

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
Гуманітарно-Педагогічний факультет

УДК : 37.013.42:327:616.9(4)ЄС

ПОГОДЖЕНО
Декан гуманітарно-педагогічного
факультету

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач кафедри

Савицька І.М.

Сопівник І.В.

(підпис) (ПІБ) (підпис) (ПІБ)
“ ” 2022р. “ ” 2022р.

МАГІСТЕРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на тему «Соціалізація підлітків – користувачів інтернет-мережі»

Спеціальність 231«Соціальна робота»
(код і назва)
Освітня програма «Соціально-психологічна реабілітація»
(назва)

Орієнтація освітньої програми освітньо-професійна

НУМБІП України

Гарант освітньої програми

Доктор пед. наук, доцент

Сопівник І.В.,

НУМБІП України

(науковий ступінь та вчене звання)

(підпис)

Керівник магістерської роботи

Кандидат філос. наук, доцент

Чекаль Л.А.

(науковий ступінь та вчене звання)

(підпис)

НУМБІП України

Виконала

Бацура Н.І

(ПІБ студента)

(підпис)

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

ЗМІСТ	
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК КОРИСТУВАЧІВ ІНТЕРНЕТ- МЕРЕЖІ.....	7
1.1. Проблема інтернет-залежності у психолого-педагогічній літературі.....	7
1.2. Соціалізація та соціально-психологічні особливості підлітків.....	15
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ІНТЕРНЕТ- ЗААНГАЖОВАНИХ ПІДЛІТКІВ.....	28
2.1. Вплив інтернет-залежності на життя сучасного підлітка.....	28
2.2. Форми та методи профілактики інтернет-залежності у підлітків.....	35
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ- ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ ТА МОЖЛИВОСТЕЙ ЇЇ ПРОФІЛАКТИКИ.....	45
3.1. Організація та методи дослідження.....	45
3.2. Інтерпретація результатів дослідження.....	48
3.3. Опис системи заходів, спрямованих на профілактику інтернет- залежності у підлітків.....	54
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ.....	63
ДОДАТКИ.....	71

ВСТУП

Актуальність теми. В сучасному світі інтернет є залученим до усіх сфер життя соціуму як невід'ємна складова повноцінного життя більшості людей. Безумовно, інтернет грає важливу роль в сучасному суспільстві і є визначним здобутком людства.

Інтернет – це віртуально-цифрове середовище, яке розвинулось настільки, що у цьому середовищі досить комфортно перебувати і комунікувати. Саме широке залучення мережевої практики до повсякденного буття людей зумовило розвиток різних залежностей штучного плану, в тому числі й Інтернет-залежності. Часом це призводить до соціальної дезадаптації і виявляє себе значною мірою серед дітей та підлітків. Як і іншим видам адиктивної поведінки, інтернет-залежності легше запобігти, ніж потім коригувати. Тому своєчасне виявлення схильності до її проявів, а також профілактика інтернет-залежності у молодих людей виявляється невідкладним та критично важливим завданням.

Актуальність зазначених заходів зумовлена постійним збільшенням числа підлітків, які використовують інтернет щодня, а вітчизняні дослідники висувають гіпотезу про те, що надмірне використання інтернету може деформувати процес соціалізації та психіку підлітка. Однак, визначення ступеню такого негативного впливу наразі є проблематичним. Такий складний за своєю структурою феномен як формування Інтернет-залежної поведінки, - є неоднозначним у сфері інтерпретації причин його виникнення та проявів, а також щодо його впливу на формування особистості та соціалізацію підлітків, що поглиблює актуальність цієї теми для наукових досліджень.

Ступінь наукової дослідженості теми. Серед науковців, які займалися вивченням певних аспектів проблеми інтернет-залежності підлітків, можемо виділити Ю. Андрєєва, Ю. Асєєву, Н. Атаманчук, О. Бакун, О. Баргків, О. Бєдєйську, І. Блохіну, В. Богущько, О. Вакуленко, Т. Вакуліч, М. Варій, М.

Васильєву, Т. Веретенко, Ю. Вінюк, Л. Гуменюк, Х. Демідову, О. Дорохова, А. Єгорова, М. Єкимівську, В. Іванову, Т. Ісакову, О. Камінську, О. Кашубу, З. Кіресву, Г. Колісниченко, Н. Коншелеву, І. Кузель, М. Курлюк, Н. Левицьку, А. Левченко, В. Лютого, Ю. Макарову, К. Мілютну, О. Немеш, В. Пілецького, В. Посохову, А. Приходну, Г. Розлуцьку, О. Скоробагатську, М. Снітко, О. Стахову, О. Ткач, Х. Турецьку, Я. Хміль, А. Церковного, І. Чудову, А. Шамне, І. Штих, Я. Шугайло, Т. Ярмоленка та ін.

Мета дослідження полягає у висвітленні особливостей соціалізації підлітків – користувачів інтернет-мережі.

Для досягнення окресленої мети перед дослідником постають такі **завдання**:

1. Висвітлити проблему інтернет-залежності у психолого-педагогічній літературі;
2. Охарактеризувати соціально-психологічні особливості підлітків;
3. Виявити вплив інтернет-залежності на життя сучасного підлітка;
4. Обґрунтувати форми та методи профілактики інтернет-залежності у старших підлітків;
5. Провести експериментальне дослідження інтернет-залежності у підлітків та можливостей її профілактики;
6. Описати систему занять, спрямованих на профілактику інтернет-залежності у підлітків.

Об'єктом дослідження є – соціально-психологічні засади життя підлітків в процесі їх соціалізації.

Предметом дослідження – соціально-психологічний вплив інтернет-мережі на підлітків в процесі їх соціалізації

Методи дослідження. У роботі використовувалися такі методи: 1) теоретичні - порівняльний, аналітичний, діалектичний, структур-функціональний; 2) емпіричні - спостереження, бесіди, анкетування, опитування підлітків. Отже, задля вивчення психолого-педагогічної літератури та визначення концептуальних засад дослідження, уточнення

сутності та особливостей соціально-психологічні особливості підлітків та впливу інтернет-залежності на соціалізацію сучасного підлітка використовувалися методи аналізу, синтезу, порівняння, моделювання, узагальнення. Емпіричні методи застосувалися задля дослідження інтернет-залежності у підлітків та можливостей її профілактики.

Наукова новизна полягає у тому, що виявлено взаємозв'язок між індивідуально-психологічними особливостями інтернет-залежних підлітків та соціально-психологічним впливом інтернет-мережі на їх соціалізацію..

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що докладний розгляд впливу акцентуації на характер формування Інтернет-залежності є значущим з практичного погляду, бо відкриває можливість застосування отриманих результатів дослідження у розробці профілактичних і корекційних заходів, спрямованих на профілактику Інтернет-залежності в підлітків.

Структура роботи обумовлена метою та завданнями дослідження. Робота складається зі вступу, трьох розділів, які разом мають сім підрозділів, висновків та списку використаних джерел (71 позиція).

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК КОРИСТУВАЧІВ ІНТЕРНЕТ-МЕРЕЖІ

1.1. Проблема інтернет-залежності у психолого-педагогічній літературі

Зауважимо, що у загальному вигляді Інтернет-залежність визначається як «нехімічна залежність від користування Інтернетом» [66, с. 246]. Вчені-психологи визначають залежність у загальному значенні цього слова як наслідок порушень в емоційній сфері, у сфері міжособистісних відносин та у загальнобуттєвій сфері. Придбання залежності (наркотичної, ігрової і т.д.) говорить про намагання людини уникати явищ, що ускладнюють її певну загальну лінію життя.

Найчастіше ці явища мають негативний характер: не складаються стосунки з протилежною статтю, немає друзів, є помітні проблеми в сім'ї.

Людина через особливості свого темпераменту потребує самотності, або ж вона не знаходить можливості самореалізації, розвитку творчого потенціалу, а робота не приносить бажаного доходу. При цьому життя перетворюється на низку побутових моментів.

Інтернет-залежність, на відміну інших залежностей, має якість, змістом якої виступає віртуальний світ, де можна реалізовувати свої приховані бажання, володіти ситуацією, почуватися героєм, лідером, приймати незвичайні і швидкі рішення, тобто. бути протилежністю самому собі. Як стверджує Дж. Грохол, «будь-яке людське захоплення (іграми, роботою, художньою, науковою чи технічною творчістю, подорожами, спортом, дегустацією їжі чи напоїв, програмуванням, колекціонуванням, турботою про власне здоров'я тощо) - у своїх крайніх формах дає певні підстави говорити про залежність» [67].

Іншими словами, обираючи собі хобі, людині необхідно почуватися впевненою в тому, що її захоплення дає лише спокійні позитивні емоції та не потребує щоденних занять. Чим частіше людина звертається до предмета,

свого захоплення, вважають психологи, тим складнішою стає ситуація і через певний час почне формуватися залежність.

Проблема залежності починається тоді, коли прагнення уникати реальність, пов'язане зі зміною психічного стану, починає домінувати у свідомості, набуваючи статусу центральної ідеї. Це підтверджує думку про навіязливість захоплень, швидкість перетворення їх на залежність. Що стосується «уникання реальності» то це - одна з головних рис інтернет-залежності, з точки зору психологів, оскільки цей відхід виявляється не образним чи метафоричним, а сьогоденним.

Залежність може виникати від різних форм використання Інтернету. Зазначається, що якщо на формування традиційних видів залежності потрібні роки, то щодо інтернет-залежності - цей термін різко скорочується.

Залежність помічають рідні та близькі у змінах поведінки залежного, розпорядку дня, небажанні виконувати звичні обов'язки, вести справи, до яких ця людина раніше відчувала інтерес [68, с. 270].

Поняття інтернет-залежності було вперше використано в 1995 р. нью-йоркським психіатром І. Голдбергом, який ужив його в значенні «болюча залежність від інтернету» і кваліфікував цю залежність як психічну. На його

думку, інтернет-залежність надає згубний вплив на побутову, навчальну, соціальну, робочу, сімейну, фінансову чи психологічну сфери діяльності [4].

Отже, родоначальниками психологічного вивчення феноменів залежності від Інтернету можуть вважатися два американці: клінічний психолог К. Янг та психіатр І. Голдберг. Обговорення ж феномена інтернетоманії почалося в 1994 р., коли доктор К. Янг [69] розробила та розмістила на своєму сайті спеціальну анкету і незабаром отримала майже 500 відповідей. Автори 400 з них були визнані, згідно з обраним критерієм, - залежними від інтернету.

У 1997-1999 рр. було створено дослідницькі та консультативно-психотерапевтичні веб-служби допомоги залежним від Інтернету. У 1998-1999 рр. К. Янг, Д. Грінфілд та К. Сурратт опублікували перші монографії. На

той час психологами було встановлено тезу: якщо довгострокові наслідки залежності від алкоголю чи наркотиків добре вивчені, то стосовно Інтернет-залежності відсутня можливість довгострокового спостереження. Крім того, необхідно пам'ятати про швидкість формування Інтернет-залежності на відміну від інших її видів.

Маючи певний проміжний висновок, відзначимо, що для вчених-психологів інтернет-залежність визначається як «нав'язливе бажання вийти в інтернет, перебуваючи off-line (не в інтернеті), та нездатність вийти з інтернету, будучи on-line (в інтернеті)» [65, с. 215].

Отже, інтернет – незвичайний простір, що дає свободу та легкість у спілкуванні, поведінці, висловлюванні думок. Найголовнішою якістю інтернет-залежності є відсутність тиску з боку суспільства.

Педагогічна наука є у класичному варіанті системою освіти, що включає наявність певних умінь, навичок, знань. Іншими словами, педагогіка є одним із головних інструментів, за допомогою яких з'являється можливість уречевлення, матеріалізації гіпотетичних аспектів.

Якщо вчений зробив якесь відкриття, завдяки якому цивілізація зможе піднятися на щабель вище, це відкриття, безумовно, має бути усвідомлене та сприйняте суспільством. Це здійснюється за допомогою педагогічної науки: розробляється програма курсу, складається тематичний план, збирається аудиторія, знаходяться викладачі, які можуть донести до аудиторії сенс відкриття.

Сьогодні такий алгоритм дій видається зрозумілим і простим, але саме це і свідчить про важливість педагогіки як основи у здійсненні, по суті, будь-яких заходів, спрямованих на наукові здобутки [64, с. 190].

Звертаючись до педагогічного тлумачення поняття інтернет-залежності, відзначимо головну її відмінність від психологічного контексту. Психологія аналізує інтернет-залежність, пропонує різні визначення, характеризує причини появи залежності, шукає шляхи виходу із неї. Педагогіка у цій ситуації грає практичну роль, тобто здійснює задумане психологією.

Слід зазначити, що психологія, маючи широку методологічну базу, пропонує більш повне визначення інтернет-залежності. Вчені-педагоги можуть сформулювати поняття інтернет-залежності, але роль психології щодо цього визнається як головна.

З погляду вчених-педагогів, інтернет-залежність – це патологічна пристрасть людини до роботи за комп'ютером та у кіберпросторі. Прагнення уникнути реальності педагоги, як і психологи, ставлять на перше місце серед відмінних рис інтернет-залежності [70].

Будь-яка людина розуміє необхідність здійснення будь-яких справ: навчання, робота, побутові обов'язки. Багатьом із нас доводиться іноді докладати вольові зусилля для таких дій – не завжди хочеться йти на роботу чи до школи, по суті, в цьому немає нічого страшного. Однак інтернет-залежність дає виняткову свободу вчинків і дій, чим виявляється дуже привабливою для людини, яка втомилася від рутини.

Причини інтернет-залежності в педагогічному сприйнятті криються в нестачі спілкування, неправильному вихованні в сім'ї (наприклад, батьки мало розмовляли з дитиною, відокремивши її від себе). Це призводить до прогнозованих наслідків: людина надовго стає залежною від віртуального світу, де спілкування надміру, а ситуація нерозуміння з сім'єю здається далекою і неважливою [57, с. 303].

Незважаючи на поширеність феномена інтернет-залежності в сучасному світі, даний феномен на сьогоднішній момент не визнаний психічним розладом і не включений до МКБ-10 та DSM-5, однак в останньому міститься одна з рубрик (Non-Substance-Related Disorders), до якої низка авторів відносить інтернет-залежність як нехімічний адиктивний розлад.

Часто залежність від інтернету супроводжується соціальною дезадаптацією та вираженими психологічними симптомами, здатними призводити до трансформації особистості підлітка.

К. Янг виділяє п'ять основних категорій (підтипів) інтернет-залежності:

1. Кіберсексуальна. Залежність від інтерактивних кімнат спілкування для «дорослих» або порнографії.

2. Кібервідносини. Залежність від дружніх стосунків, зав'язаних у кімнатах спілкування, інтерактивних іграх та конференціях, що замінює реальних друзів та сім'ю.

3. Надмірна мережева залученість. Включає залучення до азартних мережевих ігор, залежність від інтерактивних аукціонів і нав'язливий стан торгівлі через мережу.

4. Інформаційне навантаження. Надмірна залученість до відвідування веб-сайтів та пошук за базами даних.

5. Комп'ютерна залежність. Нав'язливі стани в комп'ютерних іграх чи програмуванні, переважно серед дітей та підлітків [71].

У поданні К. Янг, залежність від інтернету – це багатовимірне явище, що включає прояви ескейпізму – втечі у віртуальну реальність людей з низькою самооцінкою, тривожних, схильних до депресії, які відчувають свою незахищеність, самотніх або не зрозумілих близькими, які обтяжені своєю роботою, навчанням, оточенням; пошук новизни; прагнення постійної стимуляції почуттів; емоційної прихильності – можливості виговоритися, бути емпатійно зрозумілим і прийнятим, звільнитися від гострого переживання неприємностей у реальному житті, отримати підтримку та схвалення; знайти задоволення від відчуття себе «віртуозом» у застосуванні комп'ютера та спеціальних пошукових чи комунікативних програм.

Основними передумовами виникнення інтернет-залежності, на думку К. Янг, є: нав'язливе прагнення постійно перевіряти електронну пошту; передчуття наступного сеансу виходу до інтернету, збільшення часу, проведеного онлайн; скарги оточуючих на проведення людиною надто великої кількості часу в інтернеті; збільшення кількості коштів, що витрачаються на інтернет [71].

Х. Турецька виділяє наступні діагностичні критерії інтернет-залежності:

• нездатність та активне небажання відволіктися навіть на короткий час від роботи в інтернеті;

• роздратування, що виникають при вимушених відволіканнях;

• прагнення проводити за роботою в інтернеті дедалі більші проміжки часу;

• спонукання витратити на забезпечення роботи в інтернеті дедалі більше грошей;

• готовність брехати друзям та членам сім'ї, применшуючи тривалість роботи в інтернеті;

• здатність і схильність забувати при роботі в інтернеті про домашні справи, навчання, важливі особисті та ділові зустрічі тощо;

• прагнення і здатність звільнитися на час роботи в інтернеті від почуттів провини або безпорадності, що виникли раніше, від станів тривоги або

депресії, набуття відчуття емоційного підйому і своєрідної ейфорії;

• небажання приймати критику такого способу життя;

• готовність миритися з руйнацією сім'ї, втратою друзів;

• нехтування власним здоров'ям і, зокрема, різке скорочення тривалості сну;

• уникнення фізичної активності;

• нехтування особистою гігієною;

• пропуск прийомів їжі;

• зловживання кавою та іншими тонізуючими засобами [56, с. 100].

Також О. Скеробагатська, досліджуючи вплив зловживання інтернетом на психіку людини, вказує, що вплив інформаційних технологій не може бути однозначно кваліфікований як позитивний чи негативний. поряд з

негативними трансформаціями особистості існує можливість позитивного розвитку окремих здібностей [52, с. 190].

В. Посохова пропонує поглянути на проблему інтернет-залежності як на форму адитивної поведінки, властиву будь-якій особистості, що уникає

реальності шляхом зміни свого психічного стану у той період, коли прагнення уникнення реальності починає домінувати у свідомості, стаючи центральною ідеєю [48, с. 152].

