

Міністерство освіти і науки України
Карпатський національний університет імені Василя Стефаника
Педагогічний факультет
Кафедра соціальної педагогіки та соціальної роботи

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти на тему:

«ПРОФІЛАКТИКА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ЗСО»

Виконав: студент II курсу

Групи

Спеціальність:

Спеціалізація:

Освітня програма «»

Говдик Валентин Валерійович

Керівник: кандидат педагогічних наук,

доцент **Ворощук Оксана Дмитрівна**

Рецензент: кандидат педагогічних наук,

доцент **Лемко Галина Іванівна**

Івано-Франківськ

2025

АНОТАЦІЯ

Робота присвячена актуальній проблемі сучасного суспільства – інтернет-залежності в підлітковому віці та шляхам її профілактики у закладах загальної середньої освіти.

Проаналізовано наукові підходи до визначення феномену інтернет-залежності, її ключові ознаки, психологічні та соціальні причини виникнення, а також можливі негативні наслідки для розвитку особистості підлітка. Особливу увагу приділено ролі соціального педагога в організації профілактичної роботи.

Проведено емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення рівня інтернет-залежності серед учнів-підлітків. Описано діагностичний інструментарій, представлено процес розробки та впровадження авторської профілактичної програми. Проведено аналіз ефективності реалізованих заходів, на основі чого сформовано практичні рекомендації для педагогічних працівників щодо запобігання формування комп'ютерної та інтернет-залежної поведінки у підлітків.

Результати роботи можуть бути використані соціальними педагогами, практичними психологами, класними керівниками та іншими фахівцями освітніх установ у профілактичній роботі з молоддю.

Ключові слова: інтернет, залежність, інтернет-залежність, підлітки, профілактика, соціальний педагог, профілактична програма.

ЗМІСТ

ВСТУП	1
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОФІЛАКТИКИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	5
1.1 Наукові підходи до розкриття феномену інтернет-залежності та її ознаки	5
1.2 Причини виникнення та наслідки Інтернет-залежності в підлітковому віці	17
1.3 Профілактика Інтернет-залежності підлітків як напрям діяльності соціального педагога	27
Висновки до розділу 1	36
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ ТА ЇЇ ПРОФІЛАКТИКА В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ	37
2.1 Діагностика інтернет-залежності дітей підліткового віку	37
2.2 Впровадження профілактичної програми для запобігання інтернет-залежній поведінці у підлітків	45
2.3 Аналіз ефективності профілактичної програми	51
2.4 Рекомендації щодо запобігання комп'ютерної та інтернет-залежності підлітків	55
Висновки до розділу 2	61
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	66
ДОДАТКИ	73

ВСТУП

Сучасне суспільство активно трансформується під впливом цифрових технологій. Інтернет став невід'ємною частиною повсякденного життя людини — джерелом інформації, засобом спілкування, навчання, розваг. Особливо значущим є вплив цифрового середовища на підлітків, які перебувають у складному перехідному віковому періоді, формують свою особистість і систему цінностей. У той час як Інтернет відкриває нові можливості для розвитку, самореалізації та творчості, надмірне і неконтрольоване його використання може призводити до негативних наслідків — психологічної залежності, зниження соціальних навичок, агресії, ізоляції та порушення психоемоційного стану.

Інтернет-залежність у підлітковому віці стала однією з актуальних проблем сучасної педагогіки, психології та соціальної роботи. Складність полягає в тому, що залежність часто не усвідомлюється як загроза, а її прояви маскуються під звичну поведінку сучасного підлітка. Водночас формування цифрової культури, розвиток саморегуляції та профілактика надмірного використання цифрових технологій мають стати пріоритетними завданнями для родини, школи, громади.

Актуальність теми зумовлена зростанням кількості випадків інтернет-залежності серед підлітків, недостатнім рівнем обізнаності щодо її наслідків та обмеженим арсеналом ефективних профілактичних заходів. Особливо важливим є вивчення цього явища в підлітковому віці, адже саме в цей період особистість є найбільш вразливою до зовнішніх впливів, зокрема — інформаційного середовища.

До питань пов'язаних із психологічним аспектом інтернет-залежності як форми поведінкової аддикції переважно розкривається у працях зарубіжних дослідників, зокрема таких як М. Шоттон, Д. Грінфілд, Дж. Грохот, К. Янг та інших. Серед українських науковців дана проблема поки що не набула достатнього висвітлення і потребує подальших теоретичних і практичних

розробок. Проте окремі аспекти комп'ютерної та інтернет-залежної поведінки вже розглядаються в працях Ю. Асєєвої, Н. Атаманчук, Ю. Вінтюк, Т. Ісакової, Н. Левицької, Т. Ярмоленко та інші.

Психологічні особливості підліткового віку та вплив цифрових технологій на них у своїх роботах описували Т. Вакуліч, Ю. Вінтюк, Л. Гуменюк, Л. Міхеєва, В. Бурова, І. Субашкевич та інші.

Отже, інтенсивне та неконтрольоване застосування Інтернет-мережі може негативно впливати на психоемоційний стан, соціалізацію, навчальну діяльність та фізичне здоров'я підлітків, які є найбільш вразливими. Це обумовлює актуальність розробки та впровадження ефективної системи профілактичної роботи в закладах загальної середньої освіти, ключову роль у якій відіграє соціальний педагог.

Необхідність вирішення проблем, пов'язаних із надмірним споживанням цифрового контенту підлітками, обумовило вибір теми магістерської роботи – **«Профілактика інтернет-залежності у підлітків»**.

Об'єктом дослідження є інтернет-залежність як форма поведінкової залежності.

Предметом дослідження — профілактична робота з підлітками з метою запобігання інтернет-залежності.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та визначення ефективних підходів до профілактики інтернет-залежності у підлітків, з урахуванням вікових, психологічних та соціокультурних особливостей.

Для досягнення мети поставлені наступні **завдання**:

1. З'ясувати сутність, ознаки та наукові підходи до трактування феномену «інтернет-залежність» у психолого-педагогічній літературі.
2. Виявити психолого-вікові особливості підлітків, що обумовлюють ризик виникнення та специфіку прояву інтернет-залежної поведінки.
3. Визначити зміст, форми та методи профілактичної роботи соціального педагога щодо запобігання інтернет-залежності у підлітків.

4. Здійснити опитування для визначення рівня інтернет-залежності та супутніх психологічних характеристик у підлітків.

5. Розробити та впровадити в освітній процес експериментальну програму профілактики інтернет-залежності для учнів, проаналізувати її ефективність.

Методи дослідження. Для досягнення мети та виконання поставлених завдань у кваліфікаційній роботі було використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження, зокрема:

Теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизація психолого-педагогічної, соціально-педагогічної та науково-методичної літератури з проблеми інтернет-залежності підлітків; теоретичне моделювання профілактичної діяльності соціального педагога, порівняльний аналіз (для виявлення відмінностей до та після впровадження профілактичної програми).

Емпіричні методи: анкетування, опитування, спостереження, психодіагностичні методики з метою визначення рівня інтернет-залежності та супутніх психологічних особливостей підлітків; педагогічний експеримент (апробація розробленої профілактичної програми для профілактики інтернет-залежної поведінки) з метою перевірки ефективності розробленої профілактичної програми.

Методи обробки результатів дослідження: кількісний та якісний аналіз отриманих емпіричних даних, інтерпретація результатів, узагальнення висновків.

Практичне значення одержаних результатів. Матеріали проведеного дослідження стануть у нагоді для педагогів, соціальних працівників, шкільних психологів, батьків з метою збереження психічного здоров'я підлітків і формування у них відповідального ставлення до використання цифрових технологій.

База дослідження. Дослідження проводилось на базі Ганківського ліцею Заболотівської селищної ради Коломийського району Івано-Франківської області.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження оприлюднені у виступах на щорічній звітній науковій конференції викладачів, докторантів, аспірантів та студентів ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» університету за 2024 рік, III Міжнародної науково-практичної конференції з нагоди Міжнародного дня сім'ї та 20-річчя створення кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи 15-16 травня 2025 року.

Структура роботи. Робота складається з вступу, основної частини, що складається з двох розділів та висновків до них, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 65 сторінок, з них список використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОФІЛАКТИКИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1 Наукові підходи до розкриття феномену інтернет-залежності та її ознаки

У ХХІ столітті Інтернет став глобальним інформаційним середовищем, яке суттєво впливає на соціальну, психологічну та культурну сфери життя людини. Водночас із позитивними можливостями, які відкривають цифрові технології, зростає і загроза формування залежної поведінки, особливо у підлітковому віці. У зв'язку з цим інтернет-залежність все частіше розглядається в наукових колах як нова форма поведінкової аддикції, що потребує комплексного міждисциплінарного аналізу.

Сучасні дослідники проблеми інтернет-залежності розглядають це явище як форму адиктивної поведінки, що характеризується порушенням сприйняття реальності, втратою відчуття часу та простору, зниженням критичного мислення та здатності контролювати свої дії [18].

У науковому дискурсі існує чітка диференціація між поняттями "залежність" (dependence) як станом потреби у чомусь для досягнення особистісного балансу, та "узележнення" як патологічної форми залежності [19]. Аддиктивна поведінка передбачає втрату контролю над взаємодією з об'єктом залежності (особою, речовиною або видом діяльності), що призводить до формування стійкого звикання.

Історично термін "аддикція" (від англ. addiction) застосовувався переважно до хімічних залежностей (алкоголь, нікотин, наркотики). В українській науковій традиції поняття "адиктивна поведінка" спочатку використовувалось для опису зловживання психоактивними речовинами. Однак згодом його значення розширилося, охопивши будь-які форми повторюваної поведінки, що спричиняють ризик для здоров'я та соціальної адаптації [19].

У нашому дослідженні ми спираємось на трактування Л. Гуменюк, яка визначає інтернет-аддикцію як деструктивну форму поведінки, спрямовану на втечу від фруструючої соціальної реальності шляхом зміни психічного стану через фіксацію на інтернет-ресурсах [20]. Цей підхід дозволяє розглядати інтернет-залежність як сучасну форму аддикції, що має як спільні риси з хімічними залежностями, так і свої унікальні характеристики.

Аддикція є однією з форм деструктивного поведінкового шаблону, що проявляється у постійному прагненні втечі від реальності через зміну психічного стану. Це досягається або шляхом вживання психоактивних речовин, або через нав'язливу концентрацію на певних об'єктах чи видах діяльності, що супроводжується інтенсивним емоційним зарядом. Такий стан поступово набуває контролю над життям людини [32].

Поняття «аддикція» та «залежна поведінка» є пов'язаними між собою, оскільки в обох випадках людина намагається втекти від реальності через отримання нових емоційного. Тобто до такої поведінки особа йде з метою зміни свій емоційний та психологічний стани на більш комфортний, відкладаючи поточні проблеми. Нині адиктивну поведінку також і інтерпретують як засіб уникнення стресу, коли людина не може іншим чином протистояти зовнішнім чинникам. Частіше такі симптоми можемо спостерігати у людей, які переживають важкі життєві ситуації, наприклад, різного роду кризи, проблеми в сім'ї/роботі/особистому житті, тривожність, низька самооцінка тощо.

Термін "інтернет-залежність" був запроваджений у 1996 році доктором Айвеном Голдбергом. Він висунув гіпотезу, що патологічна залежність може формуватися не лише від зовнішніх факторів, а й від власних дій та емоційних станів. На відміну від традиційних залежностей (від психоактивних речовин чи азартних ігор), які формуються роками, інтернет-аддикція розвивається значно швидше. Голдберг описував це явище як нестримне прагнення до інтернету, що руйнівню впливає на всі сфери життєдіяльності.

У науковому дискурсі існують різні підходи до трактування цього феномену:

1. як технологічної залежності, що призводить до зміщення життєвих орієнтирів у віртуальний простір;
2. як психічного розладу з характерним нав'язливим прагненням до постійного підключення до мережі [37];
3. як форми деструктивної поведінки, спрямованої на штучну зміну психічного стану через інтернет-активність [55];
4. як соціальної девіації, пов'язаної з надмірним використанням інтернету для саморегуляції.

Також інтернет-залежність визначають як нав'язливе прагнення до мережевої активності, що супроводжується соціальною дезадаптацією та вираженими психологічними симптомами. Це поняття часто використовується як синонім до термінів "інтернет-аддикція", "комп'ютерна залежність" та "проблемне використання інтернету", що відображає різні аспекти одного й того ж явища.

Інтернет-залежність характеризується відходом людини від реального життя в користь віртуального простору, де вона може проводити до 18 годин щодня, що в середньому становить близько 100 годин на тиждень. Фахівці розглядають цю залежність як компульсивну потребу в користуванні Інтернетом, що може призводити до соціальної дезадаптації та супроводжується низкою чітких клінічних симптомів. Згідно з дослідженнями К. Сурратт та Д. Грінфілда, приблизно 6-10% користувачів у західних країнах та близько 6% в Україні схильні до залежності від Всесвітньої павутини [46].

Комп'ютерна залежність являє собою комплексний психофізіологічний розлад, в основі якого лежать структурно-функціональні зміни в організмі людини. Дослідження виявляють зв'язок цього стану з порушенням латералізації мозкових функцій та патологічними змінами в білій речовині головного мозку. Крім того, тривала робота з цифровими пристроями часто провокує розвиток захворювань периферичної нервової системи, як-от синдром карпального каналу. Клінічною картиною розладу є формування нав'язливої потреби у взаємодії з комп'ютером, смартфоном чи планшетом, що веде до

витіснення інших видів активності та соціальних контактів. Критерієм залежності слугує не стільки тривалість, скільки тотальне переміщення інтересів особистості у віртуальний простір. Найбільш вразливою до формування цієї аддикції є дитяча та підліткова популяція, зокрема хлопчики. Спостерігається тенденція до вікового розширення проявів залежності: у молодших школярів вона обмежується ігровою компонентою, тоді як у старших підлітків включає технічне модерування пристроїв, програмування та інформаційний пошук в мережі.

Дослідники пропонують різні підходи до класифікації комп'ютерної залежності, зокрема виділяючи її типи за основним видом діяльності. Один із підходів передбачає розподіл на три основні форми:

1. Пізнавальна (когнітивна) форма. Цей тип залежності пов'язаний із надмірним захопленням технічними аспектами: програмуванням, телекомунікаціями, а в своїй найвиразнішій формі може виражатися у хакерстві. Основні прояви можуть включати: постійне вивчення мов програмування, створення власних програм, оптимізація коду, що часто супроводжується порушенням сну та соціальної ізоляцією; вивчення принципів роботи мереж, налаштування складних систем, експерименти з апаратним забезпеченням; захоплення технічними аспектами перетворюється на прагнення подолання систем захисту, несанкціонованого доступу до даних або порушення роботи мереж; інтерес до техніки може витіснити соціальні норми та етичні принципи.

2. Ігрова форма. Проявляється у патологічному захопленні комп'ютерними іграми, особливо онлайн-проектами, що отримало назву ігрової аддикції. Слід зазначити, що ігрова залежність (лудоманія) має власну деталізацію. Всередині цієї форми чітко виділяються два типи:

- Залежність від рольових ігор (RPG, MMORPG): Найнебезпечніший підвид, оскільки передбачає максимальний відхід від реальності. Гравець ідентифікує себе з віртуальним персонажем, проживаючи його життя, що призводить до зміни ідентичності, емоційного виснаження в реальному житті та

формування паралельного "Я". Соціальні зв'язки будуються переважно в межах ігрового світу.

- Залежність від нерольових ігор (стратегії, шутери, головоломки, симулятори): Основним мотиватором тут є не втеча в альтернативну реальність, а азарт досягнення мети. Це може бути прагнення пройти гру, піднятися в рейтингу, здобути всі нагороди або перемогти реальних супротивників. Така залежність підживлюється постійним викидом дофаміну під час досягнення успіху, формуючи "петлю азарту".

3. Комуникативна форма. Ця форма характеризується нав'язливою потребою у мережевому спілкуванні через соціальні мережі, форуми чи чати. Її крайніми проявами є інтернет-аддикція та кіберсексуальна залежність. До її проявів належать:

- Патологічне використання соціальних мереж, форумів і месенджерів: Постійне оновлення стрічки, перевірка повідомлень, тривога при відсутності доступу до мережі (FOMO – Fear Of Missing Out). Життя починає проєктуватися для створення "успішного" цифрового образу.

