

**ШИФР: «Стабільний розвиток»**

**«СОЦІАЛЬНА ДІАГНОСТИКА ТА ПРОФІЛАКТИКА ІГРОВОЇ  
ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ»**

## АНОТАЦІЯ

Стрімкий розвиток цифрових технологій та Інтернету змінив життєдіяльність людини. Доступ до майже будь-якої інформації, товарів та послуг за допомогою Інтернету дуже впливає на систему соціальних цінностей, звички та на розвиток особистості підлітка. Безконтрольне використання Інтернету та комп'ютеру може призвести до асоціалізації підлітка та небажанню підтримувати активні соціальні зв'язки із зовнішнім середовищем та суспільством.

Метою роботи виступає дослідження витоків, маркерів, наслідків, а також технологій діагностики і профілактики підліткової ігрової Інтернет-адикції з позицій досягнень сучасної теорії та практики соціальної роботи. У якості завдань, автор проаналізував розвиток теорії та практики соціальної роботи з підлітками з ігровою Інтернет-залежністю, охарактеризував підліткову Інтернет-залежність як різновид соціальної патології, визначив соціальні та психологічні чинники формування залежності від Інтернет-ігор, описав маркери та наслідки ігрової Інтернет-залежності проаналізував результати Інтернет-опитування та розробив рекомендацій щодо подолання ігрової Інтернет-залежності. У ході наукового дослідження були використані такі методи як: метод аналізу, синтезу, індукції, дедукції, типології та класифікації, історичний метод, метод соціологічного опитування, метод вторинної обробки даних та ретроспективний метод.

Наукова робота складається з вступу, 3 розділів, у кожному з яких по 2 підрозділи, висновків, списку літератури та додатку. Обсяг наукової роботи складає 40 сторінок тексту. Використаних наукових джерел складає 25 пунктів.

**Ключові слова:** «Інтернет-залежність», «підліток», «ігрова залежність», «соціальна діагностика», «соціальна профілактика»

The rapid development of digital technologies and the Internet has changed human life. Access to almost any information, goods and services through the Internet greatly affects the system of social values, habits and personality development of adolescents. Uncontrolled use of the Internet and computers can lead to adolescent association and reluctance to maintain active social connections with the environment and society.

The aim of the work is to study the origins, markers, consequences, as well as technologies for diagnosis and prevention of adolescent gaming Internet addiction from the standpoint of modern theory and practice of social work. As tasks, the author analyzed the development of theory and practice of social work with adolescents with gambling Internet addiction, described adolescent Internet addiction as a type of social pathology, identified social and psychological factors of Internet gambling addiction, described markers and consequences of gambling Internet addiction analyzed the results of the Internet survey and developed recommendations for overcoming gambling Internet addiction. In the course of scientific research such methods were used as: method of analysis, synthesis, induction, deduction, typology and classification, historical method, method of sociological survey, method of secondary data processing and retrospective method.

The scientific work consists of an introduction, 3 chapters, each of which has 2 subsections, conclusions, a list of references and an appendix. The volume of scientific work is 40 pages of text. Used scientific sources is 25 points.

**Keywords:** "Internet addiction", "teenager", "game addiction", "social diagnostics", "social prevention"

## ЗМІСТ

|                                                                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП.....                                                                                                         | 6  |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ З ІГРОВОЮ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНІСТЮ..... | 9  |
| 1.1. Розвиток теорії та практики соціальної роботи з підлітками з ігровою Інтернет-залежністю.....                 | 9  |
| 1.2. Соціально-патологічний характер підліткової Інтернет-залежності.....                                          | 11 |
| Висновки до першого розділу .....                                                                                  | 13 |
| РОЗДІЛ 2. КОГНІТИВНІ СКЛАДОВІ ПІДЛІТКОВОЇ ІГРОВОЇ ІНТЕРНЕТ-АДИКЦІЇ.....                                            | 14 |
| 2.1. Соціальні та психологічні чинники формування залежності від Інтернет-ігор.....                                | 14 |
| 2.2. Маркери та наслідки ігрової Інтернет-залежності.....                                                          | 20 |
| Висновки до другого розділу.....                                                                                   | 25 |
| РОЗДІЛ 3. ПРАКСЕОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПІДЛІТКОВОЇ ІГРОВОЇ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ.....                          | 26 |
| 3.1. Результати Інтернет-опитування.....                                                                           | 26 |
| 3.2. Рекомендацій щодо подолання ігрової Інтернет-залежності .....                                                 | 29 |
| Висновки до третього розділу.....                                                                                  | 36 |
| ВИСНОВКИ.....                                                                                                      | 37 |
| СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ.....                                                                                             | 39 |
| ДОДАТОК.....                                                                                                       | 42 |

## ВСТУП

*Актуальність дослідження.* Стрімка діджиталізація суспільних процесів за останні роки змінює особливості виховання підлітків. Доступ до великої кількості інформації, товарів, послуг, розваг, ігор за допомогою застосування комп'ютерних технологій дуже впливає на формування особистісних рис підлітків. Не меншим є вплив і на структуру дозвілля та систему соціальних цінностей останніх. Одночасно безконтрольне використання Інтернет-ресурсів може призводити до стану адикції. Найгіршим наслідком цього буде повна асоціалізація підлітка і замкнення його у собі, небажання мати активні соціальні зв'язки із зовнішнім середовищем та суспільством.

З появою великого інформаційного середовища вчені зі всього світу звернули увагу на позитивну та негативну трансформацію особистості в результаті взаємодії підлітка із віртуальним середовищем.

На сьогоднішній день, проблема Інтернет ігрової адикції підлітків стає все більш гострішою у всьому світі через ситуацію з коронавірусом та карантинном. Через карантин школи перейшли до дистанційного навчання та комп'ютеризацію навчального процесу, що зумовлює як обмеження життєвого простору, так і поширення ризиків виникнення залежності у підлітків. Через те, що в підлітків немає поруч однолітків для спілкування, обговорення проблем та проведення навчання і вони повинні сидіти вдома, то ризик становлення комп'ютерним адиктом стає ще більшим.

Теоретико-методологічну основу дослідження теми становить науковий доробок Т.Алексєєнко, О. Безпалько, Т. Вертенко, І. Зверєвої, А. Капської, Г. Лактіонової; Р. Вайоноли, Н. Заверики та інших.

Втім, незважаючи на значну кількість публікацій, питання удосконалення системи профілактики Інтернет-залежності комплексно не досліджене й існують значні складнощі щодо впровадження теоретичних розробок у вітчизняних соціальних службах.

*Об'єктом дослідження* виступають Інтернет-залежні підлітки.

*Предмет дослідження* є соціальна робота з Інтернет-залежними підлітками.

*Метою* виступає дослідження витоків, маркерів, наслідків, а також технологій діагностики і профілактики підліткової ігрової Інтернет-адикції з позицій досягнень сучасної теорії та практики соціальної роботи.

Досягнення мети стало можливим завдяки встановленню наступних завдань:

- проаналізувати розвиток теорії та практики соціальної роботи з підлітками з ігровою Інтернет-залежністю;
- охарактеризувати підліткову Інтернет-залежність як різновид соціальної патології;
- визначити соціальні та психологічні чинники формування залежності від Інтернет-ігор;
- описати маркери та наслідки ігрової Інтернет-залежності;
- проаналізувати результати Інтернет-опитування;
- розробити рекомендації щодо подолання ігрової Інтернет-залежності.

У ході дослідження були використані такі методи як: метод аналізу, синтезу, індукції, дедукції, типології та класифікації, історичний метод, метод соціологічного опитування, метод вторинної обробки даних та ретроспективний метод. Метод аналізу, синтезу, індукції та дедукції були використані у роботі для вивчення предмету, створення портрету адикта, формування висновку щодо кількості підлітків, що проводять багато часу в Інтернеті у досліджуваній групі та формулювання методичних рекомендацій щодо подолання ігрової Інтернет-залежності. Методи типології та класифікації стали у нагоді під час виокремлення основних фізіологічних та психологічних рис Інтернет-залежної людини та відокремлення стадій комп'ютерно-ігрової залежності. За допомогою історичного та ретроспективного методів було визначено етапи історичного розвитку соціальної роботи з подолання Інтернет-адикції. Методи соціологічного опитування та вторинної обробки даних були використані у третьому розділі задля отримання об'єктивної інформації щодо

особливостей світогляд, соціальних та психічних якостей Інтернет-залежних підлітків, а також для отримання об'єктивної інформації для вивчення проблеми.