В. Пілецький визначає інтернет-залежність як стан особистості, при якому пристрасть до занять, пов'язаних з використанням інтернету, призводить до:

- зниження активності в інших видах діяльності;
- нерідко проявляється в обмеженні спілкування з іншими людьми та однолітками;
- у втраті суб'єктивного контролю часу, що проводиться у мережі;
- характерне навіть почуття незадоволеності, емоційного неблагополуччя, що виникає за відсутності зв'язку з інтернетом.

У спотворенні самооцінки, підвищеної конфліктності, появі соціально-психологічних та фізіологічних відхилень виражається високий рівень інтернет-залежності [47, с. 48].

Дослідники виділили 3 варіанти інтернет-залежності:

1) Патологічна одержимість онлайн як зміна адиктивної поведінки (пов'язані з підлітковим віком), інтерпретована як розлад нормального, прийнятого у суспільстві поведінки – девіантна поведінка.

2) Синдром інтернет-залежності, який у деяких категоріях включає низку інших особистісних та психологічних розладів.

3) Інтернет-залежність як автономна патологічна конфігурація, яка визначається взаємною патологічною роллю даних та інтернет-середовища, з динамікою точного (процесуального) психопатологічного розладу [50, с. 134].

«Інтернет-адикція» або «Інтернет-залежність» означає непереборне бажання підключитися до Інтернету. Акт підключення розглядається не як дія, а як точка входу в наступні дії. Наступні події, це низка подій, що дозволяють і позбавляють індивіда можливості вчасно зупинитися.

Така поведінка, на думку психологів, становить серйозну загрозу для фізичного та психічного здоров'я користувача інформаційно-комунікаційних

технологій та його міжособистісних відносин. Привабливість адиктивної поведінки користувача ІКТ полягає у тому, що це метод найменшого опору [26].

О. Малогорова визначає Інтернет-залежність як «підпорядкування певним комп'ютерним, онлайн, мобільним пристроям, доступ до яких є конфігурацією хімічної залежності». Істотною особливістю цих патологічних станів є реалізація потенціалу залежності у розвитку. Він характеризується не психоактивними хімічними речовинами, а низкою форм поведінки, поведінкових реакцій, утруднених поведінкових норм, які реалізуються як поєднання моторних, сенсорних, когнітивних та психологічних труднощів» [43, с. 90].

На думку К. Мілюгіної, «інтернет-залежність – це психологічний парадокс інтернет-аддиктивної поведінки. Вона проявляється у вигляді уникнення реальності, коли людина зосереджується на віртуальному світі і починає заперечувати реальний світ» [45, с. 30].

Ознаками «інтернет-залежності», як вважає І. Кужель, є ціла низка симптоматичних проявів, перше, це час залучення, проведення понад п'ять годин на день на майданчиках комунікації, на веб-сайтах, в онлайн-іграх, у чатах, віртуальні побачення призводять до порушень сну та неспання. Відмінна від звичної інтернет-комунікація є джерелом прогресивно зміненого стану свідомості, зниження здатності до інтелектуальної праці, а саме до навчання, зниження навичок аналітичного мислення, а також до загального зниження розумової працездатності [24, с. 85].

Із втратою живого спілкування, на думку І. Кужель, втрачаються соціальні навички, дружні відносини з іншими людьми, які залишилися офлайн, стають напруженими, люди стають відстороненими. На додаток до адикції можуть виникнути такі фізичні захворювання, як порушення зору, тремор, синдром зап'ясткового каналу, захворювання хребта та суглобів, зміни системи кора, а також серцево-судинні захворювання, що пов'язано з малорухливим способом життя та сталістю пози [85, с. 87].

Отже, ми розглянули поняття Інтернет-залежності з психолого-педагогічної позиції і можемо сформулювати своє визначення цього явища. Отже, Інтернет-залежність – це наслідок емоційно-психологічних неврозів, пригніченого стану конкретної особистості, виражене у відході у віртуальний світ, небажанні адекватно сприймати реальність і спроби поліпшення ставлення до життя в реальності.

1.2. Соціалізація та соціально-психологічні особливості підлітків

Підлітковий період розвитку охоплює приблизно вік з 10-11 до 14-15 років, збігаючись загальною із навчанням дітей у середніх класах школи. Психологічні особливості підліткового віку, на думку різних авторів, розглядаються як кризові та пов'язані з перебудовою у трьох основних сферах: тілесної, психологічної та соціальної. На тілесному рівні відбуваються суттєві гормональні зміни, на соціальному рівні підліток посідає проміжне місце між дитиною та дорослою людиною, а на психологічному – підлітковий вік характеризується формуванням самосвідомості [16].

Перехід до підліткового віку характеризується тим, що виникають якісні новоутворення, під якими розуміються становлення нового рівня самосвідомості, Я-концепції, характерною рисою якої є почуття дорослості. Новоутворення – це узагальнений результат цих змін, всього психічного розвитку дитини у відповідний період, який стає вихідним для формування психічних процесів та особистості дитини наступного віку [17].

Новоутворення характеризуються глибокими змінами умов, що впливають особистісний розвиток дитини, які закріплюються у вигляді психологічних особливостей. Найчастіше вони стосуються фізіології організму, відносин, що складаються у підлітків з дорослими людьми та однолітками, рівня розвитку пізнавальних процесів, інтелекту та здібностей [9, с. 186].

Вперше психологічні особливості підліткового віку описав С. Холл, який вказав на суперечливість поведінки підлітка (наприклад, інтенсивне спілкування змінюється відстороненістю, впевненість у собі переходить у невпевненість та сумніви у собі тощо). Він залучив до психології уявлення про підлітковий вік як кризовий період розвитку [13].

Почуття дорослості – це психологічний симптом початку підліткового віку. Почуття дорослості є новоутворенням свідомості, яким підліток порівнює себе з іншими (дорослими чи товаришами), знаходить зразки для засвоєння, будує відносини з іншими людьми, перебудовує свою діяльність.

Перехідність підліткового віку, звісно, включає біологічний аспект. Це період статевого дозрівання, інтенсивність якого підкреслюється поняттям «гормональна буря». Фізичні, фізіологічні, психологічні зміни, поява сексуального потягу роблять цей період виключно складним, у тому числі й для підлітка, що стрімко зростає у всіх сенсах [2, с. 43].

Підлітковий період характеризується такими психологічними особливостями, як:

1. Виникнення почуття дорослості та реакція емансипації – це прагнення до дорослості, самостійності, бажання звільнитися від опіки дорослих, заперечення своєї приналежності до дітей. Підліток прагне розширити свої права та обмежити права дорослих щодо його особистості. Протест і непокоря – засоби, якими підліток домагається зміни колишнього типу відносин із дорослими.

2. Реакція групування з однолітками. Спілкування з однолітками – провідний вид діяльності у підлітковому віці, навчальна діяльність відходить на задній план. Входження до групи однолітків на правах рівності, співробітництва – це найважливіша проблема цього віку: постійна взаємодія з товаришами породжує у підлітка прагнення посісти серед них гідне місце і є одним із домінуючих мотивів поведінки та діяльності. Діти спілкуються групами, дружба їх дуже емоційна, насичена безліччю переживань.

3. Виникнення інтересу до протилежної статі. Фізичний та статевий розвиток породжують інтерес підлітка до іншої статі та одночасно посилюють увагу до своєї зовнішності, з'являються любовно-дружні емоційні стосунки.

Нерозділена симпатія нерідко стає джерелом дуже сильних переживань.

4. Розвиток самосвідомості. Найважливішою особливістю особистості підлітка є бурхливий розвиток рефлексії – самосвідомості. Саме в цьому віці виникає орієнтування особи на самооцінку. Від характеру самооцінки залежить рівень домагань підлітка. Самооцінка виникає і формується лише у процесі спілкування підлітка з іншими людьми. Якщо оцінка адекватна, то формується і адекватна самооцінка, якщо підлітка недооцінюють або переоцінюють, то формується неадекватна самооцінка [17].

Виходячи з вищезазначеного, можна сказати про те, що підліток розуміє, що він уже не дитина, помічаючи сильні зміни свого фізичного та статевого розвитку, відчуваючи можливості проявляти соціальну активність, залучатись до суспільно важливих справ в сім'ї та школі.

Під соціальною активністю розуміємо здатність дитини включатися у специфічну для такого віку діяльність у вирішенні громадських завдань, виявляти рівень психічної активності, який сприяв би отриманню результатів, значущих для інших і для себе у сенсі становлення соціально важливих рис особистості [11, с. 161].

Специфічна соціальна активність підлітка є значною сприйнятливістю щодо засвоєння цінностей, норм, варіантів поведінки, які існують у світі дорослих. Підліток намагається долучитися до життя дорослих шляхом наслідування. Спочатку він сприймає те, що доступніше йому: зовнішній вигляд і манеру поведінки [36, с. 65].

Можна зробити висновок про те, що в новій ситуації, яка стрімко змінюється для підлітка, він часто втрачає в ній орієнтування, при зустрічі з труднощами виникає сильне почуття протидії, підліткам властивим є бурхливий прояв своїх почуттів. При розгляді психічного статусу підлітка

привертає увагу конфліктність та напруженість ситуацій. Усе це спричиняє труднощі підліткового віку.

Саме в підлітковому віці відбуваються значні особистісні зміни, пов'язані з перебудовою самосвідомості. У підлітковому віці стає актуальним процес розвитку особистості, становлення образу «Я», недостатньо чітко усвідомлений дитиною, пошук сенсу буття і самовдосконалення. На розвиток самосвідомості значно впливає оточення підлітка. Під впливом соціальних умов самооцінка зазнає постійних змін. У підлітковому віці перед людиною постає важливе завдання - об'єднати безліч уявлень про себе у єдине ціле [18, с. 15].

За несприятливого результату з'являється сплутана ідентичність, яка характеризується внутрішніми протиріччями, нестійкістю «Я». Специфічною рисою підліткового віку вважається поступовий перехід від відтворення оцінки дорослого до своєї позиції. У процесі діяльності (самопізнання) у дитини створюються критерії самооцінки. Основним чинником самопізнання дитини вважається порівняння себе з дорослими та однолітками [16].

У даний час з'являються нові соціально-психологічні орієнтири в діяльності людини, які визначаються суспільними відносинами, що дає більше свободи вибору, свободи у прийнятті важливих життєвих рішень, більше можливостей для вирішення своїх проблем та питань. Також формується дедалі ширший спектр використання механізмів регулювання своєї поведінки [25, с. 155].

Разом з тим, нині людині доводиться стикатися з такими негативними явищами суспільного життя, як зниження рівня життя людей, загострення проблем зайнятості працездатного населення, від чого виникає криміногенна обстановка в соціальному середовищі, зростання екстремальних ситуацій у суспільстві, що призводять до наростання соціального неблагополуччя. А це зумовлює спотворення у формуванні адекватних уявлень підлітка про себе та свої життєві перспективи.

Також негативно позначається вільний доступ дітей та підлітків до мережі інтернет, де переважно продагується споживчий спосіб життя, який орієнтує на розважальні установки, а не на духовно-моральні цінності та морально-етичні норми [17].

Підлітковий вік відрізняється високим рівнем розвитку самосвідомості в порівнянні з іншими періодами дитинства та формує «Я-концепцію». З одного боку, вона стає більш стійкою, а з іншого – зазнає певних змін. Ці зміни залежать, передусім, від фізіологічних і психологічних аспектів, які впливають сприйняття індивідом свого зовнішнього вигляду.

Розвиток когнітивних та інтелектуальних можливостей також призводить до ускладнення та диференціації «Я-концепції». Підлітковий вік це період стрімкого та нерівномірного становлення, що характеризується раптовими якісними змінами. При цьому підліток ще має необхідні уміння правильно аналізувати свої особистісні прояви [17].

Психологічною особливістю є почуття дорослості, рівень домагань стає вище, тому підлітки прагнуть постійно розширювати сферу самостійності, але в той же час це ускладнюється тим, що дитина, як і раніше, залежить від дорослих і від держави.

Винятково важливо підлітку знайти почуття внутрішньої впевненості у собі, ясної самосвідомості та самоповаги. Це вік прагнення до пізнання та самопізнання, бурхливої активності та енергії, спраги ініціативи та завзятості у досягненні поставлених цілей соціального дорослішання [40, с. 25].

Змістом і формою прояву соціального зростання вважається соціалізація-індивідуалізація зростаючої людини як двоєдиний процес. Процес соціалізації-індивідуалізації по-різному реалізується в різних сім'ях, є щоразу особливими станами, де здійснюється послідовно-поперемінний пресинг то соціалізації, то індивідуалізації, дії яких концентруються в явищах переходу до нової позиції взаємодії соціалізації-індивідуалізації.

У дітей із різним рівнем психічного становлення абсолютно по-різному функціонують параметри станів – нейхічні процеси, фізіологічна реактивність,

хвилювання, переживання та поведінка. Особливість станів та його рельєфи показали різну ступінь психічної активності дітей. У структурно-функціональних організаціях психічних станів проявляються різні структури блоків, їх взаємозв'язок і ступінь залученості характеристик психічних станів один з одним [17].

Основою індивідуалізації стають результати самопізнання індивідуальності дитини, і навіть максимальна самореалізація кожного учня. Самопізнання індивідуальності – це пізнання людиною самої себе через рефлексію, спілкування з оточуючими людьми, пізнання своїх психічних сфер саморегуляцію, емоційно-вольову сферу, мотиваційну, інтелектуальну, за допомогою механізмів наукового самопізнання. В результаті самопізнання людина отримує уявлення про власну індивідуальність, про психічні сфери, які впливають на поведінку людини та стимулюють її розвиток надалі.

Уявлення про власну індивідуальність – це картина, яка існує у свідомості людини та включає знання про особливості її розвитку, а також впливає на поведінку людей. Займаючись самопізнанням, підліток отримує багато знань про себе з кожної сфери: мотиваційної, інтелектуальної, сфери саморегуляції, вольової сфери, предметно-практичної, емоційної та екзистенційної сфер.

Підлітковий вік виступає критичним у формуванні самоконституювання. У цьому віці найвиразніше виявляються всі особливості психічної сфери підлітка та результати батьківського виховання. Як вважає більшість авторів, самоконституювання вважається провідним компонентом структури самосвідомості дитини. Це зумовлює формування у її свідомості нових психологічних утворень – рефлексії, пізнання інших, суспільства.

Відомо, що головним соціалізуючим інститутом суспільства виступає сім'я, чий вплив вважається найбільш тривалим і всеосяжним. Але існують відмінності у вираженості самоконституювання у молодших підлітків, які є єдиною дитиною в сім'ї та в сім'ї з двома дітьми [16].

Існують деякі відмінності в Я-концепції підлітків із сімей з різними типами батьківського ставлення до дітей. Характерним для підлітків з гармонійних сімей є позитивне ставлення до себе, підвищений інтерес до свого Я, адекватні, стійкі самооцінка та рівень домагань, а для підлітків із дисгармонійних сімей – суперечливе чи негативне ставлення до себе, неадекватність самооцінки та рівня домагань [51].

У підлітковому віці авторитарність батьків породжує інциденти та агресивність. Найбільш активні, сильні діти опираються і повстають, стають надмірно агресивними і часто залишають батьківську хату, як тільки з'являється можливість.

Боязкі, невпевнені діти привчаються у всьому дослухатись до батьків, не намагаючись вирішувати проблеми самостійно. Якщо матері схильні реалізовувати м'якшу поведінку, то авторитарні батьки твердо дотримуються обраного виду батьківської влади. У ході самовизначення у будь-якої дитини виникають кризи, проте схильні до них особливо діти-сироти [51].

Таким чином, необхідно враховувати, що в підлітковому віці дитині особливо важливо, що про неї думають оточуючі, якою вона є для інших.

Підлітковий вік, будучи перехідним, включає безліч психологічних новоутворень.

Одним із них є становлення Я-концепції, як структури особистості. У цей час відбувається перенесення зовнішніх оцінок до внутрішніх станів, які впливають на діяльність підлітка.

З підлітком не буває легко і просто – це період перебудови відносин з однолітками, з суспільством, із собою, з дорослими. Підлітки на все постро реагують. При цьому уся соціальна атмосфера у суспільстві відбивається на кожній дитині. Цей вік, з одного боку, відрізняється активністю процесів біологічного дозрівання організму, з іншого боку – активністю соціальних процесів, хоча важливо враховувати, що перші випереджають другі [17].

Отже, підлітковий вік характеризується великими змінами у всіх сферах життя. змінюється зовнішній вигляд, змінюються відносини з оточуючими,

з'являються нові здібності, змінюється ставлення до себе, самосвідомість. Формування нового рівня самосвідомості відбувається внаслідок пубертатного, когнітивного та соціального розвитку.

Когнітивний розвиток призводить до можливості необмеженого самопостереження. Формується нова здатність до рефлексії, мислення виходить на рівень формальних операцій (за теорією розвитку інтелекту Ж. Піаже).

У підлітковому віці людина виходить на рівень абстрактних висновків, що може стати основою виникнення схильності до самоаналізу та надмірної самокритичності. Це також призводить до перебудови уявлень про своє «Я». Значимість групи однолітків призводить до перегляду «Я» відповідно до норм референтної групи (групи однолітків) [51].

Багато дослідників відзначають ситуативність, нестійкість, схильність до зовнішніх впливів самооцінки в молодшому підлітковому віці, і велику стійкість, багатовимірність охоплення різних сфер життєдіяльності у старшому підлітковому віці. У процесі розвитку самосвідомості центр уваги підлітків поступово переноситься із зовнішнього боку особистості на її внутрішній бік, від окремих рис до характеру загалом. З цим пов'язане усвідомлення, іноді перебільшене, своєрідності і перехід до духовних масштабів самооцінки.

Відбувається перехід від недостатньо чіткого, фрагментарного до повного, всеосяжного бачення себе. Завдання підліткового віку – сформувати цілісну ідентичність, незалежність у сприйнятті себе від ситуації. Самооцінка складається зі знання людини про себе, набутого за допомогою спілкування з іншими людьми, і ставлення до цього знання. Тому самооцінка підлітка визначається рівнем його когнітивного та емоційного розвитку [16].