- Кіберсексуальна залежність: Крайній прояв, що полягає у залежності від візуального сексуального контенту, віртуальних секс-відносин або участі в тематичних чатах. Це призводить до серйозних порушень у реальному інтимному житті, спотвореному сприйняттю сексуальності та емоційній відчуженості.

- Формування віртуальної ідентичності: Людина може створювати ідеалізовані, альтернативні образи себе онлайн, що призводить до роздвоєння особистості та втрати адекватного самосприйняття в реальному світі.

Феномен інтернет-залежності не має єдиного, загальноприйнятого визначення, однак більшість дослідників сходяться на тому, що це патологічна пристрасть до використання Інтернету, що негативно впливає на психологічний стан, міжособистісні відносини, соціальне функціонування та повсякденне життя людини. Зокрема, американська дослідниця Кімберлі Янг (K. Young), одна з першопрохідниць у вивченні цього явища, визначає інтернет-залежність

як компульсивну потребу у постійному перебуванні онлайн, яка призводить до порушення нормального функціонування особистості.

«Інтернет-залежність можна спостерігати в людей різної вікової категорії. Але дослідження сучасних науковців свідчать, що найбільш вразливою до виникнення даної аддикції є вікова категорія підлітки та молодь. Адже основну причину, яка занурює молоду людину у світ віртуальних подій, закордонні дослідники вбачають у комунікативній депривації, тобто людина стає закритою для відвертого спілкування з друзями, близькими та рідними, іншими людьми» [36].

К. Янг у своїх дослідженнях виявила динаміку формування інтернет-залежності: 25% користувачів розвивають залежність протягом перших шести місяців активного використання мережі, 58% - протягом наступного півріччя, і лише 17% - після року використання. Ці дані підтверджують, що інтернет-залежність, незважаючи на свою специфіку, має спільні риси з іншими видами аддиктивної поведінки.

У механізмі формування залежності можна виділити два ключові психологічні процеси. Перший пов'язаний із явищем дисоціації - розщепленням власного "Я". Цей захисний механізм формується ще в дитинстві, коли людина починає відокремлювати неприйнятні або болючі аспекти своєї реальності, створюючи бар'єр між "прийнятним" і "неприйнятним" Я. В результаті втрачається зв'язок із частиною власного досвіду, що призводить до спотвореного сприйняття себе та своїх потреб.

Другий процес стосується ізоляції внутрішньої реальності. Кожна людина, прагнучи подолати почуття самотності, може намагатися "розчинитися" в інших, відмовляючись від власної унікальності. Така стратегія призводить до втрати автентичності та формування залежності від зовнішніх джерел ідентичності. В результаті людина опиняється в пастці: з одного боку - страх перед самотністю, з іншого - відчуття втрати себе. Це створює внутрішню порожнечу, яку часто намагаються заповнити за допомогою різних форм залежної поведінки, включаючи інтернет-аддикцію.

Ці два механізми демонструють, як порушення самоідентифікації та страх перед самотністю можуть стати основою для розвитку патологічного зв'язку з віртуальним простором, де людина намагається знайти втрачену цілісність або втечу від болючого відчуття ізоляції.

Зниження психологічної стійкості може стати ключовим чинником розвитку інтернет-залежності. Психічна стійкість виконує захисну функцію, запобігаючи деструктивним змінам особистості, сприяючи внутрішній гармонії та збереженню психічного здоров'я. Її ослаблення призводить до розладу поведінкових механізмів, втрати життєвих орієнтирів, руйнування системи цінностей, що значно підвищує ймовірність формування аддикції.

Термін «Інтернет-залежність» трактується також як втрата контролю над потягами. Основні п'ять типів залежностей розподіляють наступним чином (Див. Рис. 1.1.1):

ТИПИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЖНОСТЕЙ

1

Кіберсексуальна залежність – нездоланий потяг до відвідування порносайтів, обговорення сексуальної тематики в чатах чи спеціальних телеконференціях «для дорослих» і заняттю кіберсексом (Першість по цьому з великою перевагою утримують чоловіки).

2

Пристрасть до віртуального спілкування та віртуальних знайомств – надмірна кількість знайомих і друзів у Мережі, великі об'єми листування, постійна участь у форумах, чатах тощо (першість у жінок).

3

Нав'язлива «фінансова» потреба у Мережі – гра в онлайніві ігри (як азартні так і рольові), постійні покупки чи участь в Інтернет-аукціонах.

4

Інформаційне перевантаження (нав'язливий web-серфінг) – нескінченні подорожі по Мережі, пошук інформації по базам даних і пошуковим сайтам.

5

Залежність та нав'язлива гра в комп'ютерні ігри (стрілялки – Doom, Quake, Unreal та ін., стратегії типу Star Craft, чи квест) по Мережі.

Рисунок 1.1.1. Основні типи залежності в мережі.

Основні види онлайн-активності – спілкування, пізнання та розваги – можуть повністю поглинати увагу користувача, обмежуючи його можливості для реалізації в інших сферах життя. Саме тому в науковому середовищі активно обговорюється феномен інтернет-залежності (Internet Addiction Disorder, IAD). На відміну від інших гуманітарних досліджень, ця тема переважно вивчається клінічними психологами.

Дослідники вважають, що залежність може формуватися не лише через вживання психоактивних речовин, а й через повторювані дії та емоційні стани, які вони викликають. Симптоми IAD часто перетинаються з проявами інших форм цифрової залежності, наприклад, від комп'ютерних ігор або надмірного використання гаджетів.

Інтернет-залежність (Internet addiction) у ширшому розумінні розглядається як нехімічна залежність від використання Інтернету (Griffiths, 1996). Перше наукове визначення цього явища запропонував А. Голдберг у 1996 році, описуючи його як порушення поведінки, спричинене тривалим використанням комп'ютера та Інтернету.

Центральним аспектом є нав'язливе прагнення до постійного перебування в мережі, що супроводжується емоційним дискомфортом при спробах обмежити онлайн-активність. Для таких осіб характерна втрата контролю над часом, проведеним в інтернеті, що часто призводить до фінансових витрат, несумісних із реальними можливостями.

Важливим критерієм є тенденція до приховування реального масштабу інтернет-активності від оточення. Залежні особи демонструють знижену відповідальність у виконанні професійних, навчальних та побутових обов'язків, віддаючи перевагу віртуальній діяльності. Інтернет виконує функцію психологічного захисту, тимчасово звільняючи від негативних емоційних станів, що сприяє формуванню ейфорії під час онлайн-сеансів.

Характерною рисою є опір критиці з боку оточення та готовність до соціальних втрат заради можливості продовжувати інтернет-активність. Фізичні аспекти включають систематичне нехтування основним потребами організму: сном, харчуванням, фізичною активністю та особистою гігієною. Паралельно спостерігається надмірне захоплення тематичною літературою про інтернет-технології та активне їх обговорення [9].

Р. Девіс розвинув концепцію інтернет-залежності, запропонувавши її поділ на дві форми [40]. Специфічне патологічне використання пов'язане з окремими функціями мережі (азартні ігри, торгівля цінними паперами, доступ

до сексуального контенту), тоді як генералізована форма характеризується багатоцільовим, але нефокусованим використанням інтернету, де основний акцент робиться на соціальній взаємодії через електронні комунікаційні канали.

Сучасні дослідження виділяють різноманітні форми інтернет-залежності, кожна з яких має свої характерні особливості. Серед них варто відзначити класичну інтернет-аддикцію, що проявляється у нав'язливому прагненні до постійного перебування онлайн, а також її сучасні варіації, такі як мобільна залежність, пов'язана з надмірним використанням смартфонів для виходу в мережу [57].

Науковці Т. Вашека та Н. Цвєрава у своїх працях зазначають, що «гейм-аддикцію не можна змішувати з інтернет-залежністю, гемблінгом або ігровою комп'ютерної залежністю. Незважаючи на те, що первинною «прив'язкою» людини до гри виступає механізм оперантного обумовлення («подарунок» у вигляді ігрової валюти або можливості поліпшити характеристики віртуального героя при входженні в гру, проходження будь-яких її етапів), подальше закріплення аддикції відбувається іншими способами, що формує куди більш стійку ігрову поведінку» [16].

Переважає більшість зарубіжних науковців сходяться на думці, що інтернет-залежність властива лише обмеженому колу користувачів. Таким чином, вони не підтверджують точку зору, згідно з якою цей тип залежності поширений серед багатьох мільйонів користувачів.

Незважаючи на поширеність феномену інтернет-залежності в сучасному суспільстві, це явище на сьогодні не визнане психічним розладом і не включене до МКХ-10 та DSM-5, хоча в останньому міститься окрема категорія (Non-Substance-Related Disorders), до якої низка дослідників відносить інтернет-залежність як нехімічний адиктивний розлад [33]. Часто інтернет-залежність супроводжується соціальною дезадаптацією та вираженими психологічними симптомами, здатними призводити до трансформації особистості підлітка.

Окрему категорію становлять медіазалежності, до яких належать аудіо/відео-аддикція (нав'язливе прослуховування музики чи перегляд

відеоконтенту) та телевізійна залежність (надмірне захоплення переглядом телепередач). Технологічний прогрес сприяв появі гаджет-аддикції - патологічного прагнення до постійного оновлення та використання мобільних пристроїв з доступом до інтернету [57].

Особливу увагу привертають специфічні форми мережевої залежності:

- кібероніоманія (нав'язливі онлайн-покупки);
- кіберсексуальна залежність (нестримний потяг до порнографічного контенту);
- кіберкомунікативна залежність (патологічне захоплення віртуальним спілкуванням);
- онлайн-гемблінг (залежність від азартних ігор у мережі) [57].

К. Янг, провідний фахівець у цій галузі, запропонувала систематизовану класифікацію інтернет-аддикцій, яка включає:

1. Залежність від комп'ютерної діяльності (програмування, ігри)
2. Компульсивний мережевий серфінг (нав'язливий пошук інформації)
3. Інформаційне перевантаження (захоплення онлайн-торгівельними майданчиками)
4. Кіберсексуальну залежність
5. Залежність від віртуального спілкування [57]

Ця класифікація демонструє, як інтернет-простір надає широкі можливості для реалізації різних форм аддиктивної поведінки, кожна з яких має свої специфічні риси та наслідки для психічного здоров'я та соціальної адаптації особистості.

Комп'ютерні технології та Інтернет стали невід'ємною частиною сучасного життя, і при розумному використанні можуть приносити значну користь. Вони розвивають логічне мислення, покращують концентрацію уваги та відкривають доступ до величезного масиву пізнавальної інформації. Однак коли час, проведений у віртуальному просторі, перевищує розумні межі, це може перерости у серйозну патологічну залежність.

Головною небезпекою комп'ютерної залежності є її руйнівний вплив на соціальні якості особистості. Люди, що страждають на цю залежність, поступово втрачають здатність до справжнього спілкування, стають менш відкритими та дружелюбними, їхнє почуття емпатії притупляється. Особливо це помітно серед дітей та підлітків, у яких формується соціальна дезадаптація - віртуальний світ повністю витісняє реальні соціальні зв'язки. На цьому тлі часто виникають агресивність, замкнутість та інші форми антисоціальної поведінки.

Фізичні наслідки залежності також вражають: хронічна втома, порушення сну, нерегулярне харчування. При цьому ейфорія від перебування онлайн маскує справжній стан виснаження організму, що лише погіршує ситуацію. З часом у залежних осіб розвиваються психічні порушення - неврівноваженість, неухважність, повна втрата життєвих орієнтирів.

Інститутом Горшеніна було проведене соціальне дослідження «Сучасна молодь України», яке показує тривожну статистику: зі 100% опитаних 62,6% грають у комп'ютерні ігри, респондентів, 80 % проводять час в соціальних мережах [36].

Найнебезпечнішим є те, що без належного лікування цей стан лише прогресує. Людина все більше занурюється у віртуальний світ, у неї з'являються нові, часто дуже негативні риси характеру, втрачається зв'язок із реальністю. Такі люди дійсно потребують професійної допомоги та підтримки з боку близьких, оскільки їхній стан є серйозною психологічною проблемою, а не просто поганою звичкою.

Отже, інтернет-залежність – це комплексний феномен, який включає як психологічні, так і фізіологічні аспекти. Її розвиток часто пов'язаний із соціальною дезадаптацією, незадоволеністю реальним життям та потребою у втечі у віртуальний світ.

1.2 Причини виникнення та наслідки Інтернет-залежності в підлітковому віці

Сучасні наукові дослідження доводять, що інтернет-залежність не обирає своїх жертв за віком, статтю чи соціальним положенням. Однак особливу тривогу викликає вразливість підлітків до цього явища, що пояснюється специфікою їхнього психологічного розвитку.

Науковий аналіз свідчить про високий рівень складності та багатоаспектності феномену інтернет-залежності. Ця проблема охоплює численні сфери життя, безпосередньо пов'язана з психологічними особливостями особистості, специфікою підліткового періоду та характером соціальних взаємин у родині та серед однолітків. Класифікація причин розвитку цієї залежності у підлітків дозволяє виділити дві основні групи детермінант: внутрішні та зовнішні. До перших належать порушення психічного здоров'я (такі як депресія, тривожні розлади, СДУГ), розлади харчової поведінки та сну, а також схильність до імпульсивних, агресивних і ризикових дій. Зовнішніми чинниками, згідно з емпіричними даними, виступають відчуття умовної безпеки, анонімність, легкість та доступність користування мережею, а також низька якість комунікації та конфлікти в сім'ї [14].

Підлітковий вік - це період інтенсивного становлення особистості, коли молоді люди активно шукають себе, формують систему цінностей і намагаються знайти своє місце у світі. Саме в цей час інтернет часто стає для них справжньою пасткою. Легкість доступу до необмеженої інформації, можливість миттєвого спілкування без меж і безліч розваг створюють ілюзію повноцінного життя.

Підлітковий вік згідно це період, коли учні все частіше звертаються до ресурсів Інтернету з різних причин, зокрема:

- постійна потреба у інформації для підготовки до уроків та виконання навчальних завдань. Інтернет забезпечує доступний, комплексний та

різнобічний контент. Розвинена система пошукових сервісів, таких як Google, Yahoo, Rambler та інші, спрощує пошук необхідних даних. Така доступність та простота часто викликають звикання та змушують відмовитися від інформаційного пошуку в книгах, журналах та інших джерелах, залишаючи пріоритетним лише Інтернет;

- брак часу через навчальне навантаження для особистих зустрічей з друзями призводить до спілкування з ними через Інтернет — за допомогою месенджерів та через різні соціальні мережі. Висока соціальна активність цього віку проявляється у пошуку нових знайомств через ті ж мережеві сервіси. Розширені можливості для комунікації у різних віртуальних спільнотах дозволяють здобути певний соціальний статус, що має важливе значення для студента. Спілкування та знайомства через Інтернет відбуваються легко та доступно в будь-який час. Комп'ютер та смартфон допомагають оптимізувати час на спілкування з друзями та знайомими, дозволяючи робити це навіть не виходячи з дому;

- браку часу — Інтернет стає зручним простором для пошуку розваг, способів розслабитися та відволіктися від навчального процесу. Відеоролики, зображення, музика, ігри, комунікація в чатах та на форумах, відвідування цікавих веб-сайтів — усе це широко доступне в інтернет-просторі. Значну роль у цьому відіграє також популярність Інтернету, соціальних мереж та інших послуг всесвітньої мережі;

- висока пізнавальна активність підліткового віку. Зацікавленість у наукових дослідженнях, прагнення до знань, самоосвіти та пошуку нової інформації ефективно задовольняються Інтернетом, який містить відповідні матеріали на будь-який смак.