*Наукова новизна* дослідження полягає у тому, що було узагальнено інформацію щодо сутності технологій соціальної роботи з Інтернет-залежними підлітками, комплексно проаналізовані публікації науковців з соціальної роботи з проблематики ігрової Інтернет-залежності; проведено авторське соціологічне дослідження з теми, на основі якого розроблено рекомендації, що отримали апробації в межах діяльності «Науково Ресурсного Центру із сталого розвитку в ЗНУ».

*Гіпотеза.* Ефективними у вирішенні проблеми ігрової залежності підлітків є лекції, бесіди, круглі столи, тренінги, рольові ігри, дискусії. Обов'язковим для подолання ігрової залежності є співпраця фахівця з соціальної роботи з психологами, педагогами, батьками.

*Структура роботи.* Наукова робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку літератури та додатку.

## **РОЗДІЛ 1**

### **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ З ІГРОВОЮ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНІСТЮ**

#### **1.1. Розвиток теорії та практики соціальної роботи з підлітками з ігровою Інтернет-залежністю**

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

Про шкоду відеоігор вперше виступив міністр охорони здоров'я Сполучених Штатів Америки Еверетт Купа у 1982 році: відповідаючи на питання присутніх в Західному психіатричному інституті клініки Пітсбургу, міністр говорив про шкоду від відео ігрової захопленості, що були популярні в Сполучених Штатах Америки. Міністр говорив про дитячу залежність від відеоігор «душею і тілом» і про відсутність конструктивності в відеоіграх, але ЗМІ подало цей виступ як загальне ствердження щодо шкоди відеоігор. Цей погляд Еверетта Купа відображав поширене з приводу відеоігор занепокоєння в суспільстві. Суспільство схвилювано тим фактом, що зали ігрових автоматів перетворилися на центри дитячої злочинності. У журналах з медицини з'явилися нові на той час статті про захворювання, такі як пошкодження зап'ясть через використання ігрових приладів занадто великий проміжок часу. Також занепокоєння поширювалося через розповсюдження чуток щодо серцевих нападів у підлітків після багатогодинного сеансу гри [6, с. 131–132].

У 1981 році Джордж Фоулкс, член парламенту Великої Британії від лейбористської партії, запропонував закон, що надавав місцевій владі право

забороняти ігрові зали. Також він звинувачував відеоігри у висмоктванні «кривавих грошей» з «тисяч слабких дітей» [6, с. 131–132].

На початку 1994 року Джозеф Ліберман, сенатор від штату Коннектикут, привернув увагу громадськості на поширення серед підлітків відеоігор з надмірною жорстокістю. Він акцентував виступ на проблемі популяризації форм насильства за допомогою відеоігор без згадок залежності, але саме після цього виступу розпочалися серйозні дослідження відео ігрової залежності. Відео ігрове захоплення підлітків пов'язувалося із ростом насильства серед цієї вікової групи, зокрема з використанням вогнепальної зброї [6, с. 287–298].

Дослідники з німецької клініки «Charité» провели експеримент на початку 2000-х, під час якого показували зображення з ігор, в яких грали люди в групі з 20 чоловік. Експериментовані виявили реакцію, схожою з тією, що проявляють хворі на наркоманію та алкоголізм. Дослідження університету «Nottingham Trent University» під назвою «International Gaming Research Unit» показали, що від контрольної групи з 7000 осіб 12% людей мають ознаки залежності від відеоігор. Також 19% користувачів соціальної мережі Facebook зізналися, що відчують ігрову залежність. Деякі автори наукових праць вважають, що залежність від ігор може виникнути через онлайн ігри, а це також являється одним з видів Інтернет-залежності [13].

Юрьєва Л.Н. та Больбот Т.Ю. написали одну з перших монографій присвячених формуванню, корекції, діагностиці та профілактиці комп'ютерної залежності. Вони описали процес формування комп'ютерної субкультури, процес та фактори формування як адикативної поведінки, так і самої комп'ютерної залежності. Вчені також проаналізували фактори ризику розвитку комп'ютерної залежності, клінічні особливості пацієнтів та засоби діагностики комп'ютерної залежності. Були також представлені у монографії способи корекції та профілактики останньої. [25, 196 с.]

Гагай В.В. у своїй монографії «Комп'ютерна залежність підлітків як соціально-психологічна проблема сучасності» написаній у 2014 році, описала проблему соціально-психологічної залежності, прослідкувала взаємозв'язок

комп'ютерної залежності і наступної поведінки підлітків та провела експериментальні дослідження прояву комп'ютерної залежності у підлітковому віці, розробила типологію поведінки підлітків з різним рівнем комп'ютерної залежності. [2, с. 120]

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

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

## **1.2. Соціально-патологічний характер підліткової Інтернет-залежності**

Комп'ютерна ігрова залежність – це регресія від реальності у реальність віртуальну, що спричинює зміну психічного стану людини, її ідей та думок. У крайніх випадках людина починає плутати віртуальний світ з реальністю і останній стає головною середою його існування.

Інтернет-залежність називають адикцією, тобто відхиленням у поведінці, за якої в людини порушується відчуття реальності, втрачається відчуття часу і критичне мислення, обмежується управління своїми вчинками. Людина стає млявою, порушується цикл неспанння і сну. Настає психічна і фізична залежність [20].

Підлітком, згідно визначення «Словника української мови», називають хлопчика або дівчинку 12-16 років – перехідного віку від дитинства до юнацтва. [22, с. 451]

Комп'ютерна-ігрова залежність має дуже великий вплив на розвиток особистості і несе у собі велику соціальну небезпеку. Ця небезпека проявляється в необмеженій витраті часу задля пошуку цікавої інформації, що спричиняє

створення відчуття власної значущості. Для тих людей, котрі використовують соціальні мережі як основний засіб комунікації зі світом шанс стати Інтернет адиктом є вкрай великим. Основною шкодою для людини, що надмірно захоплюється «блуканням» у веб-просторі є безцільне накопичення інформації, що може стати корисною, нераціональній витраті часу, відсутності планування справ, порушення режиму сну та інше. Для підлітка велику небезпеку має неконтрольований доступ до інформації, що носить антигуманний характер, що у кінцевому випадку негативно впливає на психіку підлітка. Але підліток може це не зрозуміти – для нього це нова інформація, що містить характеристики елементів «дорослого життя», за допомогою якої він зможе самоствердитися. У кінцевому рахунку засвоєння такої інформація та недостовірних фактів може привести особистість підлітка до дефектів самосвідомості і, як результат, підліток може проявляти девіантну поведінку по відношенню до друзів, сім'ї, вчителів, ровесників та найближчого оточення. Особливу небезпеку щодо негативного впливу на особистість підлітків мають «інтернет-тролі» та інтернет-групи, що пропагують девіантну та навіть екстремістську поведінку, що може підставити під загрозу життя підлітка (як приклад, діяльність інтернет-групи «Синій кіт»).

Також важливою особливістю проявлення комп'ютерної адикції у підлітка є те, що сам підліток може розповсюджувати негативну інформацію та недостовірні факти, тим самим спричиняючи створення інших підлітків, на яких ця інформація може негативно вплинути на їх особистість.

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

дізнатися про особливості розпорядку дня підлітка та його родини та використати ці дані для здійснення злочину.

### **Висновки до першого розділу**

Комп'ютерна залежність, як побічний чинник розвитку людської цивілізації та науки, досліджується сьогодні з позицій медичного, педагогічного, соціологічного та психологічного підходів. В узагальненому вигляді, ігрова Інтернет-залежність підлітка проявляється у відстороненні від реального світу, бажанні обмежити зв'язки із соціальним оточенням реального світу і зацікавленням віртуальним світом через відносну простоту у досягненні цілей в ньому. Таким чином, можна зробити висновок, що до груп ризику входять підлітки, бо в них найбільш актуальною є потреба в самоствердженні, пошуку нових емоцій, спілкування з однолітками, демонстрації себе, через те, що в ігрових світах процес досягнення мети є зазвичай простим і лінійним, а також є можливість почати все з «чистого листа», якщо була допущена помилка, чого не можна досягти у реальному житті. Але реальний світ для людини має бути важніше віртуального, і батьки мають донести це до дитини.

