливають на стійкість до залежності та здатність ефективно управляти своїм життям.

Тренінги соціальних навичок допомагають підліткам розвивати навички міжособистісної взаємодії, сприяють формуванню емпатії, адекватності в різних ситуаціях та розвитку комунікаційних навичок. Ці навички є важливими для здорових взаємин з оточуючими людьми, що сприяє відчуттю підтримки та психологічної безпеки, що може бути ключовим у процесі подолання інтернетзалежності.

Тренінги саморегуляції спрямовані на розвиток у підлітків навичок емоційного та психологічного контролю. Ці тренінги допомагають усвідомлювати та розуміти власні емоції, реагувати на них адекватно та ефективно, розвивати стратегії управління стресом та анксієтетом. Освоєння таких навичок допомагає підліткам уникнути емоційного перевантаження, яке часто стає причиною використання Інтернету як способу втечі від проблем.

Важливим аспектом психосоціальних тренінгів є їх інтерактивність та практична спрямованість. Ці тренінги часто включають різноманітні вправи, рольові ігри, дискусійні сесії, що дозволяють підліткам відчувати практичне застосування отриманих знань та навичок. Такий підхід сприяє кращому засвоєнню матеріалу та активному включенню учасників у процес навчання.

Психосоціальні тренінги є важливим інструментом у формуванні стійкості до інтернет-залежності серед підлітків. Вони сприяють розвитку ключових навичок та компетентностей, що допомагають уникнути, або вирішити, проблеми з залежністю, створюючи здорове психологічне середовище для особистісного зростання та самореалізації [39, с. 82-88].

Використання ІТ-технологій у соціальній роботі для профілактики інтернет-залежності серед підлітків є сучасним та ефективним підходом. Мобільні додатки для моніторингу часу дозволяють підліткам та їх батькам відстежувати та аналізувати час, який вони витрачають у віртуальному світі. Це допомагає усвідомлювати обсяг часу, який підлітки проводять в Інтернеті, та дозволяє розробити стратегії управління цим часом, зокрема встановлення обмежень або використання альтернативних занять.

Онлайн-платформи для підтримки підлітків та їх батьків також є важливим інструментом. Ці платформи можуть включати різноманітні ресурси, такі як онлайн-консультації з психологами чи соціальними працівниками, форуми для

обміну досвідом та підтримки, інтерактивні курси з основами здорового користування Інтернетом та інші навчальні матеріали. Це дозволяє підтримувати зв'язок з фахівцями та отримувати необхідну підтримку та інформацію онлайн, що особливо актуально у сучасному цифровому світі.

Використання ІТ-технологій дозволяє ефективно поєднувати сучасні засоби комунікації та інформаційні технології з професійними методами соціальної роботи. Це розширює можливості доступу до підтримки та навчання для підлітків та їх батьків, забезпечуючи їх інструментами для управління інтернет-залежністю та підтримки психологічного та емоційного благополуччя. Окрім того, використання ІТ-технологій може сприяти залученню більшої аудиторії до профілактичних заходів та підвищенню ефективності роботи з інтернет-залежністю серед підлітків у сучасному цифровому світі.

Комплексний підхід до профілактики інтернет-залежності, який включає різноманітні методи та технології соціальної роботи, дозволяє забезпечити ефективну підтримку підлітків. Важливо також інтегрувати профілактичні заходи в освітнє середовище та залучати батьків до процесу профілактики, щоб створити єдину систему підтримки для підлітків у їхньому реальному та віртуальному житті.

Практичні аспекти застосування методів соціальної роботи для профілактики інтернет-залежності серед підлітків включають розробку та реалізацію комплексних програм, що поєднують різні підходи та методи, спрямовані на зниження ризику розвитку інтернет-залежності та підтримку здорового використання Інтернету.

Опис програми профілактики інтернет-залежності може включати декілька етапів. На початковому етапі проводиться діагностика та оцінка рівня залежності серед підлітків за допомогою анкет, тестів та індивідуальних інтерв'ю. Це дозволяє

визначити групу ризику та зрозуміти, які саме аспекти використання Інтернету потребують корекції.

Наступним кроком є впровадження освітніх та психоедукаційних заходів. Це може включати проведення інформаційних тренінгів для підлітків, де обговорюються наслідки надмірного використання Інтернету, навчаються навичкам тайм-менеджменту та саморегуляції. Паралельно з цим, проводяться семінари для батьків та педагогів, де вони отримують інформацію про ознаки інтернет-залежності, методи підтримки та контролю використання Інтернету серед підлітків.

Консультації є наступним важливим елементом програми. Індивідуальні консультації допомагають підліткам усвідомити свою залежність, встановити причини її виникнення та розробити стратегії її подолання. Сімейні консультації сприяють поліпшенню комунікації між членами родини та встановленню підтримуючого середовища для підлітка.

Групова терапія також є ефективним методом профілактики інтернетзалежності. Групи підтримки дозволяють підліткам обмінюватися досвідом, отримувати емоційну підтримку та спільно працювати над вирішенням проблем. Терапевтичні групи, зокрема когнітивно-поведінкова терапія, допомагають змінити негативні моделі поведінки та розвинути здорові навички використання Інтернету [62, с. 88-94].

Використання ІТ-технологій також має важливе значення у профілактиці інтернет-залежності. Мобільні додатки для моніторингу часу, проведеного онлайн, можуть допомогти підліткам контролювати своє використання Інтернету. Онлайн-платформи для підтримки підлітків та батьків забезпечують доступ до інформаційних ресурсів, форумів та консультативних послуг.

Кейс-стадії: успішні приклади застосування методів можуть ілюструвати ефективність програм профілактики інтернет-залежності. Наприклад, у одній зі шкіл Києва було впроваджено програму профілактики, яка включала регулярні тренінги для підлітків, консультації для батьків та використання мобільних додатків для моніторингу. Результати показали значне зниження часу, проведеного онлайн, та покращення соціальної взаємодії серед учнів. Інший приклад з Одеси демонструє успішне застосування когнітивно-поведінкової терапії у групах підтримки, що дозволило знизити рівень тривожності та депресії серед підлітків, які мали ознаки інтернет-залежності.

Такі програми та кейс-стадії підтверджують, що комплексний підхід, який включає освітні, консультативні, терапевтичні та технологічні методи, є ефективним для профілактики інтернет-залежності серед підлітків.

Надзвичайно важливий інформаційно-просвітницький інструмент. Компонентом профілактики девіантної поведінки індивіда є його інформованість щодо наслідків. Людина повинна бути попереджена про негативні зміни в її житті, житті інших, які можуть настати при здійсненні девіантних вчинків, не завадить знання про права та обов'язки. Сюди ж входить пропаганда здорового способу життя. Тільки потрібно правильно доносити цю інформацію, в особливості для підлітків, бо, в силу становлення особистості, «гри гормонів» та інших складностей, вони не вважають, що така ін-ія є авторитетною. До них більше підходить такий метод соціальної роботи як «рівний-рівному». Це можна зробити шляхом зустрічей з людьми ближчого до них віку, які мали досвід девіантної поведінки та усвідомили її помилковість.

Також треба розробляти інформаційно-просвітницький контент на актуальних для молоді інтернет-просторах, це можуть бути розповіді реальних людей, які нанесли шкоду собі і суспільству та шкодують про це. Також варто

технологій є важливими складовими профілактики та лікування інтернет-залежності серед підлітків в соціальній роботі. Комбінація цих методів дозволяє створити повноцінну підтримку та розвивати у підлітків навички управління своїм життям та взаєминами у віртуальному та реальному світі.

Важливою є також увага до психосоціального та культурного контексту, в якому функціонує підліток. Розуміння його особистості, соціального середовища та індивідуальних потреб є ключовим для успішної роботи з інтернетзалежністю.

Результати дослідження показали, що індивідуалізація підходу до кожного підлітка є ключовою для успіху. Це означає, що необхідно враховувати унікальні особистісні особливості, потреби та умови життя кожного підлітка. Лише такий підхід дозволяє розробити ефективний план підтримки та лікування, який буде відповідати конкретним обставинам та потребам підлітка.

РОЗДІЛ 2. НОРМАТИВНО-ПРАВОВЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФІЛАКТИКИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ЯК НАПРЯМУ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ПІДЛІТКАМИ: ВІТЧИЗНЯНИЙ ТА ЗАКОРДОННИЙ ДОСВІД

2.1 Нормативно-правове забезпечення профілактики інтернетзалежності як напрямку соціальної роботи з підлітками в Україні

В останні роки масове використання Інтернету підлітками викликає все більшу занепокоєність відносно його потенційних негативних наслідків, особливо в плані Інтернет-залежності. Вирішення цієї проблеми стало важливим компонентом соціальної роботи з підлітками. Нормативно-правова підтримка профілактики Інтернет-залежності є одним з ключових напрямлень в цій області. До цього відноситься створення рамок, правил та мір, по зниженню ризиків, пов'язаних з надмірним використанням Інтернету серед молодих людей.

В даному розділі необхідно розглянути нормативно-правові аспекти профілактики Інтернет-залежності серед підлітків, дослідити законодавчі акти, політику та ініціативи, направлені на захист дітей та молоді від негативних наслідків довготривалого перебування онлайн. Аналізуючи правовий ландшафт, пов'язаний з профілактикою інтернет-залежності, можна отримати уявлення про ролі, відповідальність та зобов'язаність різних зацікавлених сторін, включаючи державу, освітні установи, медичних працівників та соціальних робітників.

Нормативно-правове забезпечення профілактики інтернет-залежності в Україні вплетене у соціальну політику країни через захист прав дітей, забезпечення

їхньої безпеки та благополуччя, розвиток освіти та психологічної підтримки. В економічно розвинених країнах світу соціальна політика є найважливішим фактором соціально-економічного зростання та підвищення рівня життя населення.

Суть соціальної політики полягає у забезпеченні суспільно прийняттого рівня матеріального добробуту та соціального захисту населення на основі справедливого розподілу ресурсів між вищими та нижчими верствами населення [51].

Доцільно буде визначити у рамках дослідження дітей (бо згідно законодавству всі особи до 18 років – діти) як об'єкт соціальної політики, а предметом може бути саме проблема, яка висвітлена у бакалаврській роботі: Інтернет-залежність серед підлітків, а може бути і більш широке розуміння проблеми – залежність або девіантна поведінка у неповнолітніх.

Суб'єктами соціальної політики є, перш за все, держава, а також спеціалізовані державні і недержавні органи й служби, зокрема й соціальної сфери, сфери праці тощо. Об'єктом соціальної політики є різні соціальні групи, і в тому числі, діти як особлива соціальна група. В межах соціальної політики є багато інструментів, які дозволяють вирішувати соціальні проблеми. Наприклад, Т. Ганслі вважав, що інструментарієм соціальної політики є фінансові трансферти, оподаткування, права та пільги, санкції, надання послуг [19, с. 27].

В законодавстві передбачено набір інструментів, які дозволяють зменшити інтернет-адикцію серед підлітків:

- нормативно-правові інструменти;
- фінансові інструменти; - організаційні інструменти;
- інформаційні інструменти.

Першим кроком до вирішення проблеми є її попередження. Для цього державі потрібно забезпечити нормальний розвиток індивіда від початку народження.