Однак, навіть за таких, на перший погляд, позитивних аспектів, комп'ютер та Інтернет негативно впливають на різні сфери життя молоді: навчальний процес, особисті стосунки тощо. Учень, захоплений онлайн-простором, згодом стикається з академічними проблемами. Відвідуючи сайти, не пов'язані з навчанням, витрачаючи час на чати, спілкування з знайомими та

ігри замість навчання, він поступово випадає з освітнього процесу, а іноді й з реального життя. Усі інтереси зосереджуються на Інтернеті та проведенні часу в мережі, тому нерідко студент припиняє свій розвиток. Його більше ніщо не цікавить, крім веб-сайтів. Він не здатний контролювати час, проведений онлайн, через що часто не вистачає часу на навчання, а інколи навіть на сон. Накопичується втома, виникають різноманітні проблеми, що може призвести до стресу та нервових зривів.

Велика кількість готових домашніх завдань, творів, рефератів, доповідей та інших матеріалів у мережі, які можна легко завантажити, спрощують життя учнів. Але водночас страждає інтелектуальний розвиток, зникає потреба самостійно шукати інформацію, аналізувати та систематизувати її. Використовуючи Інтернет, молодь замість прагнення «думати» та «вчити» воліє «шукати». Багато хто з них відкрито визнає, що регулярно відвідують заборонені сайти. При цьому у них виникає ілюзія всездозволеності та безкарності. Це спонукає до порушення прав інших, а ілюзія безкарності може виявитися пасткою та мати серйозні наслідки в реальному житті — відбувається розмивання моральних норм.

Також неможливо оминати і Штучний Інтелект, який заповнив зараз смартфон кожного підлітка. Часто вони навіть «лінуться» самостійно шукати інформацію за допомогою пошукових систем, а просто питають в ШІ. Часто ШІ видає неправдиву відповідь, проте підлітк її не перевіряють.

Прагнучи втекти від складностей реального світу, підлітки все глибше занурюються у віртуальний простір. Вони обирають онлайн-ігри замість активного відпочинку, соціальні мережі замість живого спілкування, а пошук нової інформації часто перетворюється на нав'язливу ідею. Особливо небезпечним є період 12-15 років, коли формується самосвідомість і почуття дорослості.

Під впливом сучасних цифрових технологій кардинальних змін зазнало дозвілля сучасних підлітків, які значний час доби проводять онлайн «більше не з пізнавальною метою, а за для інтертейменту (у перекладі з англ. entertainment

– «розвага» – глобальна кінотеле- і відео- комп'ютерна продукція розважального характеру» [34].

Інтернет перетворився на доступний та привабливий інструмент втечі від реальності, ставши своєрідною схованкою для людей, які стикаються з сімейними чи професійними труднощами або схильні до депресивних станів. Фахівці у галузі психічного здоров'я проводять паралелі між такою поведінкою та класичними залежностями, такими як алкоголізм чи азартні ігри, зазначаючи, що це не лише заважає прийняттю життєво важливих рішень, а й сприяє трансформації особистості.

Проблема полягає в тому, що віртуальний світ пропонує лише сурогат справжнього життя. Замість реальних емоцій - їх імітація, замість глибоких стосунків - поверхнєве спілкування. Поступово це призводить до соціальної дезадаптації, коли молоді люди втрачають здатність будувати здорові відносини в реальному світі. Вони починають відчувати себе комфортніше серед аватарів, ніж серед живих людей.

Науковці В. Виноградова та Є. Пузирьов узагальнили психологічні причини залежності від мережі підлітків, серед них: «недостатність спілкування і теплих емоційних стосунків у сім'ї; відсутність у дитини постійних захоплень, інтересів, які не пов'язані з комп'ютером та грою; проблеми підлітка з налагодженням бажаних контактів з оточуючими, брак друзів; неуспішність дитини; наявність серйозного захворювання, важкої інвалідності». Вчені також підкреслюють, що «у групу ризику можуть потрапити підлітки з певними індивідуальними особливостями: які мають видимі фізичні вади, непривабливу зовнішність, сформовані риси характеру (агресивність, замкнутість, жадібність, мстивість, надмірна образливість та ін.)» [34].

Ця ситуація вимагає серйозної уваги з боку батьків, педагогів і психологів. Важливо не заборонити інтернет, а навчити підлітків користуватися ним розумно, зберігаючи баланс між віртуальним і реальним світами. Тільки так можна запобігти формуванню залежності, яка може мати далекосяжні наслідки для психічного здоров'я та соціалізації молодого покоління.

Х. Турецька запропонувала концептуальну трирівневу модель формування інтернет-залежності, яка враховує комплекс взаємопов'язаних факторів.

На першому рівні базових передумов розглядаються фундаментальні соціальні тенденції, такі як глобальна інформатизація суспільства та зростання соціальної дистанції між людьми. Паралельно аналізуються унікальні характеристики віртуального середовища, зокрема відсутність традиційних соціальних обмежень, можливість анонімної взаємодії та свобода самовираження. Ці фактори створюють ідеальні умови для реалізації "ідеального Я", що стає потужним магнітом для користувачів.

Другий рівень моделі охоплює необхідні умови, які безпосередньо сприяють виникненню залежної поведінки. Тут акцент робиться на індивідуальних психологічних особливостях особистості та специфічних характеристиках онлайн-активності, що перетворюють потенційну небезпеку в реальну проблему.

На завершальному рівні достатніх умов відбувається синтез усіх попередніх факторів, що призводить до формування стійкої залежності. Цей етап характеризується вже не просто ризиковою поведінкою, а повноцінним психологічним розладом, який вимагає професійного втручання.

Така багаторівнева модель дозволяє комплексно підійти до аналізу механізмів виникнення інтернет-залежності, враховуючи як соціальні тенденції, так і індивідуальні психологічні особливості. Вона наочно демонструє, як поступово, крок за кроком, звичайне користування інтернетом може перерости у серйозну психологічну проблему.



Рис 1.2.1. Трирівнева модель чинників Інтернет-залежності (за Х. Турецькою)

Згідно з дослідженнями, до ключових психологічних чинників, що сприяють розвитку інтернет-залежності, належать певні особистісні риси. Особливо виділяються індивіди з шизоїдними рисами характеру та вираженою інтровертованістю. Такі особи часто демонструють низьку соціальну адаптацію, що проявляється у фрустрації у спілкуванні, агресивних реакціях у міжособистісних взаємодіях та труднощах у встановленні соціальних контактів.

На більш глибокому рівні розвитку залежності формується специфічне сприйняття віртуального простору, що впливає на ставлення до себе та оточуючого світу. Це призводить до створення дисфункціональних когнітивних схем, пов'язаних із використанням інтернету.

У підлітковому віці інтернет-залежність має характерні прояви (Див. Рис. 1.2.2):



Рисунок 1.2.2. Прояви інтернет залежності у підлітковому віці

Фізичні наслідки тривалого перебування онлайн зображені на Рисунку 1.2.3:



Рисунок 1.2.2. Прояви інтернет залежності у підлітковому віці.

Підлітковий період розвитку характеризується суттєвими психологічними протиріччями:

- поєднання егоцентризму із здатністю до самовідданості;

- нестійкість емоційних прив'язаностей;
- амбівалентність у соціальній поведінці (від конформізму до протесту);
- коливання між соціальною активністю та прагненням до ізоляції [43].

Підлітковий період становить особливу небезпеку для розвитку інтернет-залежності, яка може серйозно порушити нормальний хід становлення особистості. Цей вік характеризується підвищеною схильністю до різних форм поведінкових відхилень, що пов'язано з особливостями психологічного розвитку в цей період.

Основні причини, через які підлітки особливо вразливі до інтернет-залежності, пов'язані з ключовими завданнями їхнього віку. По-перше, у пошуках власної ідентичності вони все частіше звертаються до інтернету як до основного джерела інформації про доросле життя. По-друге, природнє прагнення до незалежності від батьків знаходить свій вихід у віртуальному просторі, який створює ілюзію свободи та самостійності. По-третє, пробудження сексуального інтересу та пошук романтичних стосунків легко реалізуються через численні інтернет-спільноти. І нарешті, можливість анонімного самовираження дозволяє уникати критики та осуду, що особливо важливо для підлітків з труднощами у спілкуванні [14].

Згідно з даними наукових досліджень, ключові психологічні проблеми активних користувачів Інтернету часто пов'язані з порушеннями у сфері самосприйняття. У підлітковому та юнацькому віці індивіди нерідко відчують складності не лише в побудові близьких стосунків, але й у адекватному сприйнятті власного тіла та його потреб. Це може бути зумовлено недостатньо сформованими, інфантильними механізмами самооцінки, які провокують виникнення надмірно високих, ідеалізованих вимог до себе та перешкоджають становленню реалістичного образу «Я». Крім того, слід зазначити, що у деяких юнаків інтенсивне занурення у цифровий простір пояснюється потребою в повному контролі над роботою програмного

забезпечення. Ця поведінкова модель може екстраполюватися на міжособистісні відносини, але спроби маніпулювання оточуючими, як правило, виявляються неефективними, що, у свою чергу, посилює почуття соціальної невпевненості та веде до подальшої ізоляції [58].

Наслідки надмірного захоплення інтернетом можуть бути дуже серйозними. Від тривожних станів і депресій до повної втрати орієнтирів у реальному житті. Віртуальний світ, де все здається дозволеним і безкарним, часто стає приводом для деструктивної поведінки, правопорушень і різкого падіння моральних якостей. Все це супроводжується погіршенням успішності в навчанні та втратою навичок реального спілкування.

Таким чином, інтернет-залежність у підлітковому віці представляє собою складну проблему, яка потребує уваги як з боку батьків, так і з боку педагогів та психологів. Важливо розуміти, що це не просто шкідлива звичка, а серйозний психологічний стан, який може мати тривалі негативні наслідки для майбутнього молодого людини.

Формування інтернет-залежності в підлітковому віці часто пов'язане з нерозв'язаною кризою ідентичності, коли власне уявлення про себе вступає в протиріччя з очікуваними соціальними ролями. Віртуальний простір приваблює можливістю створення ідеалізованого образу себе та альтернативної реальності [13].

Психологічний портрет підлітків з інтернет-залежністю характеризується низкою особливостей. В емоційній сфері спостерігається підвищена тривожність, агресивність, знижена самооцінка та відсутність впевненості в собі. У сфері спілкування проявляються тенденції до ізоляції та конфліктності, тоді як мотиваційна сфера орієнтована на уникнення невдач замість досягнення успіхів [13].

Віртуальна реальність спотворює самосприйняття підлітка, створюючи ілюзію повного контролю над ситуацією. Це призводить до невдалих спроб перенести подібну модель поведінки в реальне життя, що викликає фрустрацію,

агресію та ще більшу замкнутість. В результаті посилюється відчуття відчуженості від навколишнього світу.

Анонімність інтернет-середовища створює ілюзію безпеки, дозволяючи підліткам приймати будь-які соціальні ролі. Однак така поведінка веде до формування дисгармонійної особистості з ризиком переходу до більш небезпечних форм залежності, таких як наркотики чи алкоголь. Кінцевим результатом завжди стає соціальна дезадаптація [10].

Слід зазначити, що частина дослідників розглядає інтернет-залежність не як самостійний розлад, а як симптом інших психологічних проблем - депресії, тривожних розладів чи труднощів адаптації, які особливо характерні для підліткового періоду [10].

Враховуючи відносну новизну досліджень цього явища, проблема інтернет-залежності залишається актуальною та потребує подальшого вивчення. Аналіз наукових джерел свідчить про множинність чинників, що сприяють її виникненню, які тісно пов'язані з психологічними особливостями підліткового віку.

1.3 Профілактика Інтернет-залежності підлітків як напрям діяльності соціального педагога

Період переходу від дитинства до дорослого життя характеризується глибокими якісними змінами у всіх сферах розвитку особистості - фізичній, інтелектуальній, моральній та соціальній. Цей етап супроводжується формуванням нових психологічних рис, активізацією самосвідомості, переосмисленням взаємин з оточуючими та появою нових пізнавальних інтересів.

Проте процес соціалізації в підлітковому віці може супроводжуватися різними поведінковими відхиленнями, серед яких особливе місце займає аддиктивна поведінка як спосіб уникнення реальності, зокрема через кіберсоціалізацію.

Кіберсоціалізація людини – це соціалізація особистості в кіберпросторі, процес зміни структури самосвідомості особистості, який відбувається під впливом і в результаті використання ним сучасних інформаційних і комп'ютерних технологій у контексті життєдіяльності [51].

Сучасні умови кіберсоціалізації створюють унікальний простір для розвитку підлітків, який водночас містить численні ризики через вплив різних факторів віртуального середовища.

Психолого-педагогічні дослідження виявляють низку серйозних проблем, пов'язаних з неконтрольованим доступом до потенційно небезпечного контенту. Серед них - матеріали антисоціального змісту, пропаганда деструктивних явищ, а також ризик контактів з небезпечними особами у мережі.

Згідно з даними Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, від 2% до 6% українських інтернет-користувачів демонструють ознаки залежної поведінки, причому переважна більшість із них належить до підліткової та молодіжної вікових груп.

Всесвітня Організація Охорони Здоров'я (ВООЗ) визначає головну мету профілактики як комплексний підхід, спрямований на усунення причин

виникнення та прогресування деструктивних форм поведінки, одночасно створюючи умови для розвитку психологічної стійкості особистості до несприятливих чинників різної природи - соціальної, економічної, політичної, психологічної, екологічної чи генетичної [44].

У науковій літературі з соціальної педагогіки поняття "соціальна профілактика" (від грецького "profhylaktikos" - запобіжний) інтерпретується двома основними способами:

1. Як спеціалізований напрям діяльності, орієнтований на попередження соціальних проблем та життєвих криз як на індивідуальному, так і на груповому рівні. За думкою А.Капської та О.Безпалько, цей підхід передбачає застосування комплексних міждисциплінарних заходів (економічних, політичних, правових, медичних, психолого-педагогічних), спрямованих на профілактику, обмеження та локалізацію негативних соціальних явищ [6].

2. Як системна діяльність з запобігання виникненню, поширенню чи загостренню соціальних проблем та їх негативних наслідків. І.Зверєва розглядає соціальну профілактику як важливий інструмент державної соціальної політики, який реалізується через законодавчі ініціативи, економічні механізми та координовану роботу установ освіти, охорони здоров'я, правоохоронних органів, соціальних служб, культурних інституцій та ЗМІ [47].

Розрізняють первинну, вторинну і третинну профілактику.

Первинна соціально-педагогічна профілактика передбачає комплекс освітньо-профілактичних заходів, спрямованих на запобігання формування деструктивних форм поведінки на початкових етапах їх виникнення. Її основним завданням є своєчасне виявлення та нейтралізація несприятливих факторів різної природи (інформаційних, педагогічних, психологічних, організаційних), які можуть спричинити відхилення у соціально-психологічному розвитку дітей та молоді, негативно впливаючи на їх поведінку та стан здоров'я.

Сучасні фахівці у галузі профілактики акцентують увагу на тому, що первинна профілактика має зосереджуватись на створенні та підтримці умов, сприятливих для гармонійного розвитку дитини, і одночасно на запобіганні негативного впливу соціального та природного середовища. Особливу увагу слід приділяти системі заходів, спрямованих на мінімізацію факторів ризику розвитку інтернет-залежності, які мають реалізовуватись як на міжособистісному, так і на державному рівні, охоплюючи як групи ризику, так і широкі верстви населення. Важливим аспектом є всебічне інформування про причини, прояви та наслідки інтернет-залежної поведінки. При цьому профілактична робота повинна охоплювати всі сфери життєдіяльності підлітка - сімейну, освітню та суспільну.

Вторинна профілактика, яка в Концепції превентивного виховання розглядається як особливий вид психолого-педагогічної та медико-соціальної діяльності, орієнтована на надання допомоги представникам "груп ризику". Вона передбачає комплекс психолого-педагогічних та соціально-терапевтичних втручань, спрямованих на формування в особистості здатності самостійно долати проблеми, які можуть спровокувати деструктивну поведінку. Як зазначає Т.Федорченко, вторинна (рання) профілактика полягає у запобіганні можливих порушень соціальних механізмів моральної регуляції шляхом реалізації системи заходів, спрямованих на усунення наслідків і факторів ризику, що здійснюються переважно на індивідуальному та міжособистісному рівнях.

Важливо зазначити, що ефективна профілактика інтернет-залежності серед підлітків має ґрунтуватися не лише на корекційних заходах, спрямованих на виявлення та усунення причин її виникнення, а й передбачати комплекс соціально-виховних заходів, орієнтованих на розвиток позитивних якостей особистості. Особливе значення набуває гуманістичний підхід у системі ранньої профілактики, який акцентує на активній роботі з формуванням здорового способу життя та ціннісних орієнтирів.

