

**Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича
Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
Кафедра практичної психології**

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ
ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В ОСІБ СТАРШОГО
ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Дипломна робота
Рівень вищої освіти - другий (магістерський)**

Виконала:
студентка VI курсу, групи 603
спеціальності «Психологія»

Гаврилюк Уляна Василівна

Науковий керівник: асистент, канд.
псих. наук, Чорней М. П.

**До захисту допущено:
Протокол засідання кафедри № ____**

від „__” _____ 2022 р.

Зав. кафедри _____ доц. Радчук В.М.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ	6
1.1. Психологічний феномен інтернет-залежності.....	6
1.2. Поняття, ознаки та типи інтернет-залежності.....	13
1.3. Формування інтернет-залежності у старшому шкільному віці...20	
1.3.1. Передумови формування та чинники, які впливають на розвиток інтернет-залежності у старшому шкільному віці.....	20
1.3.2 Наслідки інтернет-адикції.....	36
РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ: ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	44
2.1. Характеристика вибірки та програма дослідження.....	44
2.2. Характеристика методик дослідження.....	46
РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В ОСІБ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	52
3.1. Виявлення соціально-психологічних особливостей інтернет-залежності та аналіз результатів методик.....	52

3.2. Аналіз результатів кореляційних зв'язків інтернет-залежності зі сприйняттям батьківського виховання і ставлення та потребою у спілкуванні.....	62
3.3. Психологічні шляхи профілактики та подолання інтернет-залежності	74
ВИСНОВКИ.....	83
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	85
ДОДАТКИ.....	94

ВСТУП

Актуальність дослідження. Стрімкий розвиток суспільства кінця ХХ – початку ХХІ століть перш за все означений загальним вектором становлення постіндустріального суспільства, що відображує безпрецедентність інформаційно–технічних досягнень людства, радикальність соціокультурних інновацій в усіх основних сферах життєдіяльності людства [55].

Постійне застосування Інтернету стало новою складовою для самореалізації в різних її аспектах. Тому, виникла і потреба дослідження психологічних особливостей використання мережі Інтернет та можливих наслідків. Адже занурення у відкриті інформаційні безміри може призвести до пригнічення екзистенційних потенціалів особистості, вплинути на її поведінку, проявитися в надмірній адиктивності, маніпульованості та інших амортизаційних психостанах[21].

Інтернет, на сьогодні, став новою системою комунікації і як будь-яка нова сфера діяльності людини, почала стрімко розвиватися, привертаючи все більше користувачів до себе. Щодо ситуації в Україні, то ще від 2012 року вже половина населення від 15-ти років мала доступ до Інтернету, починали проводити там свій час щодня [18]. Проблема адикції багатогранна, це стосується, як психічного, так і фізичного здоров'я. На думку К. Янга, ступінь залежності визначається не кількістю проведеного в Інтернеті часу, а сумою втрат у реальному житті [9].

Щодня в Україні проблема інтернет-залежності набуває все більших масштабів. При профілактиці такої поведінки, буде відіграти роль батьків, та особливості виховання школярів, оскільки вони можуть виступити одними з причин виникнення такої поведінки. Відомо, що сім'я має переважний вплив на формування особистості дитини, її поведінку [6].

Дослідження проблеми психології залежності від Інтернету як поведінкової адикції широко висвітлено здебільшого у зарубіжній літературі у працях таких науковців як М. Шоттон, Д. Грінфілд, Дж. Грохот, К. Янг та ін. Серед українських вчених можна виділити Блохіна І. О., Бабій В.Б., Романенко М.С., Камінську О.В., Турецьку Х.І. та ін.

Об'єкт дослідження – адиктивна поведінка у осіб старшого шкільного віку.

Предмет дослідження – соціально-психологічні особливості інтернет-залежності в осіб старшого шкільного віку.

Мета дослідження – виявити соціально-психологічні особливості інтернет-залежної поведінки (ІЗП) у старшому шкільному віці.

Завдання

1. На основі аналізу психологічної літератури визначити поняття, ознаки та типи інтернет адикції.
2. Проаналізувати передумови формування інтернет-залежної поведінки та їх наслідки для старших школярів;
3. Вивчити та емпірично дослідити соціально-психологічні особливості інтернет-залежності в осіб старшого шкільного віку;
4. Надати рекомендації батькам, психологам, педагогам щодо того, як запобігти інтернет-залежності.

Гіпотеза дослідження: існує зв'язок між різними рівнями інтернет-залежності та сприйняттям батьківського виховання і ставлення та потребою у спілкуванні.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань та перевірки гіпотези було використано такі методи: теоретичні (аналіз проблеми на базі психологічної літератури), що дозволили виявити, узагальнити і систематизувати різноманітні підходи і практичний досвід з проблеми дослідження; емпіричні (опитування; Тест-опитувальник

«Шкала інтернет-залежності С. Чена» (CIAS в адаптації Л. Малигіна, К. Феклісова), Діагностика потреби у спілкуванні (за Ю.Л. Орловим), опитувальник «Поведінка батьків і ставлення підлітків до них (за Є. Шафер)», спеціально розроблена анкета, спрямована на виявлення на виявлення потреб в мережі Інтернет до початку повномасштабної війни та після початку; статистичні (аналіз відсоткових співвідношень, кореляційний аналіз).

Вибірка дослідження. Дослідження проводилося зі старшими школярами Загальноосвітньої школи І–ІІІ ступенів смт Гусятин. Кількість респондентів, що взяли участь у дослідженні – 50.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел (79 найменувань). Робота викладена на 109 сторінках, проілюстрована 21 рисунком та 2 таблицями.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

1.1. Психологічний феномен інтернет-залежності

Розвиток науки та технологій дають нам багато можливостей і з кожним роком науково-технічний процес стрімко розвивається. На сьогодні важко уявити будь-яку категорію населення без електронних пристроїв. Проте дані пристрої не були б так поширені, якби у людей не було доступу до Інтернету. Інформаційна реальність, яку ми отримуємо через мережу, стала новим простором для зародження соціокультурного середовища в онлайн режимі.

Щороку кількість користувачів мережі тільки збільшується. Так, за даними опитування Wearesocial та Hootsuite кількість людей, що працює онлайн, зросло до 4,54 мільярда, збільшившись на 7% (298 мільйонів нових користувачів) у порівнянні з січня 2019 року [5]. Такий стрімкий розвиток та захоплення новинками породжує нові види адикцій, тож і з початком розвитку мережі Інтернет зародився новий вид адиктивних способів особистої реалізації—інтернет-залежність. Проблема даного виду потребує вивчення спеціалістами різних галузей, що підкреслює її багатогранність.

Вдосконалення технологій та сам науково-технічний прогрес є неминучими, тому це буде залишати відбиток і зміни в соціальному житті людей, впливати на етичні закони, правила, тобто ті складові культури, без яких неможлива повноцінна життєдіяльність будь-якого суспільства.

Сучасний стан суспільства все більше набуває інформаційного характеру, інформація стає доступнішою і стає одним із головних

стратегічних ресурсів держав. Отож, в прогресу є як позитивні, так і негативні сторони.

Айвоном Голдбергом описано явище інтернет–залежності ще в 1995 році. Він зазначав, що використання комп'ютерних ігор викликає хворобливий негативний стресовий стан або дистрес, та завдає шкоди фізичному, психологічному, міжособистісному, економічному чи соціальному статусу [5].

Інтернет–залежність як феномен залежної поведінки досліджували: К. В. Аймедов, О. Н. Арестова, Е. П. Белінська, Т. Больбот, Н. В. Коритнікова, А. Е. Войскунського, С. І. Ворошилін, Е. В. Змановська, Ц. П. Короленко, А. В. Худяков, М. Коул, Е. Мельник, Е. А. та інші [5]. Цей вид залежності розглядався ними не лише з точки зору психології, а й з медицини, де вивчалася симптоматика та йшов активний пошук способів реабілітації.

Даний вид адикції до теперішнього часу не має чіткої класифікації. З розвитком технологій з'являються нові підвиди цієї залежності, проте вони ще недостатньо вивчені та невраховані міжнародними класифікаторами хвороб.

Поки діагнозу "Інтернет" залежності не існує ні психологічного, ні психіатричного. В оновлену версію "Діагностичного і статистичного посібника з психічних розладів" (DSM–V) від 2013 року, що встановлює стандарти класифікації типів психічних хвороб, не увійшла жодна з цих категорій [17]. Проте комп'ютерна адикція включена в класифікацію захворювань МКХ–11. Додано новий адиктивний розлад–ігровий (6C516C51), який описує патологічну залежність від комп'ютерних ігор [51].

Саме діагностування "інтернет–залежності" ускладнюється тим, що критерії введені А. Голдберг не є загальноприйнятими. Серед тих діагнозів,

що розглядаються в DSM–V, присутні азартні ігри (Pathological Gambling), що є найбільш близькі до інтернет–адикції, але не тотожні. Порівнюючи азартні ігри з інтернет–адикцією, як схожою моделлю перебігу хвороби, її можна визначити як розлад імпульс–контролю (impulse–control disorder), що не викликає інтоксикації [66].

Характерну поведінку адиктів досліджувала К. Янг та виявила, що вони найчастіше використовують чати – 37%, MUDs (мережеві ігри) – 28%, телеконференції – 15%, E–mail – 13%, інформаційні протоколи – 2% [66]. Середовище Інтернету стає дедалі привабливіше та зручне не тільки для зрілих осіб, а й для школярів старшого віку, адже їх приваблюють такі чинники як: анонімність, простота використання, безпека, доступність.

Багато авторів досліджували особистість адиктів і часто останні постають депресивними, тривожними, з мінімальними соціальними контактами в реальному житті. Такі як Дж. Сулер, М. Гріффітс, Дж. Грінфілд вважають, що важливими характеристиками вищевказаних осіб є індивідуалізм, високий рівень абстрактного мислення, готовність задовольнятися опосередкованими контактами з іншими, такі люди здатні відчувати себе "піонерами", по потребі поповнювати свої знання й освоювати нові види діяльності задля своєї вигоди [66].

Враховуючи вище вказане, можна визначити, що інтернет–залежність трактується науковцями як психічний розлад, який впливає на нормальні процеси життєдіяльності людини та має індивідуальні прояви та перебіг.

Важливо також розмежовувати поняття комп'ютерна–адикція, кіберадикція, інтернет–залежність. На перший погляд, ці терміни мають один корінь і схожі, проте це не зовсім так. **Комп'ютерна залежність або комп'ютерна–адикція**–це вид нехімічної залежності, який виражається в нав'язливому бажанні постійно використовувати персональний комп'ютер

(ПК) ігноруючи негативний вплив на здоров'я, як фізичне, такі психічне, супроводжується руйнування реальних соціальних стосунків, а при неможливості його використання змінюється емоційний стан [5].

Інтернет–залежність або інтернет–адикція–це також вид нехімічної залежності, який характеризується, як психічно–поведінковий розлад, що виражається в нав'язливому бажанні постійно перебувати в режимі онлайн, що, як наслідок, викликає порушення нормального процесу життєдіяльності, а неможливість перебування в такому режимі призводить до змін емоційного стану і сприяє негативним змінам в різних сферах особистості [5].

Кіберзалежність або кіберадикція–це вид нехімічної залежності, що характеризується, як психічний розлад, спричинений нав'язливим бажанням постійно знаходитись у віртуальній реальності, проживати й реалізовуватись у кіберпросторі за допомогою використання пристроїв, всупереч руйнуванню матеріально–соціальної реальності, що супроводжується негативними наслідками для здоров'я і для загальної життєдіяльності [5]. Враховуючи всі три визначення також слід брати до уваги спільні ознаки, такі як: дезадаптація, неможливість контролювати кількість часу проведеного в мережі, руйнування взаємостосунків в реальному житті, негативний вплив на здоров'я, роботу, навчання, емоційний стан, фінанси, психологічний стан та інше.

Слід також не виключати наступну важливу ознаку–непродуктивний, пасивний характер діяльності. Йдеться про те, що багато людей проводячи більший проміжок часу в Інтернеті ніж вважається за норму, можуть працювати або навчатися, використовуючи це як професійний інструмент, що несе користь для самої людини.

На даному етапі, інтернет–залежність–це проблема всього світу і кожної країни. Порівнюючи дослідження, кількість залежних, як і в

загальних користувачів Інтернету, щоденно збільшується в різних країнах, у тому числі й Україні. Для прикладу розглянемо дані дослідницького центру ComputerEconomics:

- від 2009 року у Європі залежними від мережі є більше ніж 40% користувачів;
- близько 15% людям у світі притаманна через мірна захопленість роботою в мережі;
- інтернет–залежні можуть проводити час у мережі понад 18 годин на день;
- 60% людей, що проживають у Європі зрівнюють віртуальних друзів з реальними;
- 3% європейців можуть надавати перевагу віртуальним шлюбам;
- кожен 20–ту заміжню жінку у США називають – «комп’ютерна вдова» (жінка, чоловік якої весь час перебуває у віртуальному світі);
- 40% американців не виходять з дому, через те, що все необхідне для підтримки життєдіяльності можна замовити через Інтернет [36].

Якщо говорити про країни ЄС, то найбільше занепокоєння цією проблемою йде з боку ФРН. За загальними даними, близько 2–х мільйонів німців можуть вважатися хворими на інтернет–залежність. Ще у 2009 році Федеральним об’єднанням інформації, телекомунікації та нових ЗМІ (ВІТКОМ) було проведено презентацію, що присвячувалася залежності юнаків від мережі. Тоді констатовалося, що без Інтернету не уявляють своє життя близько 71% учнів початкової школи, а 21% дітей віком від 4 до 6 років регулярно проводили час в Інтернеті, оскільки більшість батьків на це не звертала увагу, та не контролювала проведений ними час. Самі

популярні соціальні мережі тоді були –Facebook і SchülerVZ. 90% з цих дітей регулярно відвідували ці портали та публікували на них фотографії. Схожі результати представлені у дослідженні JIM-Studie [36].

Ще одне масштабне дослідження також проводили в 1999 році вченими Берлінського Університету М. Єрусалимом (Matthias Jerusalem) та А. Ханом (André Hahn) [36]. Це дослідження заклало фундамент теорії дослідження інтернет-залежності. Тоді науковцям вдалося описати приблизні симптоми цього розладу та запропонували способи реабілітації.

У дослідженні «Стресовий стан і залежність через використання Інтернету: результати скринінгового дослідження» у 2001 році були запропоновані критерії діагностики інтернет-залежності:

- переважно інтернет-залежність притаманна молоді до 20 років та осіб старшого шкільного віку;
- самотні, безробітні, неодружені особи, що мають низький соціальний статус належать до групи ризику набуття синдрому інтернет-залежності;
- інтернет-залежні часто спілкуються в чатах, відвідують порносайти, грають в онлайнві ігри, слухають музику;
- 90% користувачів Інтернету використовують мережу 17,5 годин втиждень, 7% (схильні до інтернет-залежності) – 28,58 години втиждень, а 3% (інтернет-залежні) – 34,63 години втиждень [36].

Як ми бачимо не дивлячись на те, що в минулі роки технічний прогрес не був таким, як зараз, та не було такого масштабного доступу, проблема інтернет-залежності вже була наявна.

З роками тенденція збільшення кількості інтернет-залежних спостерігається в Азії. Станом ще на 2011 рік близько 44% усіх користувачів Інтернету склали мешканці азійських країн. Найбільшого розмаху проблема залежності набула в Республіці Корея та Китаї. Саме в

цій частині світу надмірне використання мережі Інтернет став дестабілізатором нормального розвитку соціуму[36]. Дана проблема змусила владу країн ініціювати проведення наукових досліджень, та розробити варіанти реабілітації. Було залучено багато спеціалістів з різних галузей, що привернуло увагу все більше країн світу.

У Китаї це визнано хворобою. Для цього розроблені діагностичні критерії та рекомендації для реабілітації. Психіатричні клініки там надають допомогу людям з даним видом залежності. Саме визначення захворювання і його діагностичні критерії були розроблені співробітниками Пекінського центрального військового госпіталю за матеріалами 1300 «проблемних» користувачів Інтернету. До симптомів даного захворювання ввійшли: нав'язливе бажання ввійти в мережу та знаходитися онлайн, порушення режиму сну та уваги, дратівливість. Нормою вважається, коли людина проводить в мережі менш як шість годин у день, відхиленням – понад шість годин у день з наявністю вищевказаних симптомів які продовжуються останні три місяці. Курс лікування триває близько трьох місяців. За словами експерта, за їх методикою виліковано близько 80% хворих. Згідно з попередніми дослідженнями, інтернет–залежністю мають близько 10% китайських користувачів Інтернету у віці до 18 років, з яких 70% – хлопці[33].

У КНР найбільше у світі користувачів Інтернету – 485 млн осіб, що складає 36,3% усього населення країни та 52% користувачів усіх країн Азії [36]. На сьогодні кількість користувачів стрімко зростає. Згідно зі статистикою *StatisticalSurveyReportontheInternetDevelopmentinChina* від 2010 року, мешканець Китаю проводить в мережі Інтернет у середньому близько 19,8 години на тиждень і щороку ця цифра тільки збільшується.

Також, при цьому грає роль комерційна складова, тобто з якою метою проводять більше часу в мережі та чи це не пов'язано з буденністю.

ЗМІ в мережі стали більш популярними, а блоги привабливі для різних соціальних груп. Якщо говорити про гендерні характеристики, то серед користувачів переважають хлопці—54,8%. За віковим показником найактивнішими є діти та молодь, а саме особи у віці від 10 до 19 років (35,8% користувачів) та 20 – 29 років (35,4%)[36].

Не стала виключенням Україна. Технології тут не так стрімко розвиваються в порівнянні з країнами Азії, проте масштаби інтернет–залежності також суттєві. Згідно зі статистичними даними, у 9,9% респондентів виявлена сильна інтернет–залежність, а у 81% помірна інтернет–залежність, виходячи з таких показників, як кількість проведеного часу в Інтернеті, мотиви його проведення, ставлення до соціальних мереж, комп'ютерних ігор, інтернет–серфінгу[51].

Час не стоїть на місці, як і науковий прогрес, тому питання інтернет–залежності заслуговує особливої уваги, оскільки це розвивається стрімко. Ця проблема суттєво впливає на соціалізацію молоді та їх здоров'я. Сьогодні кожен третій проводить більше ніж чотири години в Інтернеті в робочий день, не пов'язуючи це з робочими завданнями та потребами. Комп'ютеризація населення має значні переваги, проте такий процес тягне за собою не менш значні наслідки. Щоб з цим боротися, потрібно детально розуміти поняття “інтернет–залежність”, як це виникає, які чинники можуть сприяти та знати способи профілактики чи реабілітації даного захворювання.

1.2. Поняття, ознаки та типи інтернет–залежності

Для того, щоб визначити ступень впливу соціальних мереж на процес становлення особистості потрібно розуміти, що означає “інтернет–залежність”, та з'ясувати особливості проведення молоддю вільного часу з

використанням мережі Інтернет. Не менш важливим є аналіз мети відвідування соціальних мереж, оскільки, на сьогодні спілкування в Інтернеті вважається гідною заміною реальним соціальним зв'язкам. Поняття “інтернет–адикція” визначається тотожним з “комп’ютерна адикція”, “інтернет–залежність”, “проблематичне інтернет–користування” та інші, що стосуються одного феномена.

Спочатку слід зрозуміти саму суть терміну “адикція”. У літературі поняття „адикція”, „залежність”, „адиктивна поведінка”, „узалежнена поведінка”, вважаються рівнозначними. Саме поняття „адикт” походить від латинського addicere–“сприяти”, “благоволити”. У сучасній науковій літературі „адикція” тлумачиться, як пристрасть до якоїсь речовини або роду діяльності, яка супроводжується прагнення приймати цю речовину на постійній основі для досягнення бажаного психічного стану.