Найважливішими аспектом успішного розвитку дитини без аномальної поведінки є наявність та дотримання її прав. За Т. Ганслі – законодавчо-нормативні інструменти - база соціальної політики [19].

До сфери забезпечення прав дитини в Україні належать чимало міжнародних документів: Конвенція ООН про права дитини, в якій визначаються основні стандарти прав дітей та їхнього захисту, Європейська конвенція про здійснення прав дітей, Факультативний протокол до Конвенції про права дитини щодо торгівлі дітьми; дитячої проституції і дитячої порнографії, Конвенція Ради Європи про захист дітей від сексуальної експлуатації та сексуального насильства, Рекомендація СМ/Рес (2009) 10 про викоренення всіх форм насильства щодо дітей і т.д [51]. Також чимало вітчизняних документів було розроблено щодо прав дітей: Закон «Про охорону дитинства», Закон «Про запобігання та протидію домашньому насильству», Закон «Про органи та служби у справах дітей й спеціальні установи для дітей» «Про забезпечення організаційно-правових умов соціального захисту дітей-сиріт й дітей, які позбавлені батьківського піклування».

Метою зазначених законів є захист прав дітей, забезпечення їх фізичного, інтелектуального, культурного, соціального розвитку. Стаття 34 Закону «Про охорону дитинства» передбачає заходи щодо профілактики правопорушень серед неповнолітніх, а також соціальну реабілітацію дітей, які потрапили в складні життєві обставини [49].

Закон України "Про освіту" забезпечує права на освіту, розвиток здібностей та талантів дітей. Стаття 26 передбачає обов'язок освітніх закладів впроваджувати заходи з профілактики девіантної поведінки та булінгу серед учнів, а саме надавати соціальні та психолого-педагогічні послуги [48].

Кримінальний кодекс України регулює відповідальності за правопорушення. Стаття 304 безпосередньо передбачає відповідальність за втягнення неповнолітніх

у злочинну діяльність. Інші статті передбачають покарання щодо здійснення насилля до неповнолітнього. Закони, які визначають санкції за недотримання прав дитини, заохочують батьків до відповідального батьківства та відповідального ставлення до виховання дітей [42, с. 60].

Ювенальна юстиція впроваджує спеціальні програми реабілітації для підлітків, які скоїли правопорушення, з метою їх соціальної інтеграції та запобігання рецидивам [20].

Нормативно-правові акти щодо підтримки та захисту сімей відіграють ключову роль у зменшенні вразливості дітей до інтернет-залежності. Вони створюють правову базу для забезпечення безпечного і сприятливого середовища для розвитку дітей, а також для підтримки їхніх батьків у виконанні виховних функцій. Постанова Кабінету Міністрів України «Про затвердження Державного стандарту соціального супроводу сімей (осіб), які перебувають у складних життєвих обставинах», Закон України «Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю», Закон України «Про соціальні послуги» регулюють надання консультацій та психологічної підтримки дітям та батькам [44, 50, 47].

Закони, що полягають у створенні умов щодо нормальної життєдіяльності сім'ї, її підтримка у складних життєвих обставинах встановлюють мінімальні соціальні гарантії для населення (доступ до безкоштовної освіти та охорони здоров'я), реалізують програми соціального супроводу, визначають стандарти обслуговування дітей та молоді забезпечують безпечне та сприятливе середовище для зростання дітей. Зокрема соціальний супровід соціально-вразливих верств населення (діти з інвалідністю, діти-сироти, діти ВПО) може сприяти профілактиці інтернетзалежності шляхом забезпечення доступу цих категорій дітей до необхідних послуг та ресурсів, що сприяє здоровому фізичному, емоційному та соціальному розвитку дітей [28].

Належне забезпечення реалізації цих законів буде мінімізувати аномальний розвиток дитини, і відповідно адиктивні нахили поведінки.

В Україні існує декілька нормативних актів щодо прав громадянина в Інтернеті, але жоден з них чітко не регулює правила поведіння в Інтернеті та розповсюдження контенту. Правила розповсюдження контенту на телебаченні та радіомовленні встановлює Закон «Про захист суспільної моралі». Закон стосується контенту, який може пропагувати насильство, порнографію, расизм, ворожнечу, релігійну ненависть, а також інші матеріали, що можуть порушувати моральні цінності суспільства або сприяти його деградації [46].

Згідно з законом, національною експертною комісією з захисту суспільної моралі були розроблені рекомендації щодо сприяння безпеці дітей в Інтернеті. Рекомендації націлювались на власників веб-ресурсів, цільовою аудиторією яких можуть бути діти. Комісія запропонувала при створенні та управлінні вебресурсами для дітей враховувати їхні психологічні особливості та забезпечити безпечний та корисний контент без негативного впливу. Також стиль та дизайн веб-ресурсів повинні відповідати віковим характеристикам цільової аудиторії. Користувачі повинні бути повідомлені про використання їхньої особистої інформації та вимоги щодо згоди батьків. Розміщення інформації на веб-ресурсі має відповідати законодавству, забороняючому певний контент (який згадувався вище). Необхідно уникати опублікування особистих даних дітей та надавати можливість видалення особистої інформації [61].

Документ був розповсюджений серед органів виконавчої влади, які мають відповідальність за здійснення вимог Закону «Про захист суспільної моралі». Так як він мав суто рекомендаційний характер, не можна стверджувати, що настанови були виконані. До того ж, рекомендація датована 26 жовтня 2011 року, і хоч описані правила доречні і в сьогоденні, за 13 років інтернет-середовище і загальна

диджиталізація населення значно розвинулась, що потребує вдосконалення рекомендацій.

Кримінальний кодекс України регулює незаконні дії в Інтернеті, зокрема передбачено покарання за кіберзлочини, в які входять розповсюдження протиправного контенту, піратство, онлайн-шахрайство та інші. Порядком реагування на випадки булінгу (цькування), затвердженого наказом Міністерством освіти і науки України від 28 грудня 2019 року № 1646 [23] визначено дії педагогічного працівника на ситуацію виявлення кібербулінгу. Зазначені закони стосуються скоріше вже наслідків інтернетзалежності, ніж її прямих проявів.

До інструментів прав та пільг соціальної політики можна віднести забезпечення бюджетних місць в навчальних закладах. Тоді, досягнення мети потрапити до вищого навчального закладу стане більш реальною для багатьох підлітків, і вони будуть намагатись йти до неї, а не пасивно проводити час в Інтернеті.

Важливе значення мають такі інструменти соціальної політики як фінансові трансферти за Т. Ганслі - це фінансове забезпечення вразливих верств населення. В Україні виплати такого роду надаються дітям-сиротам, дітям з інвалідністю, неповним сім'ям, сім'ям ВПО, малозабезпеченим сім'ям. Сім'я, отримавши додаткові фінанси, зможе покращити матеріальне положення сім'ї та забезпечити дитину належними умовами.

До фінансових інструментів також відносяться:

- бюджетні витрати: пряме фінансування програм і проектів, спрямованих на покращення соціальних умов (освіта, охорона здоров'я, соціальний захист);

- субсидії та дотації: фінансова підтримка окремих верств населення або секторів економіки;
- податкові пільги: зниження податкового навантаження на певні категорії громадян або підприємств;

Щоб перешкодити розвиток у дитини адиктивних нахилів, треба забезпечити її належними варіантами проведення дозвілля. Цей аспект також регулює соціальна політика, бо до її інструментів належать адміністративні рішення щодо планування інфраструктури міста або мікрорайону.

Держава повинна забезпечити дитині спортивний/культурний/освітній розвиток. Досягнути цього можна шляхом створення ряду організацій: гуртки, клуби за інтересами, спортивні секції, тощо. Направленість у таких організаціях має бути якомога більш різноманітною. Доцільні гуртки з інформатикоцифровим нахилом, де дитину навчать якими способами можна користуватись Інтернетом, що можна створити, чому навчитись. Це направить надмірний інтерес дитини до комп'ютера в позитивне русло. Навчально-пізнавальний аспект відкриє творчі здібності у дитини, прив'є певні навички з користування ПК, програмування або цифрового дизайну.

Зайнятість підростаючого покоління можна забезпечити також напряду: надавши робочі місця неповнолітнім. За законодавством, в Україні можна приймати на працю з 14 років, з деякими обмеженнями. Цей інструмент надає індивіду можливість самореалізації та власного заробітку.

Доречні й інструменти детектори: підрозділи Міністерства внутрішніх справ повинні збирати інформацію про поведінку неповнолітнього, його участь в асоціальних угрупованнях, збирати інформацію про девіантний вплив сім'ї на неповнолітнього, реєструвати порушення неповнолітніми норм правопорядку, проводити індивідуальну профілактичну роботу з девіантном [19].

Організаційні інструменти регулюють інституції, відповідальні за реалізацію соціальної політики (соціальні служби, агентства з працевлаштування тощо). Таким чином, функція профілактики установ соціального захисту дітей відображається у виявленні неблагополучних сімей, надання таким своєчасної допомоги, запобіганню негативного впливу сім'ї на дитину. Заклади проводять патронаж родин, які вже отримували допомогу, це попереджає можливість виникнення повторних кризових ситуацій. Також надається психологічна, правова, матеріальна і соціальна підтримка.

Навчально-освітні установи повинні виявляти адиктивну поведінку дитини, оцінювати його взаємовідносини, забезпечувати належний рівень освіти, педагогічно орієнтувати батьків, здійснювати профілактику відхиленої поведінки, залучати дитину до гуртків, спортивних секцій, створювати сприятливу атмосферу в колективі, підтримувати дитину.

У соціальній роботі є галузь, яка полягає в – проведенні профілактичної, реабілітаційної роботи з девіантними неповнолітніми, також фахівці повинні створити умови для соціалізації/ресоціалізації індивіда, для вирішення особистісних проблем та налагодження відносин з оточуючими.

Аналіз статистики та інформації щодо Інтернет-залежності як загалом, так і у дітей, показав, що в Україні увага цій проблемі приділялась на мікрорівні: рівні соціальної або педагогічної роботи з дітьми, що вже стали адиктами. Проте на державному рівні безпосередньо цій проблемі не приділяється увага. Це пов'язано з низьким ступенем висвітленості проблеми: недостатня кількість статистичних досліджень та науково-теоретичної бази.

Соціальна політика регулює профілактичну діяльність різноманітних інститутів щодо підростаючого покоління. Від обраних інструментів залежить її ефективність. Детальний розгляд можливих інструментів соціальної політики

допоможе оцінити їхню ефективність та доцільність до вирішення проблеми девіантної поведінки серед неповнолітніх.

2.2. Нормативно-правове забезпечення профілактики інтернетзалежності як напрямку соціальної роботи з підлітками за кордоном (досвід Китаю).

Визнаючи серйозність проблеми Інтернет-залежності, багато країн почали розробляти нормативно-правові міри, направлені на профілактику та вирішення цієї проблеми, особливо стосовно підлітків. Ці міри містять в собі цілий ряд стратегій, в тому числі законодавство, політика, правила та рекомендації, направлені на захист молодих людей від негативних наслідків Інтернетзалежності та пропаганду здорової поведінки в мережі.

Інтернет-залежність є проблемою світового масштабу. На сьогоднішній день інтернет-залежними вважаються 10% користувачів інтернету у світі. Причиною цього є високошвидкісне поширення доступу до всесвітнього павутиння та розвиток мобільних телефонів. Зараз, середній юзер проводить в Інтернеті майже 7 годин на день, тобто 40% бадьорого життя. Саме тому багато експертів включають інтернет-залежність до серйозних психічних захворювань [63].