До основних методів вторинної профілактики відносять (Див. Рис. 1.3.1):



Рисунок 1.3.1. Методи вторинної профілактики.

Третинна профілактика зосереджена на процесах реабілітації та ресоціалізації, передбачаючи (Див. Рис. 1.3.2):



Рисунок 1.3.2. Методи вторинної профілактики.

Питання профілактики поведінкових відхилень протягом тривалого часу залишається предметом наукового інтересу представників різних галузей знань.

Профілактика кіберадикції реалізується через комплексний підхід на різних рівнях. На індивідуальному рівні застосовуються спеціалізовані соціально-психологічні та медичні втручання. Міжособистісна профілактика передбачає роботу з найближчим оточенням залежної особи, зокрема сімейну терапію, що допомагає відновити здорові соціальні зв'язки [24].

На рівні суспільства профілактичні заходи включають системну інформаційно-просвітницьку роботу, спрямовану на підвищення цифрової культури. Такі ініціативи реалізуються спільно з державними установами та громадськими організаціями, маючи на меті об'єктивне інформування про потенційні ризики надмірного використання Інтернету. Це дозволяє формувати критичне ставлення до цифрового середовища та попереджати розвиток патологічної залежності.

У сучасних наукових дослідженнях проблеми інтернет-залежності розрізняють два основних види профілактичних заходів. Первинна профілактика спрямована на запобігання виникненню та впливу факторів ризику формування залежної поведінки. Вона реалізується через комплекс інформаційно-просвітницьких заходів, що охоплюють як окремі групи ризику, так і широкі верстви населення, з метою підвищення обізнаності про причини, прояви та наслідки інтернет-аддикції.

Вторинна профілактика зосереджена на подоланні вже існуючих наслідків залежної поведінки та усуненні факторів ризику. Цей вид профілактики передбачає індивідуальні та групові форми роботи, такі як психологічне консультування, терапевтичні втручання та заходи соціально-психологічної адаптації, спрямовані на відновлення гармонійного функціонування особистості.

Ефективне вирішення проблеми профілактики підліткової інтернет-залежності вимагає комплексного підходу, що враховує специфіку впливу кіберпростору на психофізіологічний розвиток особистості. Важливим аспектом є аналіз взаємодії зовнішніх (соціальних) та внутрішніх (психічних) факторів, а також використання виховного потенціалу цифрових технологій з урахуванням індивідуальних особливостей кожної дитини [23]. Такий підхід дозволяє не лише запобігати виникненню залежності, але й формувати здорові моделі взаємодії з цифровим середовищем.

Сучасне розуміння профілактики має міждисциплінарний характер, що поєднує медичний, соціально-педагогічний, психологічний та педагогічний підходи. Вона розглядається як комплексна система заходів, спрямованих на запобігання виникненню та поширенню патологічних станів, а також на збереження та зміцнення здоров'я [48]. Цей інтегративний підхід дозволяє ефективно протидіяти різним формам девіантної поведінки, зокрема й інтернет-залежності.

Сучасні дослідження підтверджують, що соціальна функція Інтернету та відчуття самотності виступають ключовими факторами розвитку інтернет-залежності. Тому профілактичні заходи мають бути спрямовані на подолання ізоляції та формування навичок соціальної адаптації. Однак соціальним педагогам слід враховувати низку додаткових проблем, які супроводжують формування залежності:

Перш за все, спостерігається уникнення підлітками вирішення повсякденних проблем. Вони часто сприймають життєві труднощі як безвихідні ситуації, що призводить до їх втечі у віртуальний простір. Це посилюється постійною незадоволеністю власними досягненнями, коли будь-які вимоги реального світу сприймаються як несправедливі обмеження.

Значну проблему становлять порушення дисципліни - систематичні запізнення, невиконання обов'язків через пріоритетність онлайн-активності. Емоційна сфера залежних підлітків характеризується невмінням контролювати свої реакції, що проявляється у підвищеній тривозі, дратівливості та агресії.

Важливим аспектом є спотворене сприйняття можливостей Інтернету. Підлітки часто перебільшують його потенціал, вважаючи, що віртуальний світ дозволяє легко досягати цілей без зусиль. Це супроводжується недостатньо сформованою системою моральних орієнтирів та відсутністю чіткого розуміння, як реалізовувати свої мрії в реальному житті.

Окремої уваги заслуговує феномен ігразації суспільства, концепція якого була розроблена С. Кравченко. Це явище характеризується поступовим розмиванням меж між реальним і віртуальним світами [1]. До ключових ознак ігрової залежності відносять нав'язливе прагнення до постійної мережевої активності, фінансові витрати на онлайн-розваги, соціальну ізоляцію та нехтування особистими потребами.

Кіберадикція являє собою деструктивну форму поведінки, що проявляється у постійному прагненні до втечі від реальності через надмірне занурення у віртуальний простір. Цей стан характеризується швидким формуванням психологічної залежності від мережі Інтернет, що суттєво порушує нормальне функціонування особистості у повсякденному житті, навчанні та соціальних взаєминах [9].

Як зазначає В. Плешаков, кіберпростір може виконувати подвійну роль у процесі соціалізації. З одного боку, він створює унікальний соціально-педагогічний простір для безпечного експериментування з різними моделями поведінки. З іншого - може сприяти формуванню квазісоціалізації, що віддаляє особу від реального соціального середовища [8].

Аналіз психолого-педагогічних та соціально-педагогічних джерел дозволяє визначити, що сутність соціально-педагогічної профілактики інтернет-залежності полягає у формуванні в підлітків почуття відповідальності за власну поведінку та дії, що сприяє усвідомленню негативного впливу тривалого перебування в інтернеті на фізичний і психічний стан.

У шкільному середовищі фахівці з соціально-педагогічної роботи реалізують комплексний підхід до профілактики, який включає кілька ключових аспектів:

По-перше, проводиться інформаційно-просвітницька робота, спрямована на ознайомлення учнів із механізмами впливу інтернету на особистість, ознаками залежності та її наслідками. По-друге, особлива увага приділяється розвитку навичок безпечної поведінки в мережі та формуванню ціннісних орієнтацій, що відповідають здоровому способу життя.

Важливим напрямом є розвиток психологічної стійкості до негативних соціальних впливів і навичок досягнення цілей у реальному житті. Паралельно проводиться робота з розширення кола альтернативних видів діяльності, що можуть замінити залежну поведінку. Окремим завданням є створення сприятливого превентивного середовища в навчальних закладах, що сприятиме гармонійному розвитку особистості.

Найбільш доступним, але не завжди ефективним підходом до подолання інтернет-залежності є просте переключення уваги на інші види активності. Сучасна профілактика передбачає розвиток альтернативних форм дозвілля, таких як фізична активність, спілкування з природою, різноманітні творчі заняття (образотворче мистецтво, декоративно-прикладне творчість, фотографія тощо).

Важливим елементом профілактики є особистий приклад дорослих – батьків і педагогів – у демонстрації культури безпечного використання цифрових технологій. Це включає:

- встановлення чітких правил використання гаджетів під час навчального процесу
- формування навичок захисту персональних даних у мережі
- розробку наочних матеріалів з кібербезпеки
- впровадження візуальних сигналів для регулювання часу роботи з цифровими пристроями

Ефективність профілактичної роботи в школах значною мірою залежить від системного підходу та узгодженості дій усіх учасників освітнього процесу. Окремі одноразові заходи не дадуть бажаного результату – необхідна цілісна стратегія, що охоплює учнів, педагогічний колектив і батьківську спільноту.

Соціальним педагогам важливо розуміти, що інтернет-залежність є однією з форм девіантної поведінки, пов'язаної з надмірним використанням цифрових ресурсів. Тому профілактична робота повинна мати комплексний характер і включати:



Рисунок 1.3.3. Профілактична робота для запобігання інтернет-залежності.

Такий підхід дозволяє не тільки запобігати розвитку проблеми, але й формувати здорові моделі використання цифрових технологій серед підлітків.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було розглянуто теоретичні основи профілактики інтернет-залежності у підлітковому віці. Аналіз наукових підходів до вивчення цього феномену дозволив визначити інтернет-залежність як форму деструктивної поведінки, що характеризується нав'язливим прагненням до віртуального простору з подальшою соціальною дезадаптацією. Встановлено, що до ключових ознак залежності належать: втрата контролю над часом у мережі, емоційна залежність, ігнорування реальних обов'язків і фізичних потреб.

Дослідження особливостей виникнення інтернет-залежності в підлітковому віці показало, що її формуванню сприяють психологічні, соціальні та фізіологічні чинники. Серед них – нестабільність емоційного стану, потреба в самовизначенні, брак соціальної підтримки, а також легкість отримання ейфорії від онлайн-активності. Підлітки з низькою самооцінкою, труднощами у спілкуванні або схильністю до ізоляції є найбільш вразливими до розвитку залежної поведінки.

Профілактика інтернет-залежності є одним із напрямів діяльності соціального педагога і для її успішності вона бути системною та багаторівневою (первинна, вторинна, третинна). Важливу роль у профілактиці також відіграє особистий приклад дорослих, координована робота педагогів, психологів і батьків, а також індивідуальний підхід до підлітків із групи ризику.

Отже, теоретичний аналіз підтвердив, що профілактика інтернет-залежності у підлітків вимагає комплексного підходу, який враховуватиме вікові особливості і механізми формування залежної поведінки. Це створює теоретичну основу для подальшого дослідження практичних аспектів профілактичної роботи в умовах закладу загальної середньої освіти.

РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ ТА ЇЇ ПРОФІЛАКТИКА В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

2.1 Діагностика інтернет-залежності дітей підліткового віку

На наш погляд, дослідження особистісних характеристик підлітків з інтернет-залежністю має важливе практичне значення, оскільки дозволяє передбачати ризик розвитку аддиктивної поведінки та розробляти більш точні профілактичні та корекційні програми. Для вивчення цієї проблеми ми провели емпіричне дослідження соціально-психологічних особливостей особистості підлітків, схильних до інтернет-залежності.

Дослідження проводилося у два етапи. На першому етапі було здійснено теоретичний аналіз проблеми, сформовано вибірку та підібрано методичний інструментарій, що включав:

- Тест-опитувальник для виявлення інтернет-залежності
- Діагностичні методики для оцінки нехімічних форм залежності
- Спеціалізований тест на дитячу інтернет-залежність
- Авторські анкети "Що я знаю про кіберпростір?" та "Улюблене заняття в Інтернеті"

Вибір цих методик обґрунтований їхньою валідністю, надійністю та адаптованістю до вікової групи досліджуваних.

На другому етапі було проведено емпіричне дослідження з використанням групового методу. У процесі дослідження застосовувалися різноманітні методи збору даних, а саме: спостереження за поведінковими особливостями підлітків; аналіз комунікативних навичок; глибинні бесіди; стандартизоване анкетування; тестування; аналіз документації.

У дослідженні взяли участь 50 учнів 7-9 класів Ганьківського ліцею Заболотівської селищної ради, серед яких 27 хлопців (54%) та 23 дівчат (46%).

Для експериментального дослідження було обґрунтовано вибір підлітків віком 13-15 років, оскільки саме цей віковий період характеризується як критичний етап соціально-педагогічного розвитку, коли найчастіше формуються деструктивні звички та асоціальні форми поведінки, зокрема залежність від інтернету.

Аналіз теоретичних джерел щодо кіберзалежності як соціального феномену дозволив нам визначити три ключові критерії оцінки (Див. Рис. 2.1.1):

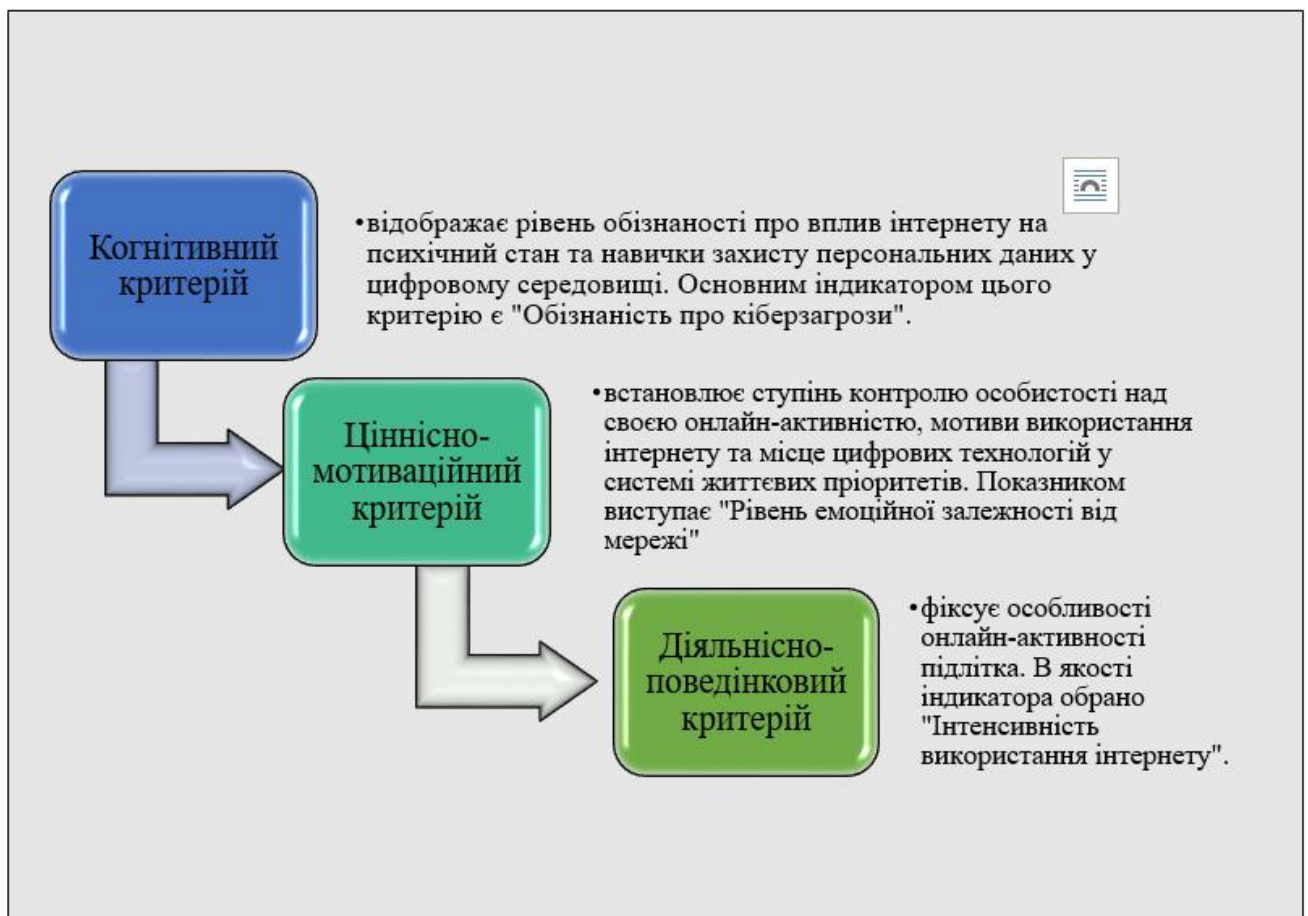


Рисунок 2.1.1. Ключові критерії оцінки кіберзалежності.

Взаємозв'язок між визначеними критеріями, їх показниками та відповідними діагностичними інструментами наведено на рисунку 2.1.2.

Критерій	Показник	Діагностична методика
Когнітивний критерій	Знання про можливу небезпеку в Інтернеті	1. Анкета «Що я знаю про кіберпростір?»
Ціннісно-мотиваційний критерій	Рівень емоційної залежності	1. Тест-опитувальник на наявність інтернет-аддикції (Кімберлі Янг)
Діяльнісно-поведінковий критерій	Частота використання Інтернету	1. Тест для діагностики нехімічних залежностей 2. Тест на дитячу Інтернет-залежність

Рисунок 2.1.2. Показники та методики визначення рівня інтернет-залежності підлітків відповідно до когнітивного й ціннісно-мотиваційний критеріїв.