О.ЄВойскунський у трактування поняття “залежність від Інтернету” включає такі форми прояву:

- надмірна захопленість дороботизкомп’ютером(програмування та інші види діяльності);
- залежність від азартних ігор в онлайн режимі, аукціонів, онлайн–покупок;
- залежність від спілкування в чатах, від участі у групових іграх і групах;
- пристрасть до порнографічних сайтів[26].

К. Мюрреєм вважав, що в глобальній філософській інтерпретації віртуальна реальність нагадує світ ідей Платона, що являє собою сукупність чистих сутностей, тобто надзвичайно узагальнених, інваріантних властивостей об’єктів. Також автор схиляється до того, що поняття “інтернет–залежність” можна розглядати в порівнянні та по аналогії з іншими патологічними нехімічними захопленнями.

Заглибленість в Інтернет, на його думку, це випробування для розвитку особистості, що може спровокувати появу “нового реального світу”, якому буде надаватися більше значення. Тож в залежності від мети, з якою особа перебуває значний відрізок часу онлайн, це може сприйматися як досвід **[Error! Reference source not found.]**.

“Залежна поведінка” стала дуже поширена за останні роки не лише в наукових колах, але й в повсякденному житті. Це поняття містить у собі прив’язаність, що має певне вираження і є неприпустимою з точки зору суспільства, несе загрозу здоров’ю, включає психологічні страждання самої людини **[Error! Reference source not found.]**. Згідно зі статистикою, через залежності помирає більше людей ніж у результаті злочинів. В саме коло залежних потрапляють люди різного віку, статусу як соціального, так і професійного, етнічної приналежності.

Існує багато видів залежностей і з кожним роком з’являються нові. В загальному вони можуть бути:

- системні;
- усвідомлені–спортивна;
- неусвідомлені–релігійна;
- соціально підтримувальний–трудоголізм;
- хімічні–наркоманія;
- нехімічні–харчова, ігрова, інтернет–залежність;
- психічні–фізичне здоров’я **[Error! Reference source not found.]**.

Інтернет–залежність–це нав’язливе бажання під’єднатися до мережі Інтернет та безконтрольне перебування онлайн. Автор, якого найбільше цитують у світі в області психології залежностей, директор InternationalGamingResearchUnit, PsychologyDivision, NottinghamTrentUniversity, англійський дослідник М. Гріффітс розглядав

інтернет–залежність, як надмірну взаємодію між людиною та технікою [21].

При частій взаємодії інтернет–користувача з мережею, індивід втрачає вміння давати звіт своїм діям. Крім того, в нього може сформуватися ряд захворювань, які не відносяться до психічних, такі як: ускладнення чи втрата зору, відсутність чи порушення сну, втрата уміння спілкування у реальному житті та інші. Окрім вищеперерахованих труднощів виникають і психічні, такі як, ускладнення контактів у сім'ї [3].

Серед видів залежностей розглядають пасивні та активні. Пасивні стосуються перегляду телевізора, активні–онлайн відеоігор. У випадку перших і других, можна припускати наявність підкріплювальних елементів, що сприяють розвитку адиктивних тенденцій. Технічні залежності також розглядаються як різновид поведінкових залежностей. Це містити сукупність таких елементів, як: зміна настрою, конфлікти з іншими, над цінність техніки та так далі [21].

Наразі Інтернет виступає як чинник соціалізації та набуває пріоритетного значення, надаючи нові можливості засвоєння соціальних зав'язків, розвитку умінь. Не одне дослідження вказує на те, що Інтернет посідає значне місце в повсякденному житті молоді, його використання стало важливою складовою соціалізації молодого покоління. З цього можна зробити висновок, що саме соціалізація робить Інтернет таким адиктивним. Якщо проаналізувати теорію соціалізації та соціального навчання, то можна припустити, що користувач, який є недосвідченим, коли вперше стикається з можливостями мережі, прагне якнайшвидше освоїти даний простір, проводити більше часу онлайн. У такому випадку відбувається витіснення, після якого з'являються проблеми на роботі, зі здоров'ям, навчанням чи відносинами [19].

В залежності від мережевих ресурсів виділяють такі типи інтернет-залежних осіб:

- інтернет-еротомани– часто залежні від сайтів порнографічного чи сексуального характеру, можуть заводити любовні романи та знайомства за допомогою Інтернету, займатися віртуальним сексом;
- інтернет-когнітивісти, які можуть задовольняти потяг до пізнання за допомогою Інтернету, що реалізують свої пізнавальні інтереси за допомогою мережі;
- інтернет-гемблери–захоплюються вебіграми, аукціонами, лотереями;
- інтернет-комунікатори–проводять весь час у чатах, блогах, форумах, часто перевіряють електронну пошту, замінюють реальне спілкування на віртуальне;
- інтернет-покупці–схильні до втрати грошей через покупки онлайн;
- інтернет-агресивісти–значну частину часу проводять відвідуючи сайти агресивного характеру, що демонструють сцени насилля і жорстокості [19].

Щодо видів самої адикції, то Кімберлі Янг[20] визначила основні типи залежностей:

- кіберсексуальна залежність–надмірний потяг до відвідування порносайтів, часте обговорення сексуальної тематики в чатах "для дорослих" і заняттю кіберсексом або сексом онлайн;
- інформаційне перевантаження–постійні “зависання” у мережі, пошук інформації по пошуковим сайтам і базам даних.
- пристрасть до віртуального спілкування та віртуальних знайомств, постійна участь у чатах, форумах, соціальних мережах;

- потреба в онлайн-іграх, азартних чи участь в аукціонах (фінансова);
- онлайн ігрова залежність—гра в онлайн ігри[79].

Не менш важливо знати ознаки інтернет-залежності, адже дана тема стосується, більшої частини, старших школярів. Якщо поведінка дитини не змінюється, самопочуття хороше, тоді причин для хвилювань, швидше за все, немає. Проте потрібно звернути на наступні ознаки, що можуть вказувати на інтернет-залежність:

- дитина стала проводити за комп'ютером більше часу, ніж раніше;
- віртуальне спілкування стало для неї важливішим, ніж реальне, дитина може не виходити на вулицю чи пропускати заняття у школі;
- дитина стала схильною до частих перепадів настрою, може агресивно зреагувати на прохання батьків вимкнути комп'ютер;
- дитина неохоче розповідає або взагалі приховує, чим займається в мережі;
- порушився сон, звичайний ритм, апетит;
- при неможливості бути онлайн дитина стає тривожною танервовою[35].

Ознаки інтернет-залежності у кожної людини можуть проявлятися по-різному. Не доречно встановлювати чітке та загальне число годин або кількості повідомлення, що могло б бути за норму для всіх людей або певних категорій. Проте існують сигнали за якими можна визначити, що у вас виникла проблема:

- втрата відчуття часу, ви проводите більше ніж запановували в мережі. Декілька хвилин перетворюються у декілька годин. Присутнє відчуття роздратування, якщо хтось відвертає від мережі.

- стає складно виконувати повсякденні завдання. На звичні справи, які колись здавалися легкими, витрачається більше часу ніж зазвичай. Робота може відкладатися допізна, а також під час неї хочеться відвертатися на соціальні мережі чи повідомлення

- відчуження від будь-яких соціальних контактів, відсутність особистого життя, друзів, проблеми з комунікацією у сім'ї.

- з'являється провина, постійна втома, скарги від близьких через надмірну кількість часу в Інтернеті. Людина починає приховувати реальну кількість часу, яку проводить за комп'ютером або з мобільним пристроєм;

- з'являється відчуття насолоди або ейфорії коли користувач підключається до мережі.

- людина починає заходити в Інтернет коли їй сумно, від втоми чи пригнічення. Не вдається обмежити кількість часу проведеного онлайн [57].

Якщо говорити про дітей, то для них найбільш характерні форми інтернет-залежності:

- нав'язливий вебсерфінг–хаотичні переходи з сайту на сайт, без конкретної мети;

- ігрова залежність–пристрасть до онлайн-ігор;

- залежність від соцмереж–пристрасть до віртуальних знайомств і спілкування онлайн, постійне спілкування на форумах, чатах, соціальних мережах на противагу живому спілкуванню[35].

Додатковими ознаками інтернет-залежності вважають наступні алгоритми дій:

- в той час, коли людина вмикає комп'ютер або гаджет з метою, щоб увійти в мережу Інтернет, вона відчуває почуття веселощів, що збільшується, якщо їй надходять позитивні новини;

- надання переваги провести час вдома в мережі Інтернет, замість того, щоб виходити на вулицю [3].

Оскільки Інтернет чим раз, тим більше проникає у наше повсякденне життя, зростають кількість техніки, комп'ютерів, телефонів, з цим одночасно збільшуються можливості онлайн комунікацій, які витісняють звичні нам способи спілкування. З одного боку це полегшує пошук та отримання інформацій, збільшуються канали зв'язку, створюються нові програмні продукти, але з іншого така новизна все більше затягує користувачів, особливо школярів старшого віку[78]. Для них пріоритет в Інтернеті повинен надаватися як глобальному джерелу інформації та засобу використання нових інформаційних технологій у шкільній та позашкільній діяльності учнів, хоча на практиці це далеко не так.

1.3. Формування інтернет–залежності у старшому шкільному віці

1.3.1. Передумови формування та чинники які впливають на розвиток інтернет–залежності у старшому шкільному віці

У сучасному саме особливості юнацького віку є соціально–педагогічною дилемою. Однією з причин цього є розбіжність вимог до старших школярів які ставляться суспільством з їх обов'язками та правами. Діти не беруть на себе повну відповідальність за своє майбутнє, а лише починають вчитися. Те що школяру здається важким, дорослий вважає повсякденною роботою, яка входить у звичку. У цей період, у них не лише фізіологічно перебудовується організм, а й емоційно. Вони стають досить невизначеними[12]. Також грає роль накопичений досвід виховання який може нести певні дефекти. При цьому діяльність старшого школяра

сприймається дорослими зовсім інакше, ніж самим школярем. Перш за все це стосується порушення емоційної сфери, що впливають на них. Їм потрібно докладати зусиль для регуляції діяльності.

Інтернет замінює старшим школярам реальні соціальні контакти. Безперечно, інтернет–залежність має соціальні причини. Проте, навіть спроби вирватися з залежного полону, можуть призвести до пониження самооцінки, настрою, втрати самоповаги. Отже, з чого починається інтернет–залежність?

Безпосередньою суспільною базою інтернет–залежності виступають відносини спів залежності у батьківських сім'ях. Старший школяр створює ілюзію втечі від співзалежних відносин, властивих батьківській родині, проте сам несе із собою в інтернет–спілкування ту ж таки позбавлену власної автономії модель [34].

З одного боку Інтернет дає можливість розвиватися та підійматися, “ставати на власні ноги”, але водночас краде багато часу, який можна витратити на саморозвиток. На сьогодні виділяють різні етапи формування “інтернет–залежності” [Error! Reference source not found.]. Вони відрізняються між собою ступенем враженості самого розладу:

1. **Перший етап**–початкове захоплення мережею, що може супроводжуватися нав'язливим бажанням до спілкування та перебування онлайн. З'являється радість та хвилювання від очікування спілкування онлайн, спотворюється реальний час перебування в Інтернеті, юнак може приховувати від батьків реальний час, що в день витрачається на телефон чи комп'ютер, поведінка дещо схожа, як у людини, що залежна від хімічних речовин;

2. **Другий етап**–порушується увага, концентрація, знижується рівень розумової працездатності, присутні думки та спогади про перебування в мережі та бажання знову з'явитися онлайн. Також

спостерігається емоційна нестабільність з перепадами настрою. Порущується режим сну, знижується апетит, з'являються різке підвищення вживання таких «природних» стимуляторів спілкування, як цигарки, кава, алкоголь. Можуть турбувати соматовегетативні порушення, такі як, розумова і фізична втома: тахікардія, пітливість, нудота, болі в спині, очах, коливання артеріального тиску, головні болі, озноб;

3. **Третій етап**—можна назвати стадією соціальної дезадаптації. Зокрема сама потреба в онлайн спілкуванні виникає постійно, особливо при відсутності задоволення. Починається депресивний стан з коротким утриманням від спілкування в мережі, постійна апатія, різке зниження активності, млявість, соціальна ізоляція, сімейні проблеми [**Error! Reference source not found.**].

Важливим чинником інтернет–залежності є фактори прихильності старших школярів до мережі. Виділяють наступні фактори:

- конфіденційність та можливість приховувати свої дії;
- анонімність між учасниками різних груп;
- можливість приховувати або розкривати свої комплекси чи таємниці;
- можливість зміни ідентифікації (ім'я, стать, вік, національність, зовнішність);
- реалізація своїх фантазій онлайн;
- проведення часу з собі подібними;
- подолання власної внутрішньої неповноцінності [**Error! Reference source not found.**].

На перший погляд, ці фактори допомагають юнакам у самопізнанні, проте існують серйозні небезпеки, з якими стикаються діти безпосередньо в Інтернеті:

- через довіру самих дітей дорослі можуть ними користуватися, втягуючи останніх в неприємні ситуації;
- доступ до порнографії, що має широке поширення в Інтернеті;
- доступ до сайтів з руйнівним змістом, наприклад інструкції про те, як виготовити бомбу;
- мережеві ігри які пропагандують насилля та агресію [**Error! Reference source not found.**].

Безперечно, саме школярі є найбільш вразливими до інтернет–залежності, адже для них це доступно, просто у використанні, батьки не контролюють. Для старших школярів в групі ризику характерні синдром дефіциту уваги, тривожність, гіперактивність, сором'язливість, занижена самооцінка та інші[20].

Як чинник появи інтернет–залежності можна розглядати бажання школяра соціалізуватися. Усе може початися зі спілкування. В основному, це процес, коли людина встановлює контакти з іншими та розвиває їх, обмінюється інформацією, взаємодіє з іншими людьми, для вироблення навичка розуміння та сприйняття інших. Це можна забезпечити та онлайн.

Спілкування–це соціальне явище, що охоплює різні сфери суспільства і характеризується різними параметрами, має чисельні види та форми, що залежать від самих учасників, тривалості та міцності їх взаємодії [37].

Без спілкування для старших школярів унеможлиблюється їх розвиток як особистості, індивідуальності. В такий спосіб, навіть онлайн, вони задовольняють потребу в соціальних контактах з іншими, спрощуючи процедуру з реальним спілкуванням. Воно розвиває у них різні якості, такі як зібраність, рішучість, сміливість, наполегливість, що в майбутньому можуть знадобитися.

Піл час спільної діяльності та спілкування в мережевому

просторі особи старшого шкільного віку можуть набувати якості, що позначають поняттям “особистість”. Вони можуть знайти свою життєву позицію внаслідок тривалої та клопіткої праці, зрозуміють, що таке свобода волі, вільний вибір та відповідальність. Якщо процес проходить позитивно, без лишньої трати часу і становлення залежності, то школяр зможе свідомо вирізняти себе від інших та навколишнього світу. Глибинність зв’язку зі світом можна зрозуміти у відносинах з іншими людьми через спілкування [37].

Проте спілкування за допомогою пристроїв починає негативно з часом впливати на особу старшого шкільного віку. У нього може з’явитися деструктивна поведінка через негативний приклад, що він чи вона дізнається з мережі.

На сьогодні деструктивна поведінка стоїть в центрі уваги психології, педагогіки та соціології. Дана проблема активно вивчається та спостерігається серед представників молодого покоління з початку ХХ століття. Саме тоді з’явилися перші спроби детально пояснити передумови такої поведінки. Проаналізувавши літературу, можна зрозуміти, що умови для формування особистості в сучасному світі змінилися, тож і формувати особисте відношення школяра до себе та навколишніх людей стає складніше [59].

Але що визначається «нормальною поведінкою? В більшості випадків прийнято все поділяти на Ж. Годфрув зауважив, що саме питання “Яку поведінку можна вважати нормальною?” є центральним для пояснення людської поведінки, в тому числі такої, що вважається відхиленням від норми. Тлумачити поняття “нормальне” та “аномальне” важко, адже їх межі досить розмиті [30].

Та, не дивлячись на вище вказане, в повсякденному житті дані потіння досить часто фігурують. При тому, що до нормальної поведінки

відносять ту, яка підтримується суспільством та не суперечить встановленим нормам, що не пов'язана з розладами та відхиленнями і є характерною для більшості кількості людей. “Нормальним” вважається те, що відповідає нормі–еталону, закладеного на даний час.

Вертаючись до факторів, що впливають на розвиток інтернет–залежності, слід зауважити, що вони поділяються на групи, а саме: соціальні, сімейні та особисті. З огляду на це, можна навести перелік, що є найбільш важливим:

1. **Сімейний фактор.** Тут велику роль грає розподіл ролей між членами сім'ї, обов'язки, які покладаються на кожного або окрему персону, рівень контролю та довіри в самій сім'ї, присутність традицій чи навпаки їх відсутність, рівень довіри між юнаком та батьками, правильний підхід батьків до виховання, емоційна атмосфера у середині сімейного кола.

Дослідження говорять про те, що щоденне та інтенсивне використання Інтернету супроводжується нехтуванням інших сфер життя, при чому також звужуються кола інтересів, скорочується час сну та якість харчування. Це все, як і сама залежність, негативно впливає на сімейні відносини [41];

2. **Особистий фактор.** Сюди відноситься усвідомлення юнака як окремого індивіда, персональні звички, як шкідливі, так і корисні, бажання розвиватися та бачення своїх майбутніх перспектив, рівень емоційної зрілості, сформована система цінностей або їх відсутність, наявність авторитета у юнака та його самооцінка. Також ставлення до ровесників, їх або ж власних шкідливих звичок, рівень соціальної поведінки, роль у мікрогрупах чи групах однолітків, ставлення до дорослих;

3. **Соціальний фактор.** Це політика, норми суспільства та законодавства, доступність до алкоголю, тютюнових виробів, наркотичних

речовин, рівень дезорганізації суспільства, соціальна допомога юнака, прояви насильства один до одного та до інших груп населення, суспільні традиції, засоби масової інформації та позиція яку останні доносять до людей, участь у громадському житті, школа та навчання, успішність, ставлення педагогів до самих юнаків, система виховання в школі та стосунки школярів з педагогами, участь або небажання брати її у шкільному самоврядування, відвідуваність школи, бажання вчитися [12].

Виходячи з даних нейродосліджень інтернет–залежність проявляється на різних рівнях інтегральної індивідуальності. Також характеризується винятковою складністю ідентифікуючись за низкою ознак, до основних з яких відносять:

1. **Зовнішні.** До них відносять соціально–психологічні критерії, що фіксуються в ознаках «порушеної» поведінки, обмеженості у спілкуванні, відсутності пізнавального інтересу тощо;

2. **Внутрішні.** Ряд показників, до яких відносять акцентуації, динамічні та нейрофізіологічні особливості психіки, вираженість особистісних характеристик і типів міжпівкульної асиметрії [64].

Вищевказані класифікації є недостатньо повні та фрагментарні. Тому, виникла потреба складання ширшої, що б дозволила охопити більше, не менш важливих чинників, що можуть спричинити залежність від Інтернету. Новий підхід до класифікації запропонований Курлюком М.В. [45].

Чинники також поділяються на три категорії які мають набагато ширші підтипи:

- індивідуально–психологічні чинники;
- чинники соціального середовища;
- соціально–психологічні чинники.