Китай, як держава, що передує цифровим технологіям, одна з найперших зазнала проблеми Інтернет-залежності у дітей. Однак, на момент пошуку вирішення проблеми, вона вже набула значної масштабності серед молодого покоління. Тому

держава вирішила одразу застосувати радикальні методи щодо викорінення проблеми [64].

По-перше, Китай затвердив ряд штрафних санкцій: підліткам було заборонено відвідувати Інтернет-кафе, багато закладів було позбавлено ліцензій. Часто для виявлення порушників застосовувались рейди.

По-друге, уряд визнав Інтернет-залежність хворобою, почав розповсюджувати інформацію про неї та її наслідки, застосовуючи інформаційно-просвітницькі методи залякування батьків, щоб вони довірили державі лікування дітей [67]. Формування ставлення батьків до проблеми Інтернет-залежності не варто недооцінювати, адже вони перші повинні ідентифікувати відхилення у поведінці власної дитини. Вивчення численних інтерв'ю дає змогу зробити висновок, що основним стимулом для скорішого розв'язання кризової ситуації у батьків була академічна неуспішність дитини. Це важливий фактор для вступу в університет, але батькам потрібно було приділяти увагу до дитини ще на ранніх стадіях залежності. Це свідчить про низький рівень педагогічної компетентності у батьків та про великий ступінь соціальної напруженості серед абітурієнтів та їхніх батьків, зумовлений недосконалістю надання соціальних гарантій в освітній сфері.

Основним методом боротьби із зростанням кількості підлітків, залежних від Інтернету, були реабілітаційні центри. У таборах молодих китайців лікували від інтернет-залежності, використовуючи військові методи, під суворою дисципліною. Такий засіб пояснювався тим, що діти, які багато часу проводять за комп'ютером, не виділяються станом здоров'я і фізичною підготовленістю [71].

Заняття проводили колишні військовослужбовці, завданням інструкторів було тримати підлітків у формі. Якщо один учень не дотримувався встановлених правил, карається вся група.

Окрім фізичного виховання, студенти вивчали традиційну китайську етику. Також підлітків вчили прибирати, готувати та робити інші корисні речі. Важливим аспектом лікування інтернет-залежності була психологічна реабілітація.

Після того як інформація про успіх перших таборів розповсюджилась, по всій країні почали з'являтися приватні реабілітаційні центри, діяльність яких підтримувала держава [64].

Більшість таких закладів не керувалась науковим методом, а поклядалась на інтуїцію інструкторів, яка полягала у примусовому перевихованні будь-якими методами. Але для багатьох підлітків, які потрапляють в табори, такий підхід, як правило, неефективний. За наявними даними, близько половини з них страждають на синдром дефіциту уваги/гіперактивності. Тому потрапляння в середовище, схоже на військове, викликає багато проблем у протікання процесу перевиховання, і навпаки, погіршує фізичний стан.

Варто зауважити, що об'єктами терапевтичних таборів були лише хлопці, незважаючи на те, що такі девіантні нахили проявляються і у дівчат. Це один з проявів гендерної дискримінації: умови програми лікування не були адаптовані для дівчат.

Непрофесіональне лікування, яке не ґрунтувалося на гуманістичних принципах виявилось руйнівним - до смерті декількох вихованців. Таким чином, те, що починалось як добре спланований та санкціонований захід перетворилося на велику індустрію, якою управляють малограмотні підприємці.

Передача ланок управління терапевтичними таборами підприємцям зняло з держави певні зобов'язання, але не позбавило відповідальності за помилки у веденні соціальної політики. Обурені батьки висвітлили жорстоке ставлення до їхніх дітей, що спричинило тотальне реформування системи боротьби з Інтернет-залежністю [62].

Наразі Китай законодавчо вимагає від батьків, шкіл, онлайн-провайдерів обмежувати присутність дітей в Інтернеті. Відповідна поправка до закону Китаю про захист неповнолітніх набула чинності 1 червня, у День захисту дітей.

У законі з'явився окремий розділ, присвячений захисту неповнолітніх від онлайн-активності та інтернет-залежності, тепер це зобов'язання батьків. Батьки та інші опікуни повинні обмежити час, який їхні діти проводять в Інтернеті. Оператор Онлайн-ігор і Інтернет-послуг вирішують це відповідно до положень закону. Їм довелося встановити тимчасове обмеження для неповнолітніх користувачів [64].

Нове виправлення, в першу чергу, спрямоване на запобігання інтернет-залежності серед підлітків. За даними Академії суспільних наук КНР, кожен п'ятий китайський підліток страждає від інтернет-залежності. Найпоширенішою формою цього захворювання є захоплення онлайн-іграми. Зрештою, 23,6% молодих людей у Китаї грають в онлайн-ігри чотири або більше днів на тиждень, а 17,7% щодня.

Серед інших цікавих поправок до закону – заборона надмірного навчального навантаження на школярів. У поправці йдеться про те, що «дітям слід надавати достатньо часу для відпочинку, розваг, фізичних вправ» що «школи повинні працювати з батьками та іншими опікунами, щоб обмежити час навчання в розумних межах» [64].

Висновки до розділу 2

Дотримання прав дитини, соціальне забезпечення, надання соціальних гарантій та підтримка сім'ї – основні запобіжні заходи щодо формування інтернет-залежності. Держава повинна застосовувати різні інструменти для вирішення

проблеми: фінансові трансфери, пільгові інструменти, адміністративні інструменти. Наразі в соціальній політиці України є розгалужена система профілактики девіантної поведінки – це теж боротьба з інтернет-залежністю неповнолітніх, але у широкому значенні, слід більше це конкретизувати.

Поява негативного явища в Китаї у вигляді таборів з жорсткими тоталітарними методами спричинена безвідповідальним підходом до професійної підготовки фахівців з соціальної роботи/психології/педагогіки, а також відсутністю чітких стандартів та принципів роботи з інтернет-залежними дітьми. Вагому роль грає недостатня науково-теоретична база з питань інтернет-залежності у дітей, бо на її основі розробляються технології та методи профілактичної та корекційної роботи.

РОЗДІЛ 3 ПРОФІЛАКТИКА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ЯК НАПРЯМ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ПІДЛІТКАМИ В УКРАЇНІ: ПРОГРАМА ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Програма емпіричного дослідження

Актуальність дослідження

Для сучасних дітей користування інтернетом є нормальним з дуже раннього віку. А для підлітків інтернет стає важливим інструментом для навчання, спілкування та розваг. І навіть за нормальних соціально-політичних умов є ризик стати інтернет-залежним. А у зв'язку з тривалою пандемією, яка передбачає дистанційне навчання, тобто продовжує проведення часу онлайн, та повномасштабною війною, що до зазначеного додає стрес, постійну напруженість і бажання втекти в іншу реальність тощо, ці ризики значно збільшуються.

Щоб оцінити стан Інтернет-залежності у підлітків в Україні пропонується провести емпіричне дослідження в одному з закладів середньої освіти.

Емпіричне дослідження інтернет-залежності підлітків є важливим кроком для розуміння масштабів проблеми та її впливу на різні аспекти їхнього життя. Отримані результати дослідження можуть бути використані для розробки соціальних програм та політик, спрямованих на підтримку психічного здоров'я підлітків, зменшення ризиків інтернет-залежності та покращення їхньої соціальної

інтеграції. Це допоможе створити сприятливі умови для гармонійного розвитку молодого покоління в складних соціально-політичних умовах сучасної України.

Об’єкт дослідження: учні 5-9 класів Закладу загальної середньої освіти №13 в місті Костянтинівка Донецької області.

Предмет дослідження: інтернет-залежність учнів 5-9 класів Закладу загальної середньої освіти №13 в місті Костянтинівка Донецької області.

Мета дослідження: визначити наявність інтернет-залежності в учнів 5-9 класів Закладу загальної середньої освіти №13 в місті Костянтинівка Донецької області та особливості її прояву.

Завдання дослідження:

1. Визначити частоту використання інтернету підлітками.
2. Визначити основні причини та мотиви, що спонукають підлітків до надмірного використання інтернету.
3. Визначити вплив інтернет-залежності на соціальні взаємодії та міжособистісні стосунки підлітків.
4. Розробити рекомендації щодо корекції інтернет-залежності підлітків.

Методи збору інформації: враховуючи безпекову ситуацію, проведення очного опитування неможливо. Тому в якості методу збору інформації буде використано онлайн-опитування із застосуванням Google forms.

Інтернет-залежність серед підлітків є відносно новим соціальним явищем, яке не було достатньо вивчене у вітчизняних та міжнародних дослідженнях. Брак наукових даних та систематизованих досліджень у цій галузі вимагає проведення розвідувального дослідження.

У процесі розвідувального дослідження можна визначити в якому стані знаходиться проблема, її основні характеристики, як вона себе проявляє.

Розвідувальне дослідження може виступати як пілотне, що дозволяє перевірити робочі гіпотези та адаптувати їх відповідно до отриманих даних. Це забезпечує більш точне і релевантне розуміння проблеми, що сприятиме ефективній розробці заходів щодо профілактики та корекції інтернет-залежності.

Інтерпретація основних понять

Інтернет-залежність – це психологічний стан, який характеризується надмірним або неконтрольованим використанням інтернету, що негативно впливає на повсякденне життя, стосунки, роботу або навчання індивіда. Інтернет-залежність може проявлятися у різних формах, включаючи нав'язливе використання соціальних мереж, онлайн-ігор, перегляд відео, шопінг та інші онлайн-активності.

Дистанційне навчання – це форма освіти, при якій учні та викладачі взаємодіють через інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ), перебуваючи на відстані один від одного.

Підлітки – це група дітей, які знаходяться у перехідному періоді від дитинства до дорослості, зазвичай віком від 10 до 19 років. Цей період характеризується значними фізіологічними, психологічними та соціальними змінами.

Гіпотеза 1: значна частина учнів 5-9 класів виявляє ознаки інтернетзалежності.

Гіпотеза 2: учні з ознаками інтернет-залежності частіше мають проблеми в міжособистісних стосунках, включаючи конфлікти з батьками та однолітками.

3.2 Результати дослідження

У даному розділі ми представимо основні результати нашого емпіричного дослідження. В опитуванні взяли участь 33 учня, які відповіли на ряд запитань, спрямованих на вивчення їхніх звичок використання інтернету, тривалості перебування в мережі, а також впливу інтернет-активності на їхнє повсякденне життя та навчання. Отримані дані були проаналізовані та систематизовані з метою виявлення тенденцій та закономірностей, які характерні для даної вікової групи.

В дослідженні взяли участь 12-річних підлітків - 12 осіб, 15-річних підлітків - 12 осіб, 13-річних підлітків - 4 особи, 12-річних підлітків - 3 особи, 11річних підлітків - 2 особи. Таким чином, наявне переважання двох вікових груп: 12 та 15 років. Незважаючи на деякі відмінності у кількості респондентів з різних вікових груп, загалом вибірка дозволяє отримати достатньо різноманітні дані для аналізу інтернет-залежності серед підлітків.

