

ТЕХНОЛОГІЇ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ У ПРОФІЛАКТИЦІ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

Конопелько Євгенія

Поширення інтернет-залежної поведінки серед підлітків актуалізує потребу у розробці дієвих профілактичних інструментів. Підлітки проводять значну частину часу в онлайн-середовищі, що негативно впливає на їхню навчальну мотивацію, соціальні навички та емоційний стан [2]. Інтернет-залежність формується поступово під впливом індивідуальних, сімейних та соціальних чинників і нерідко залишається непоміченою до появи виражених порушень у поведінці та навчанні підлітка. Водночас питання систематизації технологій соціальної роботи стосовно профілактики цього явища залишається недостатньо розробленим, що знижує результативність практичної діяльності фахівців соціальної сфери.

Мета публікації – систематизувати та охарактеризувати технології соціальної роботи, що застосовуються у профілактиці інтернет-залежної поведінки підлітків.

Технології соціальної роботи розуміються як сукупність методів, прийомів і процедур, спрямованих на досягнення конкретного соціального результату [5]. У контексті профілактики інтернет-залежності вони охоплюють діагностичний, просвітницький, корекційний і реабілітаційний компоненти та реалізуються на трьох рівнях. Первинна профілактика орієнтована на всіх підлітків і спрямована на формування цифрової грамотності та відповідальної онлайн-поведінки. Вторинна передбачає роботу з підлітками групи ризику та раннє втручання до закріплення адиктивного патерну. Третинна забезпечує соціальну реабілітацію тих, у кого залежність уже сформована [4].

Однією з найефективніших форм первинної профілактики є групові технології: тренінги цифрової грамотності, заняття з розвитку навичок самоконтролю та комунікації (табл. 1). У груповому форматі підлітки не лише отримують знання, а й формують здорові соціальні норми щодо використання інтернету [4]. Розвиток соціальних навичок через командні активності,

волонтерство та творчі гуртки допомагає створити реальну альтернативу онлайн-світу, задовольняючи потреби підлітка у визнанні та самореалізації [2].

Таблиця 1

Технології соціальної роботи у профілактиці інтернет-залежності підлітків

Рівень профілактики	Тип технологій	Зміст і методи	Мета
1	2	3	4
Первинна	Групові	Тренінги цифрової грамотності, самоконтролю, комунікативні вправи, командні активності, волонтерство, гуртки	Формування відповідальної онлайн-поведінки, розвиток соціальних навичок, попередження залежності
Вторинна	Індивідуальні	Діагностичне інтерв'ю, мотиваційне консультування, розвиток саморегуляції, індивідуальний план підтримки	Раннє виявлення ризиків, корекція поведінки, запобігання закріпленню залежності
Третинна	Реабілітаційні	Психосоціальна підтримка, відновлення соціальних зв'язків, формування альтернативних інтересів	Подолання сформованої залежності, соціальна адаптація
Універсальні (усі рівні)	Комплексні (сімейно-орієнтовані, міжвідомчі)	Робота з батьками, взаємодія школи, психологів і соціальних працівників	Забезпечення системності, комплексності та ефективності профілактики

Індивідуальні технології застосовуються переважно у вторинній профілактиці. Діагностичне інтерв'ю дозволяє виявити глибинні причини залежної поведінки, на основі чого соціальний працівник складає індивідуальний план підтримки [3]. Оскільки підлітки з інтернет-залежністю активно використовують механізми психологічного захисту [1], індивідуальна робота має включати техніки мотиваційного консультування та навчання саморегуляції. Важливим елементом є також допомога підлітку у розвитку альтернативних інтересів як реальних джерел

задоволення та досягнення [2].

Ефективність профілактичних технологій визначається системністю - разові заходи не дають стійкого результату [5], комплексністю – поєднанням роботи з підлітком, його оточенням та школою [4], а також індивідуалізацією з урахуванням рівня залежності та особистісних ресурсів [1]. Вагомою умовою є налагоджена міжвідомча взаємодія між соціальними працівниками, психологами та педагогами, де соціальний працівник виконує роль координатора, який об'єднує зусилля всіх фахівців навколо потреб підлітка [5].

Таким чином, технології соціальної роботи у профілактиці інтернет-залежної поведінки підлітків утворюють цілісну систему, що охоплює групові, індивідуальні та сімейно орієнтовані форми роботи. Кожен рівень профілактики потребує специфічного набору технологій, а їх поєднання забезпечує охоплення всіх ключових середовищ розвитку підлітка. Системність, комплексність, індивідуалізація та міжвідомча взаємодія є визначальними умовами результативності профілактичної діяльності. Практичне впровадження описаних технологій у роботу соціальних працівників закладів освіти сприятиме зниженню рівня інтернет-залежності та підтримці гармонійного розвитку сучасних підлітків.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з емпіричною апробацією комплексних профілактичних програм в умовах закладів освіти та порівняльним вивченням ефективності різних технологій залежно від вікової групи підлітка, рівня сформованості залежної поведінки та специфіки освітнього середовища.

Список використаних джерел

1. Атаманчук Н. М. Інтернет-залежність і механізми психологічного захисту підлітків. *Проблеми сучасної психології*. 2019. № 2. С. 45–52.
2. Бондаренко О. В., Ванда О. Інтернет-залежність: передумови, ознаки та ризики для підлітків. *Наукові записки НаУКМА. Психологія і соціологія*. 2020. Т. 3. С. 23–30.
3. Борисенко З. М. Психопрофілактика залежності підлітків від Інтернету. *Психологія: реальність і перспективи*. 2021. № 16. С. 12–18.
4. Ковальчук І. В. Соціально-педагогічна профілактика інтернет-залежності підлітків. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2018. № 1. С. 34–39.
5. Лях Т. Л. Соціальна профілактика адиктивної поведінки підлітків. *Соціальна робота в Україні: теорія і практика*. 2017. № 2. С. 56–62.