Індивідуально–психологічні чинники—це чинники, що пов’язані з віком, статтю, освітою та особистими властивостями користувача мережі[45]. Схиляючись до дослідження, автором отримані наступні підвиди, що здійснюють вплив на формування інтернет–залежності:

1. **Особистісна характеристика.** Емоційна нестабільність та нестійкість, нездатність керувати своїми емоціями, знаходячи такій поведінці виправдання, перепади настрою, занижена самооцінка, відсутність або понижена стресостійкість, вразливість, загальна драгівливість, схильність до спалахів агресії, проблеми з самоконтролем, неефективне планування діяльності в Інтернеті;

2. **Акцентуації.**Збудливий, лабільний, та астено–невротичний тип акцентуації.

Чинники соціального середовища—чинники, що тісно пов’язані з існуванням та соціалізацією людини новому середовищі, в якому присутні подання інформацій у ЗМІ (в агресивній формі), послаблення соціокультурних інститутів при відсутності програм профілактики та психогігієни[13]. Ця група включає:

1. **Політичні чинники.** Дані ситуації в країнах змінюються щодня. Не виключенням є загострення конфліктів між державами. Тому, при таких умовах виникає потреба поінформування населення в ці процеси, що і призводить до надмірного використання Інтернету через страх;

2. **Економічні чинники.** До цього типу слід врахувати саму доступність вартості послуг та щомісячного обслуговування, що дозволяють мати доступ до Інтернету. Він виступає також соціально–економічним фактором, коли йде мова про стосунки батьків з дітьми у старшому шкільному віці. Інтернет легко входить в повсякденне життя дитини, тому часто важко переконати менше проводити часу за

комп'ютером чи телефоном. З іншого боку батьки можуть навпаки надавати перевагу тому, щоб дитина більше проводила час за комп'ютерними іграми, соціальними мережами, оскільки тоді можна займатися своїми справами та не витратити час на виховання дитини;

3. **Кібернетичні чинники.** Такі фактори безпосередньо пов'язані з самим кіберсередовище. Воно робить Інтернет привабливим завдяки:

- можливості створення нового себе, перебувати у ролі, яка є недосяжною у реальному житті, через те, що, можливо, школяр не може отримати такого статусу у своєму колективі, невдоволений соціальною роллю чи має комплекси, може відчувати незадоволення власною зовнішністю. В такому випадку Інтернет сприймається як засіб задоволення нереалізованої потреби або підвищення самооцінки;

- доступу до інформації та можливості отримати більшість даних, що знаходяться у вільному доступі;

- можливість знаходити однодумців швидше. В мережі набагато простіше налагодити стосунки, ніж реальні, оскільки спілкування більш відкрите та простіше. При незадоволенні користувачем шуоляр завжди може знайти іншого співрозмовника;

- з'являється відчуття приналежності до якоїсь групи, що є важливим для юнака, особливо коли в реальному житті це відсутнє;

- можливість втілити фантазії чи уявлення, що можуть бути неможливими у реальному світі;

- створюється ілюзія відсутності самотності, отримання емоційної підтримки від сторони однодумців, що компенсує труднощі у спілкуванні з реальними людьми;

- можливість бути анонімом при спілкуванні.

4. **Культурні чинники.** Безперечно культура та середовище в якому знаходиться особа старшого шкільного віку здійснює вплив на

формування інтернет–залежності. Якщо в суспільстві не ведеться роз’яснення правил щодо безпечного використання Інтернету, та не приймаються відповідні нормативні та освітні норми–це, своєю чергою, може призводити до негативних наслідків формування Інтернет–залежності [45].

5. Технологічні чинники. Саме науково–технічний прогрес, розвиток пристроїв та засобів стає однією з причин інтернет–залежності. Адже завдяки цьому постійно зростає потяг та цікавість до Інтернету. Час не стоїть на місці, якщо раніше в мережу можна було ввійти за допомогою комп’ютера, то зараз можна додатково використовувати телефони, планшети та інші пристрої. При розгляді соціально–технологічного аспекту, можна сказати, що найбільш агресивним способом експансії інформаційних технологій є їх включення в процеси первинної та вторинної соціалізації.

Прикладом цього є нав’язування установами чи організаціями використовувати Інтернет. Якщо старший школяр знаходиться в групі, де активно користуються мережею, застосовують засоби, в більшості випадків, онлайн комунікації, то і він почне освоювати те ж саме. Як висновок, можна сказати, що вибір використання Інтернету, в такому випадку, лежить не на самому школяру, а на групі його оточення [45]. На підставах того, що людина може керуватися інтересам групи та переймати їх, або, навпаки, більш схильний до індивідуалізму, побудована типологія особистостей, що використовується в етнопсихології [**Error! Reference source not found.**].

Соціально–психологічні чинники–це чинники, що пов’язані з психологічними труднощами, які виникли у найближчому соціальному середовищі. А. Мудрик розглядав вищезгадані чинники, та поділяв на три групи:

1. **Мікрочинники.** Стосується особистісних соціально–психологічних характеристик;

2. **Мезочинники.** Характеризують взаємодію всередині групи та її мікроклімат. Це може бути взаємодія в сім'ї, колективі, класі, студентській групі та так далі;

3. **Макрочинники.** Чинники, що пов'язані з загальною успішністю та психологічним добробутомвцілому[53].

Дана класифікація дає повне уявлення про проблему інтернет–залежності. Згадані нами чинники впливають на юнаків та спонукають їх все більше проводити час онлайн. Вони отримують задоволення від цього, а позитивні емоції служать засобом задоволення фрустрованих потреб[45]. Однак, чим більше вони хочуть відчувати ті емоції, тим більше часу витрачають у мережі, що і призводить до формування негативних наслідків.

Якщо говорити про гендер, то з огляду на дослідження, вчені роблять висновок, що юнаки схильністю до інтернет–залежності. Багато досліджень вказують на те, що статеві відмінності, при використанні мережі Інтернет, безперечно існує. Проте, зі збільшенням смартфонів та доступності їх у придбанні, як хлопцями, так і дівчатами, тенденція може змінюватися [41].

Разом із цим, дослідження вказують, що для жінок більш властивий інтерес до загальнодоступної інформації про культуру чи освіту. На відміну від чоловіків, вони менше цікавляться інформацією, що несе технічний чи науковий характер. Дівчата можуть проводити більшу частину часу в Інтернеті по робочій необхідності, цікавому спілкуванні, розвитку духовних та культурних контактів [**Error! Reference source not found.**].

Не менш цікаві дослідження стосуються зв'язку інтернет–залежності з особистісними характеристиками старших школярів. Ті суб'єкти, що входять до групи ризику, мають наступні характеристики: тривожність, невпевненість у собі, лякливість та інші. Вони не посувають себе комфортно коли самотні, а при ізоляції від близьких у них виникає стан порожнечі, зневіри, жалості до себе. Проте, разом із цим, при соціальних контактах у реальному житті вони відчують тривогу. Можуть вести малорухливий, несамостійний спосіб життя, з суїцидальними станами, які проявляються в елементах аутоагресивної поведінки. І навпаки, до групи ризику не відносять старших школярів, що активно виступають, комунікабельні, доброзичливі, легко налагоджують дружні відносини, добре відчують себе як і у своїй, так і у чужій компаніях., наполегливі, оптимістичні [61].

Емпіричні дослідження вказують на те, що інтернет–залежністю страждають особи старшого шкільного віку, самотні у реальному житті, з високим рівнем депресії та низькою самооцінкою. Тривога та перепади настрою також притаманні інтернет–залежним. Її також розглядають як чинник та передумову формування цієї адикції [41].

Американські дослідження вказують, що серед інтернет–залежних відзначається високий рівень депресії. Дослідник С. Каплан додає цього чинника самотність, скромність та самолюбство, а також складність у прийнятті себе, свого тіла, замкнутість, схильність до самоаналізу, агресивність, емоційна напруженість при реальному спілкуванні, негативізм, наявність хоча б однієї фрустрованої потреби, свобода виступає як особлива цінність, уявлення про ідеальний «Я» недиференційовані, завищені або навіть нереалістичні, самооцінка занижена; схильність до уникнення проблем і відповідальності [**Error! Reference source not found.**].

На сьогодні зростає кількість даних, про те, що поведінкові проблеми мають зв'язок з інтенсивністю використання Інтернету. Ряд психологічних особливостей особистості призводять до розвитку інтернет-залежності та можуть загострюватися вже як наслідок надмірного використання, що призводить до подальшого формування нового рівня залежності. При аналізі вікових особливостей слід брати до уваги, що найбільший ризик формування залежності припадає на вік 15–16.

Саме для старшого шкільного віку характерне активне використання Інтернету при супутніх особистісних та соціальних факторах може призвести до залежності [41].

З дитинства починають формуватися найважливіші соціальні інститути, що охоплює сімейні стосунки, дружні, завдяки чому розвивається суспільна соціалізація. Інтернет не допомагає, а навпаки сповільнює розвиток таких функцій.

Проте, деякі дослідники часто оцінюють вплив Інтернету з позитивної точки зору, оскільки застосування технологій є новизною, новим рівнем комунікації, що в майбутньому може стати нормою, а не формою залежності, можливістю створювати новий вид діяльності та веде до руйнування та перебудови відомих нам способів комунікації та соціалізації [4].

Вчені зазначають, що існує особлива категорія ризику, що вище згадувалася. Для них характерні непорозуміння з близькими, проблеми з мікрокліматом у сім'ї, у спілкуванні з іншими людьми та інше. Такі особи схильні не лише до інтернет-залежності, а й до інших девіацій. Вони надають перевагу “заховатися” від світу в мережі [18]. Дослідники зазначають, що більша частина інтернет-залежних (91%) користується сервісами Інтернету, пов'язаними зі спілкуванням. Іншу частину залежних залучають інформаційні послуги Мережі [43].

Особам після звикання, вкрай рідко вдається розпізнати почуття, що вони отримують від Інтернету і від реального життя. Вміння піклуватись про себе стає вразливим і можуть виникати додаткові залежності, такі як: зловживання алкоголем, наркотиками, ведення способу життя, що загрожує життю [65].

Слід зазначити, що до інтернет-залежності деколи відносять пристрасть до онлайн ігор, а не виділяють як окрему адикцію. Вчені відзначили, що надмірна зацікавленість комп'ютерними іграми може розвивати егоїзм. Це базується на тому, що ігровий світ орієнтується на гравця, вбиваючи його «его». Світ комп'ютерних ігор розвивається і з кожним роком гравців стає все більше, як і загальних користувачів Інтернету. Ігри досить швидко можуть розвинути у юнаків почуття апатії, вони зневірюються у реальному світі, оскільки той не відповідає їх очікуванням, що формується завдяки віртуальній реальності. У більшості буде розвиватися злість, нервозність. Найбільш яскраво це проявляється коли користувача відвертається від перебування в мережі. Це для них означає, що їх відривають від важливої та улюбленої справи, внаслідок чого часто страждають близькі люди. Саме це руйнує побудовані в минулому сімейні зв'язки, а також втрачається інтерес до реального життя. Старші школярі вважають, що Інтернет повністю та повноцінно замінюють дружбу, розваги, роботу і все життя, а не просто існує засобом для його полегшення. Соціальні наслідки дуже сумні для інтернет-залежних: вони не здатні долати повсякденні проблеми, не здатні підтримувати особистісні стосунки, спілкуватися з друзями та близькими [18].

Базуючись на дослідженнях, можна проаналізувати результати, та зрозуміти, що більш інтровертовані користувачі мали найбільш занижену самооцінку в порівнянні з менш інтровертованими. Так, наприклад,

шведські дослідники Енгельберг і Шеоберг відзначають статистичний зв'язок між активним інтернет–користуванням та загостренням почуття самотності, більш мізерною соціальною адаптацією та ослабленими емоційними навичками [71].

Юнаки, що схильні до інтернет–залежності характеризуються найнижчими показниками у сфері самоствалення. Сама невпевненість у власні сили, переживання внутрішніх конфліктів підштовхують до пошуку контактів у віртуальному світі де вдасться задовольнити потребу у самопізнанні та підвищити самооцінку[67]. Можливість самовиразитися є однією з найпоширеніших причин віртуальної комунікації у найактивніших її учасників [**Error! Reference source not found.**].

Багато хто розглядає мережу, як можливість подолання почуття самотності. Це характеризується легкістю та доступністю мережевих ресурсів, де легко знайти співрозмовника, та можливістю спілкування у будь–який час доби. Проте, таке спілкування не заповнює повністю дефіцит емоційного спілкування "віч–на–віч"[71].

У цей період, через внутрішні конфлікти, досягається осмислення сенсу “Я”. Це здійснюється через зміну змісту свідомості або усвідомлення дня себе нового мотиву у реальному світі. Адикція може виконувати захисну функцію для подолання такого конфлікту непродуктивним способом. Вираження залежності залежить від часу проведення онлайн протягом дня та частини протягом тижня [**Error! Reference source not found.**].

Узагальнюючи результати закордонних досліджень, виділяють наступні риси інтернет–залежності особистості: шизоїдний, істероїдний, лабільний або епілептоїдний тип акцентуації. Такі люди постійно знаходять виправлення собі – «це лише частина роботи», «це просто винахід» і «всі ним користуються» [24].

Не тільки стан та спосіб життя школяра може вплинути на розвиток інтернет-залежності. Сама структура сайту та додатків розробляється так, щоб зручністю заманювати все більше користувачів. Цим займається UI/UX дизайнер.

Абревіатура UX з англійської *userexperience* перекладається як «користувацький досвід». Іншими словами це сама взаємодія користувача з інтерфейсом, його доступність, зручність та зрозумілість. UI— це *userinterface*, інтерфейс користувача, що містить естетичне оформлення сайту, колір шрифт, анімацію та інше [77].

У книзі Стіва Круга «Не змушуйте мене думати», описується як краще розробити інтерфейс сайту, щоб захопити більшу частину аудиторії, адже люди переглядаючи вебсайт засвоюють їх зовнішній вигляд, що викликає в них інтерес і бажання провести більше часу вивчаючи продукт чи інформацію. Дизайн завжди орієнтований на певну категорію осіб, залежно від того який продукт чи інформація повинна продатися. Реклама також грає важливу роль, адже певний алгоритм нагадувань чи змушує нас тягнутися до телефону та перевіряти сповіщення.

Будь то підліток чи доросла людина, на погано розробленому сайті не затримується більше ніж це йому насправді потрібно. Дизайн може врізатися в очі або відштовхувати, після чого інтерес втрачається. Тому це можна назвати соціальною дилемою, адже те, чому навчаються люди, чиясь праця, попри зручності може реально погіршувати життя і як наслідок приводити до залежності.

Інтерфейс підлаштовується під саму людину та можливості мозку опрацьовувати інформацію. За допомогою безлічі інструментів дизайну створюється максимально зручний шаблон, що привертає увагу користувачів. Пріоритетом є не надання зручності, важливості інформації, а саме заохочення користувача більше часу проводити на сайті. Для цього

враховується сенсорна і короткострокова пам'ять, щоб користувачі могли запам'ятати більше інформації. З одного боку це допомагає ефективно орієнтуватися в мережі, а з другого—саме це допомагає все більше проводити часу онлайн [1].

Люди є соціальними істотами, які звикли використовувати технології для нашої соціальності. Сам Інтернет використовувався у військових цілях, його поширення серед інших почався завдяки бажанню людей до соціального об'єднання. З моменту його зародження самі ж люди змінили його так, щоб він відповідав під соціальні стандарти, говорив мовою взаємозв'язку та спілкування. На сьогодні чотири з п'яти користувачів Інтернету щодня відвідують соціальні мережі. За оцінками Twitter, щонайменше 325 мільйонів користувачів відвідують його кожні 24 години. Facebook стверджує, що його користувачі щомісяця проводять на сайті понад 700 мільярдів хвилин, що є великою соціальною дилемою [1].

1.3.2 Наслідки інтернет–адикції

Інтернет, безперечно, на сьогодні найкраще джерело отримання інформації. Проте, які ж наслідки чекають осіб старшого шкільного віку, при щоденному використанні мережі та розвитку адикції?

Кожна людина користується Інтернетом для різних цілей, таких як: робота, навчання, спілкування для підтримки соціальних контактів та інше. Хворобливе використання цього виявляється тоді, воно все більше забирає нашого часу, змушуючи перекладати основні обов'язки та затримувати роботу [42].

Якщо дорослий може розпізнати “тривожні дзвіночки”, то дитині набагато важче з цим впоратись. Досить рідко вони самотійно

визначають у собі проблему розвитку адикції. Тому саме батькам важливо спостерігати за часом, який проводить школяр онлайн.

Захоплені перебуванням в мережі старші школярі чимдалі більшу частину просиджують в Інтернеті, фактично замінюючи живе спілкування з рідними та близькими. Деякі навіть зізнаються, що на фізичному рівні не можуть собі відмовити у щоденній взаємодії з різними технічними засобами. Школяр звикає до віртуального світу і вважає це цілковитою нормою, хоча, одночасно з тим, втрачає вільну волю та свободу.

Доведено, що під час роботи за комп'ютером або телефоном збільшується іонізація повітря, а вологість навпаки зменшується, адже дисплей – джерело різного роду випромінювань. Існують загальні гігієнічні норми, яких варто дотримуватись при роботі з технікою. Згідно з вимогами 7–10-річні діти повинні працювати за комп'ютером не більше 45 хвилин на день, 11–13-річні – двічі на день по 45 хвилин, старші – три рази на день. Проте, ними, в переважній більшості, нехтують [74].

Залежності мають різні специфічні особливості, прояви та наслідки, проте етапи формування є схожими. Спочатку, адиктивний процес формується на емоційному рівні, психічний стан поступово змінюється, підіймається настрій, присутні відчуття радості, екстазу. На наступному етапі формується послідовність звертання до засобів адикції. На третьому етапі адиктивна поведінка стає буденною, на четвертому – повністю домінують над життям залежного, а на п'ятому вона руйнує психіку та порушує біологічні процеси [47]. З цього моменту наслідки найбільше виражаються.

Лікар М. Орзак виділяє фізичні симптоми інтернет-залежності, що саме частіше спостерігаються у юнаків:

- сухість в очах;
- перенапруга м'язів, враження нервових стовбурів руки;

- болі в спині;
- оніміння руки, або інших частин тіла;
- часті головні болі;
- порушення графіку вживання їжі;
- відсутність гігієни;
- порушення режиму сну[74].

У Китаї при проведенні дослідження, використовуючи магнітно–резонансну томографію, встановили, що інтернет–залежність суттєво впливає на мозок людини та його процеси. Як зазначалося, дана адикція впливає на організм, а особливо головний мозок людини, рівнозначно з наркозалежністю та алкоголізмом. Завдається шкода психіці та загальному здоров'ю. Найбільш очевидні та найперші наслідки даної залежності виражаються у порушенні постави та зору, що швидко чинити шкоду загальному стану [**Error! Reference source not found.**].

Скорочення часу, що проводиться в Інтернеті, може викликати у користувача мережі погане самопочуття, яке триває від кількох днів до кількохмісяців та супроводжується:

- тривогою;
- емоційним збудженням;
- мріями про Інтернет;
- роздумами про те, що відбувається в мережі при відсутності користувача;
- мимовільними рухами пальців, що нагадують друкування на телефоні чи клавіатурі комп'ютера [74].

При відсутності інтернету поведінка юнака може суттєво змінюватись–він стає неспокійним, агресивним, може відчувати “ломку”, аналогічну при хімічних видах залежностей. Проблема не лише в погіршеннях психіки та загальному фізичному здоров'ї, а й у руйнуванні

реальних суспільних відносин, після чого у залежних виникають труднощі з відновленням живих контактів [28].

У більшості випадків інтернет–залежні не будуть контролювати свій час проведений в Інтернеті, як наслідок може виникати багато соціальних проблем. Американські дослідники вважають, що за остання 35 років суспільні відносини між людьми помітно скоротилися [16]. Останні стали менш активні у соціальному житті, та менше спілкуватися наживо.

