

Мгалоблішвілі А. Д. аспірант кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка»
<https://orcid.org/0000-0002-8289-3759>

ПРОФІЛАКТИКА ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У МОЛОДІ: ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

У статті проведений теоретичний аналіз проблеми психопрофілактики та корекції Інтернет-залежності у молодих людей. Запропоновано схему профілактики Інтернет-залежності. Описано рекомендації щодо попередження та психопрофілактики залежності від соціальних мереж. Зазначено, що способи подолання Інтернет залежності повинні мати соціально-психологічний напрям який скоректує недоліки поведінки залежної особистості.

Ключові слова: соціальна мережа; надмірна залученість; Інтернет; Інтернет залежність; психологічне благополуччя; психологічна профілактика; психологічна корекція; молодь.

Вступ. Глобалізація сучасного суспільства призводить до того, що Інтернет платформа стала однією з важливіших частин життя сучасної особистості, стає більш важливим вивчення впливу Інтернету на людство. За останні роки все більшої популярності набувають сайти соціальних Інтернет мереж. Зазначимо, що найпоширенішим користувачами соціальних Інтернет мереж, котрі надмірно залучені у віртуальні додатки є молодь, адже соціальна мережа стала одним із способів соціалізації особистості (віртуальна соціалізація). Інтернет змінив способи соціалізації, навчання та спілкування молоді, що повпливало на їх соціальне, психологічне та фізичне здоров'я та психологічне благополуччя. Завдяки можливості доступу до Інтернету з будь-якого місця та у будь-який час у поєднанні з величезною різноманітністю Інтернет діяльності, якою займається молодь (публікування посту, спілкування в чаті, перегляд стрічки новин та перегляд контенту), виникли питання залежної поведінки від Інтернету. Термін Інтернет-залежність часто використовується для опису компульсивного використання Інтернету, схожій клінічно діагностованій поведінковій залежності та залежності від вживання психоактивних речовин. Терміни, які використовуються у літературі для опису Інтернет-залежності є «патологічне використання Інтернету», «проблемне використання Інтернету», «надмірне використання Інтернету» та «компульсивне

використання Інтернету», «Інтернет адикція», «кіберзалежність» тощо.

Мета статті – проаналізувати сучасні дослідження психопрофілактики і психокорекції Інтернет залежності та розробити рекомендації психопрофілактики надмірного використання соціальних мереж серед молодого покоління.

Теоретичне підґрунтя. Вплив соціальних мереж на життя людини описуються в працях: К. Янг, Д. Гринфілд, А. Войскунского, С. Вассермана, Б. Веллманом. Проблему реабілітації осіб, які мали Інтернет залежну поведінку вивчали: В. Нікітін, О. Змановська, П. Павленюк, М. Фірсова, В. Москаленко, Б.Наумова. Психопрофілактику та психокорекцію Інтернет залежності розглядали: Анвар Н., Симамуна Ф., Чен С. А., Ли Х. Л., Юна В. Б., Чой С., Кусс Д. Ю., Шортер Г. В.

Інтернет залежність можна визначити як надмірне використання віртуального простору, яке погіршує психологічний стан людини, а також її навчальної чи професійної та соціальної взаємодії (Ко С. Н., Yen J. *et al.*, 2007). У літературі не визначено єдиного погляду, щодо того чи люди є залежними від самого Інтернету або від діяльності, що здійснюється в Інтернет середовищі та чи слід використовувати термін Інтернет-залежність або надмірна залученість до конкретних онлайн діяльностей (онлайн-азартні ігри, скролінг, перегляд еротичного контенту). Наприклад, Девіс Р. А. визначає кіберсексуальну залежність яку один з видів

залежностей від Інтернету (Dalbudak E., Evren C., et al., 2015).

У цій статті ми використовуємо термін «Інтернет залежність» для визначення надмірної залученості соцмережами та залежної поведінки, пов'язаної з Інтернетом.

Британський Інститут біології «Biologist» (автор Арік Сігман) опублікував результати дослідження впливу соціальних мереж на здоров'я людини. Було виявлено, що надмірне захоплення соціальними мережами може впливати на здоров'я через нестачу реального спілкування людьми. Ця нестача спілкування може негативно впливати на роботу імунної системи, гормональний дисбаланс, роботу артерій і процеси мислення, що в довгостроковій перспективі підвищує ризик появи таких хвороб, як рак, серцево-судинні захворювання і слабоумство (Кочарян Н. І. Гущина. К., 2011).

Надмірна залученість віртуальними платформами є однією з головних проблем сучасного суспільства. Через віртуальне спілкування особистості стало важче комунікувати з реальними людьми, все частіше зустрічається соціофобія. Ще одна проблема соцмереж, що більшість людей, видають себе в мережі за того, ким у реальному житті не є. Великий обсяг інформації та його доступність призводить до того, що людина примітивно споживає контент з соцмереж, який не потребує важкого мисленого та творчого пошуку (наприклад, студенти звертаються до бази даних Інтернету в процесі підготовки наукових і курсових робіт, переважаючим є примітивне копіювання та плагіат роботи з мережі). Варто зазначити про ризики для фізичного здоров'я користувача мережі, яке теж має наслідки для психологічного благополуччя. Збільшується гіподинамія, людина годинами сидить у приміщенні зі смартфоном. Це призводить до соматичних патологій. Також медики визнали розповсюдження «синдрому офісу», який характеризується депресією й постійною втомою у людей, що працюють за гаджетами (Davis R. A., 2001).

Юнаки перебувають у стадії становлення, коли формуються цінності та стандарти. У них найвищий рівень поширеності Інтернет-залежності (Smahel D.,

et al. 2009), цієї причини профілактичні програми мають бути реалізовані у шкільному та студентському середовищі (Jang M. H., Ji E. S., 2012). Студенти є другою групою, на якій слід зосередити увагу з профілактики Інтернет залежності.