Між 11 та 15 роками життя підлітків у їхній когнітивній сфері відбуваються суттєві зміни, які виражаються в переході до абстрактного та формального мислення, за Ж. Піаже. А інтелектуалізація пізнавальних процесів відбивається на формуванні особистості двоїсто: з одного боку, – як

універсальний засіб довільного регулювання поведінки, а з іншого – як можливість необмеженого самопізнання. Ф. Конт дає визначення психічного «Я», спираючись на механізм взаємодії та взаємоспілкування. Г. Спенсер називає ставлення до себе одним з головних типів відносин і включає в нього як свідомість, що заглядає в себе, - так і переживання суб'єктом ставлення до себе і середовища.

Соціальний розвиток підлітків йде за двома основними лініями – звільнення від батьківського піклування і встановлення нових відносин з однолітками. Підліток прагне показати себе у новій якості перед іншими, тобто йому необхідно самоствердитись у суспільстві.

Нове уявлення підлітка себе і прагнення увійти до світу дорослих є стрижневою особливістю, структурним центром особистості у цей період розвитку. Перехід від одного віку до іншого обумовлений змінами у соціальній ситуації, в якій перебуває людина на певному віковому етапі [17].

У підлітковому віці значущими є як батьки, так й інші люди, з'являються нові категорії відносин: дружба, любов. Підлітки прагнуть емоційної незалежності від батьків. Вони часто під впливом оточення формують свою систему цінностей, яка відрізняється від тієї, якої дотримуються їхні батьки.

Підлітки прагнуть звільнитися від контролю з боку батьків, обстоюють права прийняття своїх рішень без зовнішнього керівництва. Велике значення у житті підлітка починає грати група однолітків, яка диктує способи поведінки, норми спілкування, зовнішній вигляд та захоплення.

Для підлітка стає важливим поділ на своїх та чужих. У цьому віці приналежність до групи й активна участь у її життєдіяльності – значний чинник самовизначення людини. Активність проявляється у вирішенні протиріч між позиціями «Я у власних очах» і «передбачуване власне Я в очах іншого», унікального та пересічного «Я», екзистенційного «Я», раціонального «Я», справжнього «Я» та відчуженого «Я». Саме тоді формуються навички міжособистісного спілкування, вміння зайняти певне місце у групі [53, с. 6].

На перший план виходить функціональне значення Я-концепції підлітків. Перша, найважливіша функція Я-концепції – забезпечити внутрішню узгодженість особистості, відносної стійкості її поведінки. Якщо новий досвід, отриманий індивідом, узгоджується з існуючими уявленнями про себе, він легко асимілюється, входить до Я-концепції.

Якщо ж новий досвід не вписується в існуючі уявлення про себе, суперечить вже існуючій Я-концепції, то спрацьовують механізми психологічного захисту, які допомагають особистості тенденційно інтерпретувати досвід, що травмує, або заперечувати його. Це дозволяє утримувати Я-концепцію у врівноваженому стані, навіть якщо реальні факти ставлять її під загрозу. Подібне прагнення захистити Я-концепцію, захистити її від руйнівних впливів, на думку Р. Бернса, – один з основних мотивів будь-якої нормальної поведінки.

Друга функція Я-концепції пов'язана з тим, що вона визначає характер інтерпретації індивідом його досвіду. Я-концепція діє як певний внутрішній фільтр, який визначає характер сприйняття людиною будь-якої ситуації. Проходячи крізь цей фільтр, ситуація осмислюється, набуває значення, що відповідає уявленням людини про себе.

Третя функція Я-концепції полягає у тому, що вона визначає і очікування індивіда, тобто уявлення про те, що має статися. Люди, впевнені у своїй значущості, очікують, що й інші будуть ставитися до них так само, і, навпаки, люди, які сумніваються у своїй цінності, вважають, що вони нікому не можуть подобатися і починають уникати будь-яких соціальних контактів. Я-концепція сприяє досягненню внутрішньої узгодженості особистості, визначає інтерпретацію досвіду та є джерелом очікувань. Таким чином, розвиток особистості, її діяльність та поведінка знаходяться під суттєвим впливом Я-концепції [51].

Підлітки через свою комунікативну імпульсивність, швидке переключення від одного індивіда до іншого, від однієї ситуації до іншої, спонтанність, можуть відчувати труднощі в міжособистісному спілкуванні,

труднощі самоконтролю, що призводить до емоційних спалахів і спонтанної агресії.

Високий рівень соціальної емоційності пов'язані з тривожністю підлітків, чутливістю до співрозмовника, а також болючим ставленням до власних невдач у спілкуванні, що може породжувати невпевненість та відстороненість у нових комунікативних ситуаціях.

Соціальний страх викликає стійку установку, деструктивно-тривожний стан дитини, що обмежує свободу самовираження її особистості, блокує комунікативні потенціали, а також призводить до стереотипізації та інфантилізації способів спілкування.

Отже, у підлітковому віці відбувається кардинальна багатовекторна перебудова, а точніше, «еволюційний континуум» таких еkleктичних структур та функцій Я-концепції, як: ціннісна та мотиваційно-сміслова, особистісна, поведінкова перебудова, процес соціалізації, міжособистісної взаємодії тощо. Одна з головних проблем процес самоідентифікації та самоконституювання, що найчастіше складається в умовах дефіциту цілісних знань та уявлень підлітка про себе, незрілості об'єктивного оцінювання ним соціального оточення.

Виступаючи як важливий етап становлення особистості, підлітковий вік є складним процесом особистісного розвитку, що відрізняється різнорівневими характеристиками соціального дозрівання. Рівень можливостей підлітка, умови та швидкість його соціального розвитку пов'язані з осмисленням підлітком себе та своєї приналежності до суспільства, ступенем виразності прав та обов'язків, ступенем оволодіння світом соціальних речей та відносин, насиченістю далеких та ближніх зв'язків, їх диференціацією.

У міру дорослішання у підлітка змінюються характер та особливості бачення себе в суспільстві, сприйняття суспільства, ієрархії суспільних зв'язків, змінюються його мотиви та ступінь їхньої адекватності суспільним потребам.

РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ІНТЕРНЕТ-ЗААНГАЖОВАНИХ ПІДЛІТКІВ

2.1. Вплив інтернет-залежності на життя сучасного підлітка

Підлітковий вік виступає критичним періодом у розвитку стабільного та збалансованого психічного захисту особистості, щоб впоратися з викликами дорослого життя, включаючи особисте та фактичне самовизначення, «Я-концепцію», розвиток адаптаційних механізмів та самооцінки.

Відхід індивіда в іншу сферу життя, віртуальну, занурення до світу мережевої реальності значно впливає на ці природні процеси. Як правило, «діти з низькою самооцінкою намагаються поповнити або компенсувати нестачу своєї самооцінки, позиціонуючи себе в Інтернеті (шшми [1, с. 14].

Останнім часом у сучасному світі та суєнільстві з'явилася величезна проблема, де діти й підлітки йдуть до віртуального світу, забуваючи про реальне, де одною з кібер-загроз є ризики інтернет-залежності. Через інтернет підлітки часто втрачають здатність до інтерактивного спілкування, взаємодії з однолітками та дорослими в реальному житті «оффлайн» інтернет-залежних, відчують проблеми в розмові в реальному житті, що істотно знижує самооцінку. Їх діяльність зводиться до дитячих завдань, а відсутність висування перед ними амбітних цілей - справляє руйнівний вплив на їх спосіб життя [54, с. 59].

Відповідно до вікової періодизації, інтимно-особистісне спілкування з однолітками вважається основною формою взаємодії підлітків. Як вікові особливості розглядаються: відсутність відображення реальності в перспективі гормональних стрибків, більшість власних та інтимних справ та інші. Будучи невпевненими у собі, підлітки прагнуть знайти однолітків, які готові розділити їхні проблеми та турботи, і підлітки легко залучаються до різних груп за інтересами, включаючи соціальні мережі.

Для більшості підлітків інтернет є невід'ємною частиною життя, що зумовлено низькою причин:

- використання інтернету з метою навчальної діяльності;

- доступність та різноманітність ресурсів інтернету;

- пізнавальна мотивація підлітків;

- потреба підлітків у спілкуванні, розвазі;

- наявність певних психологічних проблем у підлітків [58, с. 150].

У більшості випадків інтернет-адикція виникає внаслідок нездатності підлітка у реальному житті, вибудовувати та підтримувати повноцінні соціально-психологічні відносини з іншими людьми, невміння відчувати межі

між нормою та відхиленням. Під впливом соціальних мереж у підлітка,

схильного до інтернет-залежності, відбуваються зміни у поведінковій, емоційній, когнітивній, мотиваційній сферах.

У поведінковій сфері відбуваються такі зміни: інтернет-залежні

потурають своїм бажанням, не роблять зусиль щодо виконання групових

вимог та норм. Неорганізованість, безвідповідальність, імпульсивність,

відсутність згоди із загальноприйнятими моральними правилами та

стандартами, гнучкість по відношенню до соціальних норм, свобода від їх

впливу, іноді безпринципність та схильність до асоціальної поведінки є

характерними рисами інтернет-адиктів [61, с. 64].

В емоційній сфері переважає емоційна відчуженість, нестійкість

емоційних проявів, зниження здатності керувати емоціями та настроями,

знаходити адекватне пояснення; боязкість у міжособистісному спілкуванні;

низька стресостійкість; підвищений ступінь стурбованості; схильність до

почуття провини; залежність від групи [60].

Основною проблемою формування даної залежності у підлітків є:

1. відсутність чітко-сформульованих правил роботи в цифровому просторі та мережі інтернет;

2. привабливість сетингу для дітей та підлітків, особливо в інтернет-просторі;

3. несформованість навичок соціального спілкування, низький рівень соціалізації внаслідок вікових особливостей підлітків.

Електронні сервіси дозволяють практично будь-якої миті вийти на контакт із співрозмовником, що знаходиться в іншому куточку земної кулі, що наймовірно зручно і дозволяє економити час. Однак, зростаюча популярність онлайн-розмов негативно позначається на комунікативних здібностях підростаючого покоління [59, с. 115].

Комунікативний простір сучасного підлітка багато в чому заповнений віртуальним спілкуванням. Участь у віртуальному світі дозволяє підліткам абстрагуватися від психологічних проблем у реальному світі, але це відбувається лише під час перебування у віртуальному просторі. За допомогою відходу до комп'ютерної реальності підліток прагне відволіктися від проблем та задовольнити потреби, які він не може задовольнити в реальному житті. Йому важливо відчувати, що є речі, які у нього добре виходять і відчувати, що він пов'язаний з іншими людьми (нехай і віртуально), може бути успішнішим [55, с. 113].

Анонімність та неможливість перевірки, наданої про себе інформації в інтернеті, можливість з'єднання у віртуальному образі реальних, бажаних та цілком вигаданих якостей приваблює користувача відсутністю необхідності працювати над собою та вдосконалювати свої якості. Особливі можливості підліткам надають відеоігри, в яких віртуальна реальність дозволяє експериментувати зі своєю ідентичністю (підлітки можуть бути більш розкутими, ніж у реальному світі або брати участь у грі в ролі лідера). Для такої дитини реальний світ нецікавий і сповнений небезпек. Внаслідок цього підліток намагається «жити» у світі інтернету, де все можливо, все можна, де він сам встановлює правила гри, і стає залежним [3, с. 1130].

Комп'ютерна залежність – одна з найпоширеніших проблем для підростаючого покоління. Вона частіше розвивається у підлітків, які мають конфлікти з батьками та однолітками, брак соціальної підтримки, самотність та низьку самооцінку, а також відсутність будь-яких серйозних захоплень. Найбільшою мірою негативно впливає комп'ютерна залежність на соціальні

якості підлітка: доброзичливість, відкритість, бажання спілкування, почуття емпатії.

У підлітковому віці формуються ціннісні орієнтації: поняття добра і зла, милосердя та жорстокості, дружби та зради, любові та ненависті. Під впливом комп'ютерних ігор реальність спотворюється як у дзеркалі. У дитини виникає емоційна холодність, відстороненість, нездатність до співпереживання, психологічний інфантилізм – невміння брати відповідальність, контролювати свої вчинки.

Віртуальне спілкування не вчить підлітка справлятися з життєвими труднощами. За вираженої комп'ютерної залежності дитина соціально дезадаптована. На тлі соціальної дезадаптації та занурення до світу віртуальної реальності можуть з'явитися підвищена агресивність та асоціальна поведінка.

Дослідники додатково спостерігали явище, спричинене розвитком он-лайн – ситуацію «зав'язування очей». Цей термін означає схильність людини сприймати світ через короткі, яскраві образи та повідомлення, такі як стрічки новин, не дуже великі нотатки або короткі кліпи. Людина з фрагментарним мисленням часом не здатна сприймати історії спілкування та дії як цілісність і послідовність, тому що, приміром, історичні факти є фрагментарними і не залишаються у свідомості назавжди.

Підлітки, які переживають деградацію ідентичності, потребують психологічної корекції, яка може допомогти їм регулювати потребу у захисті та підтримці. На думку підлітків, інтернет-комунікація – це щось суттєве, що здатне певним чином вплинути на них та змінити їхню поведінку, мотиви, розуміння та цінності.

Соціальні мережі підвищують ризик того, що особисті цінності дитини стануть деструктивними через низький рівень розуміння ідентичності. Молода людина виявляє певний перфекціонізм, який деформує сприйняття реальності.

Сучасні підлітки люблять шукати нову інформацію в інтернеті, в тому числі й освітню, і немає необхідності запам'ятовувати дані, оскільки цю

інформацію можна знайти на комп'ютері будь-коли. Підлітки – старші школярі – використовують інтернет для задоволення своїх лідерських та, тим більше, соціальних потреб: потреба у коханні, спілкуванні, визнанні; потреба у розвитку, пізнанні, розумінні, самореалізації.

Підліток потрапляє до інтернет-залежності через необхідність адаптації до навколишнього середовища та життєвих умов, а також через спроби саморегуляції. Існує кілька теорій виникнення залежності у підлітків:

1) Психодинамічна теорія передбачає, що залежність настає внаслідок психологічних травм, отриманих у дитинстві (смерть батьків, непорозуміння серед членів сім'ї та ін.);

2) Біологічна теорія припускає, що залежність генетично обумовлена, тобто передається від одного з батьків;

3) Біохімічний підхід має на увазі звикання до ліків і стимуляторів, внаслідок чого організм вимагає все більшої дози і настає залежність;

4) Біхевіористська думка базується на теорії умовного рефлексу. Предмет аддикції викликає у людини стабільний емоційний стан, гарний настрій, відчуття тривоги відступає, а це спонукає її вдаватися до своєї аддикції знову і знову.

Інтернет-залежність містить суттєві негативні результати. Підлітки стають безграмотними, нездатними правильно конструювати засоби мислення. Реальні навички, співпереживання, реальні враження замінюються на віртуальні. Молоде покоління, виховане на соціальних мережах, стає жорстоким у відносинах із дорослими. Музика, фільми та відео, які дивляться підлітки – це неконтрольований потік інформації. А якщо ця інформація вільно лежить в Мережі, то вона може мати низький рівень цінності. Медіа, у тому числі і низькопробне, відіграють вагомую роль у формуванні їхньої особистості, моральних підвалин, творчого потенціалу та здібностей [38, с.

Процес спілкування через Інтернет може створювати ігрові фантазії, в яких користувачі Інтернету відіграють нетипові ролі, у тому числі й ті, які не відповідають домінуючим стандартам суспільства.

Варто розглянути можливі наслідки створення моральних норм, загальноприйнятих у мережі, які відрізняються від прийнятих у суспільстві.

Відсутність повного контролю над інформацією, розміщеною в Мережі, може призвести до ризиків доступу до достовірної інформації, руйнування особи дитини (розпусні ритуальні вбивства, канібалізм, зґвалтування, порнографія, заклики до расової та етнічної ненависті, насильства тощо).

Традиційна академія соціалізації – сім'я, середня школа, реальні однолітки, однокласники – відходить на другий план. Підлітки поєднують свої цінності із аспектами віртуального успіху. Емоції виснажуються, і підлітки стають дезорієнтованими, тому що мережа не має змоги розкрити перед ними весь спектр емоцій, вражень, які потрібні для нормального функціонування людської психіки.

Підлітки, схильні до інтернет-залежності, характеризуються переважно лояльністю до світобудови, орієнтацією на масштабне прагнення до єднання з ним. Недоступність конкретності свідчить про неясності і нерозуміння своєї мети, що підтверджується менш гармонійним виразом можливого здійснення дійсної мети [29, с. 287].

Наведемо психічні симптоми дітей, залежних від інтернету:

- необхідність відволіктися від комп'ютера призводить до спалахів дратівливості щодо родичів, шкільної роботи та домашніх обов'язків;
- одержимість комп'ютерами заважає виявляти інтерес до інших сфер життя;
- підлітки стають розсіяними чи замріяними, коли розмовляють з іншими;
- розлади сну;
- відсутність належного догляду за своїм зовнішнім виглядом;
- втрата апетиту та неконтрольоване вживання напоїв, що містять кофеїн або таурин;

надмірні прояви часом неадекватного емоційного настрою.

Основними симптомами середньостатистичної інтернет-залежної молоді людини є відрив від спілкування, уникнення турбот та обов'язків, а також особлива увага до свободи та анонімності.

Помірно і сильно залежні групи підлітків мають схожі домінуючі симптоми інтернет-залежності, такі як занепокоєння та уникнення відповідальності, свобода та анонімність, брак спілкування та низька самооцінка. З цього можна дійти невтішного висновку, що у розвинених країнах підлітки зазнають труднощів із міжособистісним спілкуванням, проблемами соціальної комунікації та адаптацією до соціальних обов'язків [31, с. 165].

Підлітки «уникають» світу з усіма його проявами реальності та спілкування «віч-на-віч» з однолітками. Це зумовлене тим, що вони не досягли бажаного статусу в малій групі, яка складається з однолітків. Така проблема пов'язана з невмінням розвивати адекватні навички групового міжособистісного спілкування. Підлітки використовують інтернет як симулякр свого реального оточення, воно побудоване віртуально. А це усуває міжособистісні розбіжності, знімає кордони, позбуває підлітків страху й тривоги.