Основною проблемою інтернет–залежних вважають зниження сімейних та подружніх відносин. З'явився вислів “інтернет–вдова/вдівець”, що можна застосувати до чоловіка чи дівчата, в якого/якої інший партнер інтернет–залежний. На сьогодні, дана залежність, все частіше, стає причиною розлучення багатьох пар, де один з них стає занадто пристрасним до Інтернету. Додатковою причиною розпаду подружжя може бути поява віртуальних відносин. Згідно зі статистикою, зараз, це не поодинокі випадки, кількість яких чим раз, тим більша [16].

Науковці стверджують, що даний вид адикції також збільшує рівень злочинності. Дослідженнями В.Ролінського встановлено, що рівень злочинності постійно почав зростати через 10–15 років після появи інтернету, де в вільному доступі існують елементи насильства та агресії. Б. Потятиник, експерт у галузі інформаційного простору, наводить факти росту юнацької злочинності, що напряду пов'язано з інтернет–залежністю. Досліджують різні райони у Південній Африці та Канаді, які не мали доступу до телебачення чи Інтернету до початку 70–их років ХХ ст. показали, що через 3–8 років після доступу до нього відбулося різке зростання злочинності вчиненої у старшому шкільному віці [71].

Медичний центр при Колумбійському університеті провів дослідження, учасникам якого було запропоновано продивитися уривки фільмів, що містили у собі сцени насильства та відкритої агресії.

Результати показали, що перегляд даного контенту призвів до зниження діяльності мозку, пригнічення тих ділянок, що відповідають за контроль агресії. Тобто контроль над власною агресією у досліджуваних знизився. Ще у 1969 році створено Науково–консультативний комітет для аналізу впливу агресивної та насильницької інформації, що доступна через мережу. Як висновок, було встановлено, що існує безпосередній зв'язок між тим що люди та самі школярі бачать на екрані та тим, як надалі вони демонструють свою поведінку між оточенням в реальному житті [71].

При вчиненні злочинів юнаки, у більшості випадків, під час судових розборів заявляли, що копіювали поведінку героїв, з якими познайомилися в мережі та з яких брали приклад, або ж використовували способи злочинів які дізналися онлайн.

Ще одним із наслідків інтернет–залежності вважається стійка агресія до інших користувачів. До такої поведінки відносять кіберпереслідування та кіберцькування. Сюди відносять: кібербулінг, тролінг, кібергрумінг, кібер, кібертероризм, кіберсталкінг та інші. Найважчим вважається кібервбивство, що веде за собою смерть іншої людини чи групи людей, завдяки втручанням в роботу пристроїв, що належать потерпілим. Таких людей називають кіберагресорами. Вони використовують наступні засоби впливу на жертв:

- втручання в особисте життя жертви через проникнення в пристрої та програми;
- використання хакерських програм для злому профілів користувачів, відстеження IP–адреси, отримання геолокаційних даних про переміщення жертви;
- здійснення кібератак на пристрої, заподіяння моральної шкоди;
- використання анонімності;

- контроль за розміщенням інформації, фотографій, даних, відео, текстових матеріалів, та використання матеріалу проти жертви;
- використання спеціальних програм для обробки фотографій, відео, аудіо монтаж, задля створення контенту, що ображає або пригнічує жертву;
- примушування жертви до злочинної діяльності;
- крадіжки ідентичності;
- розголошення конфіденційних даних жертви;
- контроль поведінки жертви, застосування до неї маніпуляцій, психологічного тиску через мережу;
- погрози розкриття особистих подробиць життя жертви її батькам чи близьким;
- перенесення переслідування з мережі на реальне життя [11].

Усі вищеперераховані засоби є наслідком агресії, що може розвиватися при інтернет-залежності. Не менше наслідків настає для самих жертв:

- психологічні проблеми що містить виникнення фобій, страхів, розвиток невпевненості в собі, недовіри до оточення, різка зміна самооцінки, порушення концентрації уваги, зниження рівня працездатності, підвищення уразливості, тривожність, дратівливість, пониження або повна втрата мотивації, зворотна агресія, розвиток конфліктності, нервозності, депресії, суїцидальної поведінки;
- соціальні проблеми, до яких відносяться конфлікти з близькими та членами сім'ї, проблеми з навчанням або роботою, бажання зміни місця проживання через переслідування, втрата соціального статусу, розвиток соціальної ізоляції;
- проблеми зі здоров'ям: загальне погіршення стану, загострення попередньо присутніх захворювань, безсоння або постійна

сонливість, втрата апетиту, зниження імунітету, розвиток психічних розладів, психосоматичних захворювань, зниження лібідо у жінок або імпотенція у чоловіків [11].

Самі користувачі Інтернету вважають, що є як негативні, так і позитивні наслідки, проте деякі можуть взагалі заперечувати негативний вплив довгострокового перебування в мережі на людину в загальному. Проводячи дослідження, особлива увага зосереджується на оцінці взаємозв'язку людини з мережею як соціальним інструментом, на думці самої людини про вплив онлайн ресурсів на життя, оскільки соціальні мережі найчастіше використовуються для реалізації комунікативних потреб особистості [40].

До позитивних наслідків також відносять:

- можливості спілкування для старших школярів, що мають значні труднощі у становленні реальних контактів, зумовлені специфікою їх індивідуально–психологічних характеристик;
- можливість «віртуально» розкрити свій потенціал, та набувати суспільно–корисних навичок спілкування, вміння пристосовуватись під “клімат” групи та розвивати соціальний інтелект для тих старших школярів, що відчують труднощі у міжособистісному спілкуванні. Це сприяє прояву їх комунікабельності, що в майбутньому можна використати;
- формування образу «Я в майбутньому», розвиток індивідуальних властивостей та знаходження себе у якійсь справі за позитивним прикладом інших, що демонструється онлайн учасниками спільноти чи групи;
- на різних етапах захопленості Інтернетом розвивається нова характеристика про користувачів, в осіб з невеликим досвідом прямого онлайн спілкування, що більшою мірою визначаються специфікою їхньої

взаємодії з «віртуальними» значущими іншими. Роль спілкування з «реальними» та «віртуальними» вагомий іншими в особистісному розвитку користувачів є різною;

- у міру збагачення юнака новими вміннями, набуття досвіду користувача інтернету, часто надмірна цікавість пропадає, без важких наслідків для нього. Це свідчить про те, що звичайне повсякдення чат–спілкування не є проявом адиктивних поведінкових тенденцій [**Error! Reference source not found.**].

Отже, враховуючи вище вказані характеристики інтернет–залежності, можна виявити прояви даної адикції у себе самотійно та контролювати це.

При подоланні наслідків інтернет–залежності важливо приймати саму проблему. Саме заперечення проблеми та нерозуміння майбутніх наслідків, до яких призводить даний вид залежності, робить з людей інтернет–наркоманами, які та надалі будуть заперечувати будь–які її прояви. Наприклад, затятий алкоголік може сказати: «Я можу кинути пити в будь–який момент, якщо захочу. І якщо я все ще в запої, то це тому, що я цього потребую та хочу». Аналогічно це працює з інтернет–залежними [48]. Хоча в порівнянні з іншими залежностями, ця адикція не є настільки шкідливою, проте наслідки можуть бути різними. Ось чому Інтернет може завдавати шкоди підліткам та молоді, які замість соціалізації в реальному світі, замінюють можливість реальної соціалізації на онлайн.

Отже, теоретичний аналіз показує, що Інтернет–залежність як феномен, турбує суспільство ще з 20–того століття. У першому розділі нами проаналізовано: стан проблеми сьогодні у сучасному світі; позитивні та негативні сторони технічного прогресу; початок виникнення інтернет–залежності; діагностика захворювання та ставлення до проблеми у різних

країнах світу;Визначено поняття “адикція”, “інтернет–адикція”; встановлено етапи та зв'язок інтернет–залежності з різними чинниками.

Проаналізовано наслідки інтернет–залежності; позитивний та негативний вплив на школярів старшого віку, фізичні наслідки, що включають: сухість в очах; перенапругу м'язів, враження нервових стовбурів руки, болі в спині, оніміння руки, або інших частин тіла; часті головні болі, порушення графіку вживання їжі, відсутність гігієни, порушення режиму сну; психологічні наслідки, до яких відносять: виникнення фобій, страхів, розвиток невпевненості в собі, різка зміна самооцінки, порушення концентрації уваги, зниження рівня працездатності, підвищення уразливості, тривожність, дратівливість, пониження або повна втрата мотивації, зворотна агресія, розвиток конфліктності, нервозності, депресії, суїцидальної поведінки.

РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ: ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Характеристика вибірки та програмидослідження

На сьогодні вивчення чинників формування інтернет–залежності осіб старшого шкільного віку є дуже актуальними в майбутньому дозволить з більшою точністю спрогнозувати можливість виникнення інтернет адикції та розробити більш ефективні профілактичні та корекційні заходи її подолання. Для розв'язання цих питань, нами проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей осіб старшого шкільного віку.

Щоб досягти завдань дослідження психологічних особливостей осіб шкільного віку з інтернет адикцією ми використали наступний психодіагностичний інструментарій: тест–опитувальник “Шкала інтернет–залежності С. Чена” (CIAS в адаптації Л. Малигіна, К. Феклісова), опитувальник “Поведінка батьків та відношення підлітків до них” (Є. Шафер), “Діагностика потреби у спілкуванні” (за Л. Орловим), а також анкету для порівняння потреби в Інтернеті у досліджуваних до початку повномасштабної війни та після.

У дослідженні взяли участь 50 респондентів, 25 школярів 11 класу ЗОШ І–ІІІ ступенів смт. Гусятин та 25 школярів 8 класу ЗОШ І–ІІІ ступенів смт. Гусятин. З них 21 чоловічої статі та 34 жіночої статі. У відсотковому співвідношенні у дослідженні взяли участь 58% жіночої статі та 42 % чоловічої статі (див. Рис. 2.1).

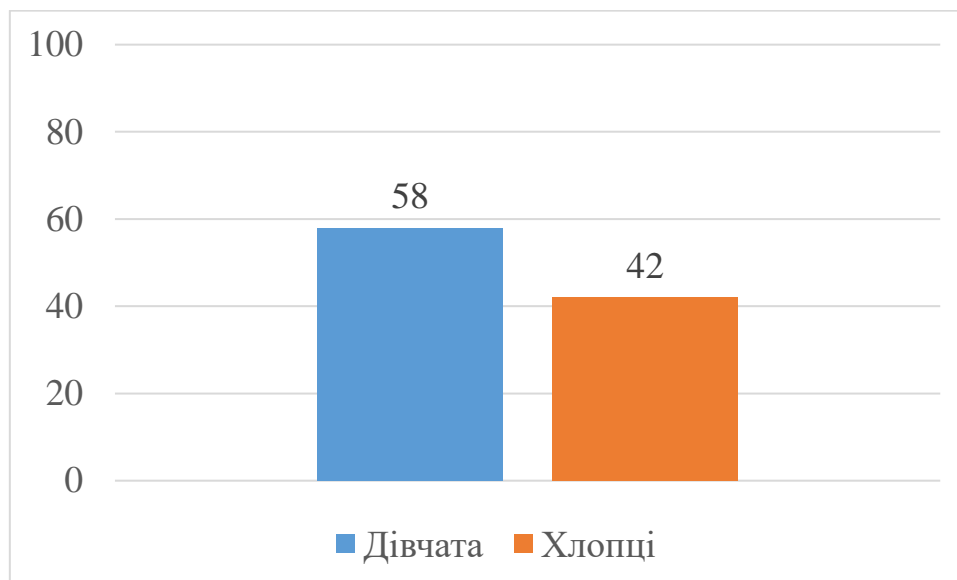


Рис. 2.1. Відсоткові співвідношення статі у досліджуваних(%)

Вік—це специфічний етап психосоціального розвитку індивіда, на який впливають відповідні життєві обставини. У цьому визначенні вікові характеристики людини мають дві важливі складові—її соціальна та психологічна зрілість на конкретному етапі життя.

Для нашого дослідження був обраний старший шкільний вік. Він характеризується початком самостійності, особистого вибору життєвого шляху та особистісного самовизначення та є етапом становлення цінностей, початком самореалізації особистості у різних сферах життя.

Старший шкільний вік—це період в розвитку людини, перехідний етап між дитинством і дорослим життям [73]. Для нашого дослідження був обраний старший шкільний вік. Він характеризується початком самостійності, особистого вибору життєвого шляху та особистісного самовизначення. Також є етапом становлення цінностей, початком самореалізації особистості у різних сферах життя.

Також враховувалася сучасна ситуація, в якій перебувають старші школярі. Соціальна ситуація, в якій розвиваються особи старшого шкільного віку, характеризується, перш за все, тим, що вони починають

ідентифікуватисебе та відкривати своє справжнє “Я” через постійну саморефлексію. Соціальні простори, в яких вони живуть, мають серйозний і глибокий вплив на те, як хлопці та дівчата вливаються в суспільство, комунікують між собою та які саме засоби для цього використовують.

2.2. Характеристика методик дослідження

Відповідно до завдань дослідження діагностика здійснювалася за допомогою таких методик:

- Тест–опитувальник “Шкала інтернет–залежності С. Чена” (CIAS в адаптації Л. Малигіна, К. Феклісова);
- “Поведінка батьків та відношення підлітків до них” (Є. Шафер);
- “Діагностика потреби у спілкуванні” (за Ю. Л. Орловим);
- Анкета.

Тест–опитувальник “Шкала інтернет–залежності С. Чена” (CIAS в адаптації Л. Малигіна, К. Феклісова) [75], [31]

Тест китайського науковця С. Чена був обраний нами, оскільки дозволяє діагностувати інтернет–залежність та окреслити наскільки виражені ті чи інші симптоми, які є характерними для поведінки людей з інтернет–залежністю. Дана методика є багатогранною, завдяки їй ми можемо вимірити із декількох точок єдиний континуум поведінки. Тест CIA розроблений у Китаї 2003 року та у 2011 році був адаптований К. О. Феклісовим та В.Л. Малигіним [75].

Дивлячись на діагностичні критерії тест “Шкала Інтернет–залежності” Чена є близьким до шести діагностичних компонентів, що вважаються універсальним для всіх варіантів адикцій. Сюди входить зміна настрою, рецидиви, симптоми скасування та інші [31].

Тест містить 26 запитань, та містить 5 шкал для оцінки:

1. Шкала компульсивних симптомів;
2. Шкала симптомів відміни;
3. Шкала толерантності;
4. Шкала внутрішньоособистісних проблем та проблем пов'язаних зі здоров'ям;
5. Шкала управління часом.

Окрім загальної оцінки, ми можемо дослідити ключові симптоми самої залежності. Загальна сума шкал і є інтегральним (ключовим) показником, який ще можна назвати загальним.

При адаптації авторами даної методики пропонувалися наступні пороги оцінки інтернет залежної поведінки:

- мінімальний ризик виникнення Інтернету залежної поведінки;
- схильність до виникнення Інтернету залежної поведінки;
- виражений та стійкий патерн Інтернет залежної поведінки[31].

Інтерпретація проводиться за наступними симптомами та проблемами:

1. **Ключові симптоми(Com).** До них відносять компульсивні симптоми з середнім показником (школяр не може подолати бажання вийти з мережі Інтернет);

2. **Симптоми відміни(Wit).** Сюди відносять почуття дискомфорту з підвищеним тестовим показником (при довгій відсутності можливості перебування онлайн);

3. **Толерантність(Tol).** Збільшення кількості часу для досягнення задоволення з середнім показником;

4. **Внутрішньоособистісні проблеми та проблеми зі здоров'ям(ІН).** До них відносять соціальні, психологічні, професійні

проблеми які стають наслідками надмірного використання Інтернету з підвищеним тестовим показником;

5. **Управління часом(ТМ).** Проблема, що полягає у неможливості контролювати час перебування онлайн. Тестовий показник –найвищий.

Окрім попередніх шкал, виділяють ще дві: Інтегральні (ключові) симптоми інтернет–залежності (ІА–Sym), і критерій негативних наслідків використання Інтернету (ІА–RP). Перший критерій охоплює три шкали Com, Wit, Tol, а останній – дві шкали ІН і ТМ. Підсумовуючи всі шкали отримується інтегральний показник, що є загальним показником інтернет–залежності (Шкала CIAS = (Com + Wit + Tol + ІН + ТМ)).

**Опитувальник “Поведінка батьків і ставлення підлітків до них
(Є. Шафер)”[60], [14], [58]**

Дана методика обрана нами для дослідження поведінки, взаємозв’язків між батьками та особами старшого шкільного віку, їх комунікації, мікроклімату, установок та методів виховання.

Опитувальник, що створений 1965 р. став базою для обраного тесту. Є. Шафер зазначав, що вплив батьківського виховання на дітей характеризується трьома факторними змінними: “прийняття–емоційне відчуження”, ”психологічний контроль–психологічна автономія”, “прихований контроль–відкритий контроль”[60].

У поняття “прийняття” закладено позитивне ставлення батьків до дитини не залежно від того чи дитина відповідає їх вимогам та очікуванням, а “емоційне відчуження” навпаки – негативне ставлення до неї, відсутність поваги до інтересів дитини та любові. “Психологічний контроль”, своєю чергою, позначає тиск та керівництво над дітьми, авторитарні методи виховання.

Опитувальник використовувався на вибірці чехословацької молоді, після чого був змінений та адаптований Е. Матейчик і П. Ржічаном для підлітків віком від 13 до 18 років та опублікований авторами у 1983 році.

Перед початком опитування, досліджуваних потрібно ознайомити з завданням та цілями дослідження, після чого зачитується інструкція, де зазначається прохання оцінити тези, що найбільш характерні для батьків. Пропускати твердження не дозволено. Заповнюються реєстраційні бланки окремо на кожного з батьків. Питання для дослідження зав'язків з матір'ю та батьком ідентичні, окрім відмінювання слів та роду. Після заповнення досліджуваними обох бланків дані всі отримані дані зводяться в «оцінювальний лист» окремо на матір і на батька. Підраховуються сирі бали, після чого переводяться в стандартизовані відповідно до таблиць.

Тест інтерпретується за наступними шкалами:

- шкала позитивного інтересу;
- шкала автономності;
- шкала директивності;
- шкала ворожості;
- шкала непослідовності[14].

Додатково визначається фактор близькості та критичний фактор. Фактор близькості POZ/HOS розраховується алгебраїчною різницею між «сирими» балами за шкалами “позитивний інтерес” та “ворожість”, після чого отримані результати переводяться в стандартизовану оцінку. Даний показник визначає прийняття дитини батьками, коли виявляються високі бали та відсторонення від дитини при низьких балах за стандартом.

Критичний фактор DIR/AUT розраховується алгебраїчною різницею між «сирими» балами за шкалами “автономності” та “директивності”, після чого також переводяться в стандартні бали. За допомогою цього

показника визначається зацікавленість батьків щодо своїх дітей, а також присутність завищених оцінок очікування від дитячої поведінки [58].

“Діагностика потреби у спілкуванні” (за Ю. Л. Орловим)[63]

Метою даної методики є виявлення рівня потреби у спілкуванні. Вона представлена в 1978 році. Тест містить твердження, які корелюють з ознаками двох протилежних груп: з високим і низьким рівнем потреби у спілкуванні та вміщує 33 питання.

При оцінці результатів обов’язково враховуються гендерні аспекти досліджуваних, тобто для хлопців та дівчат інтерпретація результатів не тотожна. Автор пояснює це тим, що, зазвичай, у дівчат присутній більший рівень потреби у спілкуванні на відміну від хлопців. Якщо відповідь відповідає ключові, то зараховується один бал. Інтерпретувати рівні потреби у спілкування можна скориставшись таблицею 2.1.