## **РОЗДІЛ 2**

### **КОГНІТИВНІ СКЛАДОВІ ПІДЛІТКОВОЇ ІГРОВОЇ ІНТЕРНЕТ-АДИКЦІЇ**

#### **2.1. Соціальні та психологічні чинники формування залежності від Інтернет-ігор**

Серед науковців існує різне бачення причин виникнення ігрової Інтернет-залежності у підлітків. Головними ознаками, що свідчать про початок Інтернет-адикції, у працях присвячених дослідженню Інтернет-залежності, виступають небажання закінчити роботу або гру на комп'ютері; роздратування, прояв агресивності через вимушене відволікання; нездатність або небажання спланувати заздалегідь кінець роботи або гри на комп'ютері; надмірні грошові витрати на постійне оновлення програмного забезпечення та пристроїв комп'ютера; добування грошей для купівлі нових ігор або відвідування ігрових залів навіть шляхом вчинення правопорушень; забування або відкладання домашніх справ, навчання, домовленостей, зустріч упродовж роботи або гри на комп'ютері; нехтування власним здоров'ям, гігієною і сном на користь взаємодії з комп'ютером; готовність задовольнятися нерегулярним, випадковим харчуванням, не залишаючи комп'ютера; відчуття емоційного піднесення під час роботи або гри на комп'ютері; спілкування на тему комп'ютерної тематики з усіма, хто хоча б трохи знається на цьому [19, с. 249].

Залежна поведінка може розглядатися як наслідок obsесивного або компульсивного характерів. Особистість прагне звільнитися від несвідомого почуття провини і усвідомлюваного сорому внаслідок невідповідності власним стандартам. Але замість того, щоб визнавати і прагнути подолати дані афекти, людина або вибудовує захисні розумові конструкції (obsесивність), або намагається звільнитися від тривоги в дії (компульсивність). І саме компульсивність, як стереотипне повторення будь-які дії (навіть всупереч бажанню особи), безпосередньо пов'язана з різними формами адиктивної

поведінки. Відмінною особливістю компульсивного характеру буде не деструктивність, а схильність до надмірної залученості. [11, с. 222]

Так, наприклад, Орзак М. виділила психологічні та фізіологічні симптоми, характерні для Інтернет-залежності. До психологічних вона віднесла хороше самопочуття у час сеансу за комп'ютером, неможливість зупинитися, збільшення кількості часу, що було проведено за комп'ютером, занедбання дружніх та родинних обов'язків, відчуття порожнечі, депресії, роздратування поза комп'ютером, приховування правди від роботодавців або членів сім'ї про свою діяльність за комп'ютером, проблеми з роботою чи навчанням. До фізіологічних – синдром карпального каналу (тунельне ураження нервових стовбурів руки, що пов'язане з перенапругою м'язів упродовж тривалої кількості часу), сухість в очах, головні болі за типом мігрені, болі в спині, нерегулярне харчування, пропуск прийомів їжі, занедбання особистої гігієни, розлади сну, зміна режиму сну [15, с. 102].

Соціальна небезпека для Інтернет-залежного підлітка криється в тому, що з фазами поглиблення залежності йому стає складніше відновити зв'язки із зовнішнім світом. Для соціальної роботи одне за найважливіших завдань є сприяння соціальній адаптації, але щоб цей процес пройшов успішно навіть із сторонньою допомогою, Інтернет-залежному підлітку потрібно розуміти, що він є залежним, і що йому потрібна допомога. У протилежному випадку, підліток не буде виконувати рекомендацій і йому потрібен буде постійний догляд, що не може бути основою здорової адаптації підлітка до змін навколишнього середовища, підліток буде всіма зусиллями опиратись всім діям, направленим на покращення його соціального та психічного стану. Тому результат впровадження допомоги буде різний. Це у більшості залежить від типу поведінки підлітка: конструктивна поведінка чи неконструктивна.

Проблеми взаємозв'язку особистісних характеристик і копінг-поведінки у підлітків з девіантною поведінкою присвячено дослідження С.А. Корзуна [10, с. 46–52.]. В даному дослідженні були виявлені наступні тенденції: позитивної взаємозв'язку показника афектомії з таким копінг-стратегіями, як проблемно-

орієнтований, емоційно-орієнтований, «пошук підтримки», «аналіз проблем»; позитивної взаємозв'язку високого інтелекту з проблемно-орієнтованим копінг; негативною взаємозв'язку сміливості з копінг-стратегією «самозвинувачення»; негативною взаємозв'язку сили «Я» (емоційної стійкості) з копінг-стратегією «пошук винних». Хоча отримані дані не дозволяють однозначно судити про роль особистісних характеристик у подоланні життєвих труднощів у підлітків з девіантною поведінкою, тим не менш, дослідження в даному напрямку підкреслюють актуальність питання про надання психологами допомоги підліткам з девіантною поведінкою в формуванні у них ефективних способів подолання важких життєвих ситуацій. [10. с. 46–52.].

Комп'ютерна залежність позитивно корелює з неконструктивними копінг-стратегіями (конфронтацією, дистанціюванням, емоційно-орієнтованим копінг, копінг, орієнтованим на уникнення, втечею-униканням) і негативно – з конструктивними копінг-стратегіями підлітків (самоконтролем, плануванням вирішення проблеми, позитивної переоцінкою ситуації, копінг, орієнтованим на вирішення завдання). Механізм розвитку комп'ютерної залежності підлітків обумовлений взаємним позитивним ставленням неконструктивних копінг-стратегій і пристрастю до комп'ютерних ігор. Підлітки із комп'ютерною залежністю в тій же мірі, що і підлітки без неї використовують конструктивні копінг-стратегії прийняття відповідальності і позитивної переоцінки ситуації. Це свідчить про те, що дані копінг-стратегії допомагають подолати життєві труднощі і пристосуватися до соціального середовища [2, с.120].

Важкі життєві ситуації, з якими доводиться стикатися підлітку, можуть сприяти розвитку адиктивної поведінки (в нашому випадку ігрової комп'ютерної залежності). Всі неприємні (стресові) ситуації можна розділили на п'ять видів і зв'язати їх з наступними сферами життя:

- 1) сім'я ( «сварки в родині»);
- 2) взаємини з однолітками («конфлікт з одним»);
- 3) взаємовідносини зі значимим дорослим («конфлікт з учителем»);

- 4) навчальна діяльність («невдача на контрольній»);
- 5) здоров'я («травми, хвороби»). [15, с. 102]

Отже, формування Інтернет-залежності – це багатостадійний процес, що розпочинається у той час, як людина починає отримувати більше позитивних емоцій від перебування в мережі, ніж від спілкування з людьми та звичної діяльності. Бажання проводити час в Інтернеті та грати в комп'ютерні ігри починає бути нав'язливим, це бажання стає осередком життя людини, що забуває свої обов'язки і не слідкує за здоров'ям, не підтримує соціальні контакти, які стають необов'язковими для неї. Людина перебуває в Інтернеті все більше часу, що виснажує, призводить до хронічної втоми, емоційної нестабільності та дратівливості. Доволі часто на цьому етапі з'являється бажання обмежити час, що витрачається на Інтернет та ігри в ньому, але, зазвичай, особистість не здатна це зробити, що супроводжується почуттям провини. Перебування в Інтернеті використовується не для отримання позитивних емоцій, а для позбавлення від негативних. Поглиблення Інтернет-адикції призводить до деформацій особистісних рис підлітка, руйнування його соціальних контактів тощо. [15, с. 102]

З актуалізацією проблеми підліткової залежності від комп'ютерних ігор почали проводитись дослідження. Результати останніх дали можливість з'ясувати, як виникає, в чому проявляється і як лікувати комп'ютерну залежність. Існують такі причини «відходу» у віртуальну реальність:

- жага пригод, які підліток може отримати у різних комп'ютерних іграх;
- байдужість або непоінформованість батьків з проблемою комп'ютерної залежності дітей;
- напружені стосунки між батьками або особами, що їх замінюють;
- булінг з боку однокласників або однолітків;
- занижена або завищена самооцінка дитини.

Основною причиною виникнення комп'ютерної залежності у підлітків можна вважати брак спілкування і взаєморозуміння з батьками, однолітками і

значущими людьми. На перших порах комп'ютер компенсує спілкування, потім навколишні стають неважливі. Підлітковий вік – це період формування життєвих цінностей, розширення соціальних контактів. А залежний дитина обмежує своє коло спілкування комп'ютером. Комп'ютерні ігри в даний час стали для багатьох дітей важливіше навчання або прогулянки з друзями. Вони прив'язують підлітка до неіснуючих об'єктів, заважаючи отримувати задоволення від спілкування з оточуючими людьми. В результаті у деяких підлітків відзначається відсутність життєвого досвіду, інфантилізм у вирішенні життєвих питань, труднощі в соціальній адаптації. І це при тому, що розумовий коефіцієнт у таких дітей, як правило, високий.

Якщо підлітка не влаштовує ставлення батьків до нього або їх асоціальний спосіб життя, то у дитини виникне почуття відчуження до власної родини, і, як результат, віртуальний світ поглинає його. Якщо в сім'ї жорстоко поводяться з підлітком з боку батьків, часто суворо карають за провини або дають непосильні домашні навантаження, то для дитини найкращим варіантом в її очах стане віртуальний світ. У цій реальності він стає сильним і сам завжди зможе постояти за себе.