Таким чином, інтернет-залежність у підлітків може мати такі ознаки: спалахи незрозумілої агресії, боязке ставлення до всіх і всього, відсутність ентузіазму в інших сферах життя, відсутність уваги та обліку при взаємодії з іншими людьми, вибухи яскравих емоцій.

Отже, доходимо таких висновків. Підлітковий вік - один з критичних періодів психічного розвитку. Особливостями підліткового віку є:

- підвищений емоційний фон (від сплеску ейфорії до періодів апатії та депресії), сприйнятливність до чужої думки, уразливість, прагнення знайти визнання серед однолітків, суперечливі прагнення бути «не гіршими за інших» і в той же час бути «не як усі»;
- тенденція до утворення малих груп за інтересами;

- категоричність у судженнях, що поєднується із прагненням відокремитися від усього дитячого, прагнення залучитись до дорослості. З іншого боку, для підлітків характерні такі психологічні особливості:

- проблема вибору життєвих цінностей; присвоєння соціально значущих якостей особистості;

- розвиток здатності до співчуття, до активного морального ставлення до людей, до самого себе та до природи;

- розвиток рефлексії, тобто самопізнання у вигляді роздумів щодо власних переживань, почуттів та думок;

- цікавість до проблеми сенсу буття;

- поява життєвих планів.

Підлітки мають специфічні соціальні та психологічні риси, наявність яких визначається як віковими особливостями, так і тим, що їх соціально-економічне та суспільно-політичне становище, духовний світ перебувають у стані становлення, формування. Тому підлітки схильні до виникнення різних видів залежності, зокрема інтернет-залежності.

Узагальнюючи дослідження, присвячені інтернет-адикції, можемо виділити наступну низку чинників-ознак: безконтрольність часу; уникнення проблем та відповідальності; схильність до брехні; дратівливість; прагнення до анонімності та незалежності; порушення міжособистісної комунікації; фрустровані потреби; низька самооцінка; фізичні нездужання. Саме ці фактори як передумови формування інтернет-адикції були вивчені нами під час емпіричного дослідження. У зв'язку з загрозами, які за собою несе патологічне та безконтрольне використання інтернету, важливо мати можливість виявити користувачів з підвищеним ризиком розвитку інтернет-адикції.

Психолого-педагогічні характеристики особистості інтернет-залежних підлітків торкаються різних сфер. В емоційно-вольовій сфері це високі показники особистісної тривожності, депресії, агресивності та ворожості та низькі показники сили волі, стресостійкості, самооцінки та впевненості в собі.

У комунікативній сфері – підвищений рівень самотності та конфліктності. У мотиваційній сфері – спрямованість у бік уникнення невдач. Це підтверджує необхідність проведення профілактичної роботи із підлітками.

2.2. Форми та методи профілактики інтернет-залежності у підлітків

Використання Інтернету дає відчуття володіння ситуацією та контролю за нею, що задовольняє потребу у безпеці як базову серед потреб людини.

Профілактика адиктивної поведінки повинна враховувати інтегральний характер проблеми, оскільки вона не може бути успішною без впливу на основні адиктивні механізми при всіх видах адикції.

Профілактика – це система психологічних заходів, спрямованих на запобігання психічним порушенням та відхиленням, збереження психічного здоров'я. Профілактика психічного здоров'я полягає у попередженні виникнення будь-яких залежностей, тому особливо важливо проводити таку роботу серед людей, які перебувають у групі ризику.

Групою ризику у розвитку інтернет-залежності є підлітки, що визначається особливостями даного віку, психологічно складного та еуперечливого, оскільки він пов'язаний зі зміною їх мотиваційно-потребової сфери, бажанням реалізувати наявні можливості та оцінити себе.

Профілактика інтернет-залежності спрямована на формування наступних навичок: комунікативних; конструктивного вирішення конфліктів і труднощів, що виникають; саморегуляції як вміння долати стреси й негативні емоції та вміння виражати їх у соціально прийнятній формі. Профілактика Інтернет-залежності – це цілісний процес, спрямований на усвідомлення суспільством механізмів, основ, етіології, ознак та методів виявлення впливу інтернету на людину, а також різних форм роботи .

Тому в рамках шкільної освіти необхідно за допомогою тренінгу як методу активного навчання розвивати навички поведінки в екстремальних ситуаціях, долати стреси, навчати стратегіям поведінки у психологічно

складних ситуаціях, вмінню знайти оптимальний шлях для самореалізації. Навички, отримані у процесі навчання, зменшують вплив різних чинників соціальної дезадаптації.

Методами тренінгу можуть бути:

- психогімнастика, що сприяє зняттю напруги та формуванню навичок саморегуляції, поліпшенню пластичності та виразності тіла; доданню переживань та емоційних станів, проблем за допомогою руху, міміки та пантоміміки; вправи на розвиток невербальних мов спілкування (тактильна, візуальна, мімічна і пантомімічна), які сприяють розвитку

культури спілкування та збільшують способи посилення комунікативної виразності;

- гра, у якій створюються умови для спонтанного вираження емоцій, розвитку та реалізації творчого потенціалу;

- дискусії, що дозволяють прояснити власну позицію, виявити різноманіття підходів, розвивають уміння діяти за рамками передбаченого, долаючи прихильність до старих зразків, страх перед невідомістю та недовіру до себе;

- проєктивний малюнок, що дає можливість отримання додаткової інформації про наявні проблеми та сприяє виявленню та усвідомленню складновербалізованих проблем та переживань;

- музикотерапія для посилення впливу та підвищення ефективності використовуваних методів [21, с. 131].

Інним аспектом профілактики інтернет-залежності є залучення підлітків до соціально-значущої діяльності, не пов'язаної з комп'ютером. Різні види подібної діяльності допомагають подолати почуття самотності в результаті вибудовування позитивних відносин з однолітками та зміцнення зв'язків із соціальним оточенням. Йдеться також про уміння ставити цілі, ефективно спілкуватись та розвивати впевненість у собі.

Є певні діагностичні ознаки, які використовуються для порівняння та оцінки інтернет-залежності у підлітків. Необхідною також є послідовна

діагностика. Вона порівнює та оцінює підлітків за певними показниками та орієнтована на більш сприятливі методи та прийоми для розробки програм з профілактики інтернет-залежності.

Звернемось до головних передумов для припинення непотрібного використання Інтернету:

- Якщо в цей час вам не потрібно перебувати в мережі, вимкніть комп'ютер.
- Не відволікайтеся на роботу в інтернеті, сидячи перед комп'ютером та приймаючи їжу.

- Якщо ви не бажаєте отримувати автоматичні повідомлення про нові листи, вимкніть їх.
- Якщо ви вирішили відпочити від інтернету, зверніться до свого режиму сну.

Підлітки мають знати, що вони не зможуть подолати свою інтернет-залежність самостійно. Їм потрібна підтримка близьких людей, включаючи батьків та опікунів. Ефективна взаємодія з батьками з метою запобігання можливим негативним наслідкам інтернет-залежності є достатньою умовою для профілактики інтернет-залежності у молоді.

Батьки інтернет-залежних дітей повинні знати низку допоміжних заходів для дозвілля:

- Допомогти своїй дитині організувати та спланувати свій вільний час: вибрати хобі, спортивні клуби тощо.
- Складіть список речей, які слід (потрібно) організувати, включаючи загальні походи в кіно, спортзал, театр, на природу і т. д.
- Важливо максимально обмежити кількість часу, який ваша дитина проводить за комп'ютером.
- Важливо проводити час із дитиною, граючи у розважальні, сімейні ігри, враховуючи її інтереси.

- Щонайменше проводити час за різними гаджетами, як дитині, так і самим батькам [32].

Виділяють первинну та вторинну профілактику інтернет-залежності.

1. Первинну профілактику спрямовано на усунення несприятливих чинників, здатних викликати залежність, і навіть підвищення стійкості до цих факторів.

2. Вторинна профілактика сприяє ранньому виявленню залежності, а також роботу з групою ризику, що має яскраву схильність до формування даної залежності [34, с. 125].

3 метою профілактики інтернет-залежності вчителям та батькам необхідно:

- регулювати перебування дитини в мережі інтернет та впорядкувати час, що проводиться підлітком за комп'ютером;
- батькам необхідно власним прикладом продемонструвати дитині, що крім комп'ютера, відеоігор та інтернету, у реальному житті є цікавіші та корисніші заняття;
- необхідно звертати увагу на ті ігри, в які грає підліток, оскільки вони можуть стати причиною прояву дратівливості та актів агресії;
- важливо обговорювати ігри з дитиною, навчити її критично ставитись до комп'ютерних ігор, пояснити їй, що це лише мала частина доступних розваг і комп'ютерна гра не замінить сім'ю, реальних друзів та щастя від досягнутих перемог у реальному житті [37].

Велике значення відводиться дозвільній діяльності підлітків, щодо організації якої необхідно враховувати таке:

- інтереси підлітків;
- потреби учнів;
- виховну спрямованість заходу.

Систему профілактики інтернет-залежності підлітковому віці доцільно інтегрувати до системи навчальних дисциплін та позаурочної діяльності. В

організації профілактичної роботи необхідно дотримуватись системи формування цінісних знань, які у підлітковому віці впливатимуть на когнітивний зміст поведінкових установок у грамотній інформаційно безпечній поведінці. Профілактичні заходи щодо запобігання залежності від мережі повинні проводити і педагоги [23, с. 22].

Комплексний підхід дозволяє мінімізувати ризик формування залежності, яка руйнує психіку неповнолітнього. З цією метою в освітньому закладі проводяться такі заходи:

1. Формування потреби до здорового способу життя;
2. Школяр вчать використовувати інтернет з корисною метою;
3. Має контролюватись час роботи за комп'ютером, не більше півгодини за урок;
4. Залучення школярів до позанавчальної діяльності, гуртків та секцій;
5. Педагоги мають активно співпрацювати із батьками, що сприятиме швидкому виявленню проблеми.

До профілактики інтернет-залежності серед підлітків відносять такі методи:

1. Психологічне вивчення «портрета» інтернет-залежного підлітка.

Даний метод передбачає дослідження, вивчення причин, що призводять до залежної поведінки підлітка. Для цього використовують соціометричні методи збору інформації, тестування, спостереження та ін. За допомогою цього методу можна скласти рекомендації для класних керівників та батьків щодо особливостей прояву інтернет-залежних підлітків.

2. Вербальний метод (лекція, бесіда диспут, індивідуальна та групова робота). Дієвим методом профілактики інтернет-залежності може стати розмова, оскільки це спосіб індивідуальної або групової роботи, спрямований на попередження та профілактику інтернет-залежності.

3. Тренінг. Одним із найбільш ефективних методів у роботі з підлітками у формуванні навичок безпечної поведінки в інтернеті є психологічний тренінг. Серйозний потенціал має метод тренінгу соціальних навичок, який

передбачас набуття та усвідомлення життєвого досвіду в процесі навчання. Цей досвід формується у процесі взаємодії учасників один з одним за допомогою ігор та дискусій.

Тренінг соціальних навичок є одним з видів активного навчання.

Психологи з підлітками створюють середовище, де важливим елементом є групова підтримка. Це важливо для того, щоб кожен підліток, який прийшов на тренінг, усвідомлював, що він не є самотнім, і що його проблеми зустрічаються не тільки в нього одного.

Ще одним важливим елементом тренінгу соціальних навичок є розуміння учасниками один одного. Психологу важливо донести до підлітків, що конфлікти, які виникли через їхнє тривале перебування в мережі, вирішити можливо. Це сприятиме подоланню підлітком негативного ставлення до себе.

При цьому в подальшому в підлітка звичайно відбувається підвищення самоповаги та самоцінності.

У тренінгах можливе використання ситуативно-рольових, дидактичних, творчих, організаційно-діяльнісних, традиційних, інноваційних ігор. При організації тренінгових занять із підлітками рекомендується використовувати рухливі ігри з метою подолання скутості та напруженості, створення довірчого спілкування між учасниками. Сюжетно-рольові ігри, як правило, стають інструментом діагностики та самодіагностики, які сприяють виявленню труднощів у спілкуванні, а також психологічних проблем в особистісному розвитку.

Не варто забувати, що гра лише опосередковано впливає на процес навчання: ігрова діяльність сприяє розвитку нових поведінкових навичок та їх закріпленню; під час гри формуються ефективні комунікативні вміння; сюжетно-рольова гра сприяє набуттю досвіду взаємодії коїться з іншими людьми [49, с. 166].

При організації тренінгової роботи із залежними від інтернету підлітками рекомендовано використовувати метод тілесно-орієнтованої

психотерапії. У цьому методі виділяються три основні техніки: робота над структурою тіла, чуттєве усвідомлення та нервово-м'язова релаксація.

Таким чином, під час тренінгу підлітки порівнюватимуть свої особисті позиції, установки та думки з позиціями інших підлітків. Це необхідно як для розуміння самого себе, так і для підвищення рівня емпатії, толерантності до інших, для сприйняття інших цінностей та запобігання ксенофобії.

Окрім того, одним із ефективних методів профілактики інтернет-залежності у підлітків є арт-терапія. Арт-терапія є корекційно-розвивальним методом на основі художньої творчості.

Використання арт-терапевтичних засобів у роботі з інтернет-залежними підлітками ефективно тим, що не потребує особливої підготовки, наявності здатності до малювання чи художніх навичок. Також образотворче мистецтво сприяє зближенню між фахівцем та підлітком. Придбаний на групових арттерапевтичних заняттях досвід дозволяє підліткам отримати психологічну підтримку [12, с. 190].

У таблиці 2.1 описано форми профілактичних заходів із інтернет-залежними підлітками.

Таблиця 2.1

Форми профілактичних заходів

№	Форма	Опис
1	Організація діяльності, що замінює залежну поведінку	організація різних заходів, гуртків як всередині освітньої організації, так і поза нею
2	Пропаганда здорового способу життя	формування уявлень про здоров'я, правильне харчування, спорт, гігієну, гармонію з навколишнім світом

3	Активізація особистісних можливостей та здібностей підлітка	організація активного відпочинку, захоплені та хобі
4	Передача інформації	реалізація в формі, бесід, літератури чи відео, лекцій
5	Активне соціальне навчання соціально-важливим навичкам	налаштування роботи у формі психологічного тренінга
6	Організація соціального середовища	уявлення про причинний вплив довкілля на формування девіацій. Об'єктом виступатимуть сім'я, соціальна група чи конкретна особистість. У рамках профілактики цей напрямок включає: соціальну рекламу з формування установок на здоровий спосіб життя, підбір кінофільмів, відеофрагментів

Соціально-педагогічна профілактика як один із важливих напрямів у попередженні інтернет-залежності передбачає використання великого кола заходів, необхідних для забезпечення безпечного середовища для розвитку та соціалізації підлітків.

Сюди маємо залучити такі заходи як профілактика психічних захворювань, залежної поведінки найближчого оточення підлітків з метою запобігання жорстоким, насильницьким діям стосовно інших підлітків і з метою зниження ризику злочинної діяльності в цілому.

Також одним із важливих компонентів соціально-педагогічної профілактики є просвітницька робота. Ця робота з підлітками реалізується у напрямках, поданих у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Напрями просвітницької роботи

№	Опис
1	Інформування про причини виникнення інтернет-залежності та її попередження
2	Інформування про ефективні способи та стратегії виходу з мережі
3	Надання інформації про способи профілактики інтернет-залежності (телефони довіри, психологічні кабінети та ін.)

Результативність системи профілактики інтернет-залежної поведінки у підлітків забезпечується реалізацією педагогічних умов, які полягають у:

- ранньому виявленні підлітків, схильних до інтернет-залежності;
- підвищенні рівня комп'ютерної грамотності та культури у підлітків;
- впровадженні програм соціально-педагогічної профілактики інтернет-залежності в освітніх установах;
- підвищенні рівня поінформованості педагогів, підлітків та батьків з питань впливу інтернет-залежності на соматичне, психічне та соціальне здоров'я дітей;
- організації дозвільної діяльності підлітків як засобу підвищення їх соціальної адаптації в суспільстві [62, с. 19]

Таким чином, ми розуміємо профілактику інтернет-залежності підлітків як реалізацію системи заходів, спрямованих на активізацію життєвої позиції, регулювання емоцій, розвитку вміння спілкуватися за межами віртуальної реальності. Метою профілактики інтернет-залежності серед старшокласників

має стати системна робота щодо запобігання неконтрольованому за часом використанню мережі, формуванню у підлітків мотивації до здорового способу життя та створенню відповідних стандартів для підготовки їх до самореалізації як зрілих громадян соціуму.

РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ ТА МОЖЛИВОСТЕЙ ЇЇ ПРОФІЛАКТИКИ

3.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження проводилося на базі спеціалізованої школи I-III ступенів №130 м. Києва у вересні 2023 р. Вибірка представлена підлітками віком 13–14 років у кількості 40 осіб.

Етапи дослідження:

1 етап (1-5 вересня) – вивчення теоретичних аспектів проблеми інтернет-залежної поведінки підлітків, визначення категоріального апарату, визначення методів та вибірки експериментального дослідження, проведення первинної діагностики інтернет-залежної поведінки підлітків.

2 етап (6-20 вересня) – організація системи профілактичної роботи з підлітками.

3 етап (21-28 вересня) – проведення повторної діагностики схильності до інтернет-залежної поведінки у підлітків, аналіз отриманих результатів дослідження, визначення ефективності профілактичної роботи з підлітками, формулювання висновків, оформлення роботи.

З метою виявлення інтернет-залежної поведінки підлітків використано такі методики.

1. Тест Кімберлі Янг на інтернет-залежність (в оригіналі «Internet Addiction Test») – тест на інтернет-адикцію) – основа всієї методики діагностування комп'ютерної залежності.