Табл. 2.1

Рівні потреби у спілкуванні

Рівень	Низький	Ниж. за сер.	Середній	Вище за сер.	Високий
Хлопці	3–21	22–23	24–25	26–28	29–33
Дівчата	9–24	25–26	27–28	29–30	31–33

До низького рівня (0–21 –хлопці; 0–23–дівчата) відносять осіб, для яких характерне бажання після робочого дня бути на самоті. Вони не готові до встановлення соціальних контактів з новими людьми та з великою кількістю людей, стримані в комунікації та можуть підтримувати дистанцію.

До рівня нижче за середній (22–23 –хлопці; 24–26 –дівчата) відносять людей, що спілкуються з іншими в залежності від їх настрою та ситуації, інколи уникають спілкування, інколи навпаки. Добре комунікують з

близькими та родичами, товаришами, проте деколи гомінка компанія може дратувати. Не завжди залишаються в компанії малознайомих людей.

При середньому рівні (24–25 балів хлопці; 27–28 балів дівчата) особи вирізняються достатньою комунікабельністю, частіше підтримують хороші стосунки з іншими, більш значна потреба в емоційній насиченості через спілкування, знайомляться з малознайомими людьми, цінують близьких та друзів.

Рівень вище за середній (26–28 балів хлопці; 29–30 балів дівчата) характерний для людей, що схильні встановлювати багато нових контактів та добрі стосунки з незнайомими людьми. Люблять бути в центрі уваги та прагнуть до того, допомагають іншим та нерідко жертвують власними інтересами задля збереження хороших відносин.

До високого рівня (29 балів і вище у хлопців; 31 бал і вище у дівчат) належать люди, які відчують значну потребу у спілкуванні, знайомствах, схильні до участі у масових заходах, їх приваблюють натовпи [63].

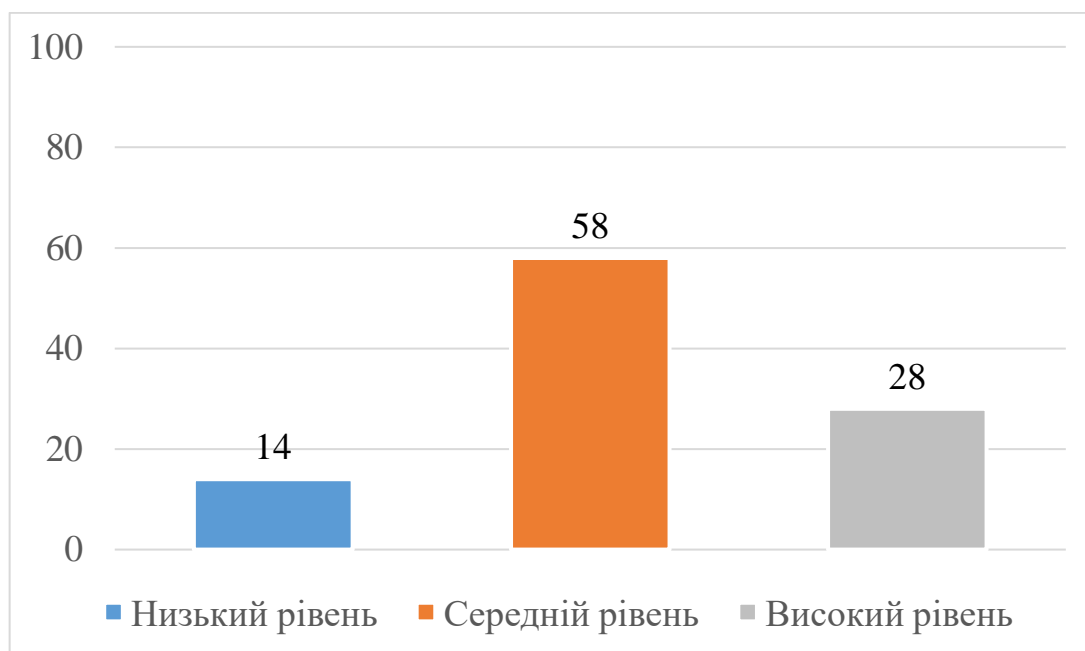
Використовуючи цю методику ми враховували, що комунікаційні потреби у спілкуванні які можуть бути важливим показником при виникненні інтернет-залежності.

Анкетування складалося для загальної характеристики та порівняння потреби в мережі Інтернет у осіб старшого шкільного віку до початку повномасштабної війни та після. Вона складається з відкритих та закритих запитань, що дасть змогу краще описати результати опитування. Дана анкета виключає суб'єктивний фактор та не нав'язує думку для респондентів. Цей метод допомагає зібрати більше інформації та отримати результати в короткі терміни. Сама анкета містить 13 запитань, які включають, як закриті, та і відкриті питання.

РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ІНТЕРНЕТ–ЗАЛЕЖНОСТІ У СТАРШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

3.1. Виявлення соціально-психологічних особливостей інтернет– залежності та аналіз результатів методик

Після аналізу даних, отримані результати були зведені в діаграму, яка дозволяє візуально побачити рівні інтернет–залежності по групі досліджуваних.



**Рис. 3.1. Загальний рівень інтернет–залежності у осіб
старшого шкільного віку (у %)**

Як результат, ми можемо побачити, що лише у 14% досліджуваних виявлено низький рівень інтернет–залежності. Тобто, у них можна спостерігати мінімальний або низький рівень виникнення інтернет–залежності. Ці користувачі мережі Інтернет можуть контролювати себе та

час перебування онлайн, використовувати Інтернет для спілкування, що не перевищує загальну норму часу для навчання чи роботи.

Середній рівень інтернет-залежності спостерігається у 58% респондентів. Цей результат є найбільшим серед трьох рівнів. Це говорить про те, що саме така кількість учасників мають схильність до формування інтернет-залежності. Вони входять до групи ризику, тобто в якийсь момент вони можуть перейти до групи інтернет залежних.

У 28% досліджуваних спостерігається інтернет-залежність, вони можуть не контролювати як і власну поведінку в мережі Інтернет, так і час перебування онлайн.

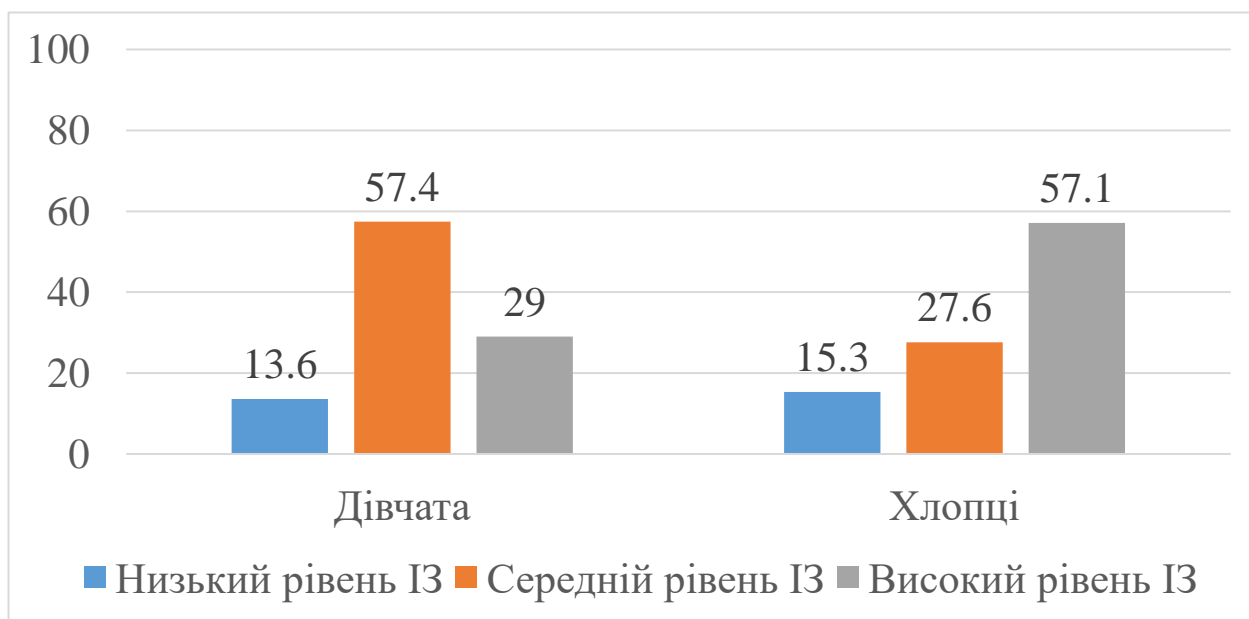
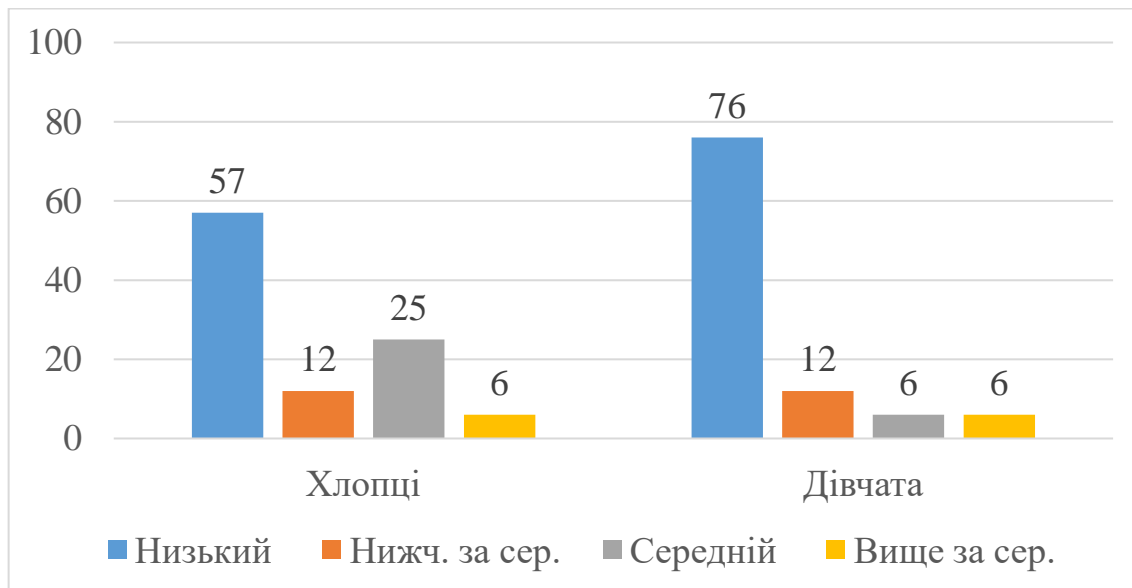


Рис. 3.2. Співвідношення рівнів інтернет-залежності зі статтю респондентів (у %)

На рис. 3.2. зображені рівні інтернет-залежності залежно від статі досліджуваних. Так, можна сказати, що високий рівень адикції притаманний більше хлопцям (57,4%), ніж дівчатам (29%). Середній

рівень інтернет-залежності характерний більше для дівчат, а саме – 57,4%. З цього, можна припустити, що дівчата можуть бути більш схильними до формування інтернет залежності у даній вибірці, проте сформована адикція переважає у хлопців.

Результати діагностики потреби у спілкуванні за Ю. Л. Орловим виявили, що як для хлопців так і для дівчат характерний низький рівень потреби у спілкуванні (для дівчат – 76%, для хлопців – 57%). Для таких осіб характерне бажання після навчання побути на самоті, вони можуть бути стримані у компаніях, часто підтримують дистанцію між співрозмовниками, їм некомфортно у великій компанії та важко знаходять нові знайомства. Тільки у 6% як хлопців, так і дівчат спостерігається вище за середній рівень потреби у спілкуванні. Такі люди, навпаки, цінують спілкування, легко встановлюють контакти (Рис.3.3).



**Рис. 3.3. Діагностика потреби у спілкуванні за Ю. Орловим
(у %)**

На Рис. 3.4 та 3.5 представлені результати методики “Діагностики спілкування”

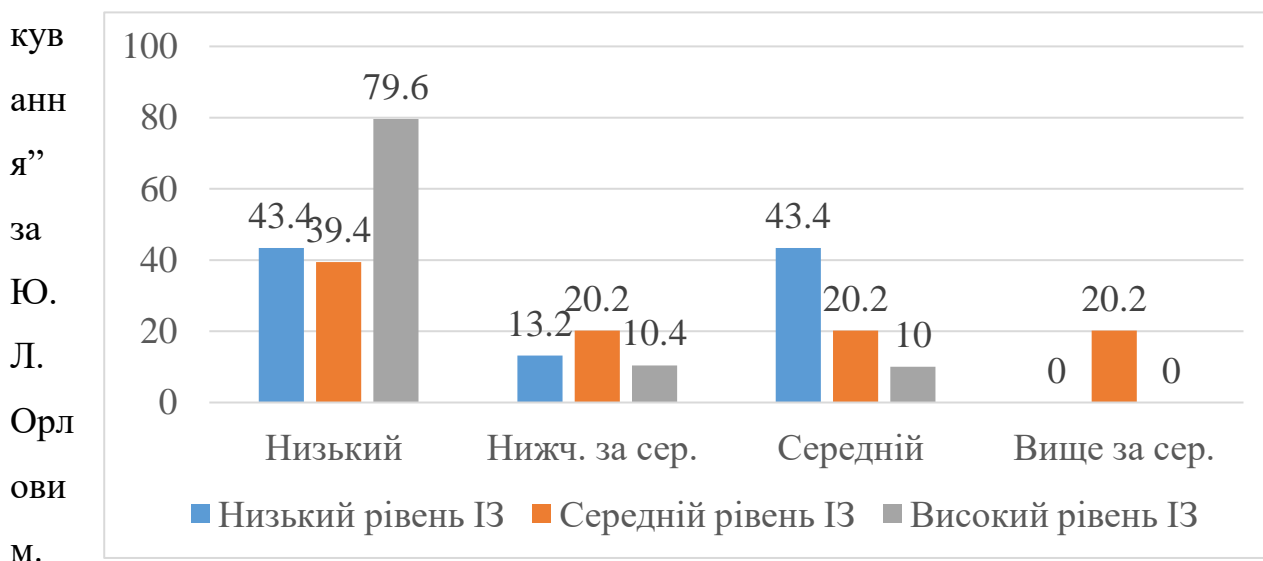


Рис. 3.4. Співвідношення інтернет-залежності з потребою у спілкуванні у хлопців (у %)

За Рис. 3.4 можна побачити, що середній рівень залежності присутній у хлопців з потребою у спілкуванні при рівні вище середнього – 20,2%. Найбільш високий рівень адикції проявляється у хлопців з низькою потребою у комунікації – 79,6%. Отже, для них характерне бажання усамітнення. Вони часто не готові до встановлення контактів з великою кількістю людей. Можна припустити, що мережа Інтернет замінює спілкування.

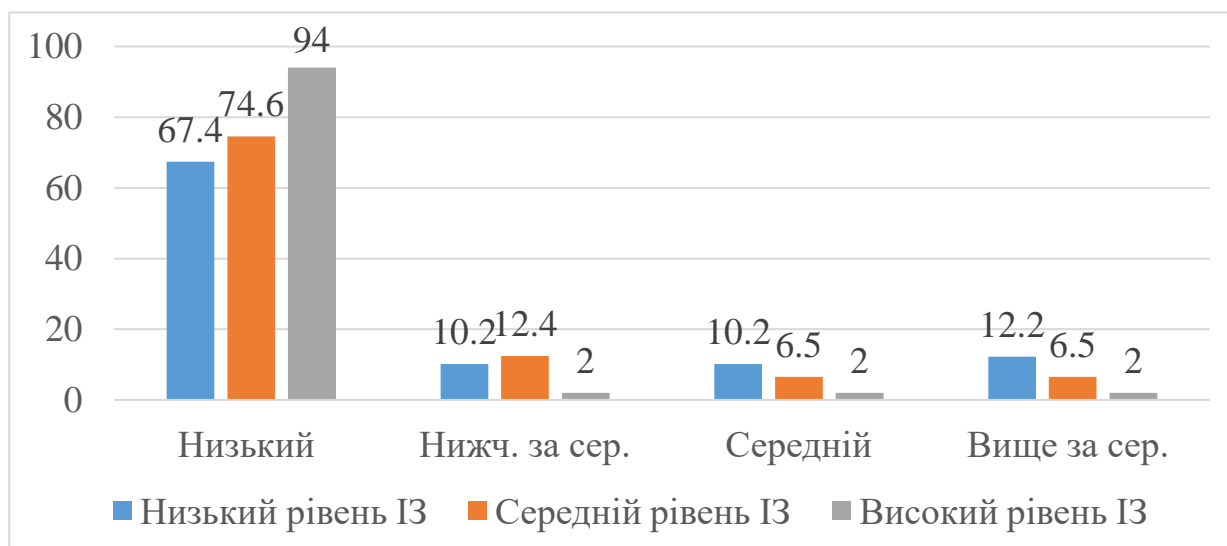


Рис. 3.5. Співвідношення інтернет–залежності з потребою у спілкуванні у дівчат (у %)

За Рис. 3.5 видно, що у дівчат, з високим рівнем інтернет–залежності спостерігається також низький рівень потреби у спілкуванні (74,6% – для середнього рівня адикції, 94% – для високого). При потребі у спілкуванні вище середнього, високий рівень адикції присутній у 2%, а середній – у 6.5% респондентів.

За результатами методики «Поведінка батьків і ставлення підлітків до них» Є. Шафер на рис. 3.6 та 3.7 можна спостерігати три рівні значення для кожної категорії по відношенню до батька і матері. Низьке, середнє та високе значення характеризується ступенем яскравості вираження тих чи інших методів виховання.

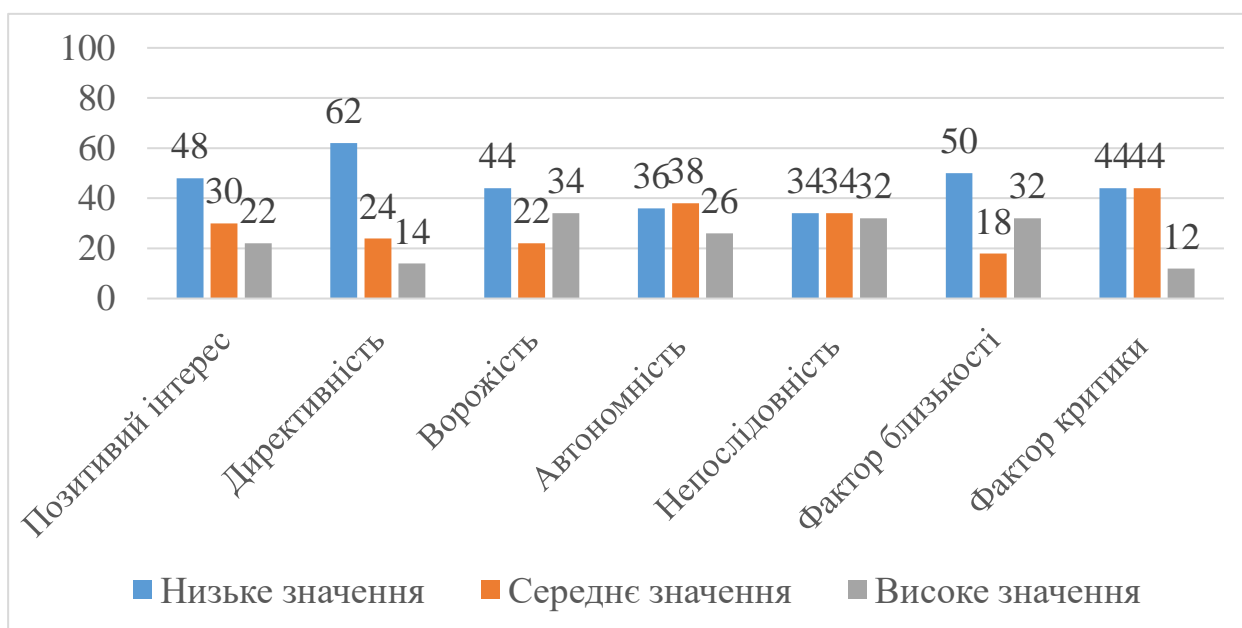


Рис. 3.6. Сприйняття ставлення батька до осіб старшого шкільного віку за методикою Є.Шафер (у %)

Найбільший відсоток високих значень спостерігаються за шкалами «ворожості» батька (34%) та «непоследовності» – 32%. Найбільш

низьке значення спостерігається за шкалою “директивності” та “фактором близькості” (62% та 50%) (Рис. 3.6).