Негативний вплив комп'ютерної гри проявляється в тому, що під впливом комп'ютерних ігор реальність спотворюється як в кривому дзеркалі. У дитини виникає емоційна холодність, замкнутість, нездатність до співпереживання, психологічний інфантилізм – невміння брати на себе відповідальність, контролювати свої вчинки. Підлітки втрачають почуття реальності і починають транслювати сюжети і дії ігор в реальному житті.

У сучасному суспільстві діти і підлітки в значній мірі засвоюють ролі і правила поведінки з сюжетів комп'ютерних ігор, телевізійних передач, фільмів і інших засобів масової комунікації. Символічний зміст, представлений в цих медіа, здійснює глибокого впливу на процес соціалізації, сприяючи формуванню певних цінностей і зразків поведінки дітей та підлітків.

Психодіагностичне обстеження останніх років, здійснене вітчизняними науковцями, виявило, що близько 30% дітей і підлітків, які захоплюються

комп'ютерними іграми, зловживають перебуванням у віртуальній реальності, і 10% з них знаходяться в стадії психологічної залежності від комп'ютера. [1, с. 3–8.]

Виділяють такі механізми формування комп'ютерної ігрової залежності: відхід від реальності. Основним фактором є потреба підлітка у відстороненні від турбот і проблем (у школі, з однолітками, в сім'ї або з вчителями). Цей механізм являє собою не просто відхід з товариства або соціуму, а буквально відхід від реальності; прийняття ролі. Основним фактором є потреба у грі як такій, що властива людині. Підліток прагне до прийняття ролі віртуального персонажа, що дозволяє йому задовольнити потреби, які він не може задовольнити у реальному житті з певних причин.

Формування ігрової комп'ютерної залежності є поступовим процесом. Стадії формування даної залежності такі: [7]

1) Легка захопленість. Після того як підліток вперше пограв у комп'ютерну гру і йому починає подобатися сюжет цієї гри, він починає співвідносити себе з головним героєм. Порівнюючи реальний й віртуальний світи, він віддає перевагу віртуальному, адже отримує задоволення, граючи в комп'ютерну гру. Таким чином, прагнення до гри поступово починає набувати цілеспрямованого характеру. Однак ця стадія має специфічну рису: гра в комп'ютер має не систематичний, а ситуаційний характер. У адикта стійка потреба поки не сформована, процес гри не є значущою цінністю для підлітка.

2) Захопленість. З'являється нова потреба – потреба грати в комп'ютерні ігри. Процес гри отримує систематичний характер. Якщо підліток не може задовольнити цю потребу, то вдається до різних активних дій, щоб задовольнити її.

3) Залежність. Відбуваються серйозні зміни в ціннісно-смысловий сфері підлітка. Виділяють дві форми, в яких проявляється залежність: соціалізовану і індивідуалізовану. При соціалізованій формі адикт підтримує соціальний контакт із суспільством, в основному з такими ж гравцями, як і він сам. В даному випадку ігрова мотивація носить характер змагання і цей прояв

залежності має менш згубний вплив на психіку адикта, ніж наступна форма. При індивідуалізованій формі залежності порушуються основні функції психіки, і замість реального навколишнього світу відбувається відображення нереального та віртуального. Для залежних у такій формі проведення часу у грі виступає в ролі наркотику. Якщо протягом відрізка часу їх тяга не заміщується, то вони впадають в стан, близький до своєї «ломки», відчувають негативні емоції, стають дратівливими і агресивними, впадають в прострацію. З клінічної точки зору цей стан називається психопатологією, або стилем існування, що викликає дану патологію. [7]

4) Прив'язаність. Завершальна стадія комп'ютерної залежності, яка характеризується згасанням ігрової активності людини, зміщенням психологічної складової індивіда в бік одужання. Тут підліток дистанціюється з комп'ютером, але повністю відірватися від вже сформованої потреби у віртуальній реальності не може. Даний період проходить довго, іноді навіть все життя, в залежності від швидкості згасання прихильності. [7]

## **2.2. Маркери та наслідки ігрової Інтернет-залежності**

Аналіз наукової літератури щодо проблеми Інтернет-залежності показав, що вчені по різному оцінюють причини виникнення адикції. Серед головних чинників, що призводять до ігрової Інтернет-залежності у підлітковому віці виділяють як суто індивідуальні особливості образу «Я» підлітка: розумові здібності, самооцінку, комунікативні здібності, схильність до ризику, суб'єктність, тривожність, вольовий потенціал; так і чинники соціального оточення: дитячо-батьківські стосунки, взаємини та коло спілкування в школі та поза школою.

Також, більшість вчених прийшли до висновку, що підлітки є більш вразливим для розвитку адиктивної поведінки. Основними причинами цього явища виступають як інтелектуальні, так і фізіологічні чинники. Бурхливе зростання інтелектуальних якостей, розвиток самосвідомості та поява

унікальної життєвої позиції – все це має значний вплив на формування ігрової та Інтернет-адикції в образі «Я» підлітків. Однією з основних потреб у підлітковому віці, коли відбувається процес становлення особистості та зокрема розвиток потреб та мотивів людини, багатьма науковцями називається потреба спілкування [21, с. 225].

Існує певний зв'язок між порушенням поведінки школярів, когнітивними змінами та частотою і тривалістю використання мобільних пристроїв з доступом до мережі Інтернет. Цим пристроям віддається перевага перед реальним спілкуванням, а відсутність повідомлень викликає тривожність та напруження, дратівливість та зниження настрою. Також читання з екрану та надмірна захопленість мобільними іграми призводять до напруження очей і можуть передувати порушенню зору.

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

Вони необізнані про тонкощі людських взаємин, а також такі підлітки схильні оцінювати події логічно, раціонально, за допомогою розумових операцій, що не завжди прийнятне і не завжди схвалюється суспільством у міжособистісних відносинах. [14]

Трата грошей і неможливість контролювати свої витрати є одним з ознак адиктивної поведінки. Дані, отримані вітчизняними дослідниками, свідчать про те, що потенційні комп'ютерні адикти витрачають багато грошей на комп'ютер та усе, що з ним пов'язано. Рішення фінансового питання з приводу оплати

користування ПК приблизно однаково вирішується в трьох групах - учні або просять гроші у батьків, або користуються ПК безкоштовно. Потенційні аддікти намагаються знайти гроші різними шляхами (позичають, крадуть, беруть, не питаючи). [25, с. 73]

Х. Ціммерль і Б. Панош на основі результатів дослідження склали список критеріїв, за якими можливо ідентифікувати патологічну схильність до Інтернету та комп'ютерним іграм:

- часте непереборне бажання вийти в Інтернет;
- відсутність контролю (тривале бажання перебувати в мережі)
- соціально-небезпечне ексцентричне поведіння в колі найближчого оточення (друзі, колеги, сім'я);
- слабка працездатність;
- приховування та/або недооцінка звички до Інтернету;
- психічна дратівливість у разі відсутності доступу до

Інтернету та комп'ютерним іграм (може виявлятися у формі нервозності, підвищених збудливості й депресії);

- численні невдалі спроби перебороти захоплення Інтернетом. [8, с. 47]

Нечітке усвідомлення відчуттів та емоцій під час сприйняття іншого свідчить про занижений рівень заглибленості в дану сферу людського буття в цілому та виродження її регулятивної функції. В організації міжособистісної взаємодії, що є в підлітковому віці особливою умовою і основою набуття життєвого досвіду, знижується роль емоційно-чуттєвого компоненту, а значить культурний та моральний розвиток у Інтернет-залежних підлітків майже не прогресує. Цілеспрямована та розпланована робота в мережі Інтернет також має і позитивні якості на етапі пізнання світу та сприяє формуванню корисних навичок. Підлітки отримують велику можливість для всебічного саморозвитку, освіти та комунікації. Але ці надбання можуть при неправильному користуванні призвести до зниження культурного рівня, моральних якостей, пам'яті та уваги школярів, а також розвитку ізольованості від оточуючих. У підлітків відмічаються зміни фундаментальних духовно-культурних засад,

понять і уявлень. Використання інформаційних технологій може мати гіпнотичний вплив на інтелект та духовність підлітків, а неконтрольоване використання комп'ютерних ігор може призвести до змішування реального та віртуального світів.