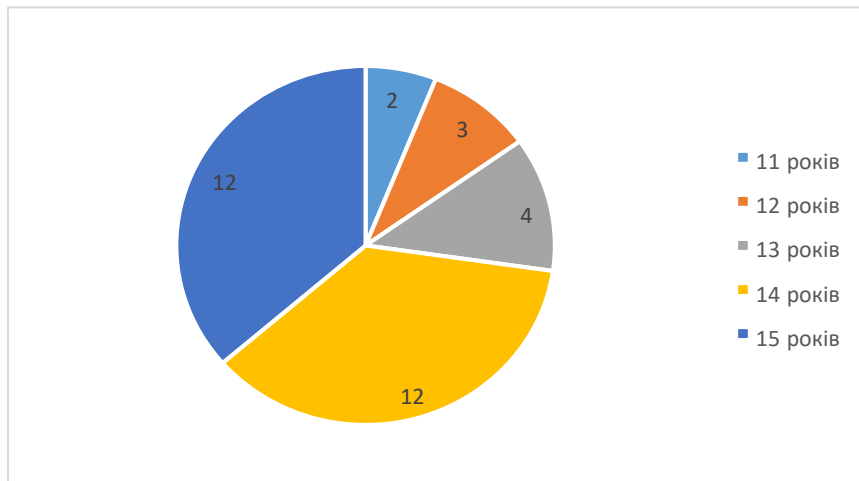


Рисунок 3.2.1. Розподіл опитаних за віком, абсолютне значення (n=33)

Розподіл підлітків за класами показав, що більшість учнів, а саме 14 осіб вчиться у 8 класі, 6 осіб вчиться у 9 класі, 5 осіб у 10 класі, у 7 класі 3, така ж кількість у 6 класі та 2 особи вчиться у 5 класі.

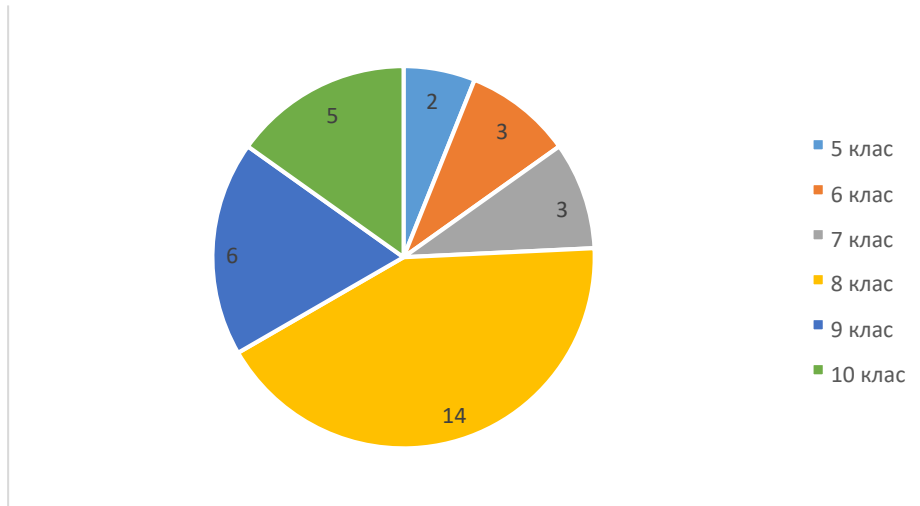


Рисунок 3.2.2. Розподіл опитаних за класами, абсолютне значення (n=33)

За статевим розподілом 24 особи респондентів жіночої статі 9 осіб чоловічої статі. Так як кількість респондентів чоловічої статі менша за жіночу втричі, ми не можемо зробити точні висновки щодо відмінностей інтернетзалежності у жінок та чоловіків підліткового віку.

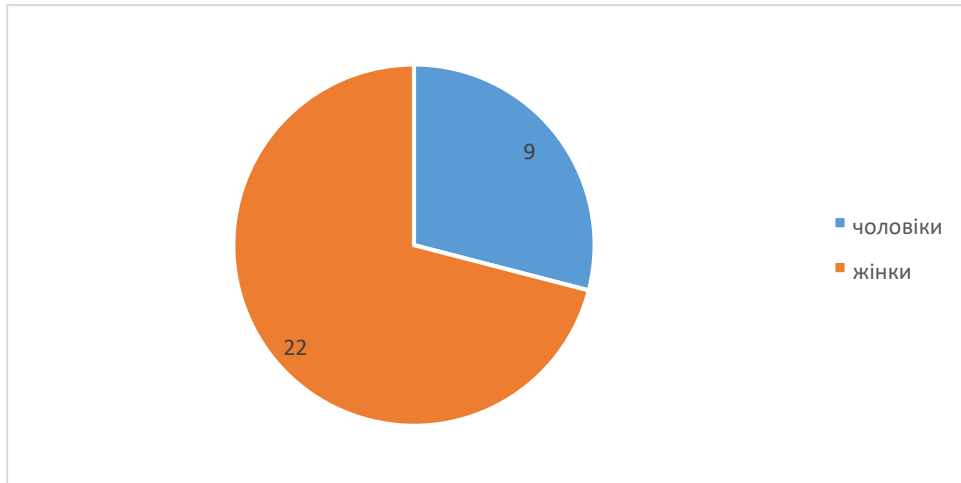


Рисунок 3.2.3. Розподіл опитаних за статтю, абсолютне значення (n=33)

Питання щодо частоти використання інтернету показало, що більшість учнів, а саме 15 осіб використовують інтернет більше 6 годин на день, ще 10 осіб використовують 5-6 годин на день, 7 осіб використовують 3-4 години на день.

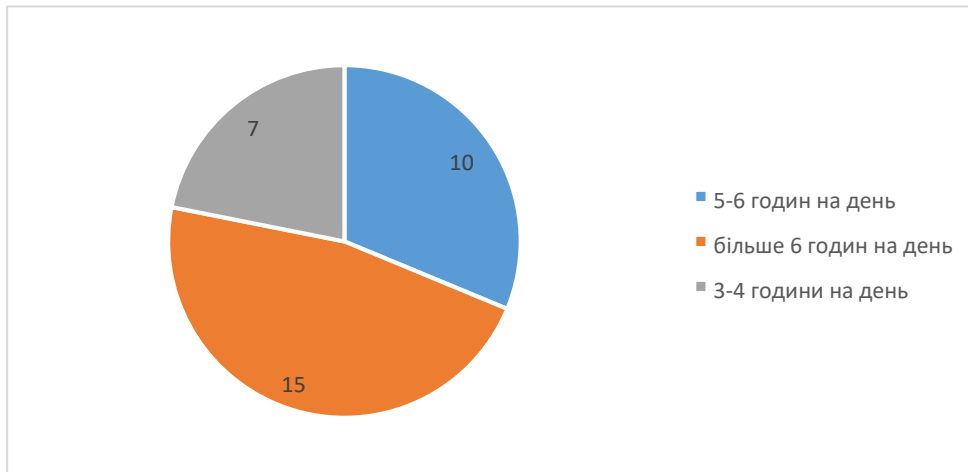


Рисунок 3.2.4. Розподіл відповідей на питання «Як часто ви використовуєте інтернет?», абсолютне значення (n=33)

Учні зазначили, для яких цілей вони зазвичай використовують інтернет. Респонденти могли обрати кілька варіантів відповідей. Результати розподілилися наступним чином: навчання: 24 особи, спілкування в соціальних мережах: 29 осіб, ігри: 19 осіб, перегляд відео/фільмів: 23 особи, читання новин/статей: 12 осіб.

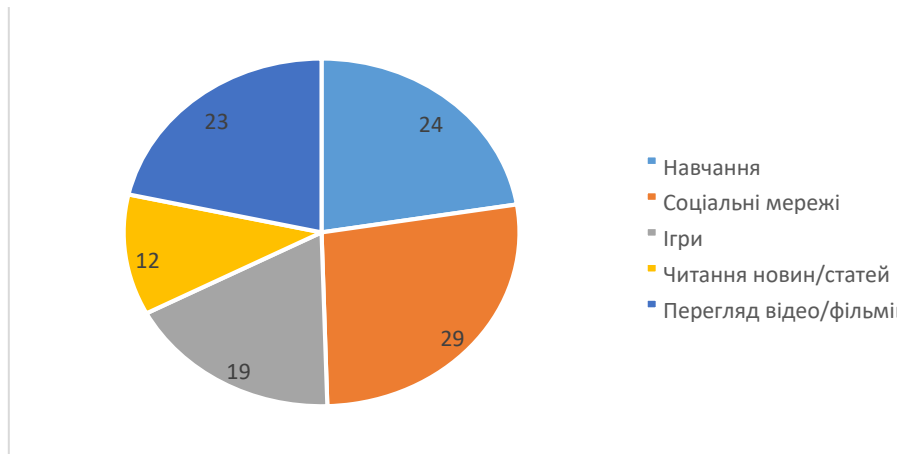


Рисунок 3.2.5. Розподіл відповідей на питання «Для яких цілей Ви зазвичай використовуєте інтернет?», абсолютне значення (n=33)

Читання новин та статей є менш популярною активністю серед підлітків, Це свідчить про менший інтерес до інформаційного контенту порівняно з розвагами та соціальними мережами.

На можливі проблеми з контролем часу у респондентів вказує те, що більше половини респондентів намагалися скоротити час, проведений в інтернеті, але не завжди змогли це зробити, значна частка респондентів часто або завжди віддає перевагу користуванню інтернетом замість виконання домашніх завдань чи інших обов'язків. Також багато підлітків використовує інтернет задля уникнення реальних проблем або поганого настрою.

22 респонденти зазначили, що часто проводять менше часу з друзями або сім'єю через використання інтернету, 6 людей зазначили, що це постійна практика.

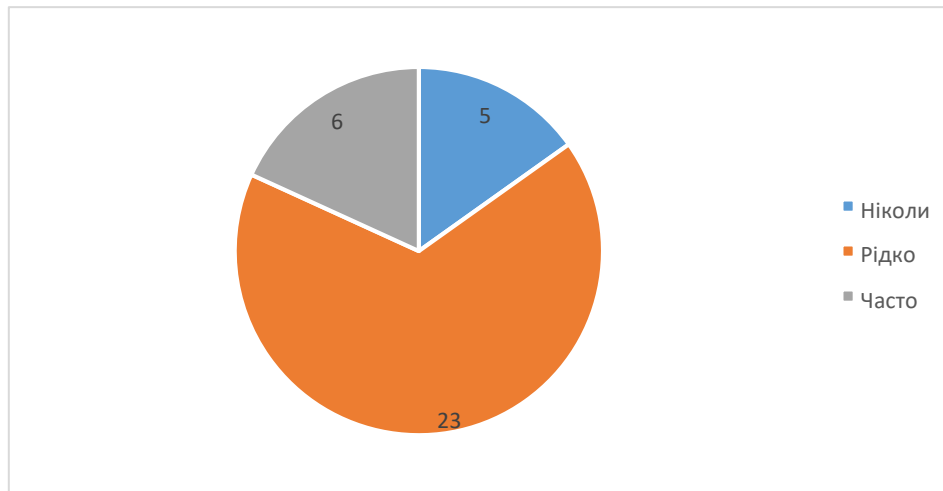


Рисунок 3.2.6. Розподіл відповідей на питання «Як часто Ви віддасте перевагу спілкуванню онлайн замість реальних зустрічей?», абсолютне значення (n=33)

Більшість підлітків – 23, іноді віддають перевагу спілкуванню онлайн замість реальних зустрічей, що може свідчити про тенденцію до заміщення реальних соціальних взаємодій віртуальними. Однак, 24 з 33 респондента не відчують погіршення спілкування з однолітками через використання інтернету, що вказує на те, що для більшості підлітків онлайн-спілкування не має значного негативного впливу на їхні соціальні зв'язки. Можливо це тому що коло спілкування підлітків – такі ж активні користувачі, яким зручно взаємодіяти онлайн. Незважаючи на це, респонденти відмітили, що відносини в реальному житті більш цікаві, ніж віртуальні.