Шкала “непослідовності” визначається розумінням досліджуваних неузгодженості стилю виховання, частими переходами від суворого до ліберального методів виховання. “Ворожості” – мова йде про такий несприятливий тип батьківського ставлення, як поєднання надмірно вимогливості, орієнтованої на еталон «ідеальної дитини» і відповідної жорстокості, з одного боку, та емоційної холодності, з іншого.

Директивність у відносинах проявляється батьком у вигляді схильності до лідерства, шляхом завоювання авторитету на основі фактичних досягнень і домінуючого стилю спілкування. Його влада виражається в основному в управлінні і своєчасній корекції поведінки дитини, виключаючи честолюбний деспотизм. При цьому він дуже чітко дає зрозуміти дитині, що заради свого благополуччя він жертвує якоюсь частиною влади, яку має, в той час, “фактор близькості” характеризується ступенем прояву теплих почуттів і прийняттям своєї дитини.

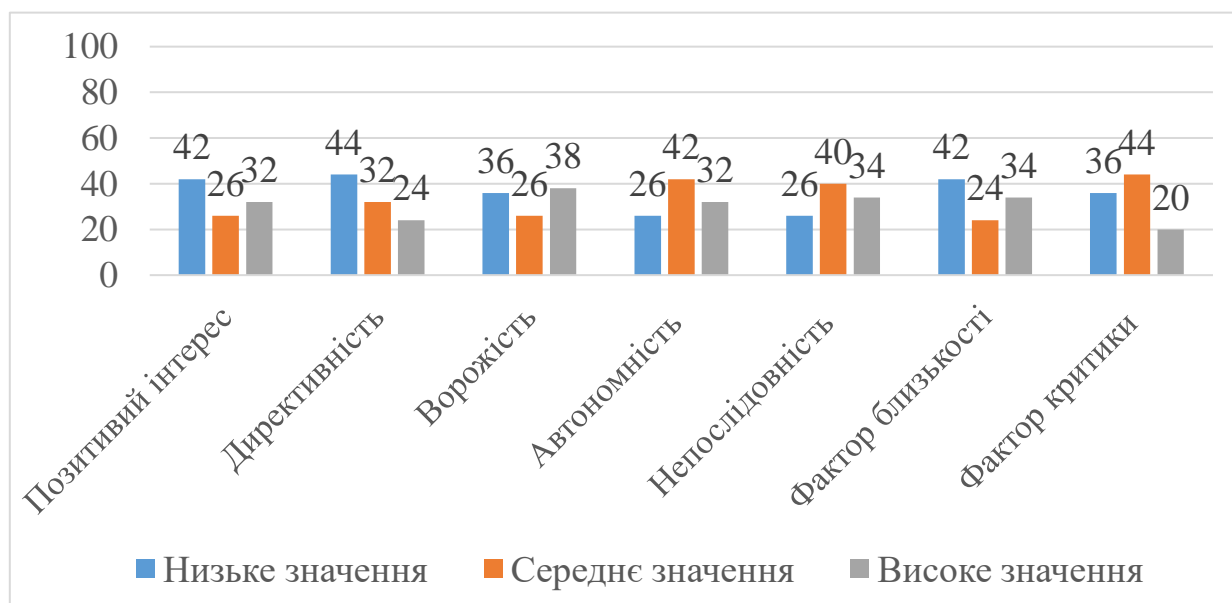


Рис. 3.7. Сприйняття ставленняматері до осіб старшого шкільного віку за методикою Є. Шафер (у %)

Найбільше середнє значення можна спостерігати за“фактором критики” у проявах матері – 44%. Високе значення за шкалою “ворожості” матері – 38% (Рис. 3.7).

“Фактор критики”включає “директивну” та “автономну шкали”, відповідно позначає тотальний контроль матеріта її владну позицію.

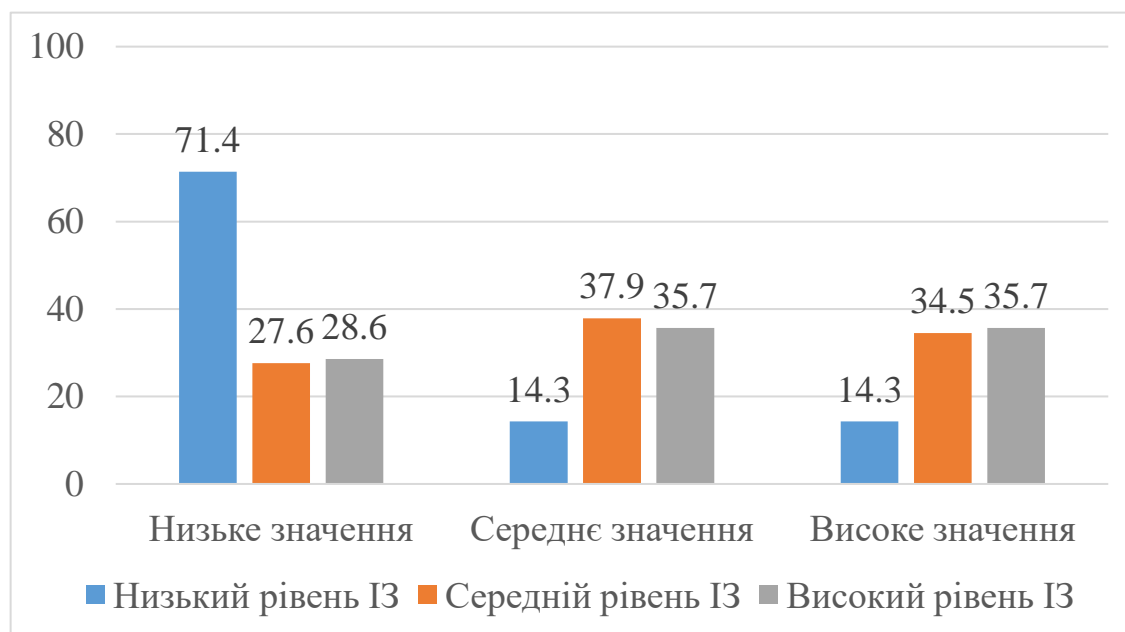


Рис. 3.8. Співвідношення рівнів інтернет–залежності зі шкалою непослідовності NED(стосовно батька, у %)

За Рис. 3.8 ми можемо бачити, що низьке значення “шкали непослідовності” співвідноситься з низьким рівнем інтернет залежності (71,4%). Та навпаки, середній та високий рівні інтернет залежності можна відслідкувати за високим (35,7% – високий рівень ІЗ, 34,5% – середній рівень ІЗ) та середнім значеннями (35,7% – високий рівень ІЗ, 37,9% – середній рівень ІЗ). З цього можна зробити припущення, що непослідовність у вихованні зі сторони батька могло б сприяти виникненню та розвитку інтернет–залежності як спроба втечі від таких методів виховання.

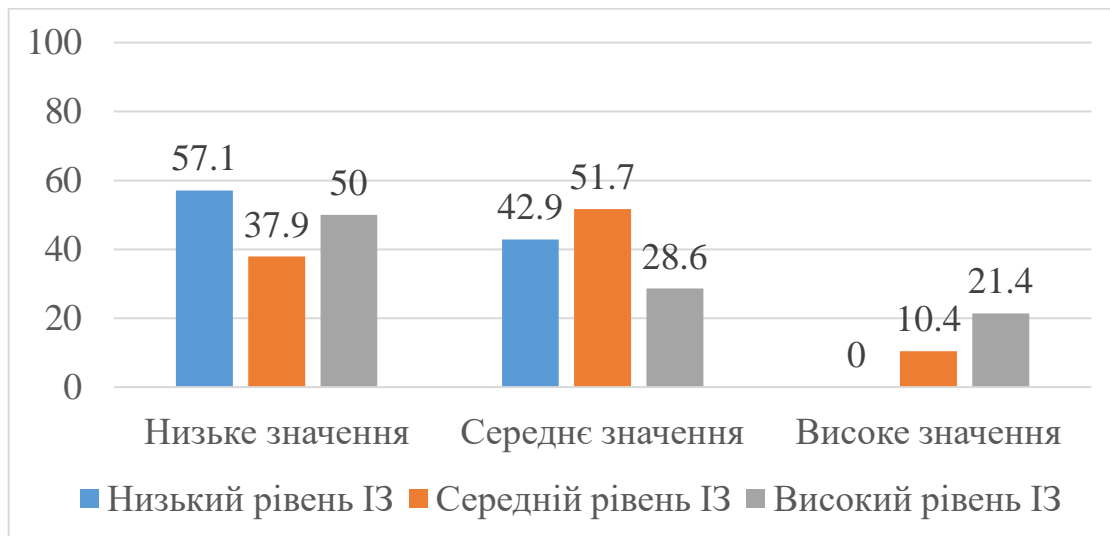


Рис. 3.9. Співвідношення рівнів інтернет-залежності за фактором критики D–A (стосовно батька, у %)

За Рис. 3.9 видно, що високий та середній рівні інтернет залежності спостерігаються при високому значенні за “фактором критики” зі сторони батька (10,4%, 21,4%). Середній рівень адикції прослідковується при середньому значенні за вище згаданим фактором (51,1%), а вищий рівень інтернет залежності – у низькому значенні (50%). Це може свідчити про те, що при малому та середньому рівні контролю зі сторони батька може формуватись адикція або схильність до неї у дитини.

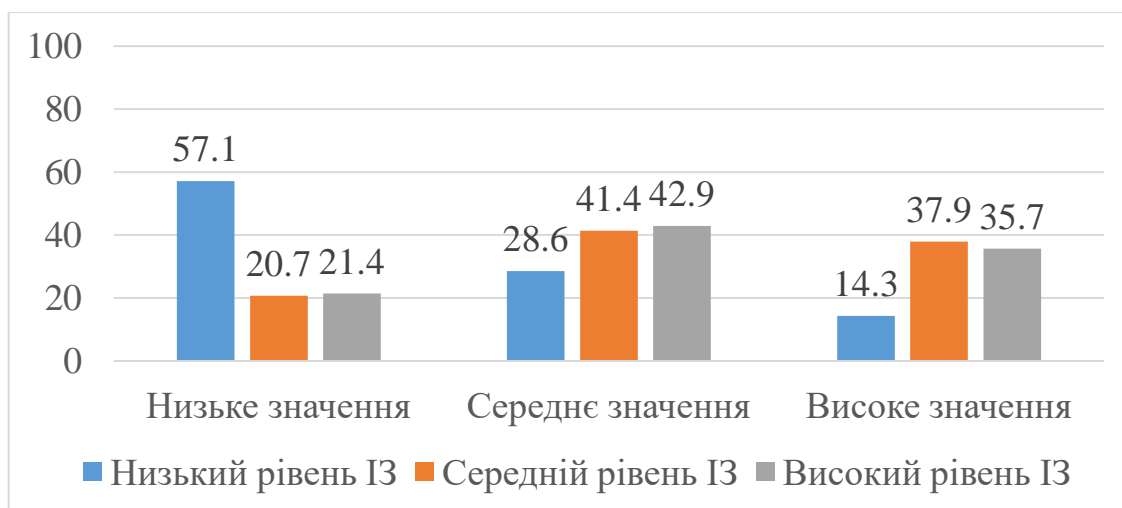


Рис. 3.10. Співвідношення рівнів інтернет-залежності з шкалою непослідовності NED(стосовно матері, у %)

Зі сторони матері по “шкалі непослідовності” середній та високий рівні інтернет–залежності прослідковуються при середньому (41,4%, 42,9%) та високому (37,9%, 35,7%) значеннях як показано на Рис. 3.10. Це говорить про схильності до формування інтернет–залежності у осіб старшого шкільного віку, у яких зі сторони матері можна спостерігати непослідовність у вихованні та ставленні до самої дитини.

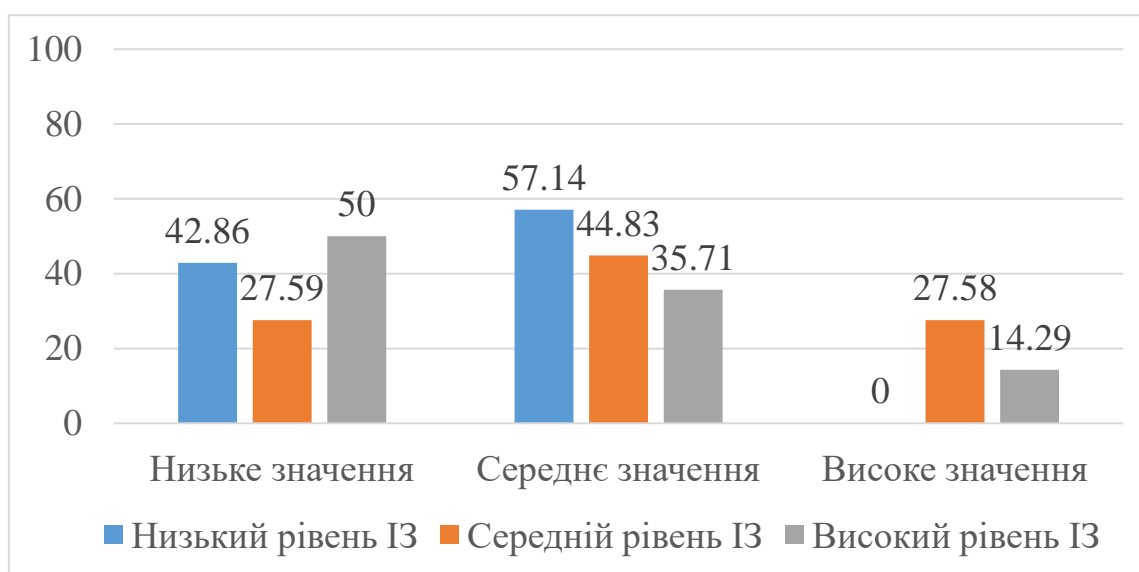


Рис. 3.11. Співвідношення рівнів інтернет–залежності з фактором критики D–A (до матері, у %)

За рис. 3.11, високий рівень інтернет–залежності спостерігається у респондентів при низькому “факторі критики” зі сторони матері(57,14%). Вищий середній рівень інтернет–залежності прослідковується при середньому значенні за вищезгаданим фактором (44,83%). Це може свідчити про те, що при малому та середньому рівні контролю зі сторони матері у старших школярів може формуватись адикція або схильність до неї.

Нами також проведене анкетування для загального порівняння поведінки осіб старшого шкільного віку в мережі Інтернет до початку

повномасштабної війни та під час війни. В загальному, більшість респондентів на питання “Скільки часу, в середньому, ви витрачали на перебування в мережі інтернет до початку повномасштабної війни?” давали відповідь від 1 до 3-х годин, що можна вважати в межах норми. Менша кількість учасників відповідали “більше 3-х годин”.

На запитання “Чи збільшився час перебування в мережі інтернет з початком повномасштабної війни?” досліджувані надавали більшість відповідей “збільшився на 1–2 години”. Тобто повномасштабне вторгнення дало відбиток на старших школярах в тій степені, що багато з них почало більше використовувати мережу Інтернет. Як показали відповіді на наступні запитання анкети, причинами збільшення часу стали перегляд новин та спілкування з близькими, відслідкування повітряних тривог, відволікання соціальними мережами від ситуації в країні.

До повномасштабної війни більшість респондентів використовували соціальні мережі для спілкування, після початку – для перегляду новин та моніторингу ситуації в країні. Деякі зазначали зміну самої поведінки у спілкуванні, а саме: використання більше української мови, прояв більшої патріотичності, емоційну включеність, зміну манери спілкування. В деяких змінилося саме коло спілкування, воно могло зменшуватися або збільшуватися залежно від різних життєвих обставин респондентів.

Самі досліджувані також помітили зміни у поведінці свого оточення, про що писали у відкритих запитаннях анкети (зазначалися зміна стилю спілкування, прояв більшої агресивності або емоційності у висловлюваннях).

Отже, загалом, можна дійти висновку, що нестабільна ситуація в країні може впливати на збільшення використання мережі Інтернет старшими школярами.

3.2. Аналіз результатів кореляційних зв'язків інтернет-залежності з батьківськими установками та потребою у спілкуванні

Для того, щоб статистично перевірити дані, ми використали програму IBMSPSSStatistics. За методикою “Шкала інтернет-залежності” виділено три групи досліджуваних, залежно від рівня інтернет-залежності, для того, щоб виявити зв'язок між симптомами інтернет-залежності з потребою у спілкуванні та методами виховання, ставлення батьків до осіб старшого шкільного віку. Для встановлення зав'язків, ми використали непараметричну кореляцію Спірмена, оскільки не всі змінні мали нормальний розподіл.

Найбільш значимі кореляційні зв'язки можна спостерігати у кореляційних плеядах на рис. 3.12 – 3.20.

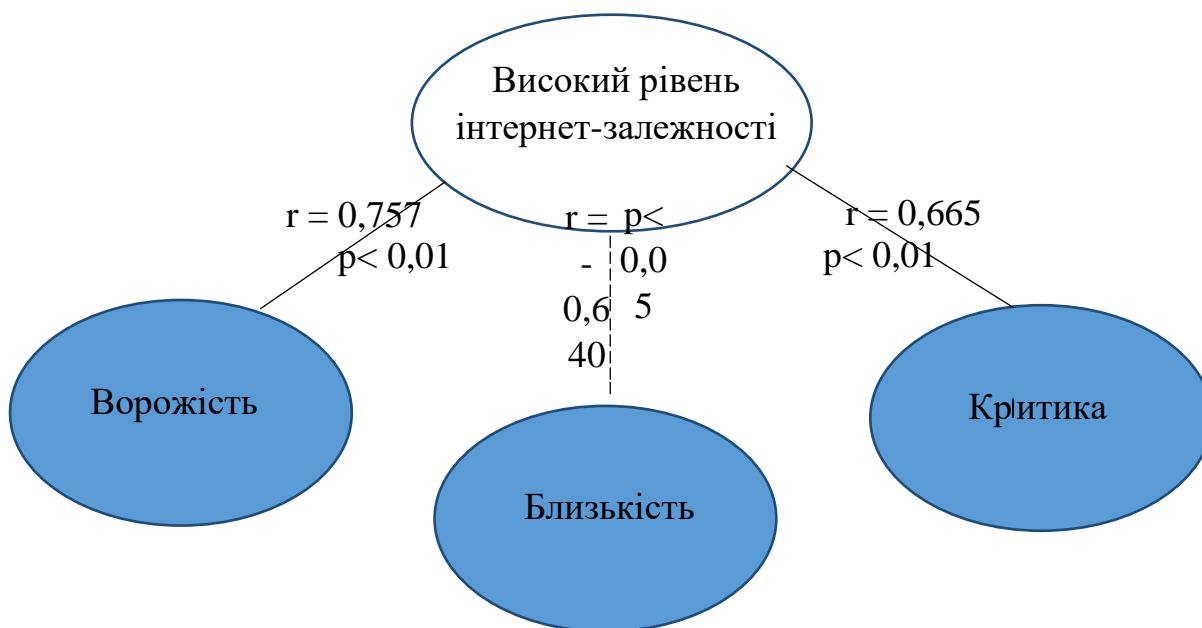


Рис. 3.12. Кореляційна плеяда групи високого рівня інтернет адикції осіб старшого шкільного віку з показниками за методикою “Поведінка батьків і ставлення підлітків до них» Є. Шафер (стосовно батька)

При порівнянні групи високого рівня інтернет-залежності у досліджуваних до батьків виявлено наступні кореляційні зв'язки: показник високого рівня інтернет залежності корелює із показником “ворожості” ($r = 0,757$, $p < 0,01$), фактором близькості ($r = -0,640$, $p < 0,05$), та фактором критики ($r = 0,665$, $p < 0,01$) за методикою Є. Шафер по дослідженню ставлення батька до респондентів (рис. 3.12).