Привабливість віртуального простору для підлітка обумовлена наявністю «власної території», де дорослі майже не контролюють підлітка і де він має можливість самостійно приймати рішення. Зворотною стороною тривалого перебування у віртуальному просторі є психологічний інфантилізм із відсутністю відповідальності за свої вчинки, агресивність або емоційна холодність, звуження кругозору та навіть ризик асоціальної поведінки. Занадто тривале перебування у віртуальній реальності може стати причиною адиктивної поведінки, що характеризується прагненням перебувати в мережі Інтернет постійно та є проявом соціальної дезадаптації. [14]

Підлітки, вибираючи ігри, не враховують психологічних особливостей для свого віку і це може вплинути на формування особистості в період соціалізації, так як отримавши гострі, яскраві враження у грі підліток не прагне повертатися в повсякденну реальність. Тому саме на цих етапах життя батькам та шкільному соціальному працівнику необхідно проводити ефективні розповіді та бесіди щоб забезпечити дітей знаннями про можливі наслідки. Багато хто думає, що у світі багато новітніх Інтернет технологій та сучасних пристроїв за допомогою яких можливо покращити та полегшити життя дітям. Проте і вчителі, і батьки часто забувають, що впровадження у широке користування мобільних телефонів, комп'ютерів, бездротового доступу до мережі Інтернету та інших технологічних нововведень потребує раціонального, контрольованого та правильного використання цих засобів [14].

Спілкування в Інтернеті дуже схоже на реальне, але без особистого контакту між співрозмовниками. Надмірно спілкуючись підлітки в Інтернеті непомітно набувають перших ознак Інтернет-залежності. Соціальні мережі, які на сьогодні, стають не тільки основною платформою для спілкування, а й для навчання, забирають майже весь вільний час. [12, с. 107-112]

Фізична шкода здоров'ю від Інтернет-залежності не настільки є очевидною, як, наприклад, ураження цирозом печінки при алкоголізмі або висока вірогідність шкоди, використовуючи кокаїн. Ризик для здоров'я під час занадто тривалого використання Інтернету та комп'ютеру є мінімальним, але помітним. Зазвичай ці залежні підлітки намагаються користуватися Інтернетом за найменшої можливості будь-де, а «зависання» в мережі можуть сягати п'ятнадцяти годин.

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

Зазвичай рідні першими усвідомлюють, що Інтернет став сенсом існування для цієї людини, але спочатку сподіваються, що це незабаром мине. Однак, коли протягом часу нічого не змінюється, вони починають використовувати аргументи проти надмірного часу, проведеного в Інтернеті. Але найчастіше це призводить до зворотних дій. Залежна особа дратується і намагається захиститися від тих, хто намагається обмежити його у користуванні Інтернетом. Також адикт на запитання про самопочуття відповідає стандартними фразами. Зрештою, адикт починає брехати про кількість часу проведеного в Інтернеті. Але це, з часом, підірве близькі стосунки в родині чи між друзями [4].

Фізіологічні зміни (порушення кровообігу, перепади тиску, головний біль), навіть виникнення захворювань опорно-рухового апарата, шлунково-кишкового тракту (надмірна вага, відсутність апетиту, нерегулярне харчування) або їхнє загострення завдяки тривалому статичному перебуванню за комп'ютером [21, с.225].

Виділяються також такі фізіологічні ознаки ігрової залежності, як наявність абстинентного синдрому. Абстинентний синдром – група симптомів різного поєднання та ступеню тяжкості, що виникають при повному припиненні прийому речовини або зниженні його дози після неодноразового,

зазвичай тривалого і/або у високих дозах вживання даної речовини.

Абстинентний синдром характеризується такими чинниками, як:

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

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

### **Висновки до другого розділу**

Спираючись на представлені вище теоретичні основи, ми прийшли до висновків: 1) існує взаємна позитивна обумовленість між когнітивним стилем поведінки і маркерами ігрової Інтернет-залежності підлітків; 2) Інтернет-залежність та поведінка під час гри визначають типологічні особливості повсякденної поведінки підлітків; 3) становлення особистісних рис підлітка «в реалі» може бути ускладнене через неправильну мотивацію і постановку цілей у віртуальному просторі. У багатьох випадках складність прийняття допомоги адиктивним підлітком від фахівця або родичів залежить від обраної ним стратегії поведінки. Чим більш конструктивною є поведінка підлітка, тим легше з ним взаємодіяти.

## РОЗДІЛ 3

### ПРАКСЕОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПІДЛІТКОВОЇ ІГРОВОЇ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

#### 3.1. Результати Інтернет-опитування

Підлітковий вік – це найбільш важкий і складний з усіх дитячих вікових груп, що являє собою період становлення особистості. Головний зміст підліткового віку становить його перехід від дитинства до дорослого життя. Всі сторони розвитку піддаються якісній перебудові, виникають і формуються нові психологічні новоутворення, закладаються основи свідомої поведінки, формуються соціальні установки. Цей процес перетворення і визначає всі основні особливості особистості дітей підліткового віку. Але, незважаючи на недостатню готовність прийняття власної відповідальності, в підлітковому віці остання все ще, виступає одним з головних якостей особистості підлітка. Самосвідомість у підлітковому віці здійснюється у спільній діяльності, і її результатом є усвідомлення ним своєї відмінності від інших – фізичної, інтелектуальної, моральної, творчої. А в підсумку дозріває цілісна особистість – унікальна істота, рівна потенціалу віртуальної культури, що історично розвивається. Загальне уявлення про феномен заміщення реальності образами дає можливість сформулювати на його основі цілісний науковий підхід: віртуалізація соціальної реальності є закономірним етапом історичного розвитку соціуму, пов'язаним з ускладненням і глобалізацією комунікативних зв'язків і відносин. Основною характеристикою цього етапу можна вважати перехід до домінування культурно-символічних, не прив'язаних безпосередньо до матеріально-фізичного аспекту існування, форм і способів підтримки і відтворення соціуму. Середовище віртуальної реальності неначе завершує процес уречевлення комунікацій і перетворення їх на події, які не зникають у незворотному часі, а навпаки – зберігаються в єдиному інформаційному масиві, в межах якого вони існують в мережі одночасно в безлічі варіантів, версій, інтерпретацій, які, своєю чергою, схильні до самостійного розвитку.

Віртуальний світ не лише не поступається насправді актуальному – за своєю глибиною, можливостями проникнення в суть того, що існує і стає, за масштабами доступу до цілісної інформації, за багатовимірною наочністю і переведення її у тривимірний простір сприйняття, за комплексним характером проектування процесів, як і за можливістю будь-кого, хто бере участь, управляти самим процесом, віртуальна реальність може претендувати на статус найвищого ступеня дійсності [16, с. 197].

На базі «Науково Ресурсного Центру із сталого розвитку в ЗНУ» з 7 по 24 грудня 2020 року нами було проведене опитування, мета якого полягала у визначенні значущості віртуального простору та Інтернет-ігор у повсякденному житті підлітка.

В ході дослідження було опитано 50 осіб (25 хлопців і 25 дівчат) у віці від 12 до 16 років.

На перше питання анкети, як часто ти користуєшся комп'ютером, респонденти чоловічої статі відповіли наступним чином: часто – 20 осіб, іноді – 5 осіб. Серед дівчат 15 – часто використовують комп'ютер і 10 – іноді.

На друге питання анкети, в яких цілях ти використовуєш комп'ютер, 5 хлопців відповіли, що використовують його для розваг, 20 – для навчання і розваг. Дівчата відповіли наступним чином: навчання – 3 людини, розваги – 7 осіб та 15 осіб використовують комп'ютер для навчання і розваг.

На третє питання анкети, яким чином ти проводиш свій вільний час, 20 хлопців відповіли, що проводять свій вільний час активно, 5, відповідно, проводять його пасивно; 4 дівчини відповіли, що проводять свій час пасивно і 21 дівчина – активно.

Метою четвертого, п'ятого та шостого питань було визначення, скільки підлітків з опитаних грають у комп'ютерні ігри, в які ігри вони грають та скільки часу вони витрачають на це. На четверте питання анкети, всі хлопці відповіли, що грають у комп'ютерні ігри. 3 дівчат 14 відповіли, що грають в комп'ютерні ігри.

На п'яте питання анкети, яку кількість часу ти приділяєш комп'ютерним іграм, респонденти чоловічої статі відповіли наступним чином: 1 особа – 30 хвилин, 4 осіб – одну година, 4 осіб – дві години, 5 осіб – три години, 9 осіб – чотири години, 2 особи – 5 годин та більше. Дівчата відповіли наступним чином: 7 осіб – 30 хвилин, 3 людини – одна година, 2 особи – дві години, 1 людина – три години.