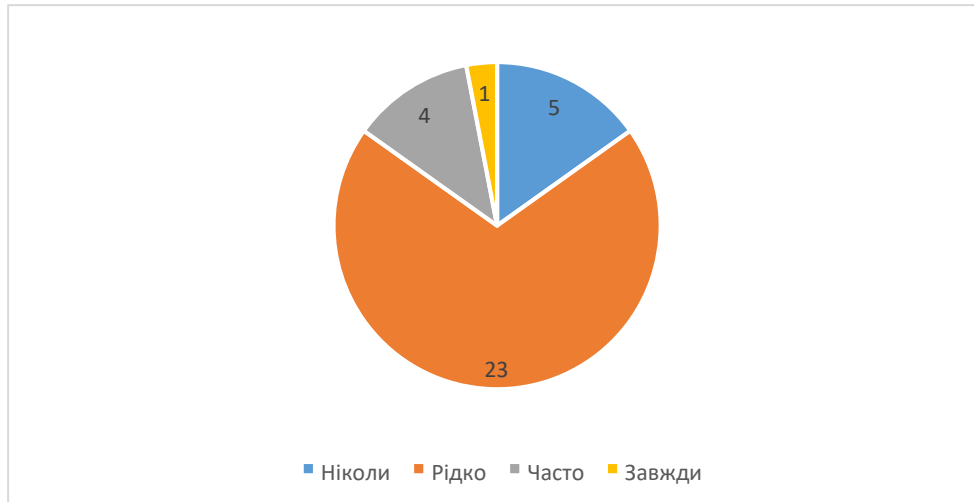


Рисунок 3.2.7. Розподіл відповідей на питання «Як часто ви віддаєте перевагу спілкуванню онлайн замість реальних зустрічей?», абсолютне значення (n=33).

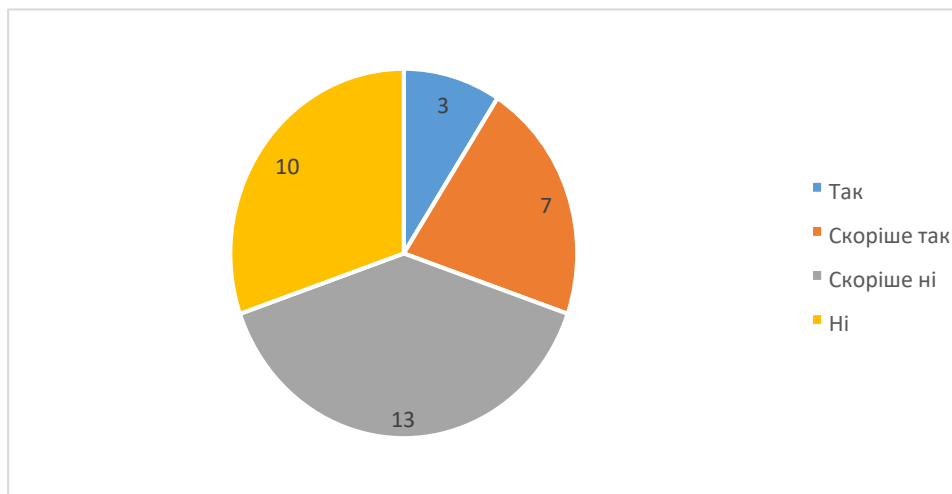


Рисунок 3.2.8. Розподіл відповідей на питання «Чи можете ви стверджувати, що спілкування та відносини з друзями онлайн набагато цікавіші, ніж офлайн?», абсолютне значення (n=33).

Залучення респондентів до реального соціального життя підкріплює той факт, що всі респонденти спілкуються з друзями поза інтернетом: більшість це робить на постійній основі, меншість – час від часу.

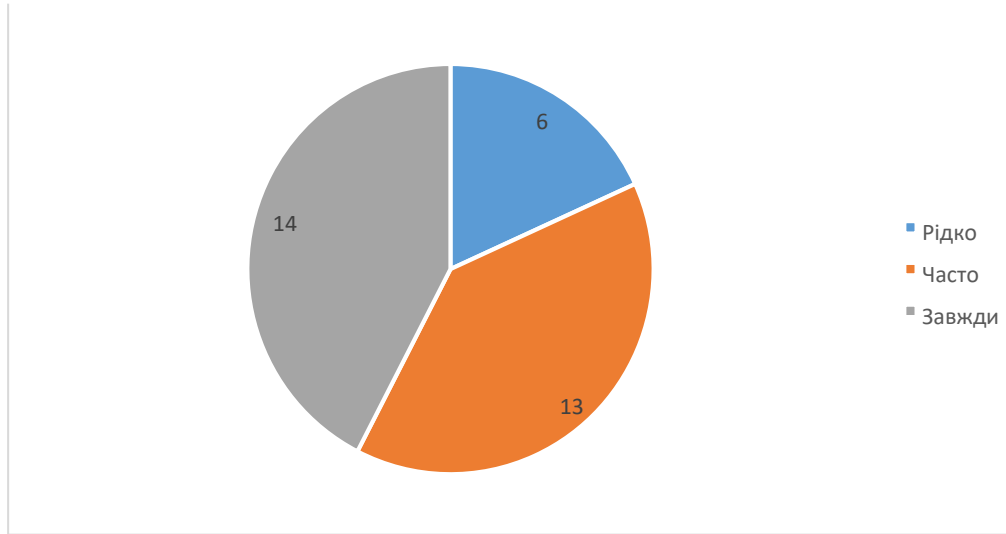


Рисунок 3.2.9. Розподіл відповідей на питання «Чи спілкуєтесь ви з друзями або знайомими поза інтернетом?», абсолютне значення (n=33).

Більшість підлітків погодились з тим, що їм стало складно контролювати час, проведений в Інтернеті після початку повномасштабної війни. Це свідчить про те, що соціальна ізоляція, стрес та страх, породжені війною спричиняють інтернет-адикцію.

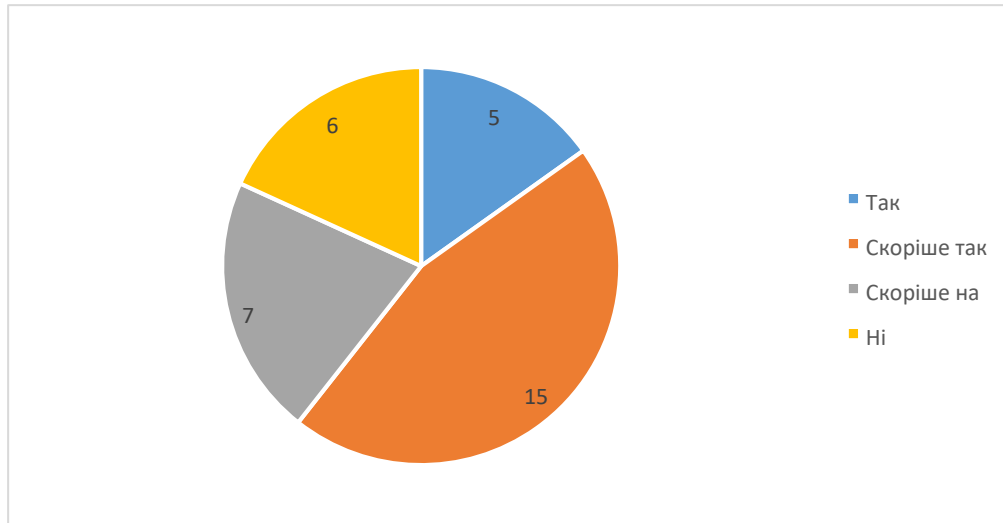


Рисунок 3.2.10. Розподіл відповідей на питання «Чи можете ви стверджувати, що після початку повномасштабної війни вам стало складніше контролювати проведення часу в Інтернеті?», абсолютне значення (n=33).

Половина підлітків ніколи не має конфліктів з батьками через інтернет, що свідчить про можливу прийнятність їхньої онлайн-активності в очах батьків. Однак, друга частина опитуваних часто або завжди мають такі конфлікти, що може свідчити про неприйняття або надмірне використання інтернету.

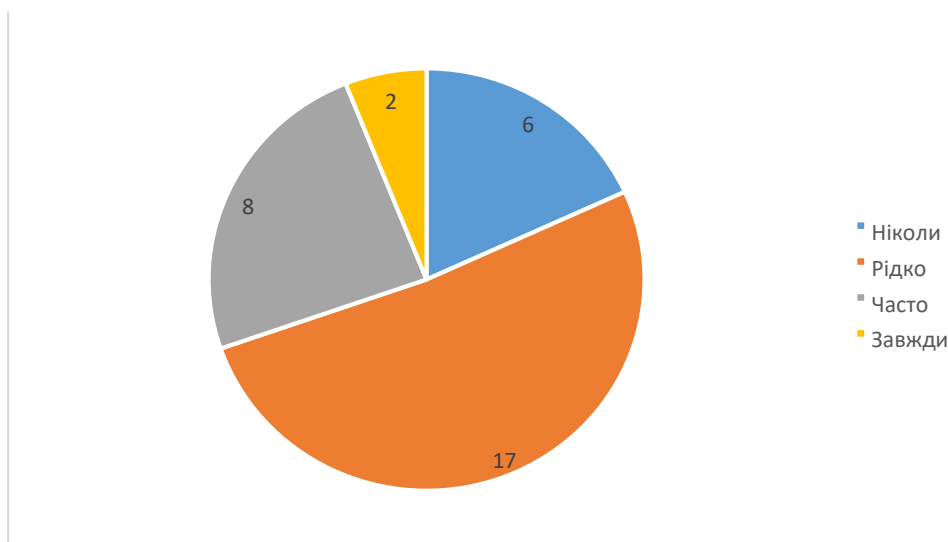


Рисунок 3.2.11. Розподіл відповідей на питання «Чи виникають у вас конфлікти з батьками через те, скільки часу ви проводите в інтернеті?», абсолютне значення (n=33).

Підтримка від батьків є важливим фактором. 33,3% часто та 24,2% завжди отримують підтримку від батьків. Це може сприяти більш здоровому використанню інтернету. Проте, ті, хто рідко або ніколи не отримує підтримку, можуть шукати емоційне задоволення та підтримку онлайн.