Ми можемо інтерпретувати рис. 3.12 наступним чином: чим більший показник ворожості та критики зі сторони батька, тим більше може бути виражений ступінь високого рівня інтернет-залежності та навпаки, чим менше – тим менший ступінь високого рівня адикції. За фактором близькості, ми можемо сказати, що чим менше проявляється включеність у комунікацію з юнаками, теплість почуттів та прийняття зі сторони батька, тим більший показник високого рівня інтернет-залежності, та навпаки.

З симптомами інтернет-залежності, виявлених за методикою С. Чена, корелює також шкала “директивності”, “ворожості”, фактор “близькості” та “критики” за методикою Є. Шафер (стосовно батька), а саме:

- шкала “директивність” та симптом “внутрішньо особистісні проблеми” – $r = 0,603$, $p < 0,05$, “директивність” та “негативні наслідки” – $r = 0,614$, $p < 0,05$;
- шкала “ворожості” та симптом “відміни” – $r = 0,571$, $p < 0,05$, “ворожості” та симптом “толерантності” – $r = 0,690$, $p < 0,01$, “ворожості” та “внутрішньо особистісні проблеми” – $r = 0,603$, $p < 0,05$, “ворожості” та “проблема управління часом” – $r = 0,696$, $p < 0,01$, “ворожості” та “інтегральна ключова (IA-Sym)” – $r = 0,653$, $p < 0,05$, “ворожості” та “негативні наслідки (IA-RP)” – $r = 0,730$, $p < 0,01$;

- фактор “близькості” з симптомом “толерантності” $-r = -0,635$, $p < 0,05$, фактор “близькості” та “інтегральна ключова (IA-Sym)” $-r = -0,582$, $p < 0,05$;
- фактор “критики” та симптом “толерантності” $-r = 0,618$, $p < 0,05$, фактор “критики” та “внутрішньо особистісні проблеми” $-r = 0,606$, $p < 0,05$, фактор “критики” та шкала “негативні наслідки (IA-RP)” $-r = 0,641$, $p < 0,05$.

Вищевказані зв'язки зображені на рис. 3.13.

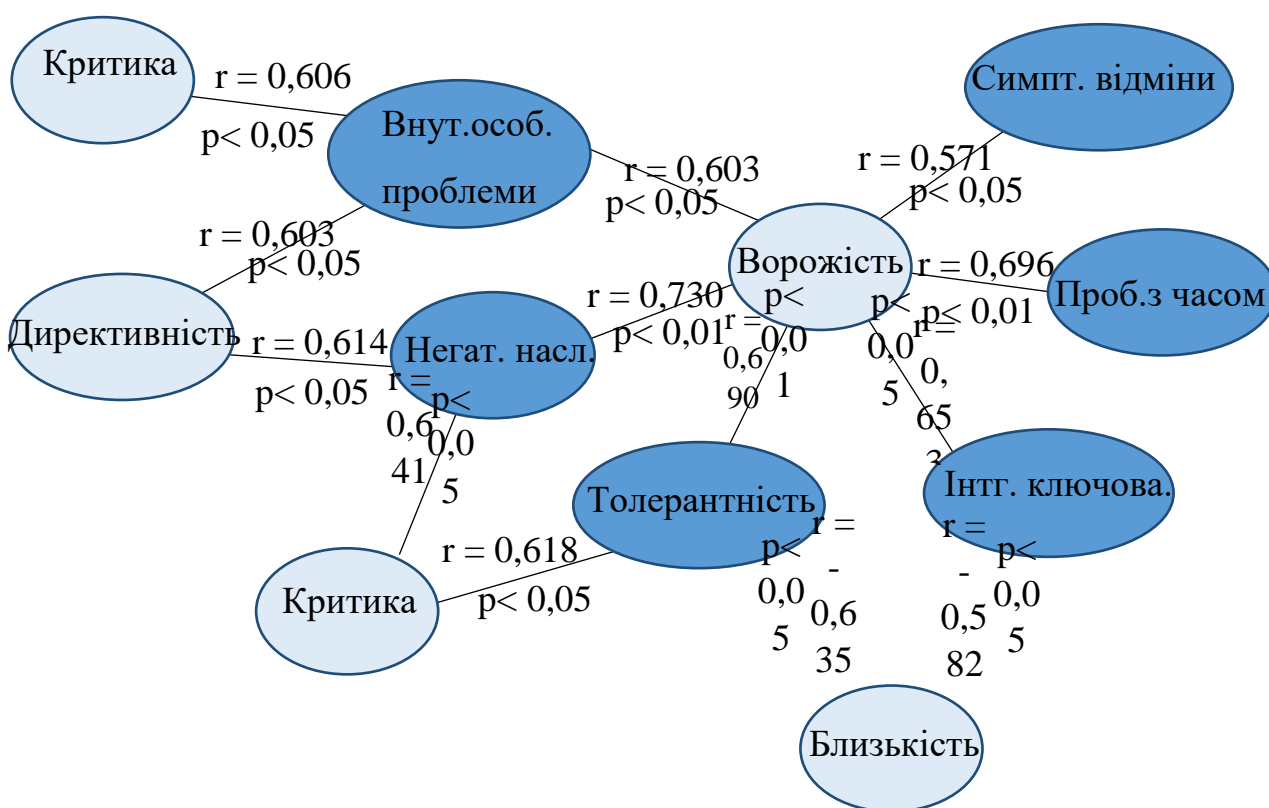


Рис. 3.13. Кореляційна плеяда групи високого рівня інтернет адикції осіб старшого шкільного віку з показниками за методикою “Поведінка батьків і ставлення підлітка до них” Є. Шафер (стосовно батька)

Дивлячись на кореляційну плеяду зв'язку між симптомами високого рівня інтернет-залежності та шкалами за методикою Є. Шафер, можна

сказати, що у досліджуваних, що мають високий рівень адикції, при високому рівні критики, директивності у вихованні та ворожого ставлення з боку батька збільшуються майже всі симптоми залежності, що представлені методикою С. Чена, які включають бажання школярів постійно перебувати в мережі, дискомфорт при тривалій відсутності в Інтернеті, збільшення часу перебування онлайн, та неможливість його контролю, дистрес, порушення соціальних, професійних або інших значущих сфер життя досліджуваних.

При вищому рівні прояву близькості батьком (виявлення теплих почуттів до респондента та його прийнятті, навіть, при умові невідповідності критеріям, які поставив сам батько до нього/неї) спостерігається зменшення дистресу та кількості часу для задоволення своїх потреб у мережі при високому рівні адикції.

Та навпаки, чим менше батько приймає дитину та не виявляє теплих почуттів до нього/неї, тим більші стають бажання задовольняти свої потреби у мережі Інтернет і менша змога адаптуватися до стресових ситуацій та наслідків, які ними спричиняються.

Наступні кореляційні зв'язки ми можемо спостерігати у групі з високою інтернет-залежністю між самими симптомами адикції. А саме:

- симптом “толерантності” корелює з “компульсивною” шкалою ($r = 0,623$, $p < 0,05$), та симптомом “відміни” ($r = 0,566$, $p < 0,05$);
- “внутрішньо особистісні проблеми” корелюють з симптомом “відміни” ($r = 0,686$, $p < 0,01$) та “толерантності” ($r = 0,637$, $p < 0,05$);
- “проблема управління часом” з “компульсивною” шкалою ($r = 0,692$, $p < 0,01$), “толерантність” ($r = 0,917$, $p < 0,01$) з “внутрішньо особистісними проблемами” ($r = 0,608$, $p < 0,05$);
- шкали “негативні наслідки (IA-RP)” та “інтегральна ключова (IA-Sym)” корелюють з усіма симптомами, а також між собою

(“інтегральна ключова (IA-Sym)”) симптоми та: шкала “компульсивності” $-r = 0,828, p < 0,01$; симптом “відміни” $-r = 0,831, p < 0,01$; симптом “толерантності” $-r = 0,849, p < 0,01$; “внутрішньо особистісні проблеми” $-r = 0,648, p < 0,05$; “проблема управління часом” $-r = 0,776, p < 0,01$;

“негативні наслідки (IA-RP)”) та: шкала “компульсивності” $-r = 0,577, p < 0,05$; симптом “відміни” $-r = 0,708, p < 0,01$; симптом “толерантності” $-r = 0,844, p < 0,01$; “внутрішньо особистісні проблеми” $-r = 0,915, p < 0,01$; “проблема управління часом” $-r = 0,851, p < 0,01$;

“негативні наслідки (IA-RP)”) та “інтегральна ключова (IA-Sym)”) $-r = 0,815, p < 0,01$).

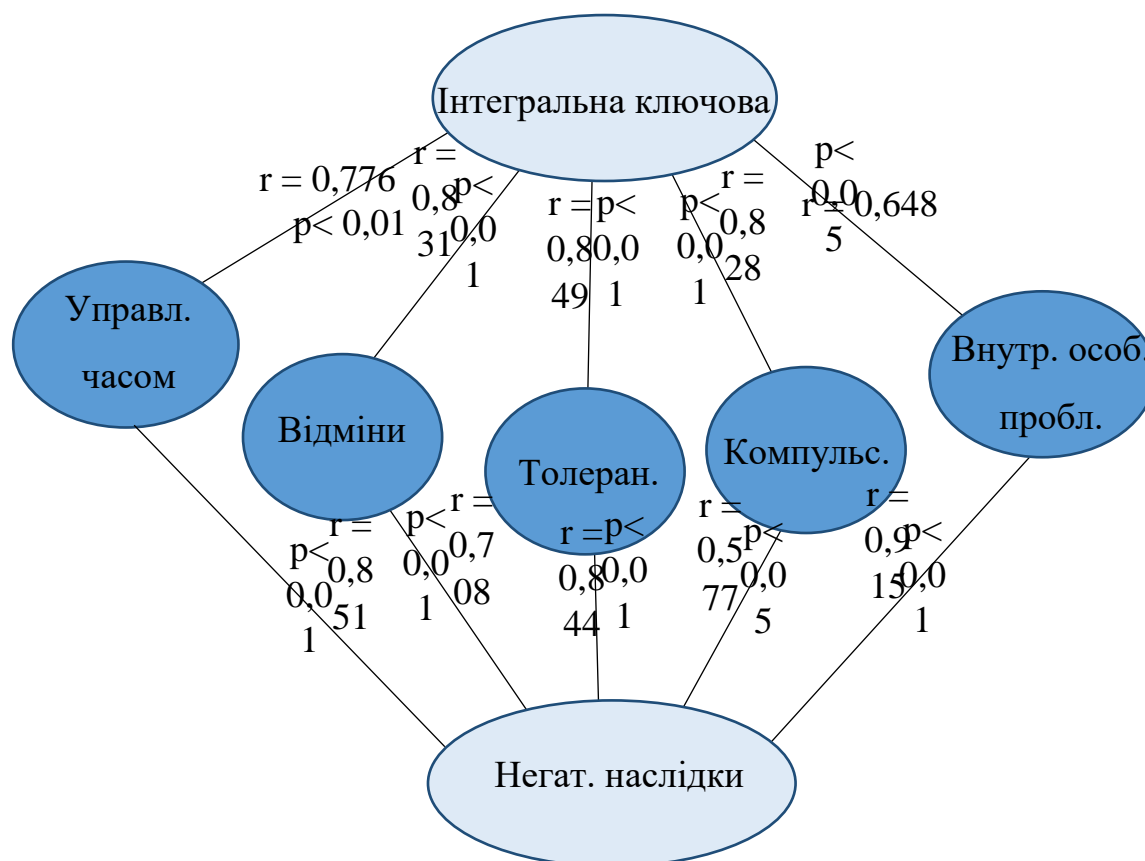


Рис. 3.14. Кореляційна плеяда між шкалами “негативні наслідки (IA-RP)”, “інтегральна ключова (IA-Sym)” та симптомами високого рівня інтернет-залежності у осіб старшого шкільного віку

З вище вказаного (рис. 3.14), можна зробити висновок, що чим більше прагнення збільшити час для досягнення задоволення власних потреб в мережі для досліджуваних групи з високою інтернет-залежністю, тим більше бажання перебувати в ній і тим більше відчуття дискомфорту при довгій відсутності онлайн. Чим більше вражені симптоми інтернет-залежності, тим більший стан дистресу та порушення соціальних, професійних сфер життя у досліджуваних.

Для групи досліджуваних з середнім рівнем інтернет-залежності, тобто схильністю до формування адикції, виявлені наступні кореляційні зв'язки між симптомами:

- шкала “проблема управління часом” корелює з “внутрішньо особистісними проблемами” $-r = 0,477, p < 0,01$;
- “інтегральна ключова (IA-Sym)” із: симптом “відміни” $-r = 0,615, p < 0,01$; симптом “толерантності” $-r = 0,738, p < 0,01$; “внутрішньо особистісними проблемами” $-r = 0,390, p < 0,05$;
- “негативні наслідки (IA-RP)” із: “внутрішньо особистісними проблемами” $-r = 0,850, p < 0,01$; “проблемами управління часом” $-r = 0,853, p < 0,01$;

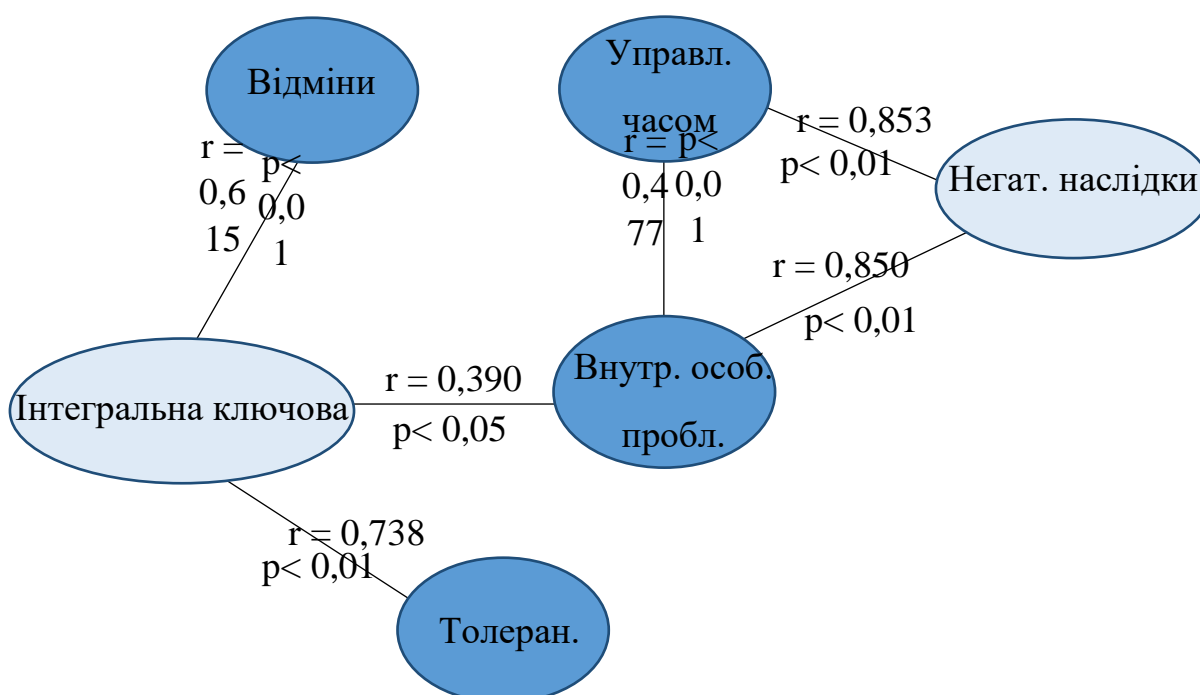


Рис. 3.15. Кореляційна плеяда симптомів групи середнього рівня інтернет адикції осіб старшого шкільного віку

Так, у групі з середнім рівнем інтернет залежності спостерігається менше взаємозв'язків між симптомами адикції порівняно з групою високого рівня залежності. У таких школярів внутрішньо особистісні проблеми посилюються при збільшенні проблеми контролю часу перебування онлайн. Також при збільшенні дистресу у них може збільшуватися почуття дискомфорту, за умови довгої відсутності в Інтернеті, бажання задовольняти свої потреби в мережі та особистісні проблеми зі здоров'ям. При збільшенні проблем з часом перебування онлайн та внутрішньо особистісних проблем збільшуються труднощі у соціальній, професійній та інших значущих сферах (рис. 3.15).

Виявлений зв'язок між симптомами інтернет-залежності із показниками ставлення батьків до дітей, а також, з потребою у спілкуванні. Кореляційна плеяда цих зав'язків представлена на рис. 3.16 та 3.17.

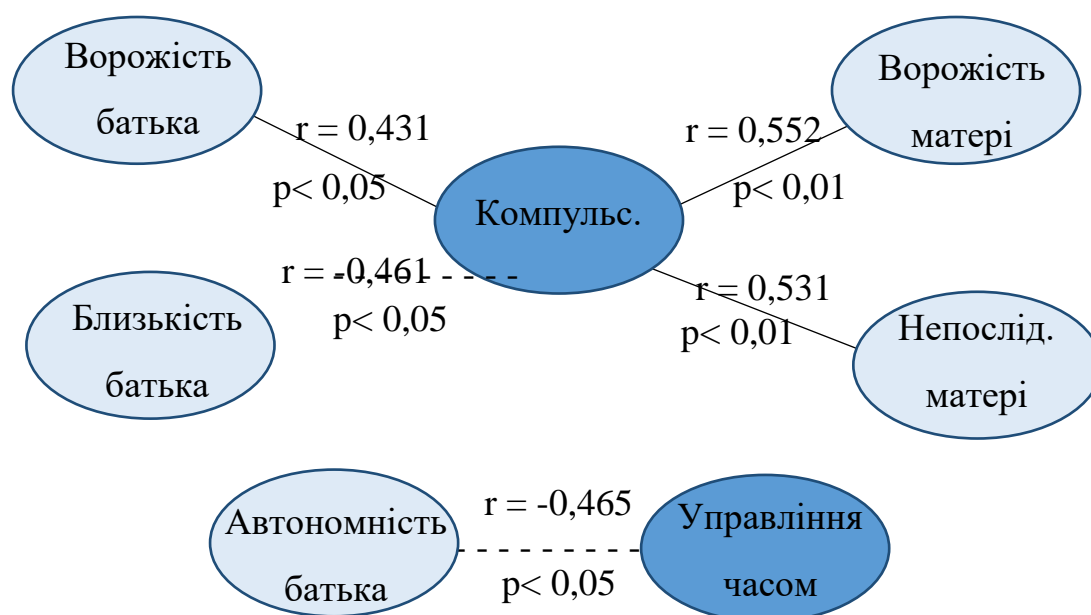


Рис. 3.16. Кореляційна плеяда зв'язків між симптомами групи середнього рівня інтернет адикції та показниками ставлення батька і матері

Досліджувані зі схильністю до інтернет-залежності не можуть подолати бажання перебувати в мережі постійно при збільшенні ворожості зі сторони батька ($r = 0,431$, $p < 0,05$) та матері ($r = 0,552$, $p < 0,01$), непослідовності у вихованні зі сторони матері ($r = 0,531$, $p < 0,01$), а також при зменшенні близькості у відносинах зі сторони батька ($r = -0,461$, $p < 0,05$). Причому, при зменшенні автономності у вихованні батьком (формальному ставленні та надмірній неупередженості в процесі спілкування), у цієї групи спостерігається збільшення проблеми з управлінням часу перебування онлайн ($r = -0,465$, $p < 0,05$).