На шосте питання анкети, які комп'ютерні ігри тобі подобаються, хлопці відповіли, що їм подобаються аркади, гонки, рольові ігри, «шутери», «бродилки», МОБА ігри, ГТА. Дівчатам подобаються аркади та SIMS.

На сьоме питання з хлопців 5 чоловік відповіли – по 2 години в день, 8 чоловік – по 3 години в день, 6 – по 4 години в день, 4 людини – по 5 годин в день та 2 людини – по 6 годин в день. Серед дівчат 6 осіб відповіла – по 2 години в день, 7 осіб – по 3 години в день та 12 осіб – по 4 години в день.

Мета 8, 9 та 10 питань виявити серед можливих адиктів тих, хто має схильність до патологічної витрати грошей в Інтернеті та онлайн-іграх. Тільки 5 хлопців придбають речі/послуги в Інтернеті, а з дівчат – 15 осіб придбають речі/послуги в Інтернеті. На дев'яте питання 4 хлопців відповіли «так», а з дівчат ніхто не користувався внутрішньо-ігровими мікротранзакціями. На десяте питання тільки 1 хлопець відповів «так», а 3 інших відповіли «Ні, не знають», а з дівчат 12 відповіли «так», 3 людей відповіли «Ні, не знають».

Також, під час опитування ставилось за мету дослідити, яким соціальним мережам підлітки надають перевагу та скільки часу вони витрачають на них. На одинадцяте питання всі відповіли, що мають свою сторінку в соціальних мережах. На дванадцяте питання, всі вказали, що проводять свій час у «YouTube», «Instagram», «TikTok». Також 6 людей відповіли, що проводять свій час на платформі «Twitch», також 4 людини відповіли, що проводять свій час у мережі «Facebook». На тринадцяте питання 25 людей відповіло, що проводять 6 годин у соціальних мережах, 10 осіб проводять 4 години, та інші 15 осіб – по 2 години в день.

Отже, приблизно половина з респондентів – це потенційні адикти, які надають великого значення комунікації в Інтернеті. Основні психологічні риси адикта у підлітковому віці складають незацікавленість (відсутність хобі) та неорганізованість (необмеженість вільного часу, який вони не можуть раціонально розподілити). У разі яскравого прояву основних рис адикції підлітки стають закритими та згодом асоціальними. Підлітки, які значний час проводять в Інтернеті, перестають цікавитись навколишнім світом, подіями, новинами та різними змінами у суспільстві. Зазвичай, такі люди намагаються «сховатись» в мережі Інтернет від буденних та хронічних психологічних проблем [18, с. 140].

Також велике значення у тому, наскільки сильно підліток може бути «прив'язаний» до гри, має жанр гри, в яку він грає. Найменш небезпечні так звані аркадні ігри, з простою графікою і звуком. За цими іграми, як правило, «вбивають час», вони не можуть викликати тривалої прихильності. Інша справа – рольові ігри, під час яких гравець «перевтілюється» в керованого ним героя і з головою занурюється в його світ. В таких іграх відчуття реальності може бути дуже велике і надовго утримувати увагу грає.

Таким чином, отримані у ході опитування результати можуть у подальшому використовуватися для проведення додаткових та уточнюючих досліджень з метою більш глибокого розуміння проблеми ігрової та Інтернет залежності у підлітковому віці.

### **3.2. Рекомендації щодо подолання ігрової Інтернет-залежності**

Попри поширення Інтернет-технологій, підвищення популярності соціальних мереж, можна уникнути їх негативного впливу на розвиток підлітків засобами соціальної роботи. Для цього були розроблені рекомендації для профілактики виникнення Інтернет-адикції.

На сьогоднішній день доволі невизначеним стоїть питання про те, зусиллями яких саме фахівців – педагогів, лікарів, психологів, соціальних працівників, має

проводитися профілактика ігрової залежності для підлітків. Одних зусиль педагогів недостатньо через їх низьку обізнаність в питаннях ігрової адикції, а медики обмежені недостатністю навиків роботи з цією категорією осіб. Проблема Інтернет-залежності має вирішуватися спільно з багатьма фахівцями: розробниками ігор, медиками, психологами, педагогами, професіоналами з соціальної роботи. Переважна більшість досліджень стверджують, що ігроманія є психологічною проблемою. Але вагоме значення при позбавленні від ігрової адикції має діяльність фахівця з соціальної роботи. Цей профілактичний аспект соціально спрямованої діяльності вивчений недостатньо.

Необхідним є проведення профілактики щодо попередження Інтернет-залежності у підлітків засобами соціальної роботи. За статтею 9 Закону України «Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю» соціальна профілактика в сімейному, дитячому та молодіжному середовищі передбачає здійснення комплексних заходів, спрямованих на запобігання сімейному неблагополуччю, що може бути спричинене Інтернет-залежністю. [17] Фахівці повинні інформувати батьків щодо ризиків безконтрольного використання комп'ютера, мережі Інтернет, мобільних пристроїв їхніми дітьми. Треба пам'ятати, що високий рівень психічного здоров'я та гармонійний розвиток особистості будуть забезпечені тоді, коли людина з дитинства розвиватиметься і житиме в умовах сприятливого інформаційного середовища [5, с. 230-233]. Можна порекомендувати батькам, по-перше, цікавитися, як підліток використовує комп'ютер. Треба намагатися регламентувати час, проведений підлітком за комп'ютером. Це стосується і вчителів. І тільки маючи поняття про те, що підліток бачить і відчуває, можна знайти спосіб перетягнути дитину в реальний простір з віртуального. Також потрібно пам'ятати батькам, що не можна постійно «сидіти» за комп'ютером. Треба заздалегідь планувати виходи на свіже повітря, хоч важно домовитися про це з підлітком. Таким чином, батьки зможуть частіше вести відверті розмови з дитиною. Не треба забувати, що є спеціальні програми, за допомогою їх можна блокувати злостісний та негативний контент, на який підліток, сам того не бажаючи, може натрапити.

Проте вчителі та батьки повинні намагатися скористатися позитивними характеристиками комп'ютера. Він є не просто друкарською машинкою або ігровим автоматом, а й потужним знаряддям для програмування, веб-дизайну, комп'ютерної графіки, анімації тощо.

Надійно захищеною від ігрової залежності є внутрішньо психологічна стійка особистість. Найменшу небезпеку перетворення у Інтернет-адиктів є підлітки, які самореферентні, комунікативні, соціально компетентні, здатні конструктивно поводитися в конфліктних ситуаціях та здатні адекватно оцінювати себе, контролювати афект та мають навички розряджати напругу. Профілактика ігрової залежності повинна мати мету стимулювати розвиток цих характеристик у підлітків [5, с. 230-233].

Один з найважливіших етапів розробки профілактичної програми є побудова тренінгових занять, що сприятимуть розвитку цих якостей. Фахівець з соціальної роботи, який проводить тренінг, має розвивати відповідальне ставлення підлітків до власного життя і здоров'я, навчати самостійності та формуванню готовності розв'язувати проблемні ситуації, а не «тікати» від них. Проводячи відповідні тренінгові заняття, бесіди, використовуючи соціальне консультування можна досягнути розвитку в підлітку саме такої особистості, яка має вище наведені характеристики.

Процес профілактики ігрової залежності включає в себе первинну, вторинну і третинну профілактики [23, с. 22-25].

Первинна профілактика – комплекс заходів, спрямованих на запобігання залученню в Інтернет-ігри. Первинна профілактика передбачає роботу з підлітками не знайомими з дією таких ігор, які мають поверхові знання про предмет обговорення. Програми первинної профілактики мають включати в себе залучення підлітків в суспільно корисну та творчу діяльність, розвиток світогляду. Завданнями первинної профілактики ігрової залежності підлітків є: створення локацій, які є вільними від базисів адикції за допомогою впровадження позитивної профілактики в шкільні уроки та включення уроків з профілактики ігрової залежності в шкільний розклад, створення груп

самодопомоги учнів, а також включення програм для підготовки шкільних лідерів серед учнів і батьків. Виявлення групи ризику, за допомогою проведення комплексу відповідних діагностичних методик, тестів, опитувальників, анкет, бесід для визначення підлітків, що найбільш схильні до ігрової залежності [24, с. 23].