К. Янг звертає увагу на профілактику Інтернет залежності на роботі для співробітників, які мають регулярний доступ до Інтернету, оскільки регулярний доступ до Інтернету може бути фактором ризику розвитку Інтернет залежності (Young K., 2010). Підвищений ризик Інтернет залежності є особи які мають специфічні біопсихосоціальні фактори та фактори пов'язані з моделями використання Інтернету. Можемо виділити такі фактори ризику Інтернет залежності які зазначені у літературі:

1. Психопатологічні фактори (Ko C. H., Yen J. Y., et al. 2009; Chen C. A., et al. 2013): депресивні та тривожні розлади, соціофобія, вживання психоактивних речовин, СДВГ обсессивно-компульсивні симптоми.

2. Особистісні характеристики (Blachnio A., Przepiorka A., 2015; Dalbudak E., Evren et al. 2015; Lu D. W., Wang J. W., 2010) гіперактивність та імпульсивність, високий пошук новизни і низька залежність від винагороди, невротизм, низька емоційна стабільність, ворожість, або низький рівень самоконтролю і саморегуляції.

3. Фізіологічні характеристики (Lu D. W., Wang J. W., Huang A. C. W., 2010): більш сильний об'єм крові, пульс і дихальна реакція, а також більш слабка периферична температура.

4. Моделі використання Інтернету (Chen C. A., Lee H. L., Yuan W. B., 2013, Donati M. A., Chiesi F., Ammannato G., Primi C., 2015): велика кількість годин проведених в Інтернеті, участь у різних відеоіграх або надмірне використання Інтернету у вихідні дні.

5. Соціально-демографічні фактори Shek D. T., Ma H. K., Sun R. C., 2011, Alavi S. S., et al. 2012): стать та економічне благополуччя сім'ї.

6. Поточна ситуація (Zhou N., Fang X.-Y., 2015): самотність та стрес, приналежність до однолітків з нижчим рівнем соціального визнання або молодим людям, які

перебувають у класі з вищим рівнем Інтернет залежності.

Запобігання Інтернет-залежності можна розділити на чотири основні сфери:

1. Пов'язані з використанням Інтернету (зниження очікуваного позитивного результату від використання Інтернету, самоконтроль, самоефективність або утримання від онлайн-залежності та здатність розпізнавати дезадаптивні думки, пов'язані з залежною поведінкою) (Peng W., Liu M., 2010).

2. Пов'язані зі стресом та емоціями (особливо розвиток індивідуальних стратегій подолання поліпшення здатності регулювати та обробляти емоції. Зменшення ворожості, заохочення позитивних якостей особистості і підвищення самооцінки) (Li X., Li D., Newman J., 2013).

3. Пов'язані з міжособистісними ситуаціями (зниження міжособистісної чутливості, посилення емоційного інтелекту, зміцнити правила справедливості та толерантності всередині групи, а також здатність спілкуватися віч-на-віч і проводити групові заходи та заходи у вільний час з однолітками) (Ko, Ko C. H., Yen J. Y., et al. 2009).

4. Пов'язані зі щоденним режимом та використанням вільного часу (дотримання режиму сну, проведення групових занять та заходів у вільний час та заохочення участі, захоплююча здорова діяльність) (Chen C. A., Lee H. L., Yuan W. B., 2013).

Алаві С. С. визначає, що найбільш поширена форма профілактики Інтернет залежності заснована на наданні базової інформації про Інтернет залежність з фокусуванням на фактичну інформацію про її негативні наслідки (Alavi S. S., et al. 2012). Наприклад, викладачі запрошують експертів провести студентам презентацію про Інтернет залежність та дати кілька порад про те, як контролювати використання Інтернету. Турецькі вчені, досліджували вплив програми однолітків на контрольну та експериментальну групи з 825 учнів у школах Туреччини (Korkmaz M., Kiran-Esen B., 2012). Майбутні однолітки активісти відвідали 10-годинну освітню програму, щоб навчитися інформувати своїх однолітків на двох 40-хвилинних лекціях про Інтернет, Інтернет-залежність та типи онлайн додатків

з потенціалом безпеки та ризику. За результатами дослідження партнерська програма виявилася корисною для студентів, які відвідали лекцію. Використання ними Інтернету зробило позитивний вплив у порівнянні з членами контрольної групи.

Соціальна мережа задовольняє потребу молоді бути цікавим, важливим, популярним. Коментарі із соціальних мереж у молоді формують образ власного «Я», який часто буває спотворений, оскільки зворотні зв'язки упереджені, надана інформація характеризується як нереалістична (Белоліпцева О.В., 2014).

Передумовами для виникнення Інтернет залежності є (А. Б. Кочарян, Н. І. Гущина. К., 2011):

- Фрустрація яка пов'язане з самопізнанням, визначенням свого місця у суспільстві, процеси саморозвитку і самовдосконалення;

- Відчуття свободи, оскільки простір в Інтернеті анонімний;

- Нездатність отримати бажане відчуття і необхідне спілкування, у разі їх обмеженості;

- Проблеми у сім'ї (гіперпротекція, емоційна дистанція, емоційна холодність);

- Схильність до антисоціальних стратегій поведінки, емоційна відстороненість; низька комунікативна компетентність.

Зазначено, що Інтернет залежність виникає в особистості швидше, ніж залежність від інших типів залежностей (алкоголю, тютюну і азартних ігор). Інтернет залежність набувається протягом шести місяців після першого початку використання Інтернет у переважної більшості людей (Бугайова Н. М., Цап В. Й, 2010).

Отже, розробка ефективних психологічних програм та рекомендацій у проблемі профілактики Інтернет адикції серед молоді дозволяє позитивно вирішувати проблему залежності.