Тестова методика, розроблена та апробована 1994 р. доктором Кімберлі Янг, професором психології Пітсбурзького університету в Бретфорді. Тест є інструментом самодіагностики патологічної пристрасті до інтернету (незалежно від форми цієї пристрасті) (Додаток А). Складається з двох опитувальників:

- Тест-опитувальник № 1 містить 20 питань з наступними варіантами відповідей: ніколи або вкрай рідко (0 бал), іноді (1 бал), іноді (2 бали), часто (3 бали), завжди (4 бали).
- Тест-опитувальник № 2 містить 20 запитань з такими варіантами відповідей: так – 1 бал, ні – 0 балів. Набрана сума балів складається із результатами тесту-опитувальника №1.

Інтерпретація:

0-49 балів – звичайний користувач інтернету:

50-79 балів – є деякі проблеми, пов'язані з надмірним захопленням інтернетом;

80-100 балів – інтернет-залежність

2. Для виявлення інтернет-залежності використовувалася шкала інтернет-залежності з опитувальника «Поведінка в Інтернеті» О. Камінської.

Шкала включає 7 тверджень, випробуваний повинен вибрати той варіант відповіді, який найкраще підходить для опису поведінки випробуваного в Інтернеті (Додаток Б).

Вибір варіанта «А» оцінюється у 1 бал, вибір варіанта «Б» – 0 балів. При інтерпретації результатів бали підсумовуються. Чим більший сумарний бал, тим вищий рівень залежності та проблем, які виникають через користування інтернетом.

Інтерпретація:

0-2 бали – не схильні до інтернет-залежності;

3-5 балів – схильні до інтернет-залежності;

6-7 балів – інтернет-залежність.

Результати первинної діагностики за методикою К. Янг представлені у
 Додатку В
 Проілюструємо дані по тесту на інтернет-залежність К. Янг на Рис. 3.1.

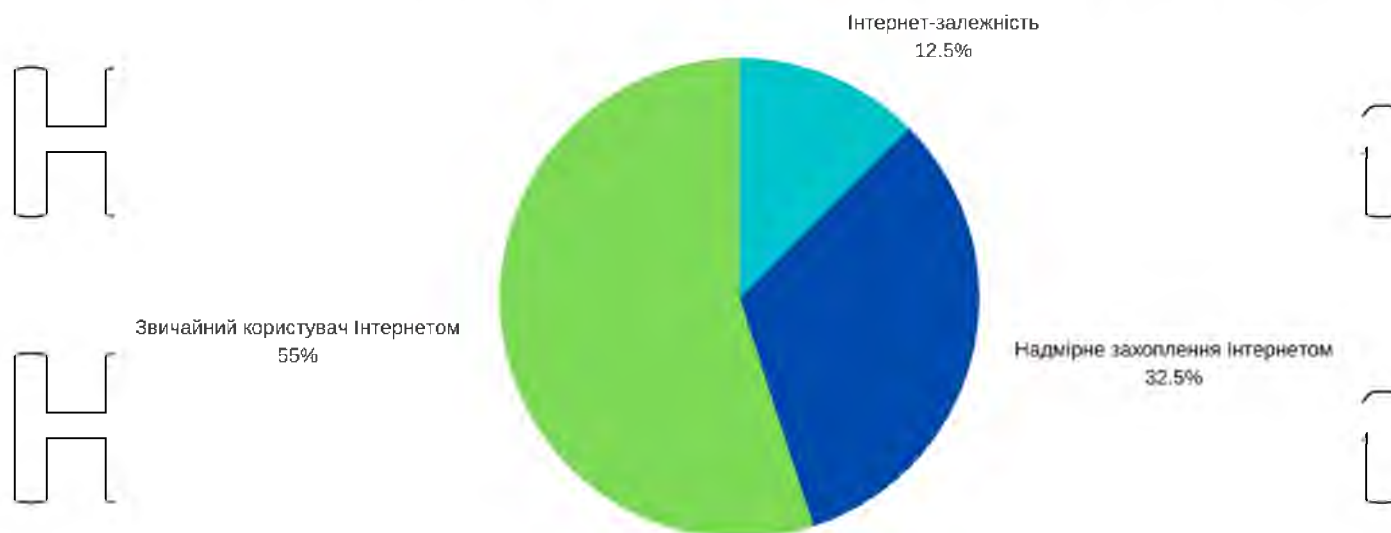


Рис. 3.1. Рівень інтернет-залежності за результатами тесту К. Янг
 (первинна діагностика)

Аналізуючи дані тесту К. Янг, можна дійти невтішного висновку у тому, що 55 % від дослідних (22 людини) не схильні до інтернет-залежності. Сума балів, отримана у відповідях цих підлітків, відповідає рівню звичайного користувача Інтернету, який вміє контролювати себе.

Підлітки, які не схильні до інтернет-залежності, оптимістичні, соціально активні та позитивно налаштовані до інших людей, мають друзів, у тому числі протилежної статі. Комп'ютер для них – щось на зразок хобі. Вони цікавляться пошуком у віддалених базах даних для отримання будь-якої інформації, навчання, у пізнавальних цілях, або, наприклад, грати в рольові групові ігри.

Надмірне захоплення інтернетом виявлено у 32,5% випробуваних (13 підлітків). Сума балів, отримана у відповідях цих підлітків, свідчить про можливість виникнення проблем та говорить про схильність до розвитку комп'ютерної залежності.

Підлітки, схильні до інтернет-залежності, використовують Інтернет переважно у комунікативних цілях, тобто для спілкування, знайомства з іншими людьми, відпочинку. Соціальні мережі дають підлітку можливість відчутти, що він має багато друзів, що може відчувати себе частиною групи, розповідати, що зачіпає його за живе, тобто може проявляти себе так, як у житті йому поки що складно.

У світі інтернету немає строго означених певних норм і правил, тут кожен може здаватися тим, ким хоче, і це дозволяє підлітку почуватися абсолютно вільним, розкутим, безкарним і навіть всемогутнім.

Високі показники рівня інтернет-залежності виявлено у 12,5% випробуваних (5 підлітків). Високий рівень інтернет-залежності виявляється у щоденному відвідуванні більшістю опитаних глобальної мережі інтернет, перевищенні запланованого часу відвідування інтернету (в середньому 10-20 годин на тиждень), знехтуванні особистими справами через перебування в інтернеті.

Інтернет-залежні підлітки відрізняються нездатністю й активним небажанням відволіктися навіть на короткий час від інтернету, а тим більше припинити роботу в мережі.

За вимушених відволікань від інтернету у підлітків виникають роздратування, нав'язливі роздуми про інтернет у такі періоди. Інтернет-залежні підлітки намагатимуться проводити за роботою в інтернеті дедалі більший час і нездатні спланувати час закінчення конкретного інтернет-сеансу.

Інтернет-залежні підлітки готові брехати друзям та членам сім'ї, применшуючи тривалість та частоту відвідування інтернету. Вони здатні і схильні забувати під час перебування в інтернеті про домашні справи, навчання, обов'язки, важливі зустрічі, нехтуючи заняттями.

Інтернет-залежні підлітки не бажають чути критику подібного способу життя з боку рідних, педагогів. Вони готові миритися з втратою друзів та живого спілкування через занурення до мережі інтернет. Інтернет-залежні

підлітки уникають фізичної активності або прагнуть скоротити її, виправдовуючи це необхідністю виконання термінових справ, пов'язаних із залученням Інтернету.

Результати первинної діагностики за методикою О. Камінської представлені у Додатку Г.

Проілюструємо дані по методиці на Рис. 3.2

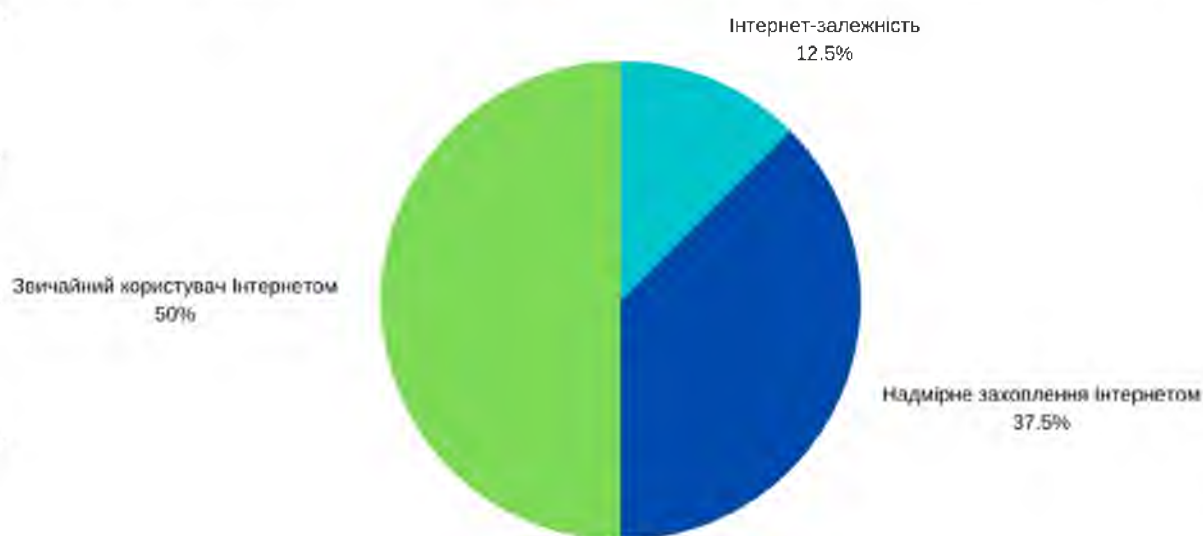


Рис. 3.2. Рівень інтернет-залежності за результатами методики О.

Камінської (первинна діагностика)

Аналізуючи дані з методики О. Камінської, можна дійти невтішного висновку у тому, що 50 % піддослідних (20 підлітків) не схильні до інтернет-залежності. Сума балів, одержана у відповідях цих підлітків, свідчить про відсутність інтернет-залежності.

Інші респонденти виявили схильність до інтернет-залежності. Надмірне захоплення інтернетом виявлено у 37,5% випробуваних (15 підлітків). Сума балів, отримана у відповідях цих підлітків, свідчить про можливість виникнення проблем та говорить про схильність до розвитку комп'ютерної залежності.

Високий рівень інтернет-залежності виявлено у 12,5% піддослідних (5 підлітків). У цих підлітків діагностовано серйозні проблеми у зв'язку з використанням інтернету, вирішення яких можливе за допомогою фахівця.

Аналізуючи результати проведеного нами експериментального дослідження, ми з'ясували, що більше половини підлітків (55 % піддослідних за методикою К. Янг та 50 % піддослідних за методикою О. Камінської) абсолютно не схильні до інтернет-залежності. Надмірне захоплення інтернетом виявлено у 32,5% випробуваних за методикою К. Янг та 37,5% випробуваних за методикою О. Камінської. Високий рівень інтернет-залежності виявлено у 12,5% підлітків за обома методиками.

3.2. Інтерпретація результатів дослідження

Після закінчення реалізації програми з профілактики інтернет-залежної поведінки підлітків організовано повторну діагностику. Мета – визначити рівень інтернет-залежності підлітків як результат систематичної психолого-педагогічної діяльності та за результатами проведеної діагностики зробити висновок про ефективність застосовуваних на етапі формуючого експерименту форм та методів роботи.

Показники та критерії інтернет-залежності підлітків залишилися колишніми, діагностичні завдання щодо складності та змісту відповідали констатуючому етапу дослідження.

При підсумковій діагностиці було створено подібні умови з початковим етапом дослідження. У ході дослідження інтернет-залежної поведінки підлітків за методикою К. Янг було отримано дані, представлені в Додатку Д.

Порівняльний аналіз результатів діагностики по методиці К. Янг за підсумками первинного і вторинного дослідження надано на Рис. 3.3.

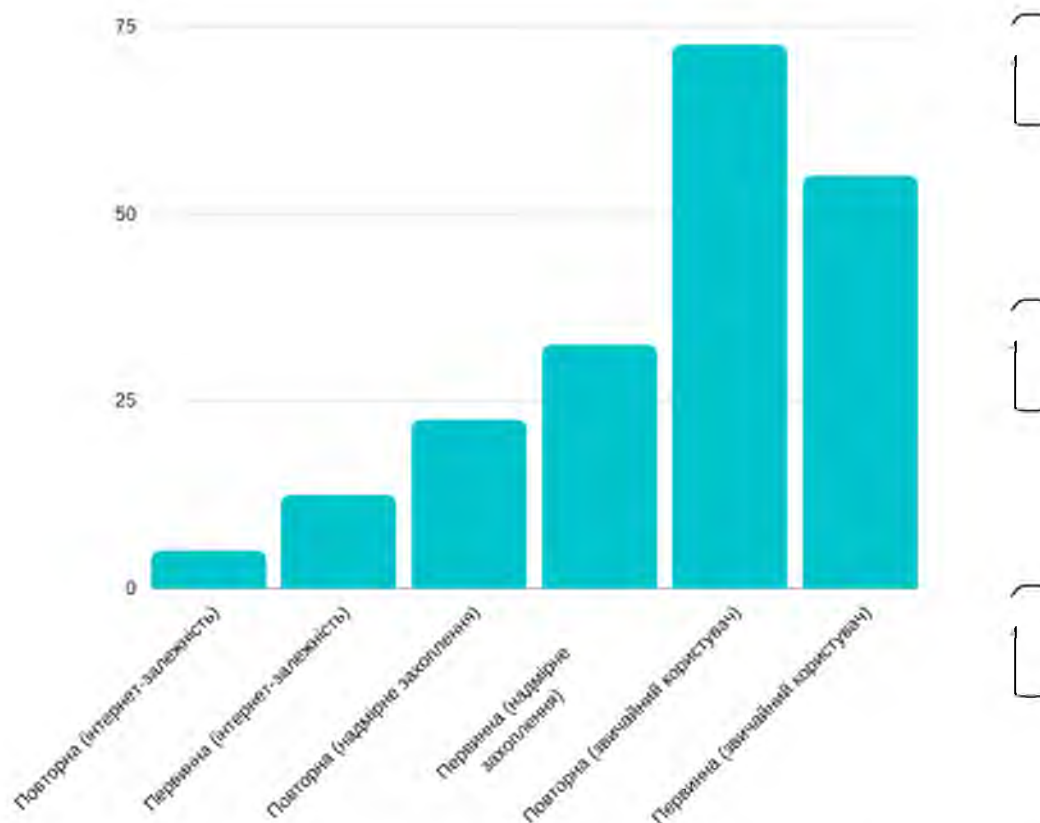


Рис. 3.3. Порівняльний аналіз по методиці К. Янг

Проволячи порівняльний аналіз результатів первинного і повторного дослідження, ми виявили, що з повторному дослідженні 72,5% піддослідних (29 людина) не схильні до інтернет-залежності.

Надмірне захоплення інтернетом виявлено у 22,5% випробуваних (9 підлітків). Високі показники рівня інтернет-залежності виявлено у 5% випробуваних (2 підлітки).

Таким чином, за результатами первинного та повторного дослідження інтернет-залежності спостерігається позитивна динаміка розвитку підлітків:

- при первинному дослідженні випробуваних, не схильних до інтернет-залежності, було виявлено 55% випробуваних (22 підлітки), при повторній діагностиці виявлено 72,5% випробуваних (29 підлітків);

- надмірне захоплення інтернетом при первинному дослідженні виявлено у 32,5% випробуваних (13 підлітків), при повторному дослідженні – у 22,5% випробуваних (9 підлітків);

- при первинному дослідженні інтернет-залежність діагностовано у 14,5% піддослідних (5 підлітків), при повторному дослідженні виявлено 5% піддослідних (2 інтернет-залежні підлітки).

Порівняльний аналіз результатів діагностики за методикою О. Камінської за підсумками первичного та вторинного дослідження надано у

Додатку Е та на Рис. 3.4.

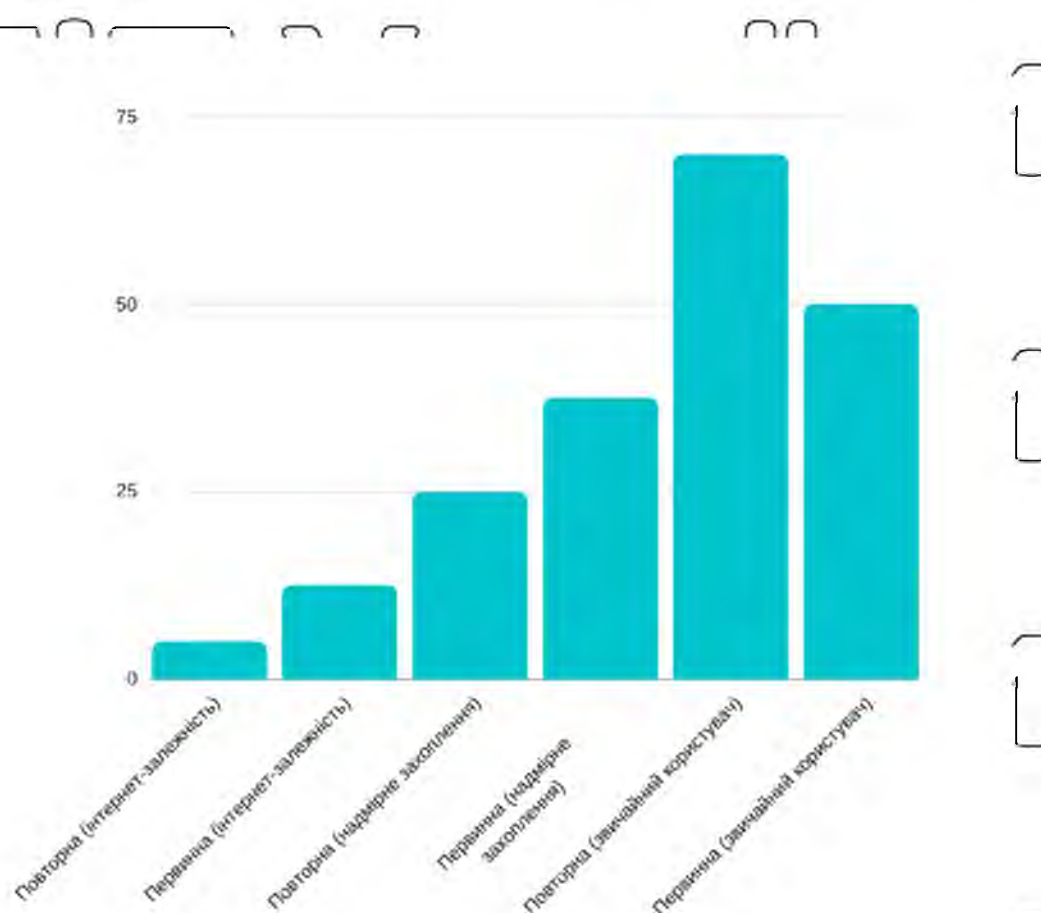


Рис. 3.4. Порівняльний аналіз по методиці О. Камінської

Проводячи порівняльний аналіз результатів первинного і повторного дослідження, ми виявили, що з повторному дослідженні 70% піддослідних (28 підлітків) не схильні до інтернет-залежності.