На думку А. Й. Капської, первинна профілактика підлітків з адиктивною поведінкою, в тому числі з ігровою залежністю, може включати такі завдання:

- виховування правильного розуміння впливу гри на психіку підлітка;
- формування поняття про морально-психологічну стійкість особистості як основу здорового способу життя;
- виховування свідомо бережливого ставлення до свого здоров'я, формування вміння раціонально використовувати психологічні можливості;
- стимулювання саморегуляції власних психо-фізичних можливостей особистості шляхом включення підлітка у позитивну альтернативу фізичних і психологічних випробовувань та тренінгів;
- формування науково обґрунтованих уявлень про анатомо-фізіологічні і психологічні зміни, що відбуваються в організмі в ситуаціях стресу, інформаційних перевантажень, тренінгу, умінь самоконтролю і самооцінки поведінки;
- формування основ моральних звичок індивідуальної поведінки підлітка і прийняття рішень у ситуаціях захоплення грою [24, с. 25].

Обов'язковим напрямком соціальної профілактики ігрової залежності є співпраця соціального працівника з батьками підлітків: надання батькам необхідної інформації щодо проблеми ігрової залежності; надання допомоги в усвідомленні власних сімейних і соціальних ресурсів; формування груп лідерів-батьків для профілактики ігрової залежності у підлітків.

Вторинна профілактика має бути зорієнтована на підлітків групи ризику. Мета вторинної профілактики – раннє виявлення тих, хто починає ставати залежним задля уникнення в них психічної залежності від віртуальної

реальності. Н.В. Терещук стверджує, що завданнями вторинної профілактики ігрової залежності підлітків є:

- робота з підлітками що перебувають у групі ризику, а саме виявлення патологій, лікування та спостереження у фахівців, створення програм для роботи з такими підлітками;
- створення центру реабілітації, де методи психотерапевтичної роботи спрямовані на соціалізацію і адаптацію;
- робота з батьками підлітків групи ризику за допомогою груп взаємодопомоги, навчання навичкам соціально підтримуючої і розвиваючої поведінки в сім'ї та у взаємостосунках з дітьми) [23, с. 20].

За А. Й. Капською, основними завданнями вторинної профілактики є:

- 1) визначення рівнів інформованості підлітків про дію гри на психіку людини і наслідки зловживання грою.
- 2) дослідження можливих умов і факторів, що сприяють виникненню схильності до ігрової залежності.
- 3) виявлення індивідуально-психологічних станів особистості, що передують проявам Інтернет-залежності;
- 4) вивчення факторів та умов виникнення схильності особистості до адикативної поведінки, станів, що їй передують, та за цими даними встановлення осіб з «групи ризику» серед підлітків;
- 5) діагностування процесу виникнення мотивів Інтернет-залежності підлітка;
- 6) визначення найбільш чутливих компонентів структури особистості підлітка для використання їх для оптимізації виховного впливу таких як риси характеру особливості темпераменту, інтереси тощо.

Завдання вторинної профілактики обумовлюють багатоманітність методів діагностики, а також рекомендує перелік основних заходів вторинної профілактики, а саме: вивчення особових справ учнів; бесіди з вчителями підлітка та спостереження за поведінкою підлітка на уроці і в повсякденній діяльності; знайомство з сім'єю підлітка та вивчення її соціально-

психологічного клімату та стилю виховання; спостереження за підлітком «групи ризику» у педагогічно значущих ситуаціях; організація безпосереднього спілкування з підлітками [9, с. 240].

Третинна профілактика заключається у систематичній допомозі підліткам, які вже страждають від ігрової залежності, а саме проведення заходів, що спрямовані на корекцію поведінки, перевиховання та реабілітацію підлітка у реальний світ [9, с. 241]. Мета третинної профілактики – попередження подальшого розпаду особистості і підтримка дієздатності Інтернет-залежного підлітка.

Завданнями третинної профілактики ігрової залежності є такі:

- створення груп взаємодопомоги та формування реабілітаційного середовища;
- за допомогою встановлених «груп ризику» здійснювати індивідуальний виховний профілактичний вплив на особистість підлітка, використовуючи доцільні соціально-педагогічні засоби та методики;
- створення сприятливих для соціально-педагогічної корекції ігрової залежності умов за допомогою використання соціального оточення, позитивного самопочуття та соціального клімату [3, с. 46-51].

Профілактична робота з попередження Інтернет-залежності підлітків включає такі компоненти:

- освітній компонент, що має на меті навчити підлітка розумінню та усвідомленню про ті процеси, що відбуваються з людиною при втягуванні в Інтернет-ігри;
- психологічний компонент, який включає в себе психологічну підтримку дитини, формування адекватної самооцінки та навиків прийняття рішень;
- соціальний компонент, що виражається у наданні допомоги в соціальній адаптації підлітка до умов навколишнього середовища, навчання навичкам спілкування та здоровому способу життя. Мета соціального компоненту профілактичної роботи з попередження Інтернет-залежності є

допомога у формуванні соціальних навичок, необхідних для здорового способу життя і комфортного існування в навколишній соціальній дійсності [5, 230-233].

Доцільно використовувати такі методи профілактичної роботи з Інтернет-залежності підлітків, які проводить соціальний працівник разом з психологом: тренінг поведінки, когнітивна модифікація і терапія, особистісний тренінг, дискусії, лекції, бесіди, наради, мозкові штурми, рольові ігри, психодрама, психогімнастика, елементи індивідуальної і групової психотерапії, супервізії, проведення методичних занять з супервізорами, круглі столи. Всі ці методи фахівцям доцільно використовувати в залежності від власних посадових обов'язків і спеціалізації.

Узагальнюючи досвід дослідників, виокремимо рекомендації батькам по профілактиці віртуальної та ігрової залежності підлітка:

- особистий приклад батьків. Батьки мають показати підлітку, що в реальному світі є багато цікавих та захоплюючих занять, окрім комп'ютерних ігор. Багато навчити підлітка правильно організовувати свій вільний час.
- навчити і дотримуватися самим режиму роботи з комп'ютером.
- інтерес до комп'ютера у підлітка має бути пізнавальним.
- пам'ятати про небезпечність Інтернету. Потрібно пояснити, що спілкуючись з кимось в мережі, важливо дотримуватись правил та бути обережним, пам'ятати, що люди бувають різні, і що не варто розповідати про себе незнайомій людині у соціальній мережі;
- встановлення програм фільтрування для блокування доступу небажаного контенту [3, с. 49].

Основною метою соціально-профілактичної роботи – привчити підлітка до роботи за комп'ютером, а не для гри на ньому. Підліток повинен знати правила безпечного користування мережею. Для задоволення важливих підлітку потреб в любові, довірі, увазі, прийнятті до оточуючого світу батьки мають цікавитися життям підлітка, рахуватися з його індивідуальністю, проводити з нею час, поважати його особистість, принципи та погляди,

залучати до різних видів діяльності: рухові ігри, гуртки, спортивні секції, подорожі тощо. Потреба підлітка в комп'ютерних іграх та Інтернеті знижується завдяки сприятливій атмосфері в сім'ї.

### **Висновки до третього розділу**

Розвиток моделей та технологій запобігання та корекції ігрової Інтернет-залежності підлітка потребує подальших досліджень та експериментів. Запорукою ефективності подолання підліткової ігрової Інтернет-залежності соціальними працівниками та батьками/родичами адикта є інтеграція різних засобів, форм і методів соціальної профілактики та супроводу, які сприятимуть моделюванню в підлітка власної відповідальної поведінки, критичному розгляду стратегії та варіантів взаємин в соціальному середовищі, формуванню вмінь приймати відповідальні і усвідомлені рішення, розвивати прагнення до активної участі в суспільному житті, усвідомлення меж особистої і колективної відповідальності, прагнення до самоосвіти та самовдосконалення.

Подолання ігрової залежності підлітка засобами соціальної роботи полягає у допомозі адикту та його сім'ї, виявлення підлітків з групи ризику і проведення превентивних профілактичних заходів, інформуванні щодо ризиків Інтернет-адикції та ін. Обов'язковим для успішного проведення соціального супроводу сім'ї адикта є співпраця соціального працівника з психологами, педагогами і батьками. У перспективі створення системи закладів і інститутів, які б вивчали проблему ігрової залежності та медико-соціальних закладів, які б проводили лікування та профілактику, створення служби соціально-психологічної допомоги залежним. Також важливо використовувати ЗМІ для проведення рекламних кампаній щодо пропаганди здорового способу життя та здорової жаги до проводження часу в Інтернеті.

## ВИСНОВКИ

Ігрова Інтернет-залежність, що розвинулась шляхом впровадження комп'ютерних технологій у суспільне життя людства, є предметом досліджень значної кількості науковців. Ігрова адикція підлітка змінює його модель поведінки на таку, що лежить у обмеженні зв'язків із сім'єю, реальними друзями, родичами та іншими людьми, що допомагають йому у становленні його особистості, а також у бажанні обмежитись віртуальним світом через полегшений процес розвитку в ньому. Підлітки що входять до груп ризику, знаходять найбільш актуальними потребами самоствердження, спілкування з однолітками, пошук нових емоцій, демонстрацію себе. А оскільки ігрові світи характеризуються лінійністю та можливістю «реіграбельності», у зв'язку з чим віртуальний світ здається більш привабливим ніж реальний. Але основною метою батьків має бути можливість донесення до підлітка, що віртуальний світ не може бути важливішим за реальний.