Методи дослідження. Теоретичні: теоретичний аналіз Інтернет залежності та психопрофілактики залежності від соцмереж, узагальнення. Емпіричні: розроблене авторське анкетування.

Результати та обговорення. У нашому дослідженні, яке проводилось у форматі онлайн опитування у Google Forms за допомогою розробленої анкети та

психодіагностичних методик (з червня 2023 по вересень 2023), ми досліджували вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя молодшої особистості. У дослідженні прийняли участь користувачі соціальних мереж (Facebook, Instagram, Telegram) та студенти Національного університету «Львівська політехніка». Встановлено, що 75% користувачів у віці від 18 до 35 років проводять в Інтернеті щоденно від 3 до 5 годин, ще 30% сидить в мережі по 4–6 годин. Така кількість вільного часу проведеного в Інтернеті призводить до надмірного захоплення, а часто до Інтернет залежності. Можна виділити основні ознаки, які вказують на залежність особистості від соціальних мереж:

1. Потреба переглядати повідомлення у соціальних мережах та бути завжди на зв'язку;

2. Велика кількість вільного часу проведеного у соціальній мережі, ніж користувач планував до цього;

3. Гостре бажання регулярно оновлювати новин у стрічці соціальних мереж, обговорювати з друзями всі новини, фотографувати себе скрізь і всюди, частіше викладати нові фото;

4. Спілкування з друзями відбувається он-лайн через соціальну мережу;

5. Додатки є альтернативою іншим повсякденним справам;

6. Виникає роздратування, якщо не має доступу до Інтернет мережі.

7. Виникають проблеми з фізичним станом та сном.

8. Переважання негативних психічних станів (тривога, депресія, страх).

У дослідженні було виявлено, що молодь часто проявляють перелічені ознаки залежності від соціальних мереж. Варто відзначити симптоми надмірної залученості соціальними мережами у особистості:

1. Психологічні симптоми:

- Відчуття ейфорії чи піднесеності під час відвідування соціальної мережі;

- Нездатність зупинити роботу за смартфоном;

- Все більша кількість часу, що проводиться он-лайн;

- Ігнорування друзів та сім'ї;

- Відчуття порожнечі, депресії та роздратованості коли немає доступу до мережі;

- Перекладання повсякденних турбот на родичів чи членів сім'ї;

2. Фізичні симптоми:

- Зап'ястний тунельний синдром – оніміння та зниження чутливості пальців через утиснення нерву, що з'єднує їх із зап'ястям;

- Сухі очі;

- Головні болі;

- Болі у спині;

- Нерегулярне харчування – відсутність апетиту чи прийом їжі з переглядом смартфона;

- Недотримання гігієни;

- Розлади сну.

За допомогою Інтернету особистості стало легше замінювати свою реальність. Повсякденні проблеми, стреси, психологічні комплекси та травми, конфлікти які переживає особистість у реальному житті, щоб облегшити свій стан людина занурюється у віртуальне середовище де намагається втекти від реальних обставин. Віртуальний світ може використовуватися як спосіб компенсації. Соціальна мережа дає волю дій, волю вираження думок, почуттів і емоцій, що у реальному житті найчастіше не можливо реалізувати (Beard K. W., Wolf E. M., 2001).

Занурення у соціальні мережі часто буває через нудьгу, прокрастинацію, бажання отримати позитивні емоції, яких не вистачає в реальному житті. Важливо відслідкувати причинно-наслідковий зв'язок, чому людині подобається проводити вільний час у соціальних мережах. Варто з'ясувати в який момент людина відкриває соціальні мережі, після яких або перед якими справами вона це робить. Необхідно простежити, чи є певний мотив, після якого одразу хочеться переглянути соціальні мережі. Які відчуття залишаються після відвідування соціальні мережі, які потреби задоволенні (відволікання від чогось, зниження тривоги, прокрастинація).

Зазначимо, що соціальні мережі мають позитивний та негативний потенціал, це викликає занепокоєння та необхідність у здійсненні соціального контролю за

поведінкою окремих людей та психологічної профілактики, особливо у молодих особистостях, які сформували залежність від соціальних мереж.

Профілактика Інтернет залежності в цілому не відрізняється від профілактики інших видів залежної поведінки. Важливим фактором профілактики є емоційна обстановка в сім'ї і духовний зв'язок між її членами. Ймовірність розвитку залежності менше, якщо людина не відчуває самотності і нерозуміння з боку близьких (Chen C. A., Lee H. L., Yuan W. B., 2013).

Соціально-психологічна профілактика Інтернет залежності розуміється як комплекс заходів, спрямованих на розвиток соціально-психологічних характеристик особистості, з метою забезпечення її стійкості до залежної поведінки з формуванням навичок здорового способу життя, а також за для попередження розвитку і прогресування залежності (Бугайова Н. М., Цап В. Й., 2010). На основі аналізу психологічної літератури можемо визначити, що зміст психологічної профілактики Інтернет залежності полягає у розвитку почуття відповідальності особистості за свою поведінку, яка сприяє глибокому усвідомленню негативного перебування у мережі Інтернет (А. Б. Кочарян, Н. І. Гущина. К., 2011).

Необхідна розробка психологічних профілактичних заходів, що підвищують конкретні навички у (Y. Asieieva, O. Druz, et al. 2021):

1. Осіб, які перебувають у групі ризику Інтернет залежності (навичок, пов'язаних з використанням Інтернету, з подоланням стресу та емоцій, з міжособистісними ситуаціями та з режимом дня, використання вільного часу).

2. Для близьких (навички, що сприяють тіснішим взаєминам і навички, пов'язані з контролем за використанням Інтернету).