Надмірне захоплення інтернетом виявлено у 25% випробуваних (10 підлітків). Високі показники рівня інтернет-залежності виявлено у 5% випробуваних (2 підлітки).

Таким чином, за результатами первинного та повторного дослідження інтернет-залежності спостерігається позитивна динаміка розвитку підлітків:

- при первинному дослідженні випробуваних, не схильних до інтернет-залежності було виявлено 50% випробуваних (20 підлітків), при повторній діагностиці виявлено 70% випробуваних (28 підлітків);
- надмірне захоплення інтернетом при первинному дослідженні виявлено у 37,5% піддослідних (15 підлітків), при повторному дослідженні у 25% піддослідних (10 підлітків);
- при первинному дослідженні інтернет-залежність діагностовано у 14,5% піддослідних (5 підлітків), при повторному дослідженні виявлено 5% піддослідних (2 інтернет-залежні підлітки).

Порівняльний аналіз результатів дослідження показав, що в результаті реалізації профілактичної психолого-педагогічної програми кількість підлітків, які мають інтернет-залежність, значно зменшилася. Підлітки стали виявляти більше ініціативи у спілкуванні, брати активну участь у різних заходах, демонструючи навички конструктивної комунікації у колективі однолітків.

У ході реалізації програми підлітки набули соціальних навичок: комунікабельності, впевненості в собі, доброзичливості, самоповаги та ефективної взаємодії з оточуючими – як з однолітками, так і з дорослими. Також, підлітки навчилися стежити за розвитком комунікативної ситуації та керувати своїми емоціями.

У ході експериментальної роботи нами виявлено позитивну динаміку в когнітивній, мотиваційній та поведінковій сферах інтернет-залежних підлітків. Так було в когнітивній сфері учнів відбулися такі зміни: учні навчилися критично мислити під час обговорення художнього твору чи

якогось вчинку. Підлітки чітко обстоювали свою позицію, не боячись бути «висміяними» своїми товаришами, при цьому поважаючи думки інших.

У мотиваційній сфері маємо відзначити такі зміни: у багатьох учнів з'явилася мета, яку необхідно досягти (наприклад, добре закінчити школу, виграти олімпіаду тощо), при цьому вони почали докладати зусиль для її досягнення, а не чекати, коли все владнається само собою. У підлітків почав налагоджуватися емоційний контакт зі своїми однолітками.

У поведінковій сфері інтернет-залежних підлітків ми відзначили такі позитивні зміни:

- підлітки почали виявляти емпатію, чесність, взаємовирунку щодо один до одного,
- намагалися контролювати свої емоції.

Значно зменшувалася кількість конфліктів, але навіть при виникненні конфліктної ситуації підлітки намагалися вирішити це конструктивним способом, зважаючи на всі позитивні та негативні моменти.

Отже, при порівняльному аналізі первинної та повторної діагностики за всіма діагностичними параметрами, стає очевидним той факт, що психолого-педагогічна робота, спрямована на профілактику інтернет-залежної поведінки підлітків, дала позитивні результати.

3.3. Опис системи заходів, спрямованих на профілактику інтернет-залежності у підлітків

Для зниження рівня інтернет-залежності у підлітків була проведена робота, що включає систему заходів, спрямованих на профілактику інтернет-залежності у підлітків.

Аудиторія: підлітки віком 14–15 років.

Залежно від ступеня виявленої проблеми та з урахуванням наявних індивідуально-типологічних, а також психологічних особливостей нашої

цільової аудиторії обґрунтований зміст системи занять може бути варіативним. Основні цільові завдання визначено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Цільові завдання для побудови системи профілактичних занять

Ціль	Організація профілактичної роботи інтернет-залежності внаслідок формування комунікативних навичок, умінь контактної соціальної взаємодії; підвищення рівня самооцінки та саморефлексії; розвиток творчих здібностей підлітків.
Завдання	Проведення індивідуальних психолого-педагогічних консультацій з метою надання допомоги у вирішенні особистісних проблем підлітків. Розглянути вплив інтернет-залежності на особистість підлітка. Виявити результативність соціально-психологічної програми із профілактики інтернет-залежності у підлітків. Сформувати у підлітків адекватне ставлення до комп'ютера. Сформувати комунікативну компетентність підлітків.
Зміст	Організація та проведення заходів, спрямованих на формування в особистості установки на самосвідомість та саморозвиток, соціально значущих якостей особистості, креативних якостей та умінь, розвиток здатності до саморефлексії та навичок до комунікативної компетентності підлітків.
Очікуваний результат	Зниження рівня Інтернет-залежності; формування адекватної позиції до Інтернет-залежності; формування значних соціальних умінь та якостей особистості з метою набуття нового соціального досвіду

Представимо зміст базових занять, що входять до загальної системи профілактичних занять.

Заняття №1. Знайомство, самопрезентація «Знайомтеся, це я».

Мета: знайомство підлітків друг з одним; формування мотивації на роботу та активну участь у ній.

Розмова на тему: «Інтернет-залежність: міфи та реальність!». Після розмови проведення дискусії «Інтернет: за та проти».

На наступному етапі необхідно проінформувати підлітків про проблему інтернет-залежності, навести достовірні знання щодо існуючої проблеми.

Заняття №2. Заняття з навчальним компонентом «Разом ми сила».

Ціль: згуртування групи, формування мотивації зміни.

Мета: розвиток та формування навичок групової взаємодії.

Вправи на релаксацію, такі як «Слухай тишу», «Усвідом своє дихання» і «Сім свічок».

Вправи на підвищення саморегуляції, розвитку самоконтролю, зняття емоційної напруги.

Заняття №3. «Є альтернатива Онлайн!» - створення соціальної реклами.

Ціль: створення умов, які сприяють усвідомити підліткам власні життєві позиції.

Мета цього заходу - структурувати творчий офлайнний потенціал підлітків, їхню здатність до розвитку та ідентифікації з іншими напрямками роботи.

Вправа має забезпечити особисте, психологічне та освітнє консультування. Допомога молодим людям у самоаналізі є основною у формуванні сфери мотивації, цінностей та сенсу, допомагаючи їм розібратися у своїх проблемах та сформувати відповідне уявлення про себе.

Заняття №4.

Мета: створення умов, що сприяють усвідомленню підлітками своїх життєвих переконань; зміцнення здоров'я, фізичний розвиток старших

підлітків; формування у старших школярів почуття добробуту та фізичного розвитку.

Вправа «Оцінка комп'ютерних ігор».

Ціль: профілактика комп'ютерної залежності серед підлітків.

Заняття №5.

Мета: формування та розвиток навичок групової взаємодії

Лекція «Наслідки неконтрольного використання людиною Мережі» (медичні, соціальні та духовні нюанси).

Позиції професіоналів (лікарів та психологів) необхідна для того, щоб зрозуміти проблему онлайн-залежності, її передумови та наслідки.

Заняття №6.

Ціль: створення умов, що сприяють розвитку нових переконань.

Завдання полягає в тому, щоб створити середовище, в якому можуть

виникнути нові переконання.

Семинар із навчальним компонентом на тему «Інтернет-залежність: хвороба століття». Вплив зовнішніх обставин на людину – розвиток, чи руйнація. Завдяки цілісності можна відсіювати вплив різних зовнішніх енергій.

Заняття №7.

Мета: створення умов, які є розвитку нових переконань, розвиток творчих здібностей у підлітків.

Продемонструйте гру «Подорож до кольорових морів».

Мета: виявлення ділових та емоційних лідерів мікрогруп, та формування творчого колективу.

Заняття №8. Тема: «Комп'ютерне звільнення підлітків».

Ціль: створення умов, що сприяють розвитку нових переконань.

Круглий стіл для проведення навчального заняття

Мета: зниження рівня психологічної залежності підлітків від комп'ютера та комп'ютерних ігор.

Заняття №9.

Мета: закріплення знань та умінь, отриманих на заняттях.

Вибіркове опитування.

Ціль: формування та розвиток навичок особистісного та масової взаємодії.

Заняття №10.

Ціль: мотивування підлітків на використання отриманих знань та навичок у повсякденному житті.

Повторна діагностика ступеня інтернет-залежності.

Проведення дослідницької діяльності та планування тестів продуктивності (кількісне та якісне тестування отриманих даних).

Процес спілкування є важливим для відстеження таких характеристик, як емоційний та афективний прояви, невербальне спілкування, творчий темперамент, які неможливо отримати під час онлайн-спілкування. Саме тому підліткам необхідно формувати і систематично розвивати як необхідні комунікативні навички, так і необхідну у житті здатність до соціальних взаємодій, на чому і наголошує вищезазначена низка заходів.

Якщо психолог спільно з вчителями займається профілактикою інтернет-залежності в школі, то має сенс створити інтернет-спільноту, діяльність якої принесе користь школі (наприклад, розробка шкільного інтернет-сайту), контролюватиметься вчителями інформатики та психологами. В рамках інтернет-спільноти доцільно проводити тренінги з навчання комунікативних навичок, способів самоконтролю, зняття напруги тощо.

При профілактиці інтернет-залежності в рамках інтернет-спільноти педагогу доцільно використати інтерактивні методи виховання та навчання – тренінг; метод самовиховання, метод проєктів, метод стимулювання доцільності діяльності та поведінки; психотерапевтичний метод - арт-терапію; психотерапевтичний метод – музичну терапію; групову роботу; ігровий метод; методи формування свідомості, самоконтролю та самовиховання.

ВИСНОВКИ

Висвітлено проблему інтернет-залежності у психолого-педагогічній літературі. Інтернет-залежність – це наслідок емоційно-психологічних неврозів, пригніченого стану конкретної особистості, виражене у відході до віртуального світу і небажанні адекватно сприймати реальність і спроби поліпшення ставлення до життя у реальності. Причини інтернет-залежності в педагогічному сприйнятті криються в нестачі спілкування, неправильному вихованні в сім'ї (наприклад, батьки мало спілкувались з дитиною, відокремивши її від себе). Це призводить до прогнозованих наслідків: людина надовго стає залежною від віртуального світу, де спілкування надміру, а ситуація непорозуміння у сім'ї здається далекою і неважливою.

У дослідженні охарактеризовані соціально-психологічні особливості підлітків. У підлітковому віці відбувається кардинальна багатовекторна перебудова, а точніше, «еволюційний континуум» таких еkleктичних структур та функцій Я-концепції, як: ціннісна та мотиваційно-сміслова, особистісна, поведінкова перебудова, процес соціалізації, міжособистісної взаємодії тощо. Одна з основних проблем – процес самоідентифікації та самоставлення, що найчастіше складається в умовах дефіциту цілісних знань та уявлень підлітка про себе, незрілості об'єктивного оцінювання ним соціального оточення. Виступаючи як важливий етап становлення особистості, підлітковий вік є складним процесом особистісного розвитку, що відрізняється різнорівневими характеристиками соціального дозрівання.

Рівень можливостей підлітка, умови та швидкість його соціального розвитку пов'язані з осмисленням підлітком себе та своєї приналежності до суспільства, ступенем виразності прав та обов'язків, ступенем оволодіння світом соціальних речей та відносин, насиченістю далеких та ближніх зв'язків, їх диференціацією. У міру дорослішання у підлітка змінюються характер та особливості бачення себе в суспільстві, сприйняття суспільства, ієрархії

суспільних зв'язків, змінюються його мотиви та ступінь їхньої адекватності суспільним потребам.

Виявлено вплив інтернет-залежності на життя сучасного підлітка.

Підлітки мають специфічні соціальні та психологічні риси, наявність яких визначається як віковими особливостями, так і тим, що їх соціально-

економічне та суспільно-політичне становище, духовний світ перебувають у стані становлення, формування. Тому підлітки схильні до виникнення різних видів залежності, зокрема інтернет-залежності. Психолого-педагогічні

характеристики особистості інтернет-залежних підлітків торкаються різних

сфер. В емоційно-вольовій сфері це високі показники особистісної

тривожності, депресії, агресивності та ворожості та низькі показники сили волі, стресостійкості, самооцінки та впевненості в собі. У комунікативній

сфері – підвищений рівень самотності та конфліктності. У мотиваційній сфері

– спрямованість у бік уникнення невдач. Це підтверджує необхідність

проведення профілактичної роботи із підлітками.

Обґрунтовано форми та методи профілактики інтернет-залежності у старших підлітків. Профілактика – це система психологічних заходів,

спрямованих на запобігання психічним порушенням та відхиленням,

збереження психічного здоров'я. Профілактика психічного здоров'я полягає у

попередженні виникнення будь-яких залежностей, тому особливо важливо проводити таку роботу серед людей, які перебувають у групі ризику. Метою

профілактики інтернет-залежності серед старшокласників має стати системна

робота щодо запобігання неконтрольованому за часом використанням мережі,

формуванню у підлітків мотивації до здорового способу життя та створенню

відповідних стандартів для підготовки їх до самореалізації як зрілих громадян соціуму.

Проведено експериментальне дослідження інтернет-залежності у

підлітків та можливостей її профілактики. Порівняльний аналіз результатів

дослідження дає підстави зазначити, що в результаті реалізації профілактичної

психолого-педагогічної програми кількістю підлітків, які мають інтернет-

залежність, значно зменшилася. У ході експериментальної роботи нами виявлено позитивну динаміку в когнітивній, мотиваційній та поведінковій сферах інтернет-залежних підлітків. При порівняльному аналізі первинної та повторної діагностики за всіма діагностичними параметрами, стає очевидним той факт, що психолого-педагогічна робота, спрямована на профілактику інтернет-залежної поведінки підлітків, дає позитивні результати.

Окреслено систему заходів, спрямованих на профілактику інтернет-залежності у підлітків. Процес спілкування є важливим для відстеження таких характеристик, як емоційні та афективні вибухи, невербальне спілкування, творчий темперамент, які неможливо отримати під час онлайн-спілкування.

Саме тому підліткам необхідно формувати і систематично розвивати як необхідні комунікативні навички, так і необхідну у житті здатність до соціальних взаємодій, на чому і наголошує вищезазначена низка заходів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Аймедов К. В., Асєєва Ю. О., Черевко М. О. Нехімічні залежності: сучасні тенденції. *Медична психологія*. 2017. Т. 12. № 1 (45). С. 13–19.
2. Андрєєв Ю. С. Агресивна поведінка підлітків: сутність, причини та види. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка* № 20 Л. . ЛНУ, 2011. 231 с.
3. Асєєва Ю. О. Біопсихосоціальна модель як базис для надання допомоги особам з залежністю. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017. V. 7. № 5. P. 1129–1138.
4. Атаманчук Н. Інтернет-залежність і механізми психологічного захисту підлітків. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2019. № 30.
5. Бакун О. М. Соціально-педагогічна робота із акцентуаціями характеру у підлітків. *Соціальна психологія, психологія соціальної роботи*. 2017. № 5. С. 51–54.

6. Бартків О. Вивчення схильності студентів до Інтернет-адикції. *Молодь і ринок*. 2015. № 2 (121). С. 141–146.

7. Белінська О. П. Дитина і комп'ютер: психологічні реалії віртуального світу. *Психолог. Шкільний світ*. 2016. № 46. С. 27–29.

8. Блохіна І. О. Феномен інтернет-залежності в сучасному суспільстві. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2018. Том XIV. С. 45–53.

9. Богуцько В. Особливості взаємозв'язку акцентуації характеру особистості у старшому підлітковому віці. *Магістерський науковий вісник*. 2013. № 19. С. 185–188.

10. Вакуленко О. В., Гнатюк В. В. Формування безпечної поведінки підлітків в інтернет-мережі як психолого-педагогічна проблема. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського*. Серія: педагогіка і психологія. 2014. № 42 (2).

360 с.

11. Вакуліч Т. М. Мотиви та фактори формування Інтернет-залежності підлітків. Гуманітарні проблеми становлення сучасного фахівця: *Матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції* (29-31 березня 2006 р., м. Київ). 2006. Т.1. С. 160–162.

12. Вакуліч Т. М. Психологічні чинники запобігання інтернет-залежності підлітків. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом*. Психологія. 2022. № 2 (16). С. 188-192.

13. Варій М. Й. Психологія особистості: навч. посібник. К. : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.

14. Васильєва М.С. Профілактика інтернет-залежності серед підлітків у закладах загальної середньої освіти. *Наукові записки*, 2016. Вип. 138.

15. Веретенко Т. Г., Ярмоленко К. Соціально-педагогічна профілактика інтернет-залежності старшокласників. *Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих*

вчених драгобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2018. 1 (19). с. 145-149.

16. Вікова психологія: навч. посіб / О. П. Сергєєнкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасєка. К. : Центр учбової літератури, 2012. 384 с.

17. Вікова та педагогічна психологія: навч. посібник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. К. : Просвіта, 2001. 416 с.

18. Вiнтюк Ю. Психологічні закономірності виникнення uzалежнень у шкільному віці та способи протидії їм. *Здоровий спосіб життя*. 2008. № 34. С. 13–20.

19. Вiнтюк Ю. Узалежнення від комп'ютера: формування і можливості протидії. *Вісник львівського університету*. 2018. № 13. С. 215–226.

20. Гумєнюк Л. Й. Соціально-психологічні фактори інтернет-адикції. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ: Серія психологічна*. 2013. №1. С. 11–20.