Для оцінки визначених критеріїв та показників було застосовано трирівневу шкалу, що дозволило систематизувати та наочно візуалізувати результати експериментального дослідження. Кожен критерій був оцінений за трьома рівнями залежності: високим, середнім та низьким (Див. Рис. 2.1.2).

Результати діагностики когнітивного критерію були отримані за допомогою авторської анкети "Що я знаю про кіберпростір?", яка включала 12 питань, спрямованих на виявлення рівня обізнаності підлітків про потенційні загрози в інтернеті. Аналіз отриманих даних дозволив виявити такі тенденції:

1. Високий рівень когнітивного критерію (від 9 до 12 правильних відповідей) - свідчить про достатню обізнаність про кіберзагрози;
2. Середній рівень (від 5 до 8 правильних відповідей) - вказує на часткове розуміння небезпек;
3. Низький рівень (менше 5 правильних відповідей) - демонструє недостатню усвідомленість ризиків.

Отримані результати були систематизовані та представлені у вигляді інфографіки на рисунку 2.1.3, що дозволило провести порівняльний аналіз між окремими підлітками та виявити загальні тенденції у групі. Також було

проведено кореляційний аналіз між рівнем когнітивного критерію та іншими показниками дослідження.

РІВНІ ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ ВІД ІНТЕРНЕТУ

ВИСОКИЙ



Наявність глибоких і достовірних знань про кіберпростір і обмін інформації в його межах.



Наявність високих моральних пріоритетних що контролюють використання підлітком інформаційні технології.



Соціально корективні моделі поведінки в системі кіберпростору, високий рівень відповідальності до своїх вчинків.

СЕРЕДНІЙ



Достатнє розуміння впливу Інтернету на особистість.



Відповідність моральних установок, щодо поведінки в Інтернеті в нормі, однак наявності необхідності контролю з боку батьків і вихователя.



Достатній контроль над частотою і характером використання Інтернету, однак недостатньо внутрішніх ресурсів для само дисципліни.

НИЗЬКИЙ



Відсутність реалістичних уявлень про ризики з боку кіберпростору.



Домінування афективних схильностей, що зумовлюють залежність від кіберпростору.



Слабкість вольових процесів у ході використання інформаційних технологій.



Когнітивний критерій



Ціннісно-мотиваційний критерій



Діяльнісно-поведінковий критерій

Рисунок 2.1.3. Рівні залежності підлітків від Інтернету

Аналіз отриманих результатів дозволив виявити такі тенденції у рівні обізнаності підлітків про інтернет-залежність:

1. Лише 16% опитаних демонструють ґрунтовні знання про механізми формування та наслідки інтернет-залежності. Ця група учнів має повне розуміння проблеми та її проявів.

2. Більшість респондентів (72 %) виявили достатній рівень знань про потенційні ризики в інтернеті. Вони базово усвідомлюють загрози, але потребують поглиблення знань про конкретні механізми захисту.

3. 12 % підлітків мають критично низький рівень обізнаності про проблему. Ця група практично не усвідомлює небезпек, пов'язаних з надмірним використанням інтернету.

Результати дослідження представлені на діаграмі 2.1.4, яка наочно відображає розподіл рівнів залежності за показником "Обізнаність про кіберзагрози". Отримані дані свідчать про необхідність цілеспрямованої профілактичної роботи, особливо з групою учнів, що демонструють недостатній рівень знань про проблему.

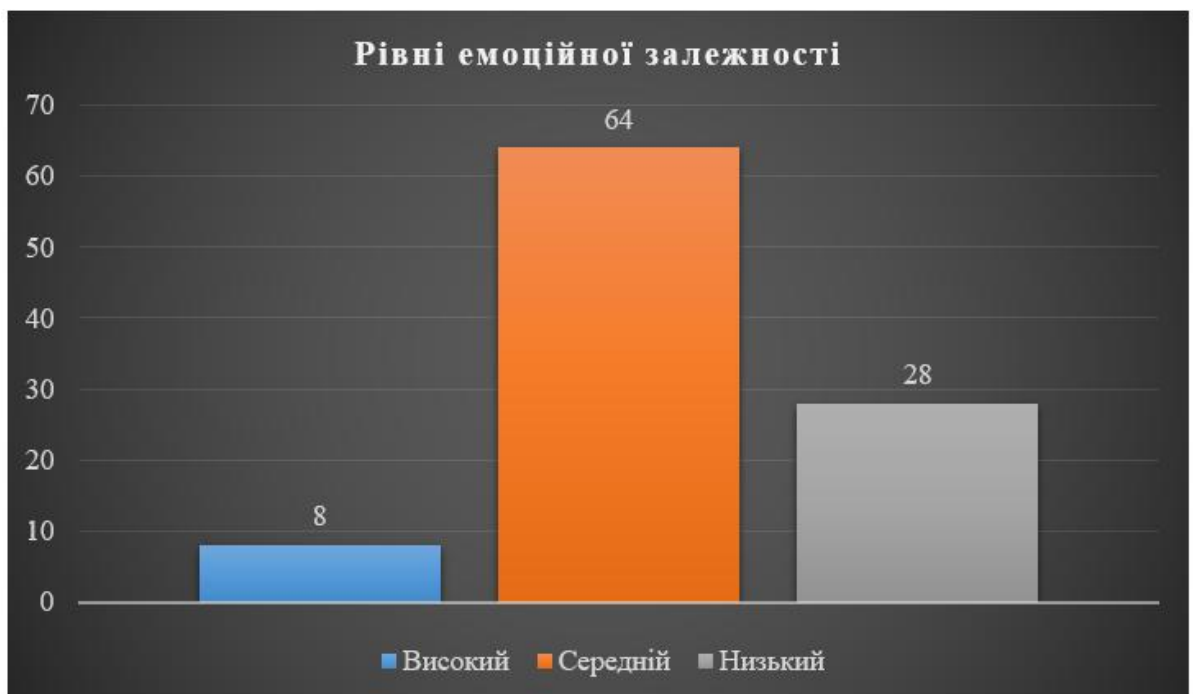


Діаграма 2.1.4. Обізнаність про кіберзагрози за рівнями

За результатами дослідження, проведеного за допомогою тест-опитувальника Кімберлі Янг, було виявлено такі тенденції щодо емоційної залежності підлітків від інтернету. Відповідно до методології автора, наявність п'яти або більше позитивних відповідей свідчить про формування інтернет-залежності.

Аналіз отриманих даних показав, що лише 8% респондентів демонструють високий рівень самоконтролю та раціонального використання цифрових технологій. Більшість опитаних (64 %) мають помірний рівень залежності, що відповідає нормативним показникам. Однак 28 % підлітків виявили схильність до патологічного використання інтернету, що потребує професійного втручання.

Результати дослідження детально представлені на діаграмі 2.1.5, яка відображає розподіл рівнів емоційної залежності серед учасників. Отримані дані підтверджують необхідність диференційованого підходу до профілактичної роботи з різними групами учнів залежно від виявленого рівня вразливості до інтернет-залежності.



Діаграма 2.1.5. Рівні емоційної залежності підлітків від кіберпростору.

У процесі застосування методики «Тест-опитувальник на виявлення інтернет-залежності» було з'ясовано, що на запитання «Чи буває так, що Ви

перебуваєте онлайн довше, ніж планували?» більшість респондентів відповіли ствердно – 80 %, тоді як 20% зазначили «ні». Це свідчить про те, що підлітки, занурюючись у віртуальний простір, втрачають відчуття часу. Таким чином, перебування в мережі негативно впливає на виконання щоденних справ і дотримання режиму дня.

Дослідження діяльнісно-поведінкового критерію здійснювалося за індикатором «Частота користування Інтернетом» із застосуванням методики «Тести для діагностики нехімічних залежностей: Тест на дитячу Інтернет-залежність», який складається із 20 запитань. Відповіді оцінюються за п'ятибальною шкалою: «дуже рідко» – 1 бал, «іноді» – 2 бали, «часто» – 3 бали, «дуже часто» – 4 бали, «завжди» – 5 балів. Якщо респондент набирає від 50 до 79 балів, можна говорити про значний вплив інтернету на життя дитини; понад 80 балів свідчать про сформовану інтернет-залежність і необхідність звернення до спеціаліста.

Отримані результати показали, що серед 50 учасників дослідження інтернет-залежність виявлено у 8 осіб (16 %), тоді як 42 осіб (84 %) не мають ознак залежності. З них залежними виявилися 5 хлопців та 3 дівчат, а серед тих, хто не має залежності, – 22 хлопців і 20 дівчат. Таким чином, спостерігається тенденція до більшої вразливості дівчат у питаннях формування залежності від кіберпростору.

Детальний аналіз відповідей показав, що на питання «Як часто ви порушуєте часові обмеження, встановлені батьками для користування Інтернетом?» розподіл був таким: 38 % відповіли «дуже рідко», 30 % – «іноді», 26% – «часто», а 6 % – «завжди». Це свідчить про певний рівень батьківського контролю за онлайн-активністю дітей.

Щодо питання «Як часто ви замінюєте прогулянки з друзями перебуванням у мережі?» результати виявилися такими: 70 % обрали варіант «дуже рідко», 36 % відповіли «іноді» та 28% відповіли «часто», і лише 8 % зазначили «завжди». Отже, більшість підлітків все ж надає перевагу живому спілкуванню й відпочинку з друзями. Водночас наявність навіть невеликої

частки респондентів, які частіше обирають віртуальне середовище, підтверджує безпосередній вплив інтернету на організацію дозвілля.



Діаграма 2.1.6. Аналіз відповідей опитувальника.

Провівши аналіз отриманих результатів, можна зробити висновок, що у підлітків когнітивний компонент інтернет-залежності перебуває на середньому рівні розвитку. Аналогічна тенденція простежується і щодо ціннісно-мотиваційного та діяльнісно-поведінкового компонентів – обидва також сформовані на середньому рівні. Водночас варто підкреслити, що серед опитаних є 5 учнів, у яких уже простежуються чіткі ознаки інтернет-залежності.

2.2 Впровадження профілактичної програми для запобігання інтернет-залежній поведінці у підлітків

Теоретичні засади, викладені у першому розділі, а також результати проведеного дослідження стали основою для переходу до розробки та апробації комплексу профілактичних заходів, спрямованих на запобігання інтернет-залежності серед учнів ліцею. Запропонований комплекс передбачає двомісячну роботу з частотою двічі на тиждень. Експериментальна робота

здійснювалася у Ганківському ліцеї Заболотівської селищної ради серед учнів 7, 8, 9 класів, які разом налічують 50 школярів: 27 хлопців (54%) та 23 дівчат (46%).

Комплекс профілактики інтернет-залежності підлітків розглядається нами як структурований алгоритм, що має чітко визначені мету, завдання, принципи, об'єкт і суб'єкт діяльності, а також передбачає конкретний зміст, форми й методи роботи. У програмі враховано вікові та соціально-психологічні особливості підлітків, проаналізовані у попередньому розділі, а також результати діагностики рівня їхньої залежності від кіберпростору. Серед основних проблем, які потребують уваги, було виокремлено: нестача змістовного дозвілля, недостатній розвиток комунікативних умінь та труднощі у сфері міжособистісної взаємодії.

Програма профілактики структурована за кількома компонентами:

- цільовим (мета, завдання, принципи),
- змістовим (напрями діяльності),
- методичним (форми, методи й засоби соціально-педагогічної роботи).

Окремо визначено об'єкт і суб'єкт реалізації програми. **Об'єктом** є учні 7, 8, 9 класів, які взяли участь у дослідженні. **Суб'єктами** виступають соціальний педагог, педагог-організатор, учитель фізичної культури, психолог і класні керівники.

Метою програми є організація корисного та різноманітного дозвілля підлітків, розвиток їхніх комунікативних навичок, ознайомлення з альтернативними способами проведення вільного часу, а також формування знань і навичок щодо дотримання режиму дня та ведення здорового способу життя.

Реалізація змістового компоненту програми будувалася на трьох основах: діагностиці, соціально-виховній роботі та рефлексії.

На етапі діагностики ми застосовували такі інструменти: тематичні виховні години, інтерактивні вправи для знайомства та командоутворення, перегляд мотиваційних відеороликів і спеціальні тести. Основним соціально-

виховним блоком стали тренінги, спрямовані на розвиток навичок, екскурсії, цікаві виховні заходи та спортивні турніри. Завершальний рефлексивний етап включив підсумковий захід та організацію флешмобу для закріплення позитивного досвіду.

Методика програми ґрунтувалася на поєднанні групових (тренінги, години, відеоперегляд, ігри) і масових (екскурсії, змагання, флешмоб) форм роботи. Активність учасників забезпечували: Інтерактивні методи (бесіди, обговорення, пояснення) та Діяльнісні практики (ігри, імпровізація (експромт), тренінгові вправи, моделювання ситуацій).

Такий підхід дозволив ефективно працювати над головними цілями: навчити підлітків цікаво та з користю проводити вільний час, вдосконалити їхні комунікативні якості та залучити до активної життєвої позиції. Технічне виконання програми підтримувалося завдяки використанню візуальних матеріалів, мультимедійної техніки та різноманітного педагогічного інструментарію.

Перші кроки в рамках підготовчого етапу включали два заняття. Ключовим елементом першого заняття стала дискусія на тему «Інтернет-залежність», метою якої було об'єктивне інформування про ризики, розвиток комунікації та просування ідеї здорового балансу між віртуальним і реальним світом. Другий частиною стала мотиваційна вправа «Я найкращий», де кожен учень через літери свого імені визначав власні сильні сторони, що сприяло розкриттю та командоутворенню. Закінчилося заняття рефлексією отриманого досвіду.

Друге заняття засобами мультимедіа (перегляд ролика «Ти і Internet») продовжило роботу з підвищення обізнаності учнів у цьому питанні в неформальному форматі.

Завершальне заняття підготовчого етапу було присвячене діагностиці. Учні пройшли тестування, спрямоване на виявлення рівня самооцінки за допомогою опитувальника з десяти закритих питань. Отримані результати показали, що з 24 учнів шість осіб набрали від 10 до 23 балів, дванадцять

респондентів – від 24 до 37 балів, та ще шість учнів продемонстрували результат у діапазоні від 37 до 50 балів.

Далі було проведено тест для оцінки рівня товариськості, який дозволяє визначити комунікативні здібності. Учні відповідали на шістнадцять питань, обираючи один із трьох варіантів: «так», «іноді» або «ні». Кожна відповідь оцінювалася у бали: «так» – 2 бали, «іноді» – 1 бал, «ні» – 0 балів. Аналіз результатів виявив такі розподіли: один учень набрав 3 та менше балів, троє – від 4 до 8 балів, ще троє – від 9 до 13 балів, сім учнів – від 14 до 18 балів, шість осіб – від 19 до 24 балів, і четверо показали результат у межах від 25 до 29 балів.

Після підготовчого етапу розпочався операційний етап програми. Його першим заняттям став тренінг під назвою «Соціальні мережі або реальне життя», який складався з трьох частин. Перша частина тренінгу, присвячена темі «Самопрезентація. Образ власного «Я», мала на меті дослідити механізми створення цифрового образу в соціальних мережах та показати можливу різницю між самосприйняттям і тим, як цей образ сприймають інші. Учні також обговорювали практику додавання у друзі своїх однокласників.

Друге заняття тренінгу, «Спотворення комунікації в соціальних мережах», було спрямоване на демонстрацію труднощів у правильному тлумаченні мотивів та емоцій співрозмовника під час онлайн-спілкування. Заняття включало два завдання. У першому учні розбивалися на пари, де один із партнерів розповідав про недавній емоційно значимий епізод зі свого життя, а інший намагався його вислухати та зрозуміти.

Третя частина тренінгу, «Зв'язок віртуального і реального світу. Безпека в соціальних мережах», мала на меті показати небезпеку розголошення особистої інформації в інтернеті. Під час заняття обговорювалися ситуації, коли дії у віртуальному просторі мали реальні наслідки. Також було показано п'ятихвилинний відеоролик «Школа кіберсоціалізації». У практичній частині учні розмірковували над тими потребами та бажаннями, які можна реалізувати лише в реальному житті, складаючи список із найважливіших з них. Завершило заняття групове завдання «Майбутнє і минуле соціальної мережі», де учасники

уявили та описали, як могли б виглядати соціальні мережі у минулому та в майбутньому.