Процес формування ігрової Інтернет-залежності в підлітка є процесом, що розпочинається тоді, коли останній отримує позитивних емоцій від віртуального світу більше, ніж від повсякденної діяльності та власного оточення. Через це проведення часу в грі чи соціальних мережах стає нав'язливим і людина стає безвідповідальною та нелюдимою. Постійне перебування в Інтернеті призводить до втоми, емоційних зривів та роздратованості. І тоді перебування в Інтернеті чи грі служить для підлітка позбавленням від негативних емоцій, а не для отримання позитивних. Продовження такого емоційного стану призводить до руйнування не тільки соціальних контактів, а й власної особистості.

Протягом дослідження було з'ясовано, що є взаємозв'язок між характером поведінки та ступеню ігрової залежності підлітка. Типологічні особливості поведінки підлітка визначає взаємозв'язок комп'ютерної залежності і стратегії поведінки підлітка. Соціалізація та розвиток особистості підлітка ускладнюється через неправильну постановку цілей і мотивацію. Складність у

наданні допомоги залежному підлітку залежить від стратегії поведінки яку він обрав і залежить від ступеня конструктивності останньої.

Для формування моделей та технологій соціальної роботи із запобігання та корекції ігрової Інтернет-залежності підлітка мають бути проведені подальші дослідження та експерименти. Для більш ефективного подолання ігрової Інтернет-залежності соціальними працівниками та близьким оточенням адикта має бути введення різних засобів, форм і методів супроводу, що допоможе змодельовати в підлітка власну відповідальну поведінку, навчить правильній взаємодії в соціальному середовищі, допоможе у формуванні навичок приймання усвідомлених і відповідальних рішень. Останнє збудить бажання в адикта приєднатись до активної участі в суспільному житті, самоосвіти та самовдосконалення, що в свою чергу допоможе в усвідомленні меж особистої і колективної відповідальності.

Основним завданням для соціального працівника у подоланні ігрової інтернет-залежності полягає у допомозі адикту та його сім'ї, виявлення підлітків з групи ризику та проведення первинної, вторинної та третинної профілактики з попередження інтернет-залежності, інформуванні щодо ризиків Інтернет-адикції та ін. Обов'язковим для успішного подолання адикції є співпраця соціального працівника з психологами, педагогами і батьками. У перспективі мають бути створенні системи закладів і інститутів, що займались би вивченням проблеми подолання, попередження та корекції ігрової інтернет-залежності, а також медико-соціальних закладів, які б проводили лікування та профілактику ігрової Інтернет-залежності. Важливим є використання ЗМІ задля проведення рекламних роликів щодо пропаганди здорового способу життя та правильного використання комп'ютеру та Інтернету.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Андріанова Н. С. Інтернет-комунікація – реальність чи симулятор?. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Мовознавство»*. 2010. Вип. 16. С. 3–8.
2. Гагай В.В., Быкова Ю.Н. Компьютерная зависимость подростков как социально-психологическая проблема современности : монография. Сургут, 2014. – с.120.
3. Дементієвська Н. П. Формування навичок критичного оцінювання вебресурсів і проблема безпеки учнів в інтернеті. *Наук.-мет. журнал «Комп'ютер у школі та сім'ї»*. 2015. № 7. С. 46–51.
4. Діагноз – Інтернет-залежність : Що потрібно знати про нову хворобу : веб-сайт. URL: <http://kreschatic.kiev.ua/ua/3636/art/1263836963.html> (дата звернення: 07.02.2020)
5. Дідик Н. М. Соціально-педагогічна профілактика ігрової залежності. «Молодий вчений». 2015. №2(6) (17). С. 230-233.
6. Донован Т. Играй! История видеоигр : пер. з англ. Москва, «Белое Яблоко», 2014. С. 131–132, 287-298.
7. Иванов М.С. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека : веб-сайт. URL: <http://flogiston.ru/articles/netpsy/gameaddict2> (дата звернення: 20.01.2021)
8. Ісакова Т. О. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми : аналіз. доп., м. Київ.: НІСД, 2011. - 47 с.
9. Капська А. Й. Соціальна педагогіка: підручник. Київ : Центр навчальної літератури, 2003. 240-241 с.
10. Корзун, С.А. Взаимосвязь личностных характеристик и копинг-поведения у подростков с девиантным поведением // С.А. Корзун. Психология обучения. Издательство АЭО 2013. – № 8. – С. 46–52.

- 11.Короленко Ц. П., Донских Т. А. Семь путей к катастрофе: Деструктивное поведение в современном мире // Новосибирск : Наука, Сиб. отделение, 1990. 222 с.
- 12.Леван, Д. Психологічний портрет Інтернет-залежного користувача у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2018. Випуск 9. С. 107-112.
- 13.Макаренков А. Інтернет-зависимость. Болезнь или новая стадия развития цивилизации. *Игромания* : веб-сайт. URL: [https://www.igromania.ru/article/5269/Internetzavisimost\\_Bolezn\\_ili\\_novaya\\_stadiya\\_razvitiya\\_civilizacii.html](https://www.igromania.ru/article/5269/Internetzavisimost_Bolezn_ili_novaya_stadiya_razvitiya_civilizacii.html) (дата звернення: 15.02.2017)
- 14.Мельнік С.В. Вплив мережі Інтернет на розвиток та формування особистості школяра : веб-сайт. URL: <https://phm.cuspu.edu.ua/ojs/index.php/SNYS/article/download/1558/pdf> (дата звернення: 15.01.2021)
- 15.Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць. Львів: ЛьвДУВС, 2012. Вип. 2 (2). 102 с.
- 16.Немеш О.М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту : монографія. Київ : Слово, 2017. с. 197.
- 17.Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю: Закон України від 21 червня 2001 року. Відомості Верховної Ради України. 2001. № 42. ст. 9. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2558-14#Text> (дата звернення: 20.04.2020)
- 18.Проблеми сучасної педагогічної освіти : зб. наук. пр. Ялта : 2013. Вип. 40(2) С. 140.
- 19.Проблеми сучасної психології : збірник. Випуск 20. Кам'янець-Подільський : «Аксіома», 2013. с. 249
- 20.Профілактика Інтернет-залежності в дітей та підлітків : веб-сайт. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/5996-profilaktika-internet-zalezhnosti-v-ditey-ta-pidlitkiv/> (дата звернення: 12.01.2021)

- 21.Рябчук С.В. Криміналогічна характеристика та запоїгання гральному бізнесу: дис. ... кан. юр. наук : 12.00.08. Харків, 2018. 225 с.
- 22.Словник української мови: в 11 томах. — Том 6, 1975. — Стор. 451.
- 23.Терещук Н. В. Ігрова залежність у підлітковому віці як форма адиктивної поведінки. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. № 3. С. 22-25.
- 24.Терещук Н. В. Ігрова залежність у підлітковому віці як форма адиктивної поведінки. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. № 5. С. 19-25.
- 25.Юрьева Л. Н., Больбот Т. Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография. Днепропетровск: Пороги, 2006. 196 с.

## ДОДАТОК

### Анкета

Шановний школяр, просимо тебе відповісти на питання анкети соціологічного дослідження. Наперед вдячні.

1) Як часто ти користуєшся комп'ютером?

- ☐ Часто
- ☐ Іноді
- ☐ Майже не користуюсь

2) З якою метою ти використовуєш комп'ютер?

- ☐ Навчання
- ☐ Розваги, дозволя
- ☐ Соціальні мережі
- ☐ Все вище перераховане

3) Яким чином ти проводиш свій вільний час?

- ☐ Активно
- ☐ Пасивно

4) Чи граєш ти в комп'ютерні ігри?

- ☐ Так
- ☐ Ні

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

---

6) Які комп'ютерні ігри тобі подобаються?

---

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

---

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

- ☐ Так

☐ Ні

9) Чи ти користуєшся внутрішньоігровими мікротранзакціями?

☐ Так

☐ Ні

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

☐ Так

☐ Ні, не знають

☐ Не придбаю нічого в Інтернеті

11) Чи маєш свою сторінку у соціальних мережах?

☐ Так

☐ Ні

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

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

14) Стать:

☐ Жіноча

☐ Чоловіча

15) Твій вік \_\_\_\_\_