21. Демідова Х. О. Профілактика інтернет-залежності підлітків. *Актуальні проблеми досліджень у галузі соціальної педагогіки і соціальної роботи*: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. здобувачів вищ. освіти, Харків, 19 трав. 2023 р. Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди та ін. ; редкол.:

Ю. Д. Бойчук, С. В. Бережна, М. П. Васильєва та ін. Харків, 2023. С. 131–132.

22. Дорохов О. В. Проблема комп'ютерної та Інтернет-залежності молоді в інформаційному суспільстві. *Системи обробки інформації*. 2011. Вип. 4. С. 285–288.

23. Єгоров А. Ю., Кузнєцова Н., Петрова Є. Особливості особистості підлітків з Інтернет-залежністю. *Питання психічного здоров'я дітей та підлітків*. 2005. Т. 5. № 2. С. 20–27.

24. Єкимівська М. А. Інформаційно-психологічна безпека, як глобальна проблема людства. *Молодий учений*. 2015. № 6. С. 84-87.

25. Іванова В.В. Причини та форми агресивної поведінки підлітків. *Практична психологія та соціальна робота*. 2017. №5. С.14-16.

26. Ісакова Т. О. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми. К.: НІСД, 2011. 47 с.

27. Каменська О. В. Психологічна характеристика різних типів інтернет-залежності. *Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації*. К.: Університет «Україна», 2013. № 4. С. 285–290.

28. Камінська О. В. Апробація програми корекції залежності від комп'ютерних онлайн-ігор. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. Збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. 2015. № 1 (36). С. 168–174.

29. Камінська О. В. Психологічна характеристика різних типів інтернет-залежності. *Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації*. К.: Університет «Україна», 2013. № 4. С. 285–290.

30. Кашуба О. В. Профілактика інтернет-залежності підлітків у сучасному середовищі: психолого-педагогічний аспект. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: науковий журнал*, 2015. Вип. 4 (48). С. 65–71.

31. Кіреєва З. О. Особливості зв'язку між психоемоційним станом підлітків і фазою біологічного циклу. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. № 2. С. 162–169.

32. Колісниченко Г. Корекція агресивної поведінки підлітків. *Соціальний педагог*. 2008. № 9. С. 28–40.

33. Костю С. Й., Сіладі Н. Є. Інтернет-залежність як актуальна проблема сучасної молоді. *Науковий вісник Мукачівського державного університету Гуманітарні і суспільні науки*. 2017. № 23 (18). С. 96–101.

34. Кошелева Н. Г. Профілактика попередження інтернет-залежності у підлітків. *Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір* (до 25-річчя Національного університету "Одеська юридична академія" та 175-річчя Одеської школи права) : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 24 черв. 2022 р.). Нац. ун-т «Одес. юрид.

акад.», каф-ра психології. Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2022. С.124-128.

35. Кужель І. Ю. Інтернет-залежність як актуальна проблема сучасної школи. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки.* 2015. № 124. С. 86–89.

36. Курлюк М. В. Індивідуально-психологічні чинники Інтернет-залежності підлітків. *Гуманітарний вісн ДВНЗ «Переяслав-Хмельницьк. державн. пед. ун-т ім. Григорія Сковороди. Тематичний випуск «Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання».* К: Гнозис, 2014. 476 с.

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.). Т. 2. Ч. 1.* Черніг. держ. технол. ун-т, 2013. 543 с.

38. Левченко А. Психологічні особливості підліткового віку. *Психолог.* 2003. № 42. С. 9–16.

39. Лютий В. П. Профілактика соціально-прийнятних видів адиктивної поведінки підлітків та молоді. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді.* 2012. № 16. С. 222-231.

40. Макаренко О. М., Постова О. В. Соціалізація підлітків та комп'ютерна залежність. *Наукові записки. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота.* 2007. №71. С. 23-26.

41. Макарова Ю. С. Роль соціального педагога у профілактиці інтернетзалежності підлітків. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки,* 2018. Вип. 38. С. 207-212.

42. Максимова Н. Ю. Психологічна травма як чинник адиктивної поведінки. *Актуальні проблеми психології.* 2014. № 11. С. 292-298.

43. Малоголова О. О. Інтернет-залежність та її вплив на підлітків. *Актуальні проблеми психології.* Том I. Випуск 54. С. 89-94.

44. Мациністов О. В. Дослідження впливу акцентуацій характеру на схильність до девіантної поведінки в підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології*. 2013. Вип. 38. С. 396–399.

45. Мілютіна К. Л. Користування комп'ютером як задоволення базових потреб у підлітковому віці. *Психологічна газета*. № 8. С. 29–31

46. Немеш О. М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту. Київ: Слово. 2017.

47. Пілецький В. Комп'ютерна залежність та її вплив на сучасних підлітків. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2011. № 16(2). С. 46–58

48. Посохова В. Особливості життєвого планування Інтернет-залежної молоді. *Психологічні перспективи*. 2004. Вип. 6. С. 150–157.

49. Приходна А. О. Аналіз досвіду роботи соціального педагога з профілактики інтернет-залежності підлітків у закладах загальної середньої освіти. *Актуальні проблеми досліджень у галузі соціальної педагогіки і соціальної роботи*. матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. здобувачів вищ. освіти, Харків, 19 трав. 2023 р. Харків. нац. пед. ун-т ім.

Г. С. Сковороди [та ін. ; редкол.: Ю. Д. Бойчук, С. В. Бережна, М. П. Васильсва та ін. Харків, 2023. С. 165–167.

50. Розлуцька Г. М. Вивчення проблеми Інтернет-залежності: аналіз результатів експериментального дослідження. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка*. 2012.

Вип. 24. С. 133–137.

51. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А. Вікова психологія. Київ: Центр унбової літератури. 2012.

52. Скоробагатська О. І. Проблема інтернет-залежності підлітків у сучасних психолого-педагогічних дослідженнях. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології* : науковий журнал / МОН України, Сумський держ. пед. ун-т ім. А. С. Макаренка ; редкол.: А. А. Собрєєва,

О. А. Біда, Ю. А. Бондаренко та ін.]. Суми : СумДУ ім. А. С. Макаренка, 2019. № 10 (94). С. 186–200.

53. Снітко М. Соціально-педагогічні умови формування у підлітків безпечної поведінки в Інтернет-мережі. К., 2014. 22 с.

54. Стахова О. О., Борисюк Т. П. Психологічні особливості прояву інтернет-залежності в підлітковому віці. *Наукове мислення: збірник статей вісімнадцятої Всеукраїнської практично-пізнавальної інтернет-конференції "Наукова думка сучасності і майбутнього"*. 2018. с. 58-60.

55. Ткач О. А. Психологічні особливості агресивної поведінки молоді в ситуації міжособистісного конфлікту. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка*. Чернігів, 2015. Випуск 31, серія: Психологічні науки. Т. II. С. 112-117.

56. Турецька Х. І. Психологічні чинники Інтернет-залежності. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ: Серія психологічна*. 2012. Вип. 2 (2). С. 95–104.

57. Хміль Я. В. Поняття "Інтернет-залежність" у соціогуманітарних науках та специфіка його дослідження в соціології. *Вісник Львівського університету. Серія соціологічна*. 2012. Випуск 6. С. 303-310.

58. Церковний А. Аспекти формування Інтернет-залежності. *Соціальна психологія*. 2004. № 5 (7). С. 149–154.

59. Чудова Т. В. Особливості образу «Я» «Жителя Інтернету». *Психологічний журнал*. 2012. Т. 22. № 1. С. 113–117.

60. Шамне А. В. Психологія фрустраційних станів та реакцій підлітків: теорії, проблеми, діагностика: монографія. К. : НУБІП України, 2018. 278 с.

61. Штих І. І., Попович Б. В. Психологічні чинники акцентуації характеру у підлітків. *Науковий вісник Мукачівського державного університету Гуманітарні і суспільні науки*. 2015. № 18 (13). С. 62–66.

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

63. Яромоленко Т. Соціально-педагогічна профілактика інтернет-залежності старшокласників. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2018. Вип. 19. Т. 1. С. 145–149.

64. Davis R.A. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*. 2001. V. 17. № 2. P. 187–210.

65. Griffiths M. Does Internet and computer «Addiction» exist? Some case study evidence. *CyberPsychology and Behavior*. 2000. V. 3. № 2. P. 211–218.

66. Griffiths M. Internet addiction: Fact or fiction? *Psychologist*. 1999. № 12(5).

67. Grohol J.M. What is Internet Addiction Disorder (IAD). URL: <http://psychcentral.com/Inetaddiction>

68. Shapiro N. A. Psychiatric Description of «problematic» Users of the Internet. *Journal of Affective Disorders*. 2000. № 57. P. 267–272.

69. Young K.S. Internet addiction symptoms, evaluation, and treatment. URL: <http://www.netaddiction.com>.

70. Young K.S. The Relationship Between Depression and Internet Addiction. URL: <http://www.netaddiction.com/articles/cyberpsychology.htm>

71. Young K.S. What Makes the Internet Addictive: Potential Explanations for Pathological Internet Use. URL: <http://www.netaddiction.com/articles/habitforming.htm>

НУБІП України

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест К. Янг на інтернет-залежність

Тест-опитувач №1 містить 20 питань з наступними варіантами відповідей: ніколи або вкрай рідко (0 бал), іноді (1 бал), час від часу (2 бали), часто (3 бали), завжди (4 бали)

Тест-опитувач №2 містить 20 запитань з такими варіантами відповідей: так – 1 бал, ні – 0 балів.

Набрана сума балів складається за результатами тесту-опитувача №1. За набраною сумою балів можливі наступні варіанти результатів:

Інтерпретація

20-49 балів - звичайний користувач інтернету;

50-79 балів є деякі проблеми, пов'язані з надмірним захопленням інтернетом;

80-100 балів - інтернет-залежність

Опитувальник 1

1. Чи часто Ви помічаєте, що проводите он-лайн більше часу, ніж мали намір?

2. Чи часто Ви нехтуєте домашніми справами, щоб провести більше часу в мережі?

3. Чи часто Ви віддаєте перевагу перебуванню в мережі інтимному спілкуванню з партнером?

4. Чи часто Ви заводите он-лайн знайомства?

5. Чи часто оточуючі цікавляться кількістю часу, яке Ви проводите в мережі?

6. Чи часто страждають Ваші успіхи в навчанні чи роботі, оскільки Ви надто багато часу проводите у мережі?

7. Чи часто Ви перевіряєте електронну пошту, перш ніж зробити щось інше, більше не потрібно?

8. Чи часто страждає Ваша продуктивність через захоплення інтернетом?

9. Чи часто Ви займаєте оборонну позицію і ховаєтеся (мовчуєте, сердитесь, жартуєтесь), коли Вас запитують, чим Ви займаєтесь в мережі?

10. Чи часто Ви блокуєте турбуючі думки про Ваше реальне життя, ганебні думки про інтернет?

11. Чи часто Ви виявляєте себе передчувальним, як знову опинитесь в інтернеті?

12. Чи часто Ви відчуваєте, що життя без інтернету нудне, порожнє і безрадісне?

13. Чи часто Ви лаєтесь, кричите або іншим чином висловлюєте свою прикрість, коли хтось намагається відвернути Вас від перебування в мережі?

15. Чи часто Ви передчуваєте, чим займетесь в інтернеті, перебуваючи в офлайн, або фантазуєте про перебування он-лайн?

16. Чи часто Ви кажете собі «ще хвилинку», перебуваючи він-гавкіт

17. Чи часто зазнаєте поразки у спробах скоротити час, що проводиться в мережі?

18. Чи часто Ви намагаєтесь приховати кількість часу, яке Ви проведете в мережі?

19. Чи часто Ви вибираєте провести час в інтернеті, замість того, щоб вибратися кудись або з друзями?

20. Чи часто Ви відчуваєте депресію, пригніченість або нервозність, будучи поза мережею і відзначаєте, що цей стан проходить, як тільки Ви опиняєтесь онлайн?

Опитувальник 2

1. Чи відчуваєте Ви ейфорію, похваллення, збудження, перебуваючи за комп'ютером?

2. Чи потрібно проводити все більше часу за комп'ютером, щоб отримати ті ж відчуття?

3. Чи відчуваєте ви порожнечу, депресію, роздратування через те, що не знаходитесь за комп'ютером?

4. Чи траплялося Вам нехтувати важливими справами, коли Ви були зайняті за комп'ютером, але не роботою?

5. Чи проводите Ви в мережі більше 3-х годин на день?

6. Якщо Ви здебільшого використовуєте комп'ютер для роботи, берете участь у робочий час у чатах або виявляєте себе на не пов'язаних з роботою сайтах більше, ніж двічі на день?

7. Чи завантажуєте файли з порносайтів?

8. Чи вважаєте Ви, що з людиною легше спілкуватися онлайн, ніж особисто?

9. Чи говорили Вам друзі або члени сім'ї, що Ви надто багато часу проводите онлайн?

10. Чи заважає Вашій діловій активності кількість часу, що проводиться в мережі?

11. Чи бувало таке, що Ваші спроби обмежити час, що проводилося в мережі, виявлялися безуспішними?

12. Чи буває так, що ваші пальці втомлюються від клавіатури або клацання кнопкою миші?

13. Чи траплялося Вам брехати на питання про кількість часу, що проводиться в мережі?

14. Чи був у Вас хоч раз «синдром карпального каналу» (оніміння та болі в кисті руки)?

15. Чи бувають у Вас біль у спині частіше, ніж 1 раз на тиждень?

16. Чи буває у Вас відчуття сухості у власних очах?

17. Чи збільшується час, який Ви проводите в мережі?

18. Чи траплялося Вам знехтувати їжею або їсти прямо за комп'ютером, щоб залишитися в мережі?

19. Чи траплялося Вам знехтувати особисту гігієну, наприклад, гоління, зачісування тощо, щоб провести цей час за комп'ютером?

20. Чи з'явилися у Вас порушення сну та/або змінився режим сну з того часу, як Ви почали використовувати комп'ютер щодня?

Додаток Б

Шкала інтернет-залежності (О. Камінської)

Інструкція: Виберіть, будь ласка, один із двох варіантів відповідей (А або Б) той, який найкраще підходить для опису вашої поведінки в інтернеті та позначте її галочкою.

У цій анкеті немає правильних чи неправильних відповідей, нам важливо знати саме Вашу думку.

1. А. Коли мені сумно чи самотньо, я зазвичай виходжу в інтернет.

1. Б. Я не відчуваю необхідності вийти в інтернет тоді, коли маю поганий настрій.

2. А. Коли я проводжу в інтернеті менше часу, ніж зазвичай, я почуваюся пригнічено.

2. Б. Мій емоційний стан не залежить від того, скільки часу я проводжу в інтернеті.

3. А. Я відчуваю, що моє захоплення інтернетом заважає моєму навчанню, роботі чи стосункам з людьми поза інтернетом.

3. Б. Використання Інтернету не заважає моїм відносинам з людьми, навчанню чи роботі.

4. А. Багато моїх знайомих не знають, скільки часу я насправді проводжу в інтернеті.

4. Б. Більшість моїх знайомих знає скільки часу я проводжу в інтернеті.

5. А. Я часто намагаюся зменшити кількість часу, який проводжу в інтернеті.

5. Б. Я не намагаюся зменшити кількість часу, який я проводжу в інтернеті.

6. А. Коли я не в інтернеті, я часто думаю про те, що там відбувається.

6. Б. Коли я не в інтернеті, я рідко думаю про нього.

7. А. Я волію спілкуватися з людьми або шукати інформацію через інтернет, а не в реальному житті.

7. Б. Я далеко не завжди вдаюся до допомоги інтернету, коли мені потрібно знайти інформацію або поспілкуватися.

Ключі: інтернет-залежність – один із видів поведінкових залежностей, який проявляється у нав'язливому постійному прагненні увійти до інтернету та втрати суб'єктивного контролю за його використанням.

Вибір варіанта «А» оцінюється в 1 бал, вибір варіанта «Б» – 0 балів.

Схильними до інтернет-залежності вважаються випробувані з балами за шкалою інтернет-залежності 3 та вище.

Не схильними до інтернет-залежності – з балом 0 за цією шкалою.

Інтернет-залежними у строгому розумінні слова вважаються ті, хто набирає 6-7 балів.

Додаток В.

Результати первинної діагностики по методичці К. Янг

№	Досліджуваний	Сума балів	Рівень інтернет-залежності
1	Катерина А.	27	Звичайний користувач інтернетом
2	Аліна З.	68	Надмірне захоплення інтернетом
3	Іван Б.	58	Надмірне захоплення інтернетом
4	Марія В.	31	Звичайний користувач інтернетом
5	Андрій Б.	36	Звичайний користувач інтернетом
6	Богдан В.	23	Звичайний користувач інтернетом
7	Вероніка К.	63	Надмірне захоплення інтернетом

8	Анна З.	71	Надмірне захоплення інтернетом
9	Поліна Д.	40	Звичайний користувач інтернетом
10	Олександр П.	36	Звичайний користувач інтернетом
11	Остап Н.	54	Надмірне захоплення інтернетом
12	Ірина К.	64	Надмірне захоплення інтернетом
13	Максим К.	21	Звичайний користувач інтернетом
14	Денис О.	29	Звичайний користувач інтернетом
15	Дарина М.	33	Звичайний користувач інтернетом
16	Карина Д.	88	Інтернет-залежність
17	Юрій М.	36	Звичайний користувач інтернетом
18	Анна Х.	92	Інтернет-залежність
19	Антон Х.	43	Звичайний користувач інтернетом
20	Віктор Т.	27	Звичайний користувач інтернетом
21	Катерина П.	31	Звичайний користувач інтернетом
22	Євгеній Д.	89	Інтернет-залежність
23	Марія П.	75	Надмірне захоплення інтернетом

24	Юлія Б.	63	Надмірне захоплення інтернетом
25	Іван Л.	48	Звичайний користувач інтернетом
26	Анастасія С.	39	Звичайний користувач інтернетом
27	Христина С.	25	Звичайний користувач інтернетом
28	Павло П.	30	Звичайний користувач інтернетом
29	Олександр З.	91	Інтернет-залежність
30	Марк Т.	33	Звичайний користувач інтернетом
31	Людмила З.	46	Звичайний користувач інтернетом
32	Аліна К.	57	Надмірне захоплення інтернетом
33	Михайло Ф.	64	Надмірне захоплення інтернетом
34	Микита Г.	76	Надмірне захоплення інтернетом
35	Сергій К.	40	Звичайний користувач інтернетом
36	Наталія Ш.	34	Звичайний користувач інтернетом
37	Денис Ш.	61	Надмірне захоплення інтернетом
38	Дмитро А.	70	Надмірне захоплення інтернетом

39	Яна К.	41	Звичайний користувач інтернетом
40	Вікторія В.	95	Інтернет-залежність

Додаток Г.