Наступним етапом реалізації програми стала вправа «Прогулянка по небі», спрямована на розвиток естетичної культури школярів та організацію змістовного дозвілля. Це одноденне заняття тривалістю 3-4 години створило умови для розвитку творчого мислення та емоційного співпереживання.

Третє заняття програми було присвячено виховній годині на тему «Спілкування, самооцінка, тривожність». Основною метою заходу було вдосконалення комунікативних навичок учасників, підвищення рівня їхньої самооцінки та зниження тривожності. У межах заняття було проведено інтерактивну бесіду про природу міжособистісного спілкування, механізми формування самооцінки та способи регулювання тривожних станів. Практична частина включала командоутворюючу вправу «Колективний рахунок», де учасники послідовно називали числа натурального ряду, синхронізуючи свої дії з іншими членами групи.

Важливим елементом програми стали спортивні змагання «Веселі старты», орієнтовані на популяризацію здорового способу життя та формування командного духу. Під час двогодинного заходу учні взяли участь у низці динамічних естафет: «Команда швидконогих», «Перенести предмети», «Естафета з обручами», «Три стрибка» та «Зигзаг удачі».

Особливий інтерес викликав захід у формі рольової гри «Суд над Інтернетом: глобальне добро або зло?». Учасники, виконуючи ролі «судді», «прокурора», «адвоката» та «присяжних», активно обговорювали переваги та недоліки всесвітньої мережі. Це дозволило у нестандартній формі засвоїти основні правила кібербезпеки та усвідомити потенційні загрози віртуального простору.

Завершальним соціально-культурним заходом стало відвідування вистави «Як наші діди парубкували» Коломийського драматичного театру імені Івана Озаркевича. Ця чудова вистава сприяла розвитку естетичного смаку учнів та явно продемонструвала альтернативні варіанти проведення вільного часу.

На другому місяці реалізації програми було проведено тренінг з ефективного спілкування, загальною тривалістю вісім годин. Перше заняття було присвячене невербальній комунікації. Воно розпочалося з вправ «Молекули», спрямованої на зняття напруги та створення довірчої атмосфери, та «Зайвий стілець», яка допомогла налаштувати групу на відкрите спілкування.

Друге заняття включило вправи для розминки «Літаюча тарілка» та «Увага», а основним елементом стала вправа «Тарілка з водою», яка сприяла розвитку чутливості до невербальних сигналів партнера. Закінчилося заняття рефлексією та закріпленням отриманого досвіду.

Третє заняття розпочалося з глибшого знайомства через «Презентацію», після чого учасники виконували основні вправи: «Паровозик», що вчив чітко формулювати інструкції та уважно сприймати інформацію, «Що у нас спільного?» для згуртування групи, та «Темп мови», яка демонструвала вплив швидкості мовлення на сприйняття.

Завершальне заняття тренінгу було присвячене темі ефективного спілкування в умовах конфлікту. Його метою була діагностика власних реакцій в стресових ситуаціях, актуалізація конструктивних стратегій взаємодії та відпрацювання нових навичок вирішення суперечностей.

Наступним етапом програми стала екскурсія до міста Чернівці, спрямована на вдосконалення навичок активного слухання, подальше згуртування колективу, виховання естетичної культури та навчання організації змістовного дозвілля.

Завершальним етапом програми профілактики кіберзалежності стало проведення флешмобу під назвою «Ми за активне життя». Його головними цілями були популяризація здорового способу життя, організація корисного дозвілля для учнів, а також залучення їх до спортивної активності.

Підсумовуючи, програма профілактики залежності учнівської молоді від кіберпростору була успішно реалізована через три послідовні етапи. Для досягнення мети використовувався комплексний підхід, що поєднував тренінгові вправи, виховні заняття, спортивні змагання та пізнавальні екскурсії.

Фінальним акордом програми став масований флешмоб, який закріпив її основні ідеї.

2.3 Аналіз ефективності профілактичної програми

Для об'єктивної оцінки ефективності розробленого та впровадженого комплексу профілактичних заходів було проведено контрольну діагностику результатів формульовального експерименту. Протягом усього періоду реалізації програми здійснювався моніторинг поведінкових змін у підлітків.

Аналізуючи результати діагностики когнітивного критерію, зокрема показника "Обізнаність про загрози в Інтернеті", було застосовано анкету "Що я знаю про кіберпростір?". Метою цього інструменту було визначення рівня усвідомлення впливу Інтернету на особистість та знань про способи захисту персональних даних у цифровому середовищі.

Отримані результати демонструють значну позитивну динаміку. Згідно з даними дослідження, спостерігається зростання рівня обізнаності про кіберзагрози серед учнівської молоді. Після завершення програми високий рівень знань зафіксовано у 26% респондентів, що значно перевищує показники констатувального етапу. Середній рівень знань виявлено у 70% опитаних, тоді як низький рівень продемонстрували лише 4 % учасників дослідження.

Ці результати свідчать про ефективність запроваджених заходів у підвищенні обізнаності учнів про потенційні ризики та небезпеки кіберпростору, а також у формуванні навичок безпечної поведінки в цифровому середовищі.



Діаграма 2.3.1.Результати визначення рівня залежності підлітків від кіберпростору за показником «Знання про безпеку»

Отже, проведена робота дала позитивні результати щодо підвищення обізнаності учнів про онлайн-ризик. Дослідження підтвердило наявність стабільних знань про кіберпростір та особливості інформаційного обміну в ньому. Більшість підлітків продемонстрували адекватне розуміння впливу цифрового середовища на особистісний розвиток.

Аналіз наступного критерію – рівня емоційної залежності – виявив значні позитивні зрушення. Цей показник оцінював здатність підлітків контролювати свою онлайн-поведінку, мотиви використання інтернету та місце цифрових технологій у системі життєвих пріоритетів. Діагностика за методикою Кімберлі Янг показала такі результати:

Спостерігається значне зменшення кількості учнів з високим рівнем залежності – з 30 % до 18%. Частка респондентів із середнім рівнем залежності скоротилася з 84 % до 72%. Найбільш показовим є зростання кількості учнів з низьким рівнем залежності – з 6% до 10%.

Ця динаміка свідчить про ефективність запроваджених заходів у зменшенні емоційної залежності від кіберпростору та формуванні більш

збалансованого підходу до використання цифрових технологій серед учнівської молоді.

Отже, отримані дані дають підстави стверджувати, що впровадження профілактичної програми сприяло зниженню рівня емоційної залежності підлітків від цифрового середовища.

Діагностика за показником "Частота використання Інтернету", проведена за допомогою "Тесту на дитячу Інтернет-залежність" для виявлення нехімічних залежностей, показала позитивну динаміку. Якщо на початковому етапі дослідження було виявлено 8 осіб (16 %) з ознаками залежної поведінки, то після реалізації програми цей показник знизився до 4 осіб (8%). Статевий розподіл серед учнів, вільних від залежності, складає 10 хлопчиків та 6 дівчат, тоді як у групі ризику залишилося 2 хлопчики та 2 дівчини. Особливо показовим є зменшення кількості дівчат з проявами Інтернет-залежності порівняно з попередніми даними.

Аналіз результатів дозволяє констатувати наступне:

- Когнітивний компонент (усвідомлення загроз кіберпростору) сформований на високому рівні;
- Ціннісно-мотиваційний компонент (емоційна залежність) демонструє середній рівень сформованості;
- Діяльнісно-поведінковий компонент (контроль онлайн-активності) досяг високого рівня.

Загалом, у класах, де ми проводили даний експеримент спостерігається позитивна динаміка за всіма трьома критеріями, які виходять на середній та високий рівні. Однак варто зазначити, що 5 учні (10 %) продовжують демонструвати ознаки залежної поведінки, що вказує на необхідність подальшої індивідуальної роботи з цією групою ризику.

Проведений аналіз дає підстави зробити такі узагальнені висновки:

1. Щодо емоційної залежності: Запроваджена програма профілактики продемонструвала свою ефективність, про що свідчить зменшення рівня емоційної залежності від кіберпростору серед учнів. Це підтверджується

зменшенням кількості учнів з високим рівнем залежності та збільшенням частки тих, хто має низький рівень.

2. Щодо частоти використання та залежності: Результати діагностики за «Тестом на дитячу Інтернет-залежність» також підтверджують позитивну динаміку. Загальна кількість учнів, які визнані залежними, зменшилася з 16% до 8 %. Важливо відзначити, що позитивні зміни торкнулися обох статей, але особливо помітне зменшення залежності серед дівчат.

3. Загальний висновок за трьома компонентами:

- Когнітивний компонент (знання): Сформований на високому рівні. Учні набули стійких знань про загрози в кіберпросторі та способи захисту.
- Ціннісно-мотиваційний компонент (емоційна залежність): Сформований на середньому рівні. Це означає, що хоча емоційний зв'язок із Інтернетом послабився, частина підлітків ще потребує подальшої роботи з формування навичок саморегуляції.
- Діяльнісно-поведінковий компонент (конкретні дії): Сформований на високому рівні. Учні демонструють здатність контролювати свою онлайн-активність і частоту використання Інтернету.

Підсумовуючи, програма досягла значного позитивного ефекту, перевівши основні показники більшості учнів на середній та високий рівень сформованості. Однак, серед опитаних учнів, у 4 (8%), все ще спостерігаються ознаки залежності, вказує на необхідність подальшої індивідуальної роботи з цією групою ризику та, можливо, на потребу в продовженні системної профілактичної роботи на рівні школи.

2.4 Рекомендації щодо запобігання комп'ютерної та інтернет-залежності підлітків

Питання запобігання комп'ютерній та інтернет-залежності на сьогодні залишаються недостатньо розробленими. Воно набуває особливої актуальності серед підлітків та молоді. Особливу увагу слід приділяти тим, у кого відхід від реальності ще не набув чітких форм, хто лише починає засвоювати адиктивні моделі поведінки у складних життєвих обставинах, хто потенційно може бути залучений до різних форм залежної поведінки [58].

Низька ефективність профілактичних і корекційних програм пояснюється тим, що родини користувачів та самі користувачі комп'ютерів не сприймають ознаки, що свідчать про ризик розвитку комп'ютерної залежності, як загрозливі та звертаються до фахівців лише на етапі вже сформованої залежності. Крім того, користувачі комп'ютерів, їхні батьки, шкільні вчителі та викладачі недостатньо обізнані про превентивні заходи, спрямовані на її запобігання.

Безперечно, для профілактики розвитку комп'ютерної залежності ключове значення має роль батьків, тому фахівці пропонують їм використовувати такі стратегії:

1. Демонструвати особистий позитивний приклад.
2. Обмежити час роботи з комп'ютером, пояснивши, що це не право, а привілей, тому використання комп'ютера потребує батьківського контролю.
3. Запропонувати альтернативні способи проведення часу. Можна скласти перелік занять, якими можна зайнятися у вільний час. Бажано включити до списку спільні види діяльності (походи до кіно, на природу, настільні ігри тощо).
4. Використовувати комп'ютер як елемент ефективного виховання, як форму заохочення (наприклад, за якісно та вчасно виконане домашнє завдання, прибирання тощо).
5. Контролювати ігри, в які грає підліток, оскільки деякі з них можуть спричиняти безсоння, подразненість, агресію, специфічні фобії.

6. Батькам варто обговорювати ці ігри разом з дитиною. Надзвичайно важливо з дитинства вчити підлітків критично оцінювати комп'ютерні ігри, показувати, що це лише незначна частина доступних розваг, що життя набагато різноманітніше, що взаємодія з комп'ютером не може замінити живого спілкування.

7. У випадках, коли батьки самостійно не справляються з проблемою, звертатися до психологів, до спеціалізованих центрів.

Відповідно до термінології ВООЗ, виділяють первинну, вторинну та третинну профілактику. Запобігання розвитку патологічного використання комп'ютерів належить до завдань первинної профілактики. Вона реалізується за чотирма основними напрямками: по-перше, широка виховна робота серед молоді, по-друге, санітарно-гігієнічне просвітництво населення, по-третє — громадські заходи з роботи з комп'ютерними технологіями, по-четверте, адміністративно-законодавчі заходи.

Первинна профілактика орієнтована на покращення психологічної адаптації учнів та студентів, розвиток їхніх міжособистісних зв'язків, а також на інформування про ознаки виникнення комп'ютерної залежності та її потенційні наслідки.

Мета інформаційних заходів полягає у заповненні інформаційної порожнини, що передбачає регулярні публікації з питань запобігання комп'ютерній залежності, створення телефону довіри, співпрацю з фахівцями-психологами, організацію «психологічної служби» в інтернет-просторі. Інформаційний етап також включає підвищення компетентності підлітків та молоді у таких галузях, як культура міжособистісних стосунків, технології спілкування, методи подолання стресових ситуацій, конфліктологія та проблематика адиктивної поведінки з аналізом ключових механізмів залежності, типів адиктивної реалізації, динаміки розвитку залежності та її наслідків. Рекомендуються тренінги особистісного розвитку з елементами корекції окремих характеристик особистості та поведінкових моделей, що передбачають формування та вдосконалення навичок саморозвитку.

Структура освітніх технологій містить навчальні програми з проблем надмірного використання Інтернету та комп'ютерної техніки для широкого загалу; програми для батьків учнів шкіл, коледжів та ліцеїв. Основне завдання останніх — навчити батьків вибудовувати відносини з дітьми, уникаючи залежних стереотипів, із акцентом на емоційній підтримці. Освітній напрям також охоплює програми підготовки педагогів, психологів та соціальних працівників навчальних закладів, навчання співробітників комп'ютерних клубів, впровадження норм і правил роботи з комп'ютером (добове навантаження, вікові обмеження), із концентрацією уваги на ранніх ознаках комп'ютерної залежності.

Слід підкреслити важливість технологій зайнятості. Для підліткового віку характерний пошук власного місця у світі. Клубна діяльність — спортивні секції, творчі гуртки, додаткові освітні програми, факультативи — зменшують обсяг вільного часу та збільшують кількість завдань, що вимагають не лише часу, але й концентрації уваги. Тимчасова або часткова зайнятість молоді сприяє пошуку життєвого призначення. Велике значення мають сімейні технології. Формування гармонійних сімейних відносин, довіра між батьками та дітьми, спільні інтереси всіх членів сім'ї є невід'ємною складовою цілісного розвитку особистості. Підлітки та молодь потребують зваженого контролю своїх дій та помірної опіки з орієнтацією на розвиток самостійності та вміння нести відповідальність за власне життя.

Важливий внесок у профілактику адикції може зробити розвиток релігійних почуттів, за умови, що вони орієнтовані не на втечу від реальності, а навпаки - наділяють людину духовною та етичною стійкістю для подолання життєвих труднощів і адиктивних потягів. Духовне зростання також сприяє формуванню поважного ставлення до себе та оточуючих, що є важливим фундаментом для побудови здорових міжособистісних стосунків. Вторинна профілактика ґрунтується на вивченні особистісних особливостей комп'ютерних адиктів з урахуванням генези та механізмів їхньої поведінки і

спрямована на запобігання прогресуванню комп'ютерної залежності та відновлення особистісного і соціального статусу клієнта.

Саме тому нами було запропоновано наступні рекомендації для мінімізації впливу соціальних мереж:

1. Розвиток цифрової грамотності та критичного мислення. Однією з ключових проблем є некритичне сприйняття контенту в соціальних мережах. Для протидії необхідно:

- Впроваджувати програми медіаосвіти в навчальних закладах, спрямовані на навчання підлітків аналізувати інформацію, розрізняти достовірні джерела від маніпулятивних та усвідомлювати механізми впливу в соцмережах;

- Організовувати тренінги з кібербезпеки, де роз'яснюватиметься важливість захисту персональних даних, безпеки облікових записів та етики онлайн-спілкування.

2. Формування навичок тайм-менеджменту. Оскільки значний відсоток підлітків визнає, що регулярно відкладає домашні завдання через соцмережі, важливо навчити їх контролювати час, проведений онлайн. Для цього доцільно:

- Використовувати програми для відстеження екранного часу (наприклад, Screen Time, Digital Wellbeing), що сигналізують про перевищення лімітів користування соцмережами.