Всі ці навички потрапляють у категорію життєвих навичок, які визначаються як група психосоціальних компетенції та навичок міжособистісного спілкування, які допомагають людям приймати обґрунтовані рішення, вирішувати проблеми, мислити критично та творчо, ефективно спілкуватися, будувати здорові стосунки, співпереживати іншим та впоратися зі своїм життям та

керувати нею здоровим та продуктивним чином (Y. Asieieva, O. Druz, et al. 2021).

Говорячи про психологічну профілактику Інтернет залежності можемо розділити її на первинну, вторинну та третинну. Первинна психологічна профілактика повинна включати систему просвітницьких та пізнавальних заходів запобігання виникнення та впливу факторів ризику розвитку Інтернет залежності. Вона спрямована на впровадження у системі освітніх і профілактичних заходів для запобігання появі різних видів небезпечної поведінки на ранніх стадіях розвитку залежності. Первинна профілактика спрямовує свої зусилля на збереження та розвиток умов, які повинні сприяти збереженню життя молодого покоління та запобігати негативному впливу на нього з боку соціального та природного середовища (Y. Asieieva, O. Druz, et al. 2021)

Слід зазначити, що профілактика залежної поведінки повинна здійснюватися в усіх сферах діяльності життя особистості (сім'я, освітнє середовище, соціальне життя). Важливим компонентом первинної профілактики є діагностика, яка включає в себе вивчення особистісних особливостей особистості, що можуть вплинути на формування Інтернет залежності (підвищена тривожність, нездатність до співчуття, алекситимія, низька стресостійкість, нестійка «Я-концепція», сором'язливість, підвищений егоцентризм, низьке сприйняття соціальної підтримки, уникнення стратегія в подоланні різних аспектів життя) (Y. Asieieva, O. Druz, et al. 2021). Ця діяльність має запобігти подальшому можливому виникненню різних розладів у поведінці.

Найбільш поширені методом вторинної профілактики є психологічна консультація, арт-терапія, допомога в соціально-психологічній адаптації, індивідуальна та групова бесіди, громадські та освітні заходи, соціально-психологічні тренінги.

Третинна профілактика пов'язана з процесами адаптації, реабілітації та ресоціалізації спрямована на реконструкцію соціокультурного середовища для різних категорій клієнтів, допомога в спілкуванні, навчання до відновлення соціальних зв'язків або адаптація в соціальному житті. Ця профілактика залежності від соціальних

мереж має включати комплекс заходів спрямованих на запобігання переходу прояву поверхневої залежності від більш важких стадій (Y. Asieieva, O. Druz, *et al.* 2021) Така профілактика найчастіше орієнтована на індивідуальну роботу із залежними особами (соціально-психологічному навчанні, індивідуальні консультації, методика заборони та покарання тощо). Третинна профілактика дає можливість процесу ресоціалізації особистості. У випадку Інтернет-залежності ресоціалізація розуміється як повернення з віртуального простору до нормального процесу життя (повернення до навчання, спорту, музики, прогулянок, до справжніх друзів). Тому при третинній профілактиці придбання навички адаптації до реального соціального середовища стає особливо важливим, а іноді вимагає залучення спеціалістів.

В цілому засоби психопрофілактики Інтернет залежності можна розділити на інформаційні (доповіді, лекції, семінари, семінари, круглі столи, конференції, консультації) і розвивальні (груп дискусія, арт-терапія, рольова гра, психодрама, методи невербальної взаємодії, навчання, бізнес-технології) (Y. Asieieva, O. Druz, *et al.* 2021).

Основними засобами психокорекції залежних від соціальних мереж є: психологічна підтримка; навчання (гнучкість, позитивне мислення, освіта розвитку в контексті життєвих перспектив особистості: асоціація, толерантність і опір стресу, формування раціональних установок, транзакційний аналіз (розвиток его-стану «Дорослого»); символічна драма; музикотерапія, арт-терапія, тощо) (Ko, Ko C. H., Yen J. Y., *et al.*, 2009).

Шляхи подолання віртуальної залежності повинна мати соціально-психологічне спрямування на: корекцію недоліків поведінки; зміна життєвої програми таким чином, щоб особистість була здатна задовольнити свої потреби, зосереджуючись не на віртуальне середовище, а на навколишню реальність; розвиток умінь встановлювати конструктивні стосунки з іншими; витісняючи перебування у соціальних мережах від провідної діяльності; нормалізація емоційного реагування на труднощі життєвих ситуацій (Jang M. H., Ji E. S, 2012).

На основі теоретичного аналізу та обробки результатів дослідження можемо виділити основні причини виникнення Інтернет залежності у молодих людей:

1. Складні життєві ситуації, психологічна травма, психологічні комплекси та бар'єри внаслідок яких особистість «втікає» з реального світу та занурюються у віртуальне середовище;

2. Порушення соціальної адаптації, проблеми стосунків у родині та з однолітками мають негатив вплив на емоційне благополуччя, починають відчувати почуття самотності, дефіцит уваги, тривога, що призводять до зниження самооцінки та впевненості у собі, відсутність інтересів, хобі;

3. Несформовані або низькі навички комунікації з іншими людьми у реальному середовищі.

Основними напрямками психологічної профілактики надмірної залежності від соцмереж є (Ko C. H., *et al.*, 2007):

- Інформування молоді про механізми впливу мережі Інтернет на особистість, причини, клінічні прояви, методи діагностики та наслідки Інтернет залежності;

- Формування у особистості стратегій високо-функціональної поведінки та внутрішньо особистісних мотивів і системи цінностей, відповідних здоровому способу життя;

- Розвиток стійкості до негативних соціальних впливів та особистісних ресурсів і навичок досягнення поставлених цілей в реальному житті;

- Розширення кола альтернативної до залежної поведінки діяльності.