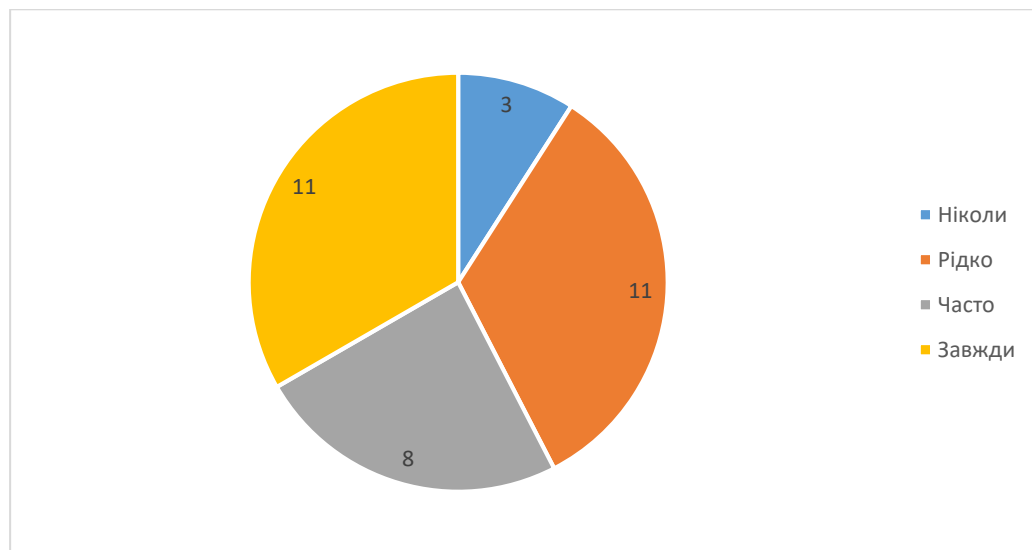


Рисунок 3.2.12. Розподіл відповідей на питання «Чи отримуєте ви підтримку від батьків, в ваших починаннях або коли у вас пригнічений настрій?» абсолютне значення (n=33).

Сімейне середовище значно впливає на залучення підлітків до інтернету. Часті конфлікти, недостатнє спілкування та відсутність підтримки можуть спонукати підлітків більше часу проводити в інтернеті, шукаючи там втіху та взаємодію. Навпаки, стабільне та підтримуюче сімейне середовище може сприяти здоровішим інтернет-звичкам і кращому балансу між онлайн та офлайн життям

Більше половини підлітків інколи стикаються з конфліктами в сім'ї. Часті або постійні конфлікти можуть сприяти більш частому використанню інтернету як способу втечі від реальності та стресу.

Дослідження показує, що інтернет відіграє важливу роль у житті підлітків, надаючи їм можливість для навчання, соціалізації та розваг. Однак, високий рівень залученості до інтернету, а саме, понад 6 годин в день призводить до легкої форми інтернет-залежності, що виявляється у труднощах із зупинкою користування та віддаванням переваги онлайн-активностям над обов'язками. Сімейне середовище та взаємодія з батьками мають значний вплив на ці процеси. Підлітки, які отримують емоційну підтримку та мають здорові комунікативні стосунки в сім'ї, менш схильні до розвитку інтернет-залежності.

Опитування включало низку питань, спрямованих на виявлення частоти використання інтернету, мети його використання, тривалості перебування в мережі та інших ознак інтернет-залежності. Крім того, було зібрано дані щодо впливу інтернету на соціальні взаємини підлітків.

В результаті опитування підтвердилась гіпотеза про те, що значна частина учнів 5-9 класів виявляє ознаки інтернет-залежності. Приблизно половина респондентів зазначила, що віддіють перевагу онлайн-спілкуванню, допізна сидять в інтернеті, мають через це конфлікти з батьками та відчувають занепокоєність, коли не можуть підключитись до Інтернету, а також використовують його для уникнення реальних проблем та втрачають відчуття часу.

Гіпотеза, що учні з ознаками інтернет-залежності частіше мають проблеми в міжособистісних стосунках, включаючи конфлікти з батьками та однолітками підтвердилася частково, так як більшість відповідей вказала на те, що підлітки не мають труднощів зі спілкуванням з однолітками, а в їх сім'ї панує сприятлива атмосфера. Але приблизно третина підлітків зазначила, у них виникають конфлікти

з батьками, та вони недоотримують від них підтримку. Також їхня взаємодія з однолітками частіше за все, відбувається через Інтернет.

Важливо зазначити, що війна вплинула на формування інтернет-залежності.

Ці результати допоможуть краще зрозуміти ситуацію з інтернетзалежністю серед підлітків та розробити рекомендації для батьків, педагогів та самих учнів щодо безпечного використання інтернету та мінімізації ризиків, пов'язаних з його надмірним використанням.

3.3 Рекомендації вирішення проблеми інтернет-залежності

Для вирішення проблеми Інтернет-залежності у підлітків на рівні соціальної політики потрібно здійснити дослідження соціальної політики. Так як в Україні процес розробки такого роду досліджень ще знаходиться в початковому стані, доцільні будуть як академічні, так і прикладні дослідження. Перші, на нашу думку, більш важливі, бо, серед українських наукових робіт, багато протиріч між собою, а проблема потребує уточнення, отримання нових знань [40].

Для початку, треба, на основі наукових досліджень, дати чітке визначення поняттю Інтернет-залежність; її критеріям, причинам та особливостям прояву, щоб можна було ідентифікувати її у дітей та підлітків.

Наступним кроком буде визначення особи, яка має повноваження щодо ідентифікації Інтернет-залежності та проведення корекційної роботи з адиктом. Це може бути соціальний працівник, соціальний педагог, соціальний психолог. Щоб не

допустити непрофесійної допомоги, підготовка фахівців повинна включати і навички з діагностування Інтернет-залежності, її корекції та профілактики.

Зазначені визначення та повноваження можна закріпити на законодавчому рівні.

Методи корекційної роботи можуть бути направлені на «перебудову» характеру підлітка, мотиваційної сфери та самосвідомості, на стимулювання позитивної поведінки, на формування педагогічних компетентностей у батьків дитини, та сприятливої атмосфери в сім'ї. Важливий аспект у діагностиці та коригування інтернет залежності належить взаємодії з сім'єю, бо часто причини адикції криються у сімейних взаємовідносинах.

Корекційні заходи для підлітків можуть бути індивідуальними і можуть здійснюватися такими методами:

- проведення індивідуальних бесід та консультацій для виявлення та усунення негативних причин;
- спеціальна підготовка осіб, що включає формування правових засад, норм позитивної поведінки в суспільстві, знання ризиків адиктивної поведінки.

Корекційна робота може бути також груповою (колективною). Це можна зробити за допомогою: проведення співбесід, виховної діяльності, організації дебатів, рольових ігор, в яких розігруються ключові ситуації, пов'язані з поведінковими розладами, екскурсії.

Також можуть використовуватися допоміжні методи роботи: самостійна робота з книгами, спостереження та проведення дослідів, вікторин, конкурсів тощо.

Ідея терапевтичного лікування адиктивної поведінки в умовах лікувального табору має потенціал, при умові виключення воєнізованого підходу з жорсткими мірами перевиховання. Критично обґрунтувавши досвід соціальної політики Китаю

у боротьбі з Інтернет залежністю, можна актуалізувати його на українські терени соціальної політики. Зробити це можна шляхом впровадження соціальної програми, яка буде націлена на виявлення та коригування інтернетзалежності у дітей.

Для недопущення помилки Китаю потрібно керуватись такими принципами соціальної політики як: принцип пріоритету соціальних інтересів людини, принцип єдності організаційних і самоорганізаційних засад у реалізації соціальної політики, принцип соціального партнерства, принцип соціальної солідарності, справедливості та гарантій. Для більш жорсткого дотримання правил, можна закріпити їх у нормативно-правових актах [51].

Так як інтернет-залежні підлітки зазвичай мають низький рівень соціалізації, нездатність вирішувати соціально-практичні завдання, комплекси, пов'язані із зовнішністю, сором'язливістю, а коло їхніх знайомих становлять друзі онлайн, колективна взаємодія в умовах табору буде доречним методом позбавлення зазначених проблем, які є фактором розвитку адикції. Адже взаємодія з однолітками, командна робота сприяє налагодженню соціальних зв'язків, підвищенню впевненості в собі, пошуку своїх інтересів та швидкої інтеграції в активне суспільне життя.

Вищеописане становить основу ресоціалізації, але не менш важлива психологічна реабілітація у вигляді постійної роботи з психологом, тренінгів, групових консультацій.

Находження підлітка в таборі буде тривати 21 день, на декілька днів треба залучити батьків до лікувальної діяльності, бо батькам треба навчитись як корисно можна проводити час з підлітком та прийти до взаєморозуміння з ним (за допомогою психолога). Звичайно, в таборі не можна буде користуватись будьякими гаджетами на свій розсуд. Позбавитись залежностей важко, зазвичай при інших видах адикцій, де об'єктами є алкоголь, наркотики, тютюн, їх намагаються різко

прибрати та назавжди уникати зустрічі з ними. З адикцією, де об'єктом виступають цифрові технології, все складніше, бо так чи інакше індивіду доведеться взаємодіяти з ними для вирішення соціально-практичних завдань. Тому, метою соціальної програми буде також навчання підлітка правильно користуватись цифровими технологіями потрібно запровадити заняття з інформатики, яке буде розвивати корисні навички у дітей.

В таборі будуть проводитись спортивні та оздоровчі заходи, направлені на покращення фізичного стану та стану здоров'я.

Якщо підліток потрапляє у табір під час навчального року, в таборі будуть проводитись заняття за учбовою програмою. Поміж цього обов'язково на території табору повинні діяти різноманітні гуртки та клуби за інтересами для того, щоб індивід знайшов заняття, яке йому до вподоби та розширив свій світогляд щодо речей, якими можна займатись в цьому житті та яку користь з них можна отримати.

Корисним буде можливість заробити гроші за певну роботу, вона може бути як фізична, так і розумова. Задля того, щоб привити підлітку цінність грошам та праці. Залучення до волонтерської діяльності теж буде мати позитивний вплив.

Зазначена соціальна програма переважно інноваційна, бо в ній використовуються нові, комплексні підходи до вирішення проблеми. Строк її тривалості – 3-5 років, тобто вона середньотривала. Щодо суб'єктів реалізації, то варто залучити не тільки державу, а й приватні організації, які будуть діяти в синтезі за встановленими правилами.

Виконання Програми фінансуватиметься за рахунок коштів державного і місцевих бюджетів та з інших джерел, не заборонених законодавством. Обсяг видатків, необхідних для виконання Програми, визначається щороку з урахуванням можливостей державного та місцевих бюджетів під час формування їх показників.

Обсяг матеріально-технічних і трудових ресурсів, необхідних для виконання Програми, визначатиметься під час розроблення відповідних завдань і заходів [33].

Висновки до 3 розділу

В третьому розділі представлений аналіз даних, отриманих в результаті проведення опитування серед учнів школи віком від 11 до 15 років за допомогою Google Forms. Метою даного дослідження було визначити наявність інтернет-залежності серед підлітків, а також виявити, як війна та атмосфера в сім'ї впливають на її розвиток.

В розділі визначено, що підґрунтям для формування соціальної політики щодо боротьби з інтернет-залежністю серед дітей є теоретичні та прикладні дослідження соціальної політики. Важливу роль займають індивідуальні та групові методи терапії із взаємодією сім'ї, навчально-освітніх установ. Одним зі способів зазначеної боротьби є концепція соціальної програми, яка дає можливість індивіду позбутись адикції в умовах дитячого табору з освітньовиховним нахилом.