- Застосовувати техніку «Помодоро» (робота інтервалами по 25-30 хвилин із наступними перервами), щоб знизити спокусу відволікатися на сповіщення.

- Створювати «зони, вільні від цифрових пристроїв» (наприклад, під час прийому їжі, навчання чи відпочинку).

3. Пропонування альтернативних форм соціалізації. Для запобігання заміни реального спілкування віртуальним варто:

- Заохочувати підлітків до участі у групових активностях (спортивні секції, творчі гуртки, волонтерська діяльність), де вони можуть розвивати комунікативні навички в реальному середовищі.

- Організовувати шкільні заходи, спрямовані на безпосередню взаємодію (дискусійні клуби, квести, майстер-класи).

4. Психологічна підтримка та усвідомлення проблеми. Для підлітків, які відчують залежність від соцмереж, важливо:

- Впроваджувати консультації з психологами, які допоможуть усвідомити проблему та знайти шляхи її вирішення.

- Проводити бесіди про цінність живого спілкування та ризики надмірного перебування в цифровому просторі.

5. Приклад дорослих та сімейні домовленості. Батьки та педагоги можуть демонструвати зразки раціонального використання соцмереж:

- Укладати «сімейні цифрові угоди», де обговорюватиметься час використання гаджетів та правила їх застосування.

- Заохочувати спільний офлайн-дозвілл (настільні ігри, прогулянки, подорожі) для зменшення залежності від віртуального світу.

Також було розроблено пам'ятку-рекомендації для батьків «Безпечний Інтернет», яка сприятиме кращому розумінню батьками мережевих ризиків та методів захисту дітей у цифровому середовищі (Див. Рисунок 2.4.1).



Рисунок 2.4.1. Пам'ятка для батьків «Безпека в Інтернеті»

Отож, майбутнє психологічного благополуччя підлітків в цифрову епоху залежить від здатності суспільства виробити збалансований підхід, де

технології використовуються як інструмент розвитку, а не як заміник реального життя.

Висновки до розділу 2

У другому розділі дослідження нами було проведено комплексну експериментальну роботу з вивчення інтернет-залежності підлітків та апробації профілактичної програми в умовах закладу загальної середньої освіти.

На етапі первинної діагностики за допомогою спеціально підібраного інструментарію (тест К. Янг, анкетування, спостереження) було виявлено значний рівень поширеності інтернет-залежної поведінки серед учнів 7, 8, 9 класів. Отримані дані засвідчили необхідність впровадження цілеспрямованих профілактичних заходів.

Розроблена та реалізована профілактична програма ґрунтувалася на комплексному підході та включала три взаємопов'язані етапи: підготовчий, основний і заключний. Програма поєднувала різноманітні форми роботи (тренінги, групові дискусії, спортивні заходи, мистецькі заходи, екскурсії) та була спрямована на формування когнітивного, ціннісно-мотиваційного та діяльнісно-поведінкового компонентів медіабезпеки.

Аналіз ефективності програми, проведений шляхом порівняння результатів констатувального та контрольного етапів дослідження, засвідчив її позитивний вплив. Зафіксовано статистично значиме покращення за всіма досліджуваними показниками: підвищення рівня обізнаності про кіберзагрози, зниження рівня емоційної залежності від інтернет-середовища та зменшення частоти проблемного використання цифрових технологій.

Отримані результати доводять ефективність запропонованого комплексного підходу до профілактики інтернет-залежності в школі та доцільність його подальшого впровадження в освітній процес. Виявлена необхідність індивідуальної роботи з окремими учнями, які продовжують демонструвати ознаки залежної поведінки, вказує на важливість диференційованого підходу в профілактичній роботі.

Враховуючи дані дослідження нами також було розроблено рекомендації для «здорового» використання мережі Інтернет.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У дипломній роботі здійснено теоретичні узагальнення щодо проблем, пов'язаних з інтернет-залежністю серед підлітків. У ході роботи було отримано такі теоретичні та практичні результати:

1. На основі аналізу психолого-педагогічної літератури встановлено, що інтернет-залежність розглядається як форма нехімічної аддикції, яка проявляється у надмірному, неконтрольованому використанні мережі Інтернет, що негативно впливає на соціальне, емоційне та когнітивне функціонування особистості. Виявлено специфічні ознаки інтернет-залежної поведінки, серед яких: компульсивне прагнення до онлайн-активності, синдром відміни, зниження контролю над часом, емоційна залежність від віртуального спілкування, ігнорування реальних обов'язків.

К. Янг запропонувала таку систематизовану класифікацію інтернет-аддикцій, яка включає:

- Залежність від комп'ютерної діяльності (програмування, ігри);
- Компульсивний мережевий серфінг (нав'язливий пошук інформації);
- Інформаційне перевантаження (захоплення онлайн-торгівельними майданчиками);
- Кіберсексуальну залежність;
- Залежність від віртуального спілкування.

2. Дослідження особливостей виникнення та прояву інтернет-залежності в підлітковому віці виявило, що цей період є найбільш уразливим для формування інтернет-залежної поведінки через психофізіологічні особливості розвитку, потребу в соціалізації та самовизначенні, впливом однолітків і прагненням до нових вражень. Важливим чинником ризику також є недостатній розвиток самоконтролю, низька стресостійкість та схильність до уникання проблем через занурення у віртуальний світ.

3 метою запобігання інтернет-залежності у підлітків соціальними педагогами використовується важливий інструмент державної соціальної

політики, соціальна профілактика – це системна діяльність з запобігання виникненню, поширенню чи загостренню соціальних проблем та їх негативних наслідків. Встановлено, що соціально-педагогічна профілактика інтернет-залежності має ґрунтуватися на комплексному підході.

3. Обґрунтовано, що ефективність профілактики інтернет-залежності у підлітків, яку проводитиме соціальний педагог в умовах закладу загальної середньої освіти, повинна поєднувати комплекс психолого-педагогічних, інформаційних та соціальних впливів. Основними формами роботи визначено тренінги, інтерактивні заняття, консультації, групові дискусії та освітні кампанії. До ключових методів належать: переконання, приклад, позитивна мотивація, соціальне навчання та пропаганда здорового стилю життя.

4. Здійснене діагностичне дослідження серед учнів 7-9 класів Ганьківського ліцею виявив значний рівень поширеності інтернет-залежної поведінки серед підлітків, що підтвердило актуальність проблеми та необхідність впровадження цілеспрямованих профілактичних заходів. Результати показали, що 28 % підлітків мають схильність до патологічного використання інтернету. Ця ситуація потребувала професійного втручання та системної профілактичної роботи в освітньому середовищі.

5. Задля профілактики та корекції інтернет-залежної поведінки підлітків нами було розроблено та реалізовано експериментальну програму профілактики інтернет-залежності, спрямовану на розвиток комунікативних навичок, усвідомлення ризиків перебування у мережі та формування навичок саморегуляції. Після проведення програми спостерігалось покращення емоційного стану учнів, підвищення рівня відповідального ставлення до використання Інтернету, а також зменшення кількості підлітків із високим рівнем залежності. Програма продемонструвала свою ефективність у зниженні рівня інтернет-залежності серед підлітків. Аналіз результатів програми показав статистично значуще покращення за всіма досліджуваними показниками: зниження рівня інтернет-залежності, підвищення обізнаності про ризики онлайнового середовища, формування навичок безпечної поведінки в мережі

Інтернет та розвиток альтернативних форм проведення дозвілля. Найбільше учням ліцею сподобалися спортивні змагання та відвідини театру.

Враховуючи дані дослідження нами також було розроблено у вигляді інфографіки рекомендації для батьків щодо раціонального використання глобальної мережі підлітками.

Отже, результати дослідження підтвердили актуальність проблеми інтернет-залежності серед підлітків і довели, що цілеспрямована соціально-педагогічна діяльність здатна суттєво знизити ризики її формування. Розроблений комплекс заходів може бути рекомендований для впровадження у навчальних закладах як елемент превентивного виховання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Архипова С. П., Майборода Г. Я. Соціальна педагогіка : навч.-метод. посіб. Черкаси – Ужгород : Мистецька лінія, 2002. 268 с.
2. Асєєва Ю. О. Кіберадикції молоді як проблема XXI століття: монографія / Ю. О. Асєєва. – О. : ННБК «АТБ» м. Львів, 2020. – 414 с.
3. Асєєва Ю. О. Роль впливу Інтернету на суїцидальну поведінку осіб підлітково-юнацького віку // Наука і освіта. – 2020. – № 3. – С. 5– 13.
4. Атаманчук Н.М. Інтернет-залежність і механізми психологічного захисту підлітків. Проблеми сучасної психології. 2015. Випуск 30. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/390029954.pdf> (дата звернення 16.01.2025)
5. Бакун О. М. Соціально-педагогічна робота із акцентуаціями характеру у підлітків / О. М. Бакун // Соціальна психологія, психологія соціальної роботи. – 2017. – № 5. – С. 51–54.
6. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях : навчальний посібник. К. : Центр навчальної літератури, 2003. 134 с
7. Безпалько О. Соціальне проектування: навч.посібник. Київ, 2010. 127 с.
8. Білоущенко В. В., Чарнецька Р. Т. Психологічні особливості інтернет-залежності в підлітковому віці. Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки. 2013. Вип. 1. С. 33-36.
9. Ботьбот Т. Ю. Психічні та поведінкові розлади в осіб молодого віку з комп'ютерною залежністю (клініка, корекція та профілактика): автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата медичних наук. К., 2005. 36 с.
10. Бугайова Н. М., Цап В. Й. Профілактика Інтернет-залежності в перебігу електронного навчання: збірник наукових праць. Випуск 1. Кривий Ріг: Видавничий відділ НметАУ, 2010. с.24-28.
11. В тенетах інтернету. Надмірне захоплення цією мережею призводить до депресій. Радіо Свобода. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/2156425.html> (дата звернення 06.02.2025).

12. Вакуленко О. В. Особливості соціального розвитку особистості у підлітковому віці. Український соціум. 2004. № 1. С. 95-99.
13. Вакуленко О.В., Зленко Т.О. Теоретико-методичні засади профілактики нехімічної адиктивної поведінки учнів загальноосвітніх навчальних закладів. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/11583> (дата звернення 16.01.2025)
14. Вакуліч Т.М. Психологічні особливості поведінки підлітків у мережі Інтернет. Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України /За ред. Максименка С.Д.К., 2006.Т. VIII, вип. 2.41- 47.
15. Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства : монографія / за ред.Н. М.Токаревої. – Київ : ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2017. 220 с.
16. Вашека Т.В., Цвєрава Н.В. Рольові комп'ютерні on-line ігри як ознака сучасного інформаційного суспільства // Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій в умовах мережевого суспільства: монографія колективна / За ред. Л.Помиткіної, О.Хохліної. Київ: АльфаПК, 2019. С.238–248
17. Веретенко Т. Соціально-педагогічна профілактика Інтернетзалежності старшокласників. URL: <http://www.apnh-journal.in.ua/> (дата звернення 12.01.2025)
18. Вінтюк Ю. Психологічні закономірності виникнення узалежнень у шкільному віці та способи протидії їм. Здоровий спосіб життя. 2008. № 34. С. 13–20.
19. Вінтюк Ю. Узалежнення від комп'ютера: формування і можливості протидії. Вісник Львівського національного університету. – Львів: ЛНУ імені І. Франка. 2010. Вип.13. С. 215-226.
20. Гуменюк Л. Й. Соціально-психологічні фактори інтернет-адикції. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. №1. 2013. С. 11-20

21. Давиденко К. Інтернет-залежність: тест, поширеність та супутня психопатологія URL: <https://www.umj.com.ua/article/160556/internetzalezhnist-test-poshirenist-ta-suputnya-psihopatologiya> (дата звернення 16.02.2025)
22. Данилевська О. Лінгвокреативність підлітків у інтернет-комунікації. Українська мова й література в середніх школах, гімназіях, ліцеях та колегіумах. 2010. № 11/12. С. 132-140.
23. Дорохов О. В., Тарасов О. В., Моїсіл І. Проблема комп'ютерної та Інтернет-залежності молоді в інформаційному суспільстві. Системи обробки інформації. 2011. Вип. 4. С. 285-288
24. Дуброва Т. Вплив комп'ютерних ігор на особистість дитини. Психолог. Шкільний світ. 2010. № 8. С. 26-30.
25. Єгоров Л.Ю., Кузнєцова Н.А., Петрова Є.А. Особливості особистості підлітків з інтернет-залежністю. Питання психічного здоров'я дітей та підлітків. 2005. Т. 5. №2. С. 20-27.
26. Журавльова Л. П., Камінська О. В. Чинники та механізми Інтернет-залежності від онлайн-ігор. Наука і освіта. 2013. № 7. С.44-48.
27. Заняття з елементами тренінгу «Комп'ютерна та інтернет залежність -хвороба XXI століття». URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/0018vi-88c3.docx.html> (дата звернення: 01.06.2025).
28. Ісакова Т. О. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми. – К. : НІСД, 2018. – 47 с.
29. Ісакова Т. О. Інтернет-залежність, як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми. URL: http://www.niss.gov.ua/content/articles/files/Internet_zal-bcba2.pdf (дата звернення 18.04.2025)
30. Керебко Ю. І. Вплив інтернет-залежності на особистість підлітків // Теорія і практика сучасної психології. 2018. No 3. С. 190-193

31. Кіберзалежність – хвороба епохи інформаційних технологій. Надзвичайна ситуація. URL: <https://ns-plus.com.ua/2017/03/29/kiber-zalezhnist-hvoroba-epochy-infor/> (дата звернення 18.04.2025).
32. Коваленко О. В. Кіберпростір – гуманістичний потенціал цивілізації. Психологічні перспективи. № 18. Луцьк : Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2011. С. 111–121.
33. Козідубова В. М. Основні поняття МКХ-10 та її застосування. Психіатрія. Х.: Оберіг. 2013. С. 34–45.
34. Коломієць, О., Демиденко, Т. (2025). Соціальна профілактика залежності підлітків від мережових ігор. Науковий вісник ужгородського університету. Серія: «педагогіка. Соціальна робота», (1(52), 72–77. URL: <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2023.52.72-77> (дата звернення 12.08.2025)
35. Кошель В.І., Сав'юк Г.П., Дзундза Б.С. Основи охорони праці: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів педагогічного напрямку. Івано-Франківськ: НАІР, 2020. 182 с.
36. Кулешова О., Міхєєва Л. Інтернет-залежність осіб юнацького віку: аналіз, шляхи подолання. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. № 4 (2022): URL: <https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/268> (дата звернення 06.04.2025)
37. Левицька Н. С. Особливості профілактики Інтернет-залежності серед студентської молоді. Новітні технології у науковій діяльності і навчальному процесі: Всеукраїнська науково-практична конференція студентів, аспірантів та молодих учених (м. Чернігів, 16-17 квітня 2013 р.) : тези доповідей : в 2-х т. Т. 2. Гуманітарні науки. Чернігів: Черніг. держ. технол. ун-т, 2013. – 543 с.
38. Левченко А. Психологічні особливості підліткового віку / А. Левченко // Психолог. – 2003. – № 42. – С. 9–16.
39. Лютий В. П., Коломієць К. С. Залежність від соціальних мереж як проблема сучасних студенті. 2018. URL:

https://www.socosvita.kiev.ua/sites/default/files/Lutyi_1_2014.pdf (дата звернення 06.04.2025)

40. Мілютіна К.Л. Користування комп'ютером як задоволення базових потреб у підлітковому віці. Психологічна газета. № 8. С. 29-35.

41. Міхеєва Л. В. Соціально-психологічні аспекти інтернет-залежності молоді. Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців : матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. (9-10 квітня, 2020 р.). Хмельницький, 2020. С. 76-79.

42. Моцик Р.В. Інтернет-залежність та її вплив на виховання сучасної людини. http://nbuv.gov.ua/UJRN/znppo_2015_18_54 (дата звернення 16.02.2025)

43. Немеш О.М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту: Монографія. Київ: Слово, 2017. 391 с.

44. Орбан-Лембрик Л.Б. Соціальна психологія: Навч.Посіб./- К.: Академвидав,2005.-448 с.