Нами було розроблено та описано психологічні рекомендації щодо попередження та профілактики Інтернет залежності та залежності від соціальних мереж у молодих особистостей:

1. Після пробудження від нічного сну, не варто починати день від перегляду новин у соціальній мережі. Звичка після сну переглядати соціальні мережі негативно впливає на настрій, увагу та зосередженість впродовж дня. Тому ранок варто починати з ранкових процедур, сніданку, реального спілкування з близькими. Після цього можна переглянути новини у соціальній мережі.

2. Дотримуватися часових обмежень при використанні соціальних мереж. Встановити ліміт активності у соціальних мережах (20 – 30 хв. на день). Надмірне використання соціальних мереж продукує зниження фізичної активності, погіршуються встановлення та підтримка відносин у реальному житті.

3. Вимкнути сповіщення від додатків. Це знизить ймовірність спроб фокусування від смартфона, тому не буде потреби постійно переглядати оповіщення. Влаштувати дні без соціальних мереж, залишаючи лише функцію телефону. Не використовувати смартфон там, де можна без нього обійтися (під час їжі, прогулянки, коли спілкуєтеся з друзями тощо).

4. Інформація яка була опублікована в Інтернеті, залишається там назавжди. Тому для власної медіабезпеки не варто ділитись конфіденційною інформацією. (Кеш даних, скріншоти, запису екрану можуть використовуватись з метою шахрайства та медіабулінгу). Віртуальні друзі не завжди є тими хто зображений на фото, тому з малознайомими людьми на віртуальних платформах не варто ділитись особистою інформацією.

5. Переживання щодо кількості «лайків» на постах, призводить до того, що молоді користувачі приділяють багато вільного часу для обдумування та корекції своїх публікацій, щоб отримати схвалення від інших. Часто через це виникають тривожні стани, стрес та проблеми з самооцінкою.

6. За годину до сну залишати телефон поза спальні. Не лягати у ліжку з телефоном та переглядати соціальні мережі. Встановлено, що користувачі соціальних мереж часто віддають перевагу використовувати смартфон перед сном, цей час затягується на багато більше, ніж вони планували до цього. Систематичне безсоння, пізні засинання виснажує нервову систему, негативно впливає на психологічне благополуччя.

7. Видалити додатки соціальних мереж які не використовуються. Так як наші опитані використовують більше трьох додатків, перевірка кожного з них займає більше часу, тобто глибшого занурення в он-лайн платформи.

8. Вибирати контент та новини під власні інтереси. Блокувати рекламу. Постійне споживання та порівняння з іншими негативно відображаються на власному самосприйнятті.

9. Не порівнювати з іншими. Не варто порівнювати власне життя та життя яке публікують у соціальних мережах інші. Щасливі фотографії, ідеальні пости, бездоганна зовнішність у сторіз соціальних мереж, можуть бути тільки для соціальних мереж, у реальному житті може бути зовсім по іншому.

10. Знайти улюблену справу якою би займалися у вільний час. Щоб самовиразитись, самоудосконалюватись, розвивати власні здібності, улюблена справа стане саме тим поштовхом який потрібен для задоволення власних потреб. Коли людина чимось зайнята та це заняття їй подобається, часу на соціальні мережі не вистачає. Також завдяки хобі можна знайти однодумців, бути причетним до спільноти та більш комунікувати у реальному житті з іншими. Читати цікаві книги, малювати, спілкуватися з рідними/друзями, зустрічатися з ними, грати в настільні ігри, займатися спортом, подорожувати.

11. Провести самоаналіз соціально-мережевого досвіду. Самоаналіз дозволяє користувачам передивитись власний профіль та переглянути як їхня он-лайн активність впливає на життя та відчуття психологічного благополуччя. Скільки вільного часу та енергії витрачається, викликає тривогу та зниження настрою, неможливість перевірити оновлення або невідповідність зворотного зв'язку на публікації очікуванням користувачів, що є проявом негативного впливу соціальних мереж на психологічний стан. Встановити та описати функціональне значення соціальних мереж для себе та дотримуватись цього призначення.

12. Замість того, щоб витрачати час на соціальні мережі, влаштувати собі невеличку прогулянку на свіжому повітрі. Кожний день новий маршрут. Це корисно для здоров'я, підіймає настрій, дарує нові враження.

13. Позитивне мислення та позитивне самоприйняття. Соціальні мережі часто провокують порівнювати себе з іншими, за цим слідує погіршений настрій та негативне світосприйняття, так як порівняння частіше

буде негативним, тому що в однієї людини не так як в інших. Тому варто зосереджуватись на позитивних думках про себе та інших, це дасть внутрішній поштовх для самовдосконалення та самореалізації.

Вище зазначене дає можливість розробити схему для зниження рівня надмірної залученості соціальними мережами:

1. Усвідомлення та прийняття залежності від соціальних мереж.
2. Бажання змінити своє життя.
3. Розвиток та формування нових звичок, самоконтроль та самодисципліна.

Слід зазначити, залежність від соціальних мереж закриває незадоволені внутрішні потреби. Визначивши та усвідомивши, яку потребу задовольняє ця залежність (наприклад, самоствердження завдяки лайкам, втеча від себе і самотності), можна ефективно вирішити ці проблеми.

Висновки. Беручи до уваги наукові розробки в галузі аналізу ситуації поширеності Інтернет залежності в Україні порівняно з іншими видами залежності (алкоголізм, наркоманія, патологічна ігроманія), ця проблема вивчена недостатньо, а закономірності формування, причини та умови, діагностичні критерії та етапи мало досліджені. Також питання методів лікування, засобів корекції та профілактики цієї залежності є недостатньо розкриті. Варто зазначити, що бракує інформації щодо Інтернет залежності серед більшості користувачів Інтернету в Україні.