ВИСНОВКИ

Інтернет, безумовно, займає важливе місце в сучасному суспільстві і є великим надбанням для людей у всьому світі. Але він породив побічне явище у вигляді інтернет-залежності, яке вже набуло форми соціальної проблеми в усьому світі, бо вражає всі верстви суспільства. Найвразливішими до залежності є неповнолітні, бо вони мають несформовану психіку, недостатній рівень життєвого досвіду, а також високу чутливість до зовнішніх факторів.

Підлітки як соціально-демографічна група характеризуються періодом інтенсивного фізичного, емоційного та соціального розвитку. Вони переживають пошук власної ідентичності та незалежності, що часто супроводжується бажанням експериментувати та спілкуватися з різними групами людей. Потреби підлітків включають бажання зрозуміти світ навколо, знаходити рівновагу між незалежністю та підтримкою, а також бажання відчувати себе прийнятими та розуміти. У контексті інтернет-залежності підлітки часто використовують Інтернет для задоволення своїх соціальних потреб, отримання нової інформації та спілкування з друзями. Однак, це також може призвести до переходу від нормального використання до патологічного, яке стає причиною занепаду в навчанні, віддалення від реальних стосунків та інших негативних наслідків.

Інтернет-залежність є соціальною проблемою, що впливає на різні аспекти життя підлітків і може мати негативні наслідки для їхнього фізичного та психічного здоров'я, а також соціального становища. Термін «підключеність до інтернету» має різні трактовки у дослідників з наукової спрямованості. Але його загальні риси полягають в зловживанні індивідом віртуальним світом, яке виявляється у

відхиленні від поведінкових форм, заперечення реальності. Інтернет-залежність – одна з форм проявлення адиктивної поведінки, але зі своєю специфікою.

Класифікація видів інтернет-залежності включає геймінг-залежність, залежність від соціальних мереж, кіберсексуальну залежність, інформаційну залежність та кіберкомунікативну залежність.

Основними факторами виникнення Веб-адикції у дітей є низька самооцінка, недостатній рівень соціалізації та самореалізації, стрес. Негативна атмосфера в сім'ї, зокрема, відсутність підтримки, конфлікти, пригнічення та інші прояви аномального виховання. Стрес, соціальна ізоляція, травмуючі події змушують підлітка занурюватись в інтернет, щоб не взаємодіяти з негативним середовищем.

Одним із важливих аспектів роботи з інтернет-залежністю є залучення і підтримка оточення підлітка – батьків, педагогів, однолітків. Соціальне середовище відіграє значну роль у формуванні поведінки підлітка і може бути як фактором ризику, так і фактором підтримки. Наприклад, позитивні взаємини в сім'ї та школі можуть значно зменшити ризик розвитку інтернет-залежності, тоді як конфлікти і проблеми в цих сферах можуть, навпаки, сприяти виникненню залежності.

У дослідженні було підкреслено важливість використання різних методів соціальної роботи, таких як психоосвіта, консультування, групова терапія, психотерапія, психосоціальні тренінги та застосування ІТ-технологій. Кожен із цих методів має свою роль у профілактиці та лікуванні інтернет-залежності. Наприклад, психоосвіта допомагає підліткам та їхнім батькам краще розуміти природу інтернет-залежності та розвивати навички її попередження. Консультування та психотерапія надають індивідуальну підтримку, допомагають розв'язувати особисті проблеми, які можуть сприяти розвитку залежності. Групова терапія створює можливість для підлітків отримати підтримку однолітків та навчитися взаємодіяти в групі.

Крім того, важливою є інтеграція різних методів та підходів для досягнення найкращих результатів. Наприклад, комбінування психоосвіти та групової терапії може створити сприятливі умови для освідомленого та підтриманого процесу змін у підлітків. Використання сучасних ІТ-технологій може зробити процес роботи більш цікавим та ефективним для підлітків, які звикли до цифрового світу.

Також було виявлено, що ефективність роботи з інтернет-залежністю залежить від урахування психосоціального та культурного контексту, в якому перебуває підліток. Розуміння його особистості, соціального середовища та індивідуальних потреб є ключовим для успішної роботи з інтернет-залежністю.

Загалом, дослідження підтвердило необхідність індивідуального та комплексного підходу у роботі з інтернет-залежністю серед підлітків. Тільки такий підхід може забезпечити ефективну підтримку та допомогу підліткам у подоланні цієї проблеми та підтриманні їхнього здоров'я та розвитку. Комплексність проблеми вимагає багатогранного підходу, що включає не лише роботу з підлітками, але й активне залучення їхнього соціального оточення та використання сучасних технологій.

Аналіз нормативно-правового забезпечення профілактики інтернетзалежності дозволив зробити висновки, що вирішення здійснюється за допомогою формування та дотримання нормативно-правових актів, фінансових трансфертів, пільг, адміністративних рішень та соціальних програм. Розгалужена система соціального захисту сім'ї та дітей має ключову роль в викоріненні негативного явища. Але недостатній рівень комплексно- державного підходу, інноваційних підходів, фінансування, взаємодії державних установ та організацій з питань захисту сім'ї та дітей та загальна безсистемність значно перешкоджають ефективності соціальної політики та гальмують її розвиток. Для того, щоб рухатись

у напрямку ЄС, треба спиратись на кращі міжнародні практики захисту сім'ї та дітей, боротьби з дитячою залежністю.

Розглянутий приклад Китаю в боротьбі з цифровою адикцією дозволив виявити можливі помилки в проведенні соціальної політики. Відсутність регламентованих норм, професійної підготовки фахівців, взаємодії державних органів та підприємств, що займаються реабілітацією безпосередньо, відсутність контролю та відповідальності з боку влади (передача повноважень підприємцям без фахової підготовки), недотримання принципів проведення соціальної політики спричинило негативне явище в вигляді реабілітаційних таборів, які травмували та забрали життя у декількох підлітків.

В бакалаврській роботі ми запропонували концепцію соціальної програми, яка враховує помилки китайського досвіду вирішення проблеми інтернет-залежності підлітків. Соціальна програма передбачає реабілітаційний дитячий табір з системою занять з третинною профілактикою Інтернет-залежності у дітей, побудованої з урахуванням когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів. А також заняття, що сприятимуть освітньо-культурного та спортивного розвитку. Для того, щоб успішно реалізувати зазначене потрібно на законодавчому рівні закріпити права та норми щодо подолання Інтернетзалежності у дітей.

Важливо враховувати найближче оточення індивіда, який зазнав вебадикції: сім'я, шкільне середовище, референтні групи, вони теж мають бути об'єктом соціальної політики в боротьбі з цією проблемою.

В роботі також представлені результати емпіричного дослідження щодо інтернет-залежності серед підлітків. Об'єктом дослідження стали учні Закладу загальної середньої освіти №13 в місті Костянтинівка Донецької області, які навчаються на дистанційному форматі. В опитуванні взяли участь 33 учні з різних

вікових груп, які відповіли на запитання щодо їхніх звичок використання Інтернет, тривалості перебування в мережі та впливу інтернет-активності на їхнє повсякденне життя та навчання.

Результати дослідження свідчать про те, що більшість опитаних учнів проводить в Інтернет понад 6 годин на день. Вони використовують Інтернет переважно для навчання, спілкування в соціальних мережах, ігор, перегляду відео та фільмів, та менше - для читання новин та статей. Багато з них визнали, що важко контролювати свій час, проведений в Інтернеті, та віддають перевагу користуванню Інтернетом над виконанням домашніх завдань чи іншими обов'язками. Це є ознаками Інтернетзалежності.

Результати також показали, що Інтернет може впливати на реальні соціальні зв'язки підлітків: деякі з них віддають перевагу спілкуванню онлайн замість зустрічей у реальному житті, хоча більшість не відчувають погіршення своїх відносин через це. Проте, час, проведений в Інтернеті, може впливати на реальні соціальні взаємодії, адже багато підлітків віддають перевагу онлайн-спілкуванню з друзями перед зустрічами у реальному житті.

Крім того, наші результати вказують на важливість сімейного середовища у формуванні інтернет-звичок підлітків. Стабільне та підтримуюче сімейне середовище може сприяти здоровішим інтернет-звичкам, тоді як конфлікти в сім'ї можуть спонукати підлітків до більшого часу в мережі як засобу втечі від стресу.

Також підтвердився вплив війни на залежність підлітків від інтернету.

Проблема інтернет-залежності у підлітків потребує детальних досліджень щодо її розвитку у підлітків, а також важливо дослідити причини. Бо для того, щоб підібрати методи профілактики або корекції потрібно зробити вірну діагностику.

У перспективі варто розробити критерії інтернет-залежності за ступенями, бо, як показало емпіричне дослідження, навіть невеликі ознаки інтернетзалежності мають вплив на соціальне життя індивіда та його психологічний стан.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдрахманова Е. В, Павлова Є. В. Проблема інтернет-залежності в юнацькому віці. Психологічне здоров'я та розвиток особистості в сучасному світі: матеріали Всеукраїнської конференції (з міжнародною участю), присвяченої 20-річчя кафедри психології та педагогіки Бердянського державного університету. 2017. С. 157-161.
2. Асєєва Ю. О. Кіберадикція як проблема ХХІ століття : монографія. Одеса, 2020. 414 с.
3. Астахова А. А, Артеменко Н. А. Ознаки інтернет-залежності у тих, хто навчається в години самостійної підготовки. Colloquiumjournal. 2019. № 8-4 (32). С. 62-63.
4. Атманчук Н. М. Інтернет-залежність і механізми психологічного захисту підлітків. Проблеми сучасної психології. 2015. № 30. С. 51–60.
5. Афанасьєва В. В. Соціально-педагогічна профілактика девіантної поведінки підлітків у діяльності загальноосвітньої школи : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук : 13.00.05. Луганськ, 2011. 22 с.
6. Багаєва Є. А., Митласова О. В. Інтернет у житті сучасної молоді: проблеми та перспективи. Культура, особистість, суспільство в сучасному світі: методологія, досвід емпіричного дослідження : матеріали ХІХ Міжнар. конф. Київ: КНУ, 2016. С. 137–146.
7. Бартків О. С. Соціально-педагогічна профілактика Інтернет-адикції у студентської молоді. Науковий вісник Східноєвропейського національного

університету імені Лесі Українки Серія «Педагогічні науки». 2014. № 1 (278). С. 166–171.

8. Березіна В. О. Інтернет-залежність дітей та її вплив на формування ідеалів та цінностей. Студент XXI століття: цінності, світогляд, ідеали / матеріали Всеукраїнських наукових студентських читань, присвячених Дню української науки та 20-річчя Приморської філії БДУ. 2019. С. 14–18.

9. Богомолова М. А. Інтернет-залежність: аспекти формування та можливості психологічної корекції. Медична психологія в Україні. 2018. № 2 (49). С. 8–11.

10. Братчикова Н. Н. Інтернет-залежність чи залежність від інтернету? Colloquiumjournal. 2019. № 23-3 (47). С. 10-13.

11. Варивода К. С. Позитивні й негативні аспекти взаємодії сучасної молоді в соціальних мережах. Науковий огляд. 2015. № 7 (17). С. 197–213.

12. Венцова Т. Б. Індивідуально-особистісні характеристики інтернеткористувачів раннього юнацького віку зі схильністю до інтернет-залежності. Київський психологічний вісник. 2020. № 2 (47). С. 14–16.