Результати первинної діагностики по методиці О. Камінської

№	Досліджуваний	Сума балів	Рівень інтернет-залежності
1	Катерина А.	0	Немає інтернет-залежності
2	Аліна З.	3	Схильні до інтернет-залежності
3	Іван Б.	5	Схильні до інтернет-залежності
4	Марія В.	1	Немає інтернет-залежності
5	Андрій Б.	0	Немає інтернет-залежності
6	Богдан В.	1	Немає інтернет-залежності
7	Вероніка К.	3	Схильні до інтернет-залежності
8	Анна З.	4	Схильні до інтернет-залежності
9	Поліна Д.	0	Немає інтернет-залежності
10	Олександр П.	1	Немає інтернет-залежності
11	Остап Н.	4	Схильні до інтернет-залежності
12	Ірина К.	4	Схильні до інтернет-залежності
13	Максим К.	2	Немає інтернет-залежності
14	Дейис О.	1	Немає інтернет-залежності
15	Дарина М.	0	Немає інтернет-залежності
16	Карина Д.	6	Інтернет-залежність
17	Юрій М.	0	Немає інтернет-залежності
18	Анна Х.	6	Інтернет-залежність
19	Антон Х.	1	Немає інтернет-залежності
20	Віктор Т.	1	Немає інтернет-залежності

21	Катерина П.	1	Немає інтернет-залежності
22	Євгеній Д.	7	Інтернет-залежність
23	Марія Н.	5	Схильні до інтернет-залежності
24	Юлія Б.	4	Схильні до інтернет-залежності
25	Іван Л.	3	Схильні до інтернет-залежності
26	Анастасія С.	0	Немає інтернет-залежності
27	Христина С.	0	Немає інтернет-залежності
28	Павло П.	1	Немає інтернет-залежності
29	Олександр З.	7	Схильні до інтернет-залежності
30	Марк Т.	1	Немає інтернет-залежності
31	Людмила З.	3	Схильні до інтернет-залежності
32	Аліна К.	5	Схильні до інтернет-залежності
33	Михайло Ф.	4	Схильні до інтернет-залежності
34	Микита Г.	5	Схильні до інтернет-залежності
35	Сергій К.	1	Немає інтернет-залежності
36	Наталія Ш.	1	Немає інтернет-залежності
37	Денис Ш.	4	Схильні до інтернет-залежності
38	Дмитро А.	5	Схильні до інтернет-залежності
39	Яна К.	1	Немає інтернет-залежності
40	Вікторія В.	7	Інтернет-залежність

Додаток Д

Показники інтернет-залежності підлітків за методикою К. Янг за підсумками первинного та повторного дослідження

№	Досліджуваний	Первинна діагностика		Вторинна діагностика	
		Сума балів	Рівень інтернет-залежності	Сума балів	Рівень інтернет-залежності

1	Катерина А.	27	Звичайний користувач інтернетом	21	Звичайний користувач інтернетом
2	Аліна З.	68	Надмірне захоплення інтернетом	53	Надмірне захоплення інтернетом
3	Іван Б.	58	Надмірне захоплення інтернетом	48	Звичайний користувач інтернетом
4	Марія В.	31	Звичайний користувач інтернетом	24	Звичайний користувач інтернетом
5	Андрій Б.	36	Звичайний користувач інтернетом	28	Звичайний користувач інтернетом
6	Богдан В.	23	Звичайний користувач інтернетом	20	Звичайний користувач інтернетом
7	Вероніка К.	63	Надмірне захоплення інтернетом	60	Надмірне захоплення інтернетом
8	Анна З.	71	Надмірне захоплення інтернетом	62	Надмірне захоплення інтернетом
9	Поліна Д.	40	Звичайний користувач інтернетом	31	Звичайний користувач інтернетом

10	Олександр П.	36	Звичайний користувач інтернетом	30	Звичайний користувач інтернетом
11	Остап Н.	54	Надмірне захоплення інтернетом	45	Звичайний користувач інтернетом
12	Ірина К.	64	Надмірне захоплення інтернетом	47	Звичайний користувач інтернетом
13	Максим К.	21	Звичайний користувач інтернетом	20	Звичайний користувач інтернетом
14	Денис О.	29	Звичайний користувач інтернетом	23	Звичайний користувач інтернетом
15	Дарина М.	33	Звичайний користувач інтернетом	29	Звичайний користувач інтернетом
16	Карина Д.	88	Інтернет-залежність	77	Надмірне захоплення інтернетом
17	Юрій М.	36	Звичайний користувач інтернетом	27	Звичайний користувач інтернетом
18	Анна Х.	92	Інтернет-залежність	84	Інтернет-залежність
19	Антон Х.	43	Звичайний користувач інтернетом	36	Звичайний користувач інтернетом

20	Віктор Т.	27	Звичайний користувач інтернетом	22	Звичайний користувач інтернетом
21	Катерина П.	31	Звичайний користувач інтернетом	26	Звичайний користувач інтернетом
22	Євгеній Д.	89	Інтернет-залежність	78	Надмірне захоплення інтернетом
23	Марія П.	75	Надмірне захоплення інтернетом	63	Надмірне захоплення інтернетом
24	Юлія Б.	63	Надмірне захоплення інтернетом	45	Звичайний користувач інтернетом
25	Іван Л.	48	Звичайний користувач інтернетом	35	Звичайний користувач інтернетом
26	Анастасія С.	39	Звичайний користувач інтернетом	30	Звичайний користувач інтернетом
27	Христина С.	25	Звичайний користувач інтернетом	21	Звичайний користувач інтернетом
28	Павло П.	30	Звичайний користувач інтернетом	26	Звичайний користувач інтернетом

29	Олександр З.	91	Інтернет- залежність	79	Надмірне захоплення інтернетом
30	Марк Т.	33	Звичайний користувач інтернетом	32	Звичайний користувач інтернетом
31	Людмила З.	46	Звичайний користувач інтернетом	36	Звичайний користувач інтернетом
32	Аліна К.	57	Надмірне захоплення інтернетом	43	Звичайний користувач інтернетом
33	Михайло Ф.	64	Надмірне захоплення інтернетом	44	Звичайний користувач інтернетом
34	Микита Г.	76	Надмірне захоплення інтернетом	60	Надмірне захоплення інтернетом
35	Сергій К.	40	Звичайний користувач інтернетом	28	Звичайний користувач інтернетом
36	Наталія Ш.	34	Звичайний користувач інтернетом	27	Звичайний користувач інтернетом
37	Денис Ш.	61	Надмірне захоплення інтернетом	42	Звичайний користувач інтернетом

38	Дмитро А.	70	Надмірне захоплення інтернетом	62	Надмірне захоплення інтернетом
39	Яна К.	41	Звичайний користувач інтернетом	37	Звичайний користувач інтернетом
40	Вікторія В.	95	Інтернет-залежність	84	Інтернет-залежність

Додаток Е

Показники інтернет-залежності підлітків за методикою О. Камінської за підсумками первинного та повторного дослідження

№	Досліджуваний	Первинна діагностика		Вторинна діагностика	
		Сума балів	Рівень інтернет-залежності	Сума балів	Рівень інтернет-залежності
1	Катерина А.	0	Немає інтернет-залежності	0	Немає інтернет-залежності
2	Аліна З.	3	Схильність до інтернет-залежності	2	Немає інтернет-залежності
3	Іван Б.	5	Схильність до інтернет-залежності	4	Схильність до інтернет-залежності
4	Марія В.	1	Немає інтернет-залежності	0	Немає інтернет-залежності
5	Андрій Б.	0	Немає інтернет-залежності	0	Немає інтернет-залежності

6	Богдан В.	1	Немає інтернет-залежності	0	Немає інтернет-залежності
7	Вероніка К.	3	Схильність до інтернет-залежності	2	Немає інтернет-залежності
8	Анна З.	4	Схильність до інтернет-залежності	4	Схильність до інтернет-залежності
9	Поліна Д.	0	Немає інтернет-залежності	0	Немає інтернет-залежності
10	Олександр П.	1	Немає інтернет-залежності	0	Немає інтернет-залежності
11	Остап Н.	4	Схильність до інтернет-залежності	2	Немає інтернет-залежності
12	Ірина К.	4	Схильність до інтернет-залежності	2	Немає інтернет-залежності
13	Максим К.	2	Немає інтернет-залежності	0	Немає інтернет-залежності
14	Денис О.	1	Немає інтернет-залежності	0	Немає інтернет-залежності
15	Дарина М.	0	Немає інтернет-залежності	0	Немає інтернет-залежності
16	Карина Д.	6	Інтернет-залежність	5	Схильність до інтернет-залежності
17	Юрій М.	0	Немає інтернет-залежності	0	Немає інтернет-залежності

18	Анна Х.	6	Інтернет-залежність	6	Інтернет-залежність
19	Антон Х.	1	Немає інтернет-залежності	0	Немає інтернет-залежності
20	Віктор Т.	1	Немає інтернет-залежності	0	Немає інтернет-залежності
21	Катерина П.	1	Немає інтернет-залежності	0	Немає інтернет-залежності
22	Євгеній Д.	7	Інтернет-залежність	5	Схильність до інтернет-залежності
23	Марія П.	5	Схильність до інтернет-залежності	4	Схильність до інтернет-залежності
24	Юлія Б.	4	Схильність до інтернет-залежності	2	Немає інтернет-залежності
25	Іван Л.	3	Схильність до інтернет-залежності	2	Немає інтернет-залежності
26	Анастасія С.	0	Немає інтернет-залежності	0	Немає інтернет-залежності
27	Христина С.	0	Немає інтернет-залежності	0	Немає інтернет-залежності
28	Павло Н.	1	Немає інтернет-залежності	0	Немає інтернет-залежності
29	Олександр З.	7	Схильність до інтернет-залежності	5	Схильність до інтернет-залежності

30	Марк Т.	1	Немає інтернет-залежності	0	Немає інтернет-залежності
31	Людмила З.	3	Схильність до інтернет-залежності	2	Немає інтернет-залежності
32	Аліна К.	5	Схильність до інтернет-залежності	4	Схильність до інтернет-залежності
33	Михайло Ф.	4	Схильність до інтернет-залежності	3	Схильність до інтернет-залежності
34	Микита Г.	5	Схильність до інтернет-залежності	4	Схильність до інтернет-залежності
35	Сергій К.	1	Немає інтернет-залежності	0	Немає інтернет-залежності
36	Наталія Ш.	1	Немає інтернет-залежності	0	Немає інтернет-залежності
37	Денис Ш.	4	Схильність до інтернет-залежності	2	Немає інтернет-залежності
38	Дмитро А.	5	Схильність до інтернет-залежності	4	Схильність до інтернет-залежності
39	Яна К.	1	Немає інтернет-залежності	0	Немає інтернет-залежності
40	Вікторія В.	7	Інтернет-залежність	6	Інтернет-залежність

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

НУБІП України

Гуманітарно-педагогічний факультет

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри соціальної роботи та реабілітації

НУБІП України

Доктор пед.наук, доцент

Сопівник ІВ

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(ПІБ)

20 року

НУБІП України

ЗАВДАННЯ

ДО ВИКОНАННЯ МАГІСТЕРСЬКОЇ РОБОТИ СТУДЕНТУ

Бацура Наталія Іванівна

(прізвище, ім'я, по батькові)
 Спеціальність 231 «Соціальна робота»
 (код і назва)

Освітня програма Соціально-психологічна реабілітація

(назва)

Орієнтація освітньої програми освітньо-професійна
 (освітньо-професійна або освітньо-наукова)

Тема магістерської роботи «Соціалізація підлітків – користувачів інтернет-мережі»

затверджена наказом ректора НУБіП України від “ ” 20 р.

№
 Термін подання завершеної роботи на кафедру 03.11.2023 р.
 (рік, місяць, число)

Вихідні дані до магістерської роботи: державні документи, посібники, словники, довідники, методична, наукова література, публікації щодо теми дослідження.

Перелік питань, що підлягають дослідженню:

1. Висвітлити проблему інтернет-залежності у психолого-педагогічній літературі;
2. Охарактеризувати соціально-психологічні особливості підлітків;
3. Виявити вплив інтернет-залежності на життя сучасного підлітка;
4. Обґрунтувати форми та методи профілактики інтернет-залежності у старших підлітків;
5. Провести експериментальне дослідження інтернет-залежності у підлітків та можливостей її профілактики;
6. Описати систему занять, спрямованих на профілактику інтернет-залежності у підлітків.

Дата видачі завдання “ ” 20 р.

Керівник магістерської роботи
 НУБІП України
 (прізвище та ініціали) (підпис)
 Завдання прийняв до виконання

(прізвище) (підпис)
 НУБІП України

НУБІП України

НУБІП України

РЕФЕРАТ

Представлена робота оформлена на 94 сторінках машинописного тексту та містить список використаних джерел в кількості 71 шт.

В першому розділі було проаналізовано проблему інтернет-залежності у психолого-педагогічній літературі. Інтернет-залежність – це наслідок емоційно-психологічних неврозів, пригніченого стану конкретної особистості, виражене у відході у віртуальний світ і небажанні адекватно сприймати реальність і спроби поліпшення ставлення до життя в реальності. У загальних рисах виділено причини Інтернет-залежності в педагогічному сприйнятті, які криються в нестачі спілкування, неправильному вихованні в сім'ї (наприклад, батьки мало розмовляли з дитиною, відокремивши її від себе). Це призводить до прогнозованих наслідків: людина надовго стає залежною від віртуального світу, де спілкування надміру, а ситуація нерозуміння з сім'єю здається

далекою і неважливою. У підлітковому віці відбувається кардинальна багатовекторна перебудова, а точніше, «еволюційний континуум» таких еkleктичних структур та функцій Я-концепції, як: ціннісна та мотиваційно-сміслова, особистісна, поведінкова перебудова, процес соціалізації, міжособистісної взаємодії тощо. Одна з основних проблем – процес самоідентифікації та самоконституювання, який найчастіше відбувається в умовах дефіциту цілісних знань та уявлень підлітка про себе, незрілості об'єктивного оцінювання ним соціального оточення. Як важливий етап становлення особистості підлітковий вік є складним процесом особистісного розвитку, що відрізняється різнорівневими характеристиками соціального дозрівання. Рівень можливостей підлітка, умови та швидкість його соціального розвитку пов'язані з осмисленням підлітком себе та своєї приналежності до суспільства, ступенем виразності прав та обов'язків, ступенем оволодіння світом соціальних речей та відносин, насиченістю далеких та ближніх зв'язків, їх диференціацією. У міру дорослішання у підлітка змінюються характер та особливості бачення себе в суспільстві, сприйняття суспільства, ієрархії суспільних зв'язків, змінюються його мотиви та ступінь їхньої адекватності суспільним потребам.

В другому розділі було досліджено вплив інтернет-залежності на життя сучасного підлітка. Підлітки мають специфічні соціальні та психологічні риси, наявність яких визначається як віковими особливостями, так і тим, що їх соціально-економічне та суспільно-політичне становище, духовний світ перебувають у стані становлення, формування. Тому підлітки схильні до виникнення різних видів залежності, зокрема інтернет-залежності. Психолого-педагогічні характеристики особистості інтернет-залежних підлітків торкаються різних сфер. В емоційно-вольовій сфері - це високі показники особистісної тривожності, депресії, агресивності та ворожості та низькі показники сили волі, стресостійкості, самооцінки та впевненості в собі. У комунікативній сфері – підвищений рівень самотності та конфліктності. У мотиваційній сфері – спрямованість у бік уникнення невдач. Це підтверджує

необхідність проведення профілактичної роботи із підлітками. Обґрунтовано форми та методи профілактики інтернет-залежності у старших підлітків

Профілактика – це система психологічних заходів, спрямованих на запобігання психічним порушенням та відхиленням, збереження психічного

здоров'я. Профілактика психічного здоров'я полягає у попередженні виникнення будь-яких залежностей, тому особливо важливо проводити таку

роботу серед підлітків, які перебувають у групі ризику. Метою профілактики інтернет-залежності серед старшокласників має стати системна робота щодо

запобігання неконтрольованому за часом використанню мережі, формуванню у підлітків мотивації до здорового способу життя та створенню відповідних

стандартів для підготовки їх до самореалізації як зрілих громадян соціуму.

У третьому розділі проведено експериментальне дослідження інтернет-залежності у підлітків та можливостей її профілактики. Порівняльний аналіз

результатів дослідження показав, що в результаті реалізації профілактичної психолого-педагогічної програми кількість підлітків, які мають інтернет-

залежність, значно зменшилася. У ході експериментальної роботи нами виявлено позитивну динаміку в когнітивній, мотиваційній та поведінковій

сферах інтернет-залежних підлітків. При порівняльному аналізі первинної та повторної діагностики за всіма діагностичними параметрами, стає очевидним

той факт, що психолого-педагогічна робота, спрямована на профілактику інтернет-залежної поведінки підлітків, дала позитивні результати. Процес

спілкування важливий для відстеження таких характеристик, як емоційний та афективний вираз, невербальне спілкування, творчий темперамент, які

неможливо отримати під час онлайн-спілкування. Саме тому підліткам необхідно формувати і систематично розвивати як необхідні комунікативні

навички, так і необхідну у житті здатність до соціальних взаємодій.

НУБІП України