Своєчасно здійснення психопрофілактичних та психокорекційних заходів дадуть позитивний результат, сприятимуть процесу подолання залежності від соціальних мереж, для особи які схильні до Інтернет залежності буде піддаватися цілеспрямованому впливу та запобіганню виникнення відповідних негативних тенденцій.

Молодь використовує різноманітну інформацію віртуального контенту (соціальні мережі, сайти, групи), що містять інформацію, яка буває небезпечна для їх психологічного здоров'я, психічного розвитку та формування особистості. Інформаційна віртуальна платформа стає все більш неконтрольованою та відсутність необхідного рівня критичного мислення серед молоді (розвитку і процес інтенсивного

особистісного зростання є нормами для вікової групи) має негативний потенціал для особистості.

Високий рівень довіри до інформації з Інтернету, віртуальна платформа стала базою для розповсюдження пропаганди та чуток. Активно використовуються психотехнології впливу на свідомість, особливо, молодих користувачів Інтернет мережі (маніпулювання фактами та упереджені новини, яскрава риторика), включаючи різні технології сайту (звук, відео тощо).

Крім зазначених вище причин Інтернет залежності, на цьому фоні зростає кількість Інтернет-залежностей у молодіжному середовищі щороку, за даними ЮНІСЕФ, близько 20% користувачів у світі залежать від Інтернету.

Отримані результати дослідження дозволяють зробити висновок про значущість такої властивості Інтернету, як невизначеність. Залежна особистість задовольняє потребу у користуванні Інтернетом набуває патологічного характеру через підвищену чутливість залежних людей до обмежень. Другою причиною Інтернет залежності є емоційна потреба підтримувати та сприймати Інтернет як середовища, яке може забезпечити цю підтримку, на відміну від реального соціального середовища, де отримати таку підтримку набагато складніше. За допомогою Інтернету особистість задовольняє свої базові потреби:

1. Соціальні – у спілкуванні, любові, визнанні;
2. Пов'язані з розвитком особистості – у пізнанні, розумінні, самореалізації.

Соціальні мережі є не тільки потужним агентом вторинної соціалізації, але й виграють конкуренцію у соціальних інститутів, які реалізують первинну соціалізацію, тому що, цьому сприяє динаміка сучасного життя. Постійне перебування в мережі Інтернет негативно позначається на процесі соціальної адаптації особистості через скорочення безпосередніх соціальних взаємодій з людьми, зміни у спілкуванні з друзями й близькими, розвиток депресивного стану. Найчастіше причиною Інтернет-залежності є негармонійні сімейні стосунки, відсутність підтримки і порозуміння з боку близьких людей.

Отже, можемо визначити основними засобами психокорекції залежних від соціальних мереж є: психологічна підтримка; навчання (гнучкість, позитивне мислення, освіта розвитку в контексті життєвих перспектив особистості: асоціація, толерантність і опір стресу, формування раціональних установок, транзакційний аналіз (розвиток еґо-стану «Дорослого»); символічна драма; музикотерапія, арт-терапія, тощо.

Підсумовуючи вище зазначене, проблема профілактики Інтернет залежності в Україні є мало досліджуваною та суперечливою. Тому потребує подальших ґрунтовних досліджень та розробки психокорекційних та психопрофілактичних програм для роботи зі школярами, студентами та групами ризику залежності від соціальних мереж.

Список використаної літератури

1. Белоліпцева О.В., (2014) Соціально-педагогічна робота з підлітками, залежними від соціальних мереж, засобами трудотерапії. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. / За науковою редакцією Т.І. Сущенко // Збірник Наукових праць, Запоріжжя, КПУ. Вип. 36 (89). С. 96-103.
2. Бугайова Н. М., Цап В. Й. (2010) Профілактика Інтернет-залежності в перебігу електронного навчання: збірник наукових праць. Випуск 1. Кривий Ріг: Видавничий відділ НметАУ, С.24-28.
3. Кочарян А. Б., Гущина Н. І. (2011) Виховання культури користувача Інтернету. Безпека у всесвітній мережі: навч.-метод. посіб. С. 100.
4. Anwar N., Seemamuna F. (2015) Internet addiction as a predictor of loneliness, self esteem and satisfaction with life. *Journal of Pakistan Psychiatric Society*, 12(1), 72–73.
5. Alavi S. S., Ferdosi M., Jannatifard F., Eslami M., Alaghemandan H., Setare M. (2012). Behavioral addiction versus substance addiction: Correspondence of psychiatric and psychological views. *International Journal of Preventive Medicine*, 3(4), 290–294.
6. Beard K. W., Wolf E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 377–383.
7. Chen C. A., Lee H. L., Yuan W. B. (2013). Discussion on adolescent Internet addiction counseling strategies through DEMATEL. *International Journal of Modern Education and Computer Science*, 5(6), 9–16.
8. Chou C., Hsiao M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratifications, and pleasure experience – The Taiwan college students' case. *Computers & Education*, 35(1), 65–80.
9. Dalbudak E., Evren C., Aldemir S., Taymur I., Evren B., Topcu M. (2015). The impact of sensation seeking on the relationship between attention deficit/hyperactivity symptoms and severity of Internet addiction risk. *Psychiatry Research*, 228(1), 156–161.
10. Davis R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195.
11. Donati M. A., Chiesi F., Ammannato G., Primi C. (2015). Versatility and addiction in gaming: The number of video-game genres played is associated with pathological gaming in male adolescents. *Cyberpsychology, Behavior & Social Networking*, 18(2), 129–132.
12. Huang R., Lu Z., Liu J. J., You Y. M., Pan Z. Q., Wei Z., He Q., Wang Z. Z. (2009). Features and predictors of problematic Internet use in Chinese college students. *Behaviour & Information Technology*, 28.
13. Jang M. H., Ji E. S. (2012). Gender differences in associations between parental problem drinking and early adolescents' Internet addiction. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, 17.
14. Jie G., Xinguang C., Jing, Z., Fang L. I., Dunjin Z., Zengzhen W. (2009). Adolescent addictive internet use and drug abuse in Wuhan, China. *Addiction Research & Theory*.
15. Ko, Ko C. H., Yen J. Y., Chen C. S., Yeh Y. C., Yen C. F. (2009). Predictive values of psychiatric symptoms for Internet addiction in adolescents: A 2-year prospective study. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 163(10).
16. Korkmaz M., Kiran-Esen B. (2012). The effects of peer-training about secure Internet use on adolescents. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(38), 180.
17. Kuss D. J., Shorter G. W., van Rooij A. J., van de Mheen D., Griffiths M. D. (2014). The Internet addiction components model and personality: Establishing construct validity via a nomological network. *Computers in Human Behavior*, 39, 312–321.
18. Li X., Li D., Newman J. (2013). Parental behavioral and psychological control and problematic Internet use among Chinese adolescents: The mediating role of self-control. *Cyberpsychology, Behavior & Social Networking*, 16(6), 442–447.
19. Peng W., Liu M. (2010). Online gaming dependency: A preliminary study in China. *Cyberpsychology, Behavior & Social Networking*, 13(3), 329–333.
20. Smahel D., Vondráčková P., Blinka L., Godoy-Etcheverry S. (2009). Comparing addictive behavior on the Internet in the Czech Republic, Chile and Sweden. In Cardoso G., Cheong A., Cole J. (Eds.), *World wide Internet: Changing societies, economies and cultures*. Macau, China: University of Macau. P. 544–582.