45. Розіна І. В. Дослідження прояву акцентуйованих рис у підлітковому віці за допомогою використання позитивної психотерапії // Габітус. – 2021. – Вип. 21. – С. 188–194

46. Розлуцька, Г. М., Опачко М. В. Вивчення проблеми Інтернетзалежності: аналіз результатів експериментального дослідження. Науковий вісник УжНУ. Серія : Педагогіка. Соціальна робота / гол. ред. І.В. Козубовська. Ужгород : Видавництво УжНУ «Говерла», 2012. Вип. 24. С. 133-137.

47. Соціальна педагогіка : мала енциклопедія / [за заг. ред. І. Д. Зверєвої.]. К. : Центр учбової літератури, 2008. 336 с.

48. Соціальна робота : короткий енциклопедичний словник. Кн. 4. К. :ДЦССМ, 2002. 536 с.

49. Соціально-психологічні аспекти інтренет-залежності. URL: [www.psiho.com/Burova_Valentina /socialnopsyhologicheskieaspekty.html](http://www.psiho.com/Burova_Valentina/socialnopsyhologicheskieaspekty.html) (дата звернення 12.04.2025)

50. Субашкевич І.Р. Гринаш М.І. Вікові особливості інтернет-залежності. Габітус. Соціальна психологія. Юридична психологія. Випуск 22. 2021 URL: <http://habitus.od.ua/journals/2021/22-2021/32.pdf> (дата звернення 16.04.2025)

51. Субашкевич І.Р., Гринаш М.І. Вікова особливості Інтернет-залежності. Випуск 22. 2022. С. 179-182.

52. Ховрич М. О Мекшун А. І. Інтернет-залежність – актуальна проблема сучасної молоді. URL: <https://share.google/Di1Fm0Y6iXVcpxBD7> (дата звернення 16.01.2025)

53. Ховрич М., Міткевич М. Комп'ютерна залежність серед старшокласників: аналіз результатів експериментального дослідження. Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. 2019. Випуск 4 (№ 160). С. 118–123.

54. Шугайло Я. В. Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків. Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. Запоріжжя, 2015. №2 (25). С.17-24.

55. Шугайло Я. Проблема Інтернет-адикції у студентів ВНЗ. Актуальні проблеми вищої професійної освіти: Матеріали Міжн. наук.- практ. конф. (Київ, 21-22 березня 2013 р.). К.: НАУ, 2013. С. 113-114

56. Юськів І. С. Психологічні особливості прояву Інтернет-залежності у підлітковому віці : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня бакалавра : спец. 053 - психологія / наук. кер. І. М. Періг. Тернопіль :Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя, 2024. 76 с.

57. Ярмоленко Т. Соціально-педагогічна профілактика інтернетзалежності старшокласників. Актуальні питання гуманітарних наук. Вип 19, том 1, 2018. С.145-149.

58. "Depression", The Columbia Electronic Encyclopedia, Columbia University Press, 2007

59. Griffiths, M. D. Internet «addiction»: an issue for clinical psychology? // Clin. Psychol. Forum. 1996. N 5. P. 97:32-3.

60. Wanda, M., & Bondarenko, N. (2020). Інтернет-залежність: передумови, ознаки та ризики для підлітків. *Психологія та психосоціальні інтервенції*, 2, 37–42. URL: <https://doi.org/10.18523/2617-2348.2019.2.37-42> (дата звернення 16.01.2025)

61. Young K. S. Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment / K. S. Young. 2010. URL: <http://www.netaddiction.com/articles/symptoms.htm> (дата звернення 16.01.2025)

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест Інтернет-залежності К. Янг

Текст опитувальника:

1. Помічаєте, що проводите в онлайні більше часу, ніж збиралися?
2. Нехтуєте домашніми справами, щоб довше поблукати в мережі?
3. Вважаєте за краще перебування в мережі інтимного спілкування з партнером?
4. Заводите знайомства з користувачами Інтернету, перебуваючи в онлайні?
5. Дратуєтесь через те, що оточуючі цікавляться кількістю часу, проведеним вами у мережі?
6. Зауважуєте, що перестали робити успіхи у навчанні чи роботі, оскільки надто багато часу проводите у мережі?
7. Перевіряєте електронну пошту раніше, ніж зробите щось інше, більше необхідне?
8. Наголошуєте, що знижується продуктивність праці через захоплення інтернетом?
9. Займаєте оборонну позицію і ховаєте, коли вас запитують, чим ви займаєтесь у мережі?
10. Чи блокуєте турбуючі думки про ваше реальне життя думками про інтернет?
11. Виявляєте себе передчувальним черговий вихід до Мережі?
12. Чи відчуваєте, що життя без інтернету нудне, порожнє і безрадісне?
13. Лаєтесь, кричите або іншим чином висловлюєте свою досаду, коли хтось намагається відвернути вас від перебування у мережі?
14. Нехтуєте сном, засиджуючись в інтернеті допізна?
15. Передчуваєте, чим займатися в інтернеті, перебуваючи в офлайн?
16. Кажете собі: "Ще хвилинку", сидячи в мережі?
17. Зазнаєте поразки у спробах скоротити час, що проводиться в онлайні?
18. Намагаєтесь приховати кількість часу, яке ви проводите в мережі?
19. Замість того, щоб вибратися кудись із друзями, вибираєте інтернет?
20. Ви відчуваєте депресію, пригніченість або нервозність, будучи поза мережею і відзначаєте, що цей стан проходить, як тільки ви опиняєтесь в онлайні?
21. Чи відчуваєте Ви ейфорію, пожвавлення, збудження, перебуваючи за комп'ютером?
22. Чи потрібно Вам проводити все більше часу за комп'ютером, щоб отримати ті самі відчуття?
23. Чи відчуваєте ви порожнечу, депресію, роздратування, не за комп'ютером?
24. Чи траплялося Вам нехтувати важливими справами, тоді як Ви були зайняті за комп'ютером, але не роботою?

25. Чи проводите Ви в мережі більше 3-х годин на день?
26. Якщо Ви в основному використовуєте комп'ютер для роботи, спілкуєтеся у робочому час у чатах або заходите на сайти, не пов'язані з роботою, понад 2 рази на день?
27. Чи качаєте файли з сайтів з порнографічним змістом?
28. Чи вважаєте Ви, що з людиною легше спілкуватися онлайн, ніж особисто?
29. Чи говорили Вам друзі або члени сім'ї, що Ви надто багато часу проводите "онлайн"?
30. Чи заважає Вашій діловій активності кількість часу, що проводиться в мережі?
31. Чи бувало таке, що Ваші спроби обмежити час, що проводиться в мережі, виявлялися безуспішними?
32. Чи буває так, що ваші пальці втомлюються від роботи на клавіатурі або від клацання кнопкою миші?
33. Чи траплялося Вам брехати на питання про кількість часу, що проводиться в мережі?
34. Чи був у Вас хоч раз «синдром карпального каналу» (оніміння та болі в руці)?
35. Чи бувають у Вас болі в спині частіше одного разу на тиждень?
36. Чи буває у Вас відчуття сухості у власних очах?
37. Чи збільшується час, який Ви проводите в мережі?
38. Чи траплялося Вам знехтувати прийомом їжі або їсти прямо за комп'ютером, щоб залишитися в мережі?
39. Чи траплялося Вам знехтувати особисту гігієну, наприклад, голінням, зачісуванням і т.п., щоб провести цей час за комп'ютером?
40. Чи з'явилися у Вас порушення сну та/або змінився режим сну з того часу, як Ви стали використовувати комп'ютер?

Учасникам пропонуються варіанти відповіді на подані запитання: зовсім ні або рідко, іноді, часто, дуже часто, завжди, які при підрахуванні результатів оцінюються балами 1, 2, 3, 4 і 5 відповідно.

За сумою набраних балів результати інтерпретуються: 40-99 балів - ви звичайний користувач Інтернету. Можете іноді проводити занадто багато часу в Мережі, але контролюєте себе. 100-159 балів - у вас час від часу виникають проблеми через користування Інтернетом. Вам необхідно визначити цілісний вплив цих проблем на ваше життя. 160-200 балів - ваше користування Інтернетом є джерелом істотних проблем у вашому житті. Ви повинні оцінити вплив Інтернету на ваше життя й виявити проблеми, які виникають у вашому житті через користування Інтернетом.

Діагностика кіберкомунікативної залежності

1. Як часто Ви знаходитеся у безперервному режимі «онлайн» більше 2-х годин на добу?
2. Як часто Ви відчуваєте непереборне бажання використовувати соціальну мережу?
3. Як часто Ви проводите час, думаючи про соціальну мережу та складаючи план дій у ній?
4. Як часто Ви використовуєте соціальну мережу, щоб уникнути особистих проблем?
5. Як часто Ви оновлюєте сторінку?
6. Як часто Ви відчуваєте дратівливість та занепокоєння за відсутності можливості відвідати «сторінку» у соціальній мережі?
7. Як часто Ви маєте потребу стежити за оновленням подій на сторінці незалежно від місця знаходження?
8. Як часто Ви додаєте незнайомих людей до списку друзів?
9. Як часто Ви кричите, лаєтеся, або іншим чином висловлюєте досаду, коли хтось намагається відвернути Вас від перебування у соціальній мережі?
10. Як часто, не перебуваючи за комп'ютером, Ви використовуєте такі вирази, як "СПС" або "ПЖЛ"?
11. Як часто Ви відчуваєте потребу додавати фотографії до альбому соціальних мереж?
12. Як часто Ви перевіряєте свій телефон щодо оновлення в соціальній мережі?
13. Як часто Ви всі новини дізнаєтесь із соціальних мереж?
14. Як часто Ви можете проспати на навчання після ночі, проведеної у соціальній мережі?
15. Як часто відвідування соціальних мереж покращує ваш настрій?
16. Як часто у компанії з друзями Ви обговорюєте новини соціальних мереж?
17. Як часто Ви намагаєтесь безуспішно скоротити час проведення у соціальній мережі?
18. Як часто Ви змінюєте соціальний статус у мережі?
19. Як часто ви страждаєте через те, що ваша улюблена мережа не працює?
20. Як часто Ви кажете «Так! Точно!», киваючи головою на знак згоди до чергового повідомлення?

Ключ до опитувальника. Відповіді даються за п'ятибальною шкалою: завжди (5 балів), дуже часто (4 бали), часто (3 бали), іноді (2 бали), дуже рідко (1 бал). Максимальна сума балів – 100.

Інтерпретація результатів опитувальника. 0-49 балів – низький рівень

кіберкомунікативної залежності; 50-79 - середній рівень кіберкомунікативної залежно, соціальні мережі впливають на Ваше життя і є причиною деяких проблем; 80-100 балів – високий рівень кіберкомунікативної залежності, Використання соціальних мереж викликає значні проблеми у Вашому житті.

Заняття із психологічної профілактики комп'ютерної та інтернет-залежності

Мета: Ознайомити учасників з метою занять у цілому, розвиток навичок емоційної саморегуляції, виявлення значимих змін в житті і поведінці людини, яка схильна до комп'ютерної залежності.

Обладнання і матеріали: фліп-чарт, папір для фліп-чарту, самоклеючі квадратні листочки (за кількістю учасників), ручки, слайди, папір, клубок ниток, скотч.

Хід заняття:

1. Повідомлення теми і мети (3хв.)
2. Вправа «Знайомство» (7 хв.) Мета: створення позитивного настрою в групі. Інструкція. Сядьте, будь ласка, в одне велике коло. У кожного з вас зараз є можливість повідомити нам своє ім'я та презентувати себе. Може, хтось захоче розповісти про свою домашню тварину, улюбленця сім'ї, чи про свої захоплення, чи про те, чим любить займатися у вільний час. У ході знайомства учасники передають клубок ниток тому, хто сидить навпроти, затискуючи вільний кінець нитки в руці. Клубок передається до тих пір, поки всі учасники не стануть частиною однієї павутини. Після цього психолог ініціює обговорення з юнаками тих чинників, що можуть сприяти об'єднанню групи. Після обговорення павутиння розпускають. Для цього кожна особа повертає клубок попередній, називаючи її на ім'я і, можливо, коротко переказуючи її розповідь. Клубок повинен повернутися до того, хто почав його розкручувати. Обговорення та відповіді на такі запитання: • Як ви почуваєтеся зараз? • Хто почувається зараз інакше, ніж на початку гри? Чому? • Чи важко було запам'ятовувати імена?
3. Прийняття правил роботи в групі: (5хв.) Наводимо правила тренінгу, формулюємо їх. Група може прийняти їх у комфортнішій для себе інтерпретації. Роздаються кожному учасникові в роздрукованому вигляді. Вголос зачитуються правила та пояснюється важливість їх дотримання.
4. Вправа «Мої очікування та побоювання» (5хв.) Інструкція: Я роздам вам блакитні та жовті листочки. Давайте визначимось, який колір ми закріпимо за очікуваннями, а який за побоюваннями. У вас є п'ять хвилин для того, щоб обдумати та записати свої очікування від наших занять та свої побоювання, вийти до дошки та закріпити на ній свої листочки. Обговорення: • Наскільки близькими чи віддаленими виявились загальні очікування? • Коло наших побоювань, яке воно? • Чи важко було розповідати про свої почуття перед дошкою?
5. Вправа «Психосинтетична автобіографія» (12 хв.) Мета: виявити значимі зміни в житті і поведінці людини, яка схильна до комп'ютерної залежності.

Людина може скласти автобіографію, в якій вона повинна відобразити всі важливі моменти

свого життя, починаючи з того часу, як кажуть, як пам'ятає себе. Після того як автобіографія написана можна простежити всі зміни в своїй поведінці, у ставленні до життя, людей і самого себе. Для посилення ефекту від цієї вправи можна на чистому аркуші паперу, поділеному на дві рівні частини, записувати позитивні і негативні зміни в кожному конкретному проміжку часу.

6. Вправа «Коло субособистостей» (10 хв.) Мета: виявити приховані бажання людини, її таємні мрії, сформувані точні образи і скласти план дій з їх виконання. Першим кроком буде усне висловлювання своїх цілей і потім фіксування їх на аркуші паперу. • Перерахуйте всі свої найсміливіші бажання, які можуть бути у вас на даний момент часу, запишіть їх на папері по порядку. • Після того як записані всі мрії, уважно перечитайте весь список. • У процесі читання цього списку постарайтеся зосередитися на своїх внутрішніх відчуттях, що ви відчували, коли вголос вимовляли своїх заповітні бажання. Запам'ятайте ці переживання і відчуття. • Скласти список основних бажань (10-20 бажань). • З цих бажань виберіть 5-6 найзаповітніших. • З цих 5-6 бажань виберіть дуже важливі бажання. • А тепер на великому аркуші паперу намалюйте коло діаметром 20 см, всередині нього - коло поменше (це кільце - ваше «я»), в цьому кільці розмістіть ті 5-6 субособистостей, які є виразниками бажань. • Кольоровими олівцями або фломастерами намалюйте символи, які відповідають і відображають ваші власні бажання.

• Дайте кожній субособистості (5-6 бажанням в малих колах) назву, ім'я (наприклад, «Критик», «Любов», «Вічність» і т. д.). • Розфарбуйте своє «Я» різними кольорами залежно від того, в якому кольорі ви бачите свої бажання. Вправу можна повторювати кілька разів, міняючи назви субособистостей.

7. Вправа «Настрій»(10хв.) Мета: зняття емоційної напруги, розвиток невербальних засобів спілкування. Інструкція. А зараз ми спробуємо передати свій стан, настрій за допомогою мови жестів. (Демонструю замах рукою, похитування розкритою долонею, на обличчі – посмішка). Для того, щоб зрозуміти мої почуття, спробуйте, як у дзеркалі, повторити мій жест. Що ви відчули? Про які мої наміри говорить цей жест? («Я рада зустрічі з вами!») Що ще могло б підтвердити ваші здогадки? («Моя посмішка»). Всі учасники групи повинні продемонструвати свій жест. Питання для обговорення: • Чи важко було передати та відгадувати настрій за допомогою жестів, невербальних проявів? • Чи допоміг у цьому ритуал копіювання жесту іншої людини? • Яку роль відіграють жести у нашому спілкуванні?

8. Рефлексія заняття (5 хв.)