13. Веретенко Т. Соціально-педагогічна профілактика інтернет-залежності старшокласників. Актуальні питання гуманітарних наук. 2018. № 19 (1). С. 145-149.

14. Вольнова Л. М. Профілактика девіантної поведінки підлітків : навч.метод. посіб. до спецкурсу «Психологія девіацій» для студентів спеціальності «Соціальна робота» : у 2 ч. 2-ге вид., перероб і доповн. Київ, 2016. Ч. 1 : Теоретична частина. С. 188.

15. Галієва К. В. Вплив інтернет-залежності на соціально-психологічну адаптацію підлітків. Аспірант. 2021. № 1 (58). С. 89–91.

16. Гаріфов Р. І., Панфілова А. С. Феномен інтернет-залежності. Освіта та педагогічні в XXI столітті: актуальні питання, досягнення та інновації: зб. статей II Міжнародної наук.-практ. конф. У 2 частинах: ч.2. 2017. С. 197-199.

17. Гич Г. М. «Кліпове» мислення молоді: друг чи ворог навчання? Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія». Серія «Педагогіка». 2016. Вип. 257. С. 38–42.

18. Григоренко О. І. Використання ІТ-технологій у роботі з інтернетзалежністю серед підлітків. Київ : Видавництво Києво-Могилянська академія, 2019. 200 с.

19. Гуменюк І.О. Побудова сучасної моделі соціальної політики України. Спеціальність 051 Економіка. Освітня програма «Управління персоналом та економіка праці». Донецький Національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2021.

20. Гусак А. Ювенальна юстиція як необхідний захід захисту основних прав неповнолітніх. Історико-правовий часопис. 2018. № 2. С. 127–131.

21. Данильченко В. І. Психологічні аспекти розвитку молодшої школярської молоді в умовах впливу інтернету. Дніпро : Видавництво Дніпровського національного університету, 2016. 270 с.

22. Деякі питання організації виховного процесу у 2020/2021 н. р. щодо формування в дітей та учнівської молоді ціннісних життєвих навичок : лист МОН від 20.07.2020 № 1/9-385. URL: <https://imzo.gov.ua/2020/07/23/lyst-mon-vid-20-07-2020-1-9-385-deiaki-pytannia-orhanizatsii-vykhovnoho-protsesu-u-20202021-n-r-shchodo-formuvannia-v-ditey-ta-uchniivs-koi-molodi-tsinnisnykhzhyyttievvykh-navychok/> (дата звернення 09.11.2023).

23. Деякі питання реагування на випадки булінгу (цькування) та застосування заходів виховного впливу в закладах освіти : Наказ МОН України від 28.12.2019 р. № 1646. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z011120#Text> (дата звернення: 01.04.2024).

24. Дудко В. І., Дзюба І. М., Жуковський А. І., Железняк М. Г. Енциклопедія Сучасної України. НАН України, НТШ. Київ : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2019.

25. Євдокімова О. М., Приймаченко О. М. Особливості прояву емоційного інтелекту девіантних підлітків. Габітус: науковий журнал з соціології та психології. 2020. Вип. 12. Т. 1. С. 165–169.

26. Заброцький М. М. Вікова психологія: Навч. посібник. 1998.

27. Іванова О. В. Психологічні аспекти інтернет-залежності у підлітків. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2018. 320 с.

28. Капітан О. Правові особливості державної соціальної політики у сфері захисту прав дітей. Вісник Національного університету “Львівська політехніка”. Серія: Юридичні науки. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2021. № 3 (31). С. 151–159.

29. Ковальчук М. С. Психосоціальні аспекти інтернет-залежності серед українських підлітків. Львів : Видавництво Львівського національного університету імені Івана Франка, 2014. 300 с.

30. Ковальчук О. М., Петренко І. В. Сучасні підходи до діагностики та профілактики інтернет-залежності у підлітків. Київ : Видавництво “Світ книг”, 2018. 320 с.

31. Костюк Ю. П. Соціально-педагогічна корекція інтернет-залежності студентської молоді : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 231 «Соціальна

робота: соціальна педагогіка» / наук. керівник М. О. Гладиш. Запоріжжя : ЗНУ, 2020. 80 с.

32. Крашевська С. М. Переваги та недоліки онлайн-освіти. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2020. № 71. Т. 2. С. 123–126.

33. Макарова О. В. Державні соціальні програми: теоретичні аспекти, методика розробки та оцінки: монографія. Київ: Ліра-К, 2009. С. 9 – 57.

34. Мельник В. І. Профілактика інтернет-залежності серед підлітків: психологічний підхід. Київ : Видавництво “Старого Лева”, 2015. 256 с.

35. Моргун В. Ф., Максименко С. Д., Зливкова, В. Л. Кузікова С. Б. Багатовимірна концепція особистості та інтеграція психологічних теорій діяльності, установки і вчинку. Особистість у розвитку : психологічна теорія і практика : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. С. 143–164.

36. Моцик Р. В. Інтернет-залежність та її вплив на виховання сучасної людини. Педагогічна освіта: теорія і практика. 2015. №. 18. С. 292–297.

37. Островська-Бугайчук І. М. Причини формування девіантної поведінки підлітків. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. 2015. Вип. 2. С. 48–52.

38. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник для студ. вищ. навч. закл. Київ : Кондор, 2011. 469 с.

39. Павленко Т. В. Соціальна адаптація підлітків у віртуальному просторі. Харків : Видавництво ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2017. 250 с.

40. Пал Л. Аналіз державної політики. Пер. з англ. І. Дзюб. Київ : Основи, 1999. С. 45-109.
41. Петрунько О. В. Діти і медіа: соціалізація в агресивному медіасередовищі : монографія. Ніжин, 2011. 480 с.
42. Піддубний С. А. Державна політика в сфері захисту сім'ї в умовах суспільно-політичної кризи України (на прикладі Донецької області) : дис. ... канд. юрид. наук. Маріуполь, 2019. 246 с.
43. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія : навч. Посіб. Суми, 2007. 330 с.
44. Про затвердження Державного стандарту соціальних послуг з підтримки сім'ї : Постанова Каб. Міністрів України від 31.03.2016 №318: станом на 25.01.2017 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0621-16#Text> (дата звернення: 03.04.2024)
45. Про затвердження Державної соціальної програми “Національний план дій щодо реалізації Конвенції ООН про права дитини” на період до 2021 року: постанова Кабінету Міністрів України від 30.05.2018 р. № 453. Офіційний вісник України. 2018. № 48. Ст. 1673. База даних “Законодавство України”
46. Про захист суспільної моралі : Закон України від 20.11.2003 р. № 1296-IV : станом на 31 берез. 2023 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1296-15#Text> (дата звернення: 01.04.2024).
47. Про Концепцію державної сімейної політики: Постанова Верховної Ради України № 1063–14 від 17.09.1999 р. База даних “Законодавство України” / ВР України. URL: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80> (дата звернення: 01.04.2024)

48. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII : станом на 24 берез. 2024 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (дата звернення: 01.04.2024).
49. Про охорону дитинства : Закон України від 26.04.2001 р. № 2402-III : станом на 5 жовт. 2023 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2402-14#Text> (дата звернення: 01.04.2024).
50. Про соціальну роботу з дітьми та молоддю : Закон України від 21.06.2001 р. № 2558-III. Дата оновлення: 03.08.2023 URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2558-14/conv#n3> (дата звернення 09.11.2023).
51. Савченко О. Соціальна політика як складова державного управління в умовах змін. *Via Economica*, вип. 2 (Березень). 2023. С. 11-17.
52. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. Посіб. 3-тє вид, перероб., допов. Київ : Академія, 2017. С. – 366.
53. Сігова Н. М. Інтернет-залежність у сучасному підлітковому середовищі: причини та методи профілактики. Харків : Видавництво ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2016. 280 с.
54. Скрипченко О. В, Долинська Л. В. Вікова і педагогічна психологія :навч. Посіб. 2-є вид., допов. Київ : Ка-равела, 2009. 400 с.
55. Снітко М. А. Формування безпечної поведінки підлітків в інтернет-мережі як соціально-педагогічна проблема. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки.* 2014. Вип. 115. С. 217-220.
56. Сологуб К. В. Кіберсуїцид у сучасному суспільстві. Актуальні дослідження в соціальній сфері : матеріали дванадцятої міжнародної науковопрактичної конференції / гол. ред. В. В. Корнєщук. Одеса : ФОП Бондаренко М.О., 2018. С. 43–45.

57. Сорочинська В. Є. Організація роботи соціального педагога : навч. посіб. Київ : Кондор, 2005. 198 с.
58. Столбов Д. Особливості Інтернет-діяльності сучасного підлітка. Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. 2014. № 1 (12). С. 327–331.
59. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навч. Посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ, 2017. 548 с.
60. Чернова Т. В. Соціальна робота з підлітками, схильними до інтернет-залежності. Одеса : Видавництво Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2017. 240 с.
61. Регулювання питання безпеки дітей в Інтернеті та встановлення правил безпечного користування мережею Інтернет дітьми : Рішення від 26.10.2011 р. № 17. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/rada/show/vr017623-11#Text> (дата звернення: 24.04.2024).
62. Яковлева С. О. Інтернет-залежність серед підлітків: психологічні аспекти та шляхи вирішення проблеми. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2019. 230 с.
63. China recognises internet addiction as new disease URL: <https://www.theguardian.com/news/blog/2008/nov/11/china-internet> (date of access: 09.11.2023).
64. Electroshock Therapy for Internet Addicts? China Vows to End It. URL: [Electroshock Therapy for Internet Addicts? China Vows to End It - The New York Times \(nytimes.com\)](https://www.nytimes.com/2008/11/11/health/11addict.html) (date of access: 09.11.2023).
65. Goldberg I. Internet addiction disorder. Psychom.net. 1996. Accessed 20 November 2004.

66. Laier C., Pawlikowski M., Pekal J., Schulte F. P., Brand M. Cybersex addiction: Experienced sexual arousal when watching pornography and not real-life sexual contacts makes the difference. *Journal of Behavioral Addictions*. 2013. № 2 (2). p. 100-107.
67. Montag C., Bey K., Sha P., Li M., Chen Y. F., Liu W. Y., Zhu Y. K., Li C. B., Markett S., Keiper J., & Reuter M. Is it meaningful to distinguish between generalized and specific Internet addiction? Evidence from a cross-cultural study from Germany, Sweden, Taiwan and China. *Asia-Pacific psychiatry : official journal of the Pacific Rim College of Psychiatrists*. 2015. №7 (1). p. 20–26.
68. Ni X., Yan H., Chen S., & Liu Z. Factors influencing Internet addiction in a sample of freshmen university students in China : *CyberPsychology & Behavior*. 2009. № 12 (3). p. 327–330.
69. Pew Research Center. *Teens, Social Media & Technology 2018*. Pew Research Center. 2018.
70. Rosen L. D., Lim A. F., Carrier L. M., Cheever N. A. An empirical examination of the educational impact of message and task switching within computerized multitasking environments. *Computers in Human Behavior*. 2011. № 27 (2). p. 735-743.
71. The New York Times. *China's Web Junkies: Internet Addiction Documentary* : Op-Docs, 2014. YouTube. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=jqctG3NnDa0> (date of access: 09.11.2023).
72. Twenge J. M., Joiner T. E., Rogers M. L., Martin G. N. Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time. *Clinical Psychological Science*. 2018.