21. Wu X. H., Chen X. G., Han J., Meng H., Luo J. H., Nydegger L., Wu H. R. (2013). Prevalence and factors of addictive Internet use among adolescents in Wuhan, China: Interactions of parental relationship with age and hyperactivity-impulsivity. *PloS One*, 8(4), P. 1782.
22. Y. Asieieva, O. Druz, H. Kozhyna, I Chernenko (2021). Cyber-addiction psychoprophylaxis program for young generation of Ukraine. *Amazonia Investiga*. 10 (40), 17-28.
23. Young K. (2010). Policies and procedures to manage employee Internet abuse. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1467–1471.
24. Zhou N., Fang X.-Y. (2015). Beyond peer contagion: Unique and interactive effects of multiple peer influences on Internet addiction among Chinese adolescents. *Computers in Human Behavior*, 50, 231–238.

References

24. Bieloliptseva O.V., (2014) Sotsialno-pedahohichna robota z pidlitkami, zalezhnymy vid sotsialnykh merezh, zasobamy trudoterapii. Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh. [Social and pedagogical work with teenagers addicted to social networks, means of occupational therapy. Pedagogy of creative personality formation in higher and secondary schools.] / *Za naukovoju redaktsiieiu T.I. Sushchenko // Zbirnyk Naukovykh prats, Zaporizhzhia, KPU. Vyp. 36 (89). S. 96-103.* (in Ukrainian)
25. Buhaiova N. M., Tsap V. Y. (2010) Profilaktyka Internet-zalezhnosti v perebihu elektronnoho navchannia: zbirnyk naukovykh prats. Vypusk 1. [Prevention of Internet addiction in the course of e-learning: a collection of scientific papers. Issue 1.] *Kryvyi Rih: Vydavnychi viddil NmetAU, S.24-28.* (in Ukrainian)
26. Kocharian A. B., Hushchyna. N. I. (2011) Vykhovannia kultury korystuvacha Internetu. Bezpeka u vsesvitnii merezhi: navch.-metod. posib. [Education of Internet user culture. Security in the World Wide Web: educational method. Manual] S. 100. (in Ukrainian)
4. Anwar N., Seemamuna F. (2015) Internet addiction as a predictor of loneliness, self esteem and satisfaction with life. *Journal of Pakistan Psychiatric Society*, 12(1), 72–73.
5. Alavi S. S., Ferdosi M., Jannatifard F., Eslami M., Alaghemandan H., Setare M. (2012). Behavioral addiction versus substance addiction: Correspondence of psychiatric and psychological views. *International Journal of Preventive Medicine*, 3(4), 290–294.
6. Beard K. W., Wolf E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 377–383.
7. Chen C. A., Lee H. L., Yuan W. B. (2013). Discussion on adolescent Internet addiction counseling strategies through DEMATEL. *International Journal of Modern Education and Computer Science*, 5(6), 9–16.
8. Chou C., Hsiao M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratifications, and pleasure experience – The Taiwan college students' case. *Computers & Education*, 35(1), 65–80.
9. Dalbudak E., Evren C., Aldemir S., Taymur I., Evren B., Topcu M. (2015). The impact of sensation seeking on the relationship between attention deficit/hyperactivity symptoms and severity of Internet addiction risk. *Psychiatry Research*, 228(1), 156–161.
10. Davis R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195.
11. Donati M. A., Chiesi F., Ammannato G., Primi C. (2015). Versatility and addiction in gaming: The number of video-game genres played is associated with pathological gaming in male adolescents. *Cyberpsychology, Behavior & Social Networking*, 18(2), 129–132.
12. Huang R., Lu Z., Liu J. J., You Y. M., Pan Z. Q., Wei Z., He Q., Wang Z. Z. (2009). Features and predictors of problematic Internet use in Chinese college students. *Behaviour & Information Technology*, 28.
13. Jang M. H., Ji E. S. (2012). Gender differences in associations between parental problem drinking and early adolescents' Internet addiction. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, 17.
14. Jie G., Xinguang C., Jing Z., Fang L. I., Dunjin Z., Zengzhen W. (2009). Adolescent addictive internet use and drug abuse in Wuhan, China. *Addiction Research & Theory*.
15. Ko, Ko C. H., Yen J. Y., Chen C. S., Yeh Y. C., Yen C. F. (2009). Predictive values of psychiatric symptoms for Internet addiction in adolescents: A 2-year prospective study. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 163(10).
16. Korkmaz M., Kiran-Esen B. (2012). The effects of peer-training about secure Internet use on adolescents. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(38), 180.
17. Kuss D. J., Shorter G. W., van Rooij A. J., van de Mheen D., Griffiths M. D. (2014). The Internet addiction components model and personality: Establishing construct validity via a nomological network. *Computers in Human Behavior*, 39, 312–321.
18. Li X., Li D., Newman J. (2013). Parental behavioral and psychological control and problematic Internet use among Chinese adolescents: The mediating role of self-control. *Cyberpsychology, Behavior & Social Networking*, 16(6), 442–447.
19. Peng W., Liu M. (2010). Online gaming dependency: A preliminary study in China. *Cyberpsychology, Behavior & Social Networking*, 13(3), 329–333.

20. Smahel D., Vondráčková P., Blinka L., Godoy-Etcheverry S. (2009). Comparing addictive behavior on the Internet in the Czech Republic, Chile and Sweden. In Cardoso G., Cheong A., Cole J. (Eds.), *World wide Internet: Changing societies, economies and cultures*. Macau, China: University of Macau. P. 544–582.
21. Wu X. H., Chen X. G., Han J., Meng H., Luo J. H., Nydegger L., Wu H. R. (2013). Prevalence and factors of addictive Internet use among adolescents in Wuhan, China: Interactions of parental relationship with age and hyperactivity-impulsivity. *PloS One*, 8(4), P. 1782.
22. Y. Asieieva, O. Druz, H. Kozhyna, I Chernenko (2021). Cyber-addiction psychoprophylaxis program for young generation of Ukraine. *Amazonia Investiga*. 10 (40), 17-28.
23. Young K. (2010). Policies and procedures to manage employee Internet abuse. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1467–1471.
24. Zhou N., Fang X.-Y. (2015). Beyond peer contagion: Unique and interactive effects of multiple peer influences on Internet addiction among Chinese adolescents. *Computers in Human Behavior*, 50, 231–238.

Summary

Mgaloblishvili A. D. postgraduate student of the department Theoretical and practical psychology National university "Lviv Polytechnic"

PREVENTION OF ADDICTION TO SOCIAL NETWORKS IN YOUTH: PSYCHOLOGICAL RECOMMENDATIONS

Abstract. *The article presents a theoretical analysis of the problem of psychoprophylaxis and psychocorrection of Internet addiction in young people. A scheme for the prevention of Internet addiction is proposed. Recommendations for the prevention and psychoprophylaxis of addiction to social networks are described.*

The purpose of the article. *Conduct a theoretical review and empirical research on Internet addiction among young people. Develop methodological recommendations for prevention of Internet addiction.*

Methods. *In the course of the study, theoretical analysis of Internet addiction, psychocorrection, and psychoprophylactic work was used. A survey on addiction to social networks was developed and conducted.*

The results. *A theoretical analysis of the problem of psychoprophylaxis and correction of Internet addiction in young people was carried out. It is noted that methods of overcoming Internet addiction should have a socio-psychological direction that corrects the shortcomings of the addicted individual's behavior. Important components of overcoming Internet addiction are the development of the ability to establish normal relationships with real people, the replacement of virtual activities with other real activities, and the normalization of emotional response to difficult life situations. Prevention of addictive behavior should be carried out in all spheres of human activity (family, educational environment, social life).*

Scientific novelty. *The main methodical recommendations for psychoprevention and psychocorrection of Internet addiction among Ukrainian youth who are active users of social networks are described and supplemented.*

Practical meaning. *The practical significance of the study is that the given recommendations can be used in the work of psychologists and social pedagogues in educational institutions to overcome and prevent Internet addiction among young people.*

Conclusions and prospects for further scientific research. *Timely implementation of psycho-prophylactic and psycho-corrective measures will give a positive result, will contribute to the process of overcoming addiction to social networks, for a person who is prone to Internet addiction will be exposed to targeted influence and prevent the emergence of relevant negative trends. The obtained research results allow us to draw a conclusion about the significance of such a property of the Internet as uncertainty. Dependent personality satisfies the need to use the Internet becomes pathological due to the increased sensitivity of addicted people to restrictions. The second reason for Internet addiction is the emotional need to support and perceive the Internet as an environment that can provide this support, in contrast to the real social environment, where it is much more difficult to get such support. Constant stay on the Internet negatively affects the process of social adaptation of the individual due to the reduction of direct social interactions with people, changes in communication with friends and relatives, and the development of a depressive state. The main means of psychocorrection of people addicted to social networks are: psychological support; training (flexibility, positive thinking, development education in the context of life perspectives of the individual: association, tolerance and resistance to stress, formation of rational attitudes, transactional analysis (development of the "Adult" ego state); symbolic drama; music therapy, art therapy, etc. Questions methods of treatment, means of correction and prevention of Internet addiction are not sufficiently revealed in scientific research. It is worth noting that there is a lack of information about Internet addiction among the majority of Internet users in Ukraine, so further research requires a more thorough analysis.*

Keywords: *social network; excessive involvement; Internet; Internet addiction; psychological well-being; psychological prevention; psychological correction; young.*

Дата надходження рукопису/Date of receipt of the manuscript: 05.01.24.

Дата прийняття рукопису/Date of acceptance of the manuscript: 25.01.24.

© 2024. This work is under an open license [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).