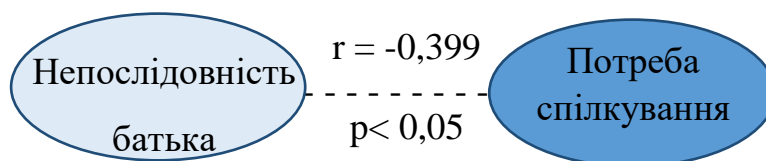


Рис. 3.17. Кореляційний зв'язок між показником прояву непослідовності батьката потребою у спілкуванні(в групі середнього рівня залежності)

На рис. 3.17 позначений кореляційний зв'язок між “непослідовністю” зі сторони батька у вихованні і ставленні до дитини з потребою у спілкуванні. Так, у вище згаданій групі проявляється така особливість, що чим менша непередбачувана поведінка батька у вихованні, тим більше виражається потреба у спілкуванні ($r = -0,399$, $p < 0,05$).

У групі з низьким рівнем інтернет-залежності визначені наступні кореляційні зв'язки:

- “інтегральна ключова(IA-Sym)” та шкала “компульсивності” – $r = 0,935, p < 0,01$;
- “негативні наслідки (IA-RP)” та: шкала “компульсивності” – $r = 0,781, p < 0,05$; “внутрішньо особистісні проблеми” – $r = 0,904, p < 0,01$;
- “потреба у спілкуванні” із: шкалою “управління часом” – $r = -0,826, p < 0,05$; шкалою “позитивний інтерес батька” – $r = -0,768, p < 0,05$; шкалою “автономність батька” – $r = 0,912, p < 0,01$; шкалою “фактор близькості батька” – $r = -0,921, p < 0,01$; шкалою “фактор критики батька” – $r = 0,816, p < 0,05$;
- симптом “компульсивність” із шкалою “позитивний інтерес матері” – $r = -0,883, p < 0,01$ та “фактор близькості матері” – $r = -0,902, p < 0,01$;
- симптом “толерантності” зі шкалою “директивність матері” – $r = 0,805, p < 0,05$, та “непослідовність матері” – $r = 0,852, p < 0,05$;
- “проблема управління часом” зі шкалою “автономність батька” – $r = 0,816, p < 0,05$, шкалою “фактор критики батька” – $r = 0,764, p < 0,05$;
- “інтегральна ключова(IA-Sym)” зі шкалою “непослідовності батька” – $r = 0,764, p < 0,05$, та “фактором близькості матері” – $r = -0,839, p < 0,05$;

Кореляційні плеяди, вищезгаданих зв'язків, представлена на рисунках 3.18, 3.19 та 3.20.



Рис. 3.18. Кореляційні зв'язки симптомів групи низького рівня інтернет-залежності у осіб старшого шкільного віку

За рис. 3.18 ми можемо бачити, що у групі досліджуваних з низькою інтернет-залежністю присутні симптоми адикції, що корелюють між собою. Так, при збільшенні бажання перебувати в інтернеті і неможливості його подолати, збільшується дистрес, та проблеми у соціальних сферах життя.

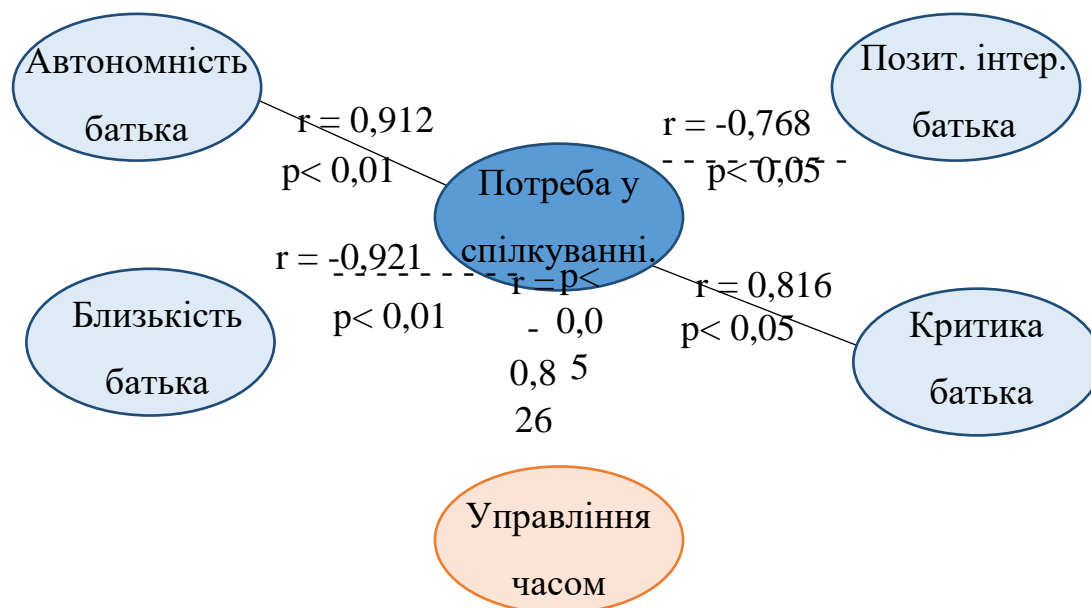
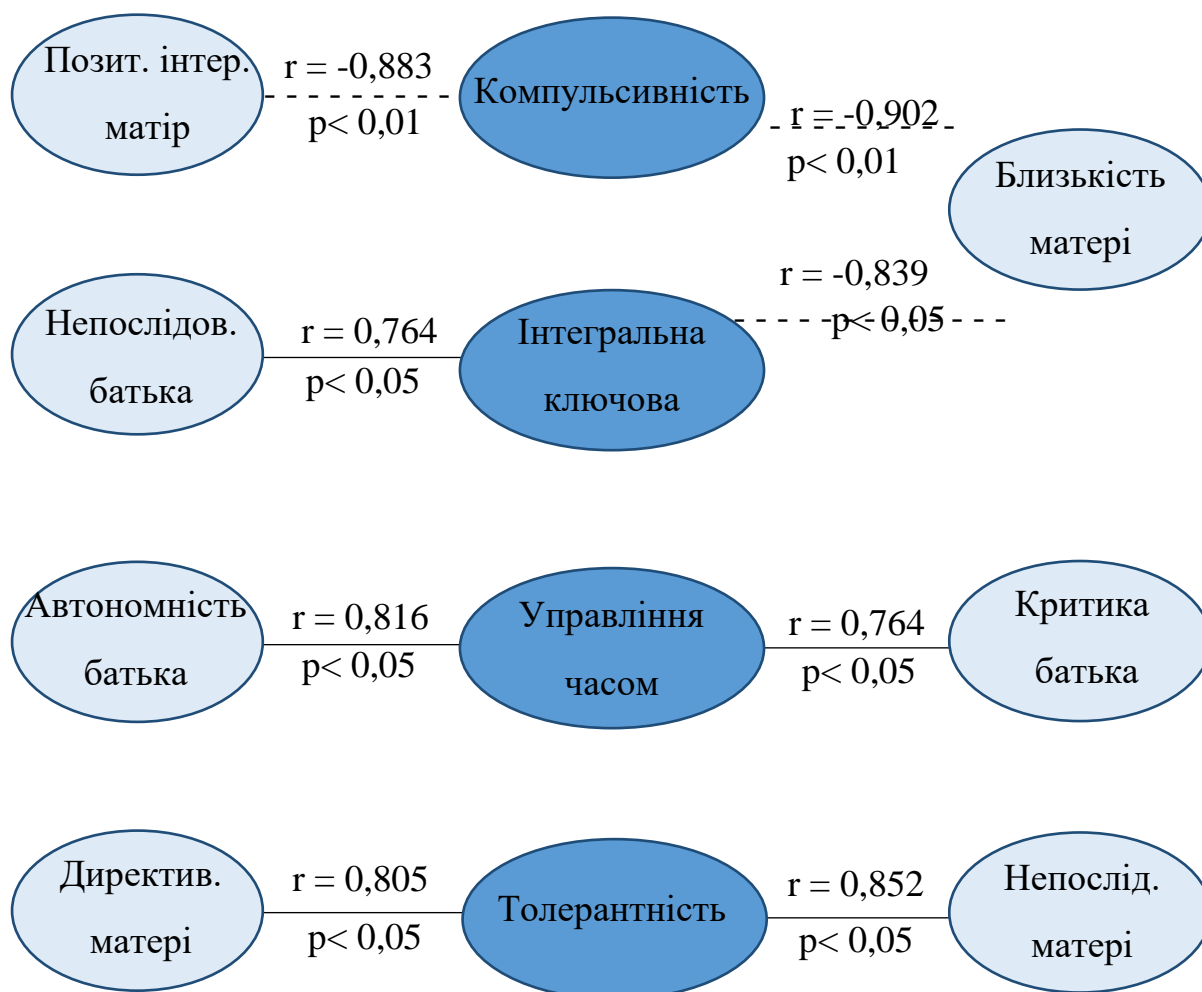


Рис. 3.19. Кореляційна плеяда зв'язків між показниками ставлення батька, симптомом інтернет-залежності та потребою у спілкуванні (в групі низького рівня інтернет адикції)

У респондентів, в яких низький рівень інтернет-залежності, зростає потреба у спілкуванні, коли вони відчують чи чують критику зі сторони батька. Чим менша потреба у спілкуванні, тим тяжче їм контролювати себе в кількості перебування за часом в мережі Інтернет, тобто, в такому випадку, вони можуть шукати соціальні контакти в Інтернеті, щоб задовільнити свої потреби в комунікації, та забувають, в незначній мірі, про час (так як при низькому рівні адикції симптоми не є яскраво вираженими). Також, коли збільшується байдужість та автономність у вихованні батька до дитини, збільшується бажання та потреба у спілкуванні, та навпаки. При збільшенні близькості, теплості відносин, позитивного сприйняття батька до школяра, то така потреба зменшується(рис. 3.19).



**Рис. 3.20. Кореляційна плеяда зв'язків міжсимптомами
низькогорівняінтернет–залежності та показниками ставлення батька і
матері**

Рис. 3.20 можна інтерпретувати наступним чином: при зменшенні прояву близькості зі сторони матері до досліджуваних, з низьким рівнем інтернет–залежності, збільшується дистрес, досліджувані, не можуть подолати бажання постійно перебувати в мережі Інтернет. Таке бажання також збільшується при зменшенні прийняття матір'ю дитини, та навпаки. Дистрес, проблеми з контролем часу перебування онлайн та збільшення його для задоволення власних потреб (мова йде про незначний прояв симптомів) збільшуються при збільшенні критики, байдужості, непослідовності у вихованні зі сторони батька та директивності, авторитарності непослідовності у вихованні (збільшення амплітуди коливань у виховному процесі) зі сторони матері та навпаки.

Отже, порівнюючи зв'язки трьох груп залежно від рівня інтернет–залежності, можна виділити наступне:

- чим більший показник ворожості та критики зі сторони батька, тим більше може бути виражений ступінь високого рівня інтернет–залежності та навпаки;
- у осіб старшого шкільного віку, що мають високий рівень адикції, при високому рівні критики, директивності у вихованні та ворожого ставлення з боку батька збільшуються майже всі симптоми залежності, що представлені методикою С. Чена;
- найбільша кількість взаємозв'язків між симптомами характерна для групи з високим рівнем інтернет–залежності;

- при всіх рівнях інтернет-залежності, симптоми пов'язуються з вихованням та ставленням батьків до досліджуваних;
- у групі з низьким рівнем інтернет-адикції, при проблемах з батьками спостерігається збільшення потреби у спілкуванні та прояв декількох симптомів залежної поведінки. У групі з високим рівнем залежності, кореляційних зв'язків з потребою у спілкуванні не спостерігається, тому ми можемо припустити, що цю потребу, старші школярі, частіше, можуть задовольняти онлайн.

3.3. Психологічні шляхи профілактики та подолання інтернет-залежності

Старші школярі часто шукають нові форми взаємодії з іншими. Вони прагнуть отримати новий статус та визнання у своєму колі спілкування. Коли в них це не виходить, вони починають шукати альтернативні варіанти, які повністю зможуть задовольнити їх потреби. Проте, такі варіанти призводять до адикцій або девіантної поведінки.

Отже, будуючи взаємозв'язки, навіть, за допомогою мережі Інтернет, школярам потрібно володіти навичками поведінки в Інтернеті та розуміти до яких наслідків може призвести надмірно-патологічне перебування онлайн. Результати дослідження показали, що більшість особи старшого шкільного віку, мають схильність до формування інтернет-залежності. Тому важливо розвивати в них цифрову грамотність та навчати безпечно перебувати в мережі та задовольняти свої потреби без виникнення адикцій. Для цього, у них потрібно формувати творчі здібності, самоконтроль, відповідальність за свої дії, адаптувати до різних життєвих ситуацій.

Великої уваги потребує адиктивна поведінка саме в старшому шкільному віці. По перше, це досить складний період розвитку, а по друге,

саме в старшому шкільному віці формуються особистісні якості особистості [**Error! Reference source not found.**].

Залежність від інтернету стала поширеною серед осіб старшого шкільного віку. Хоча, на сьогодні, такого діагнозу, поки що, не існує, методи лікування та профілактики вже розроблені. Хоча не всі методи кожна країна використовує та визнає гуманними. Наприклад, в Китаї інтернет–залежних лікують дією електричного струму на пацієнта, тіло хворого отримує приблизно 30 Вт [32]. У Фінляндії, інтернет–залежність може стати причиною відстрочки від армії, в інших країнах створені клініки та установи, де шляхами психологічного та медикаментозного впливу лікують даний вид адикції.

Існують загальні рекомендації профілактики, що допоможуть батькам впоратися [62]:

- обов'язково говорити з школярем, звертати увагу як на позитивні, такі негативні сторони Інтернету;
- встановити чіткий час використання Інтернету для дозвілля;
- переглядати активність дитини в соціальних мережах за допомогою “батьківського контролю”;
- пропонувати різні варіанти захоплень, що не стосуються Інтернету.

Проте, самі батьки не виконують такі елементарні правила та встановлюють жорстокий контроль, або взагалі не звертають увагу на проблему. Проблема соціально–педагогічної профілактики девіантної поведінки школярів на рівні роботи з батьками займає важливе місце у виховній роботі загальноосвітньої школи [15]. Сім'я має великий вплив на кожного з нас та, більшою мірою, на старших школярів, в яких формується поведінка та особистість. Тому, працювати потрібно не тільки з особами старшого шкільного віку, а й з батьками.

Для школярів проводиться педагогічно–психологічна підтримка у яких вже сформована інтернет–залежність. Метою таких заходів є встановлення рівня залежності, виявлення впливу на когнітивну, поведінкову, мотиваційну сферу, профілактика та підтримка батьків **[Error! Reference source not found.]**.

При профілактичних роботах з батьками проводиться [76]:

- просвітницька робота (проводяться групові та індивідуальні консультації, інформативні лекції які включають причини, наслідки та загальні рекомендації профілактики залежності, а також основи безпечного перебування в мережі Інтернет, цифрову грамотність);
- консультативна допомога (проводиться у випадку виявлення у самої дитини інтернет–залежності).

Для юнаків також проводиться:

- просвітницька робота;
- спеціально організоване навчання та тренінги.

При індивідуальній роботі психолог може надавати наступні рекомендації [8]:

- заміщення дій, що особа старшого шкільного віку виконує в мережі Інтернет;
- використання зовнішніх підказок, що допомогли б контролювати час в Інтернеті;
- виставити цілі перед кожним входом в мережу;
- зробити картки нагадування негативних наслідків або прийнятної поведінки онлайн.

З вище вказаного, впливає необхідність створення програми для профілактики та попередження інтернет–залежності у старших школярів, щоб підвищити їх адаптивні можливості.

Програма розроблялася нами, спираючись на роботи та позиції таких практичних психологів як: М. М. Фриз [70], М. М. Котик[44], Ю. В. Легенька [45], О.В. Бартків [Error! Reference source not found.], Х. Д. Федоряк–Бужениця [68], І. А. Кінаш [39].

Мета програми– профілактика та попередження інтернет–залежності у старших школярів.

Завдання програми:

- формування розуміння правил та важливості їх дотримання при користуванні Інтернетом;
- розширення знання про Інтернет;
- надання можливості розвитку спостережливості, самовідповідальності, контролю;
- ознайомлення з небезпеками в Інтернеті.

Заняття здійснюються за допомогою розробленої тренінгової програми, які рекомендується проводити один–два рази на тиждень. Кожне заняття містить частини, до яких входять привітання, шерінг, завершальний етапи, основні вправи та інше. Час кожного заняття не перевищує однієї години.

Учасникам групи також пропонується встановлення внутрішньо групових правил, яких вони повинні дотримуватися під час групової роботи. Це необхідно для створення хорошого психологічного клімату між ними. Повний опис програми зазначений у Додатку 1.

Очікувані результати:

- учасники розуміють переваги та недоліки Інтернету;
- отримані знання можуть застосувати в реальному житті;
- розуміють важливість своїх персональних даних та чужих;
- уникають ризикованої поведінки в Інтернеті;

- вміють планувати свій час та дають собі відгук при використанні Інтернету для роботи, навчання чи дозвілля.

Заняття можуть супроводжуватися мультимедійними презентаціями, в яких викладена основна інформація, в залежності від теми та мети окремого заняття. Приклад мультимедійної презентації зазначений у Додатку 2.

Табл. 3.1

**Програма для профілактики та попередження інтернет–
залежності для осіб старшого шкільного віку**

Заняття №, мета, обладнання, час	Зміст роботи	Результати
<p align="center">Заняття №</p> <p>1.</p> <p>Мета: налагодити комунікацію в групі, познайомити учасників, ознайомити з основною темою – інтернет–залежність.</p> <p>Обладнанн я: комп’ютер, проектор,</p>	<p>1. Шерінг. Знайомство учасників один з одним, під час шерінгу коротка розповідь про себе.</p> <p>Час: 10–15 хв (в залежності від кількості учасників, час буде коригуватися).</p> <p>2. Вступне слово ведучого. Дискусія. Розповідь про інтернет та наслідки залежності. Можливе застосування мультимедійної презентації (див. Додаток 2).</p> <p>3. Вправа “Квітка”.</p>	<p align="center">Учасники</p> <p>добре комунікують між собою в групі, розуміють поняття “інтернет–залежність” та ознаки залежності.</p>

<p>мультимедійна презентація, аркуш паперу або ватман, кольорові олівці або фломастери, липкі наліпки.</p> <p>Час проведення: 50–55 хв.</p>	<p>Обладнання:листок або ватман, кольорові олівці або фломастери, липкі наліпки.</p> <p>Час: 10 хв.</p> <p>4. Шерінг. Зворотний відгук учасників.</p> <p>Час:10 хв.</p>	
<p>Заняття № 2.</p> <p>Мета:</p> <p>донести важливість спілкування, набути навички знаходження співрозмовника не тільки в інтернеті, а й в реальному житті, навчитися командній роботі.</p> <p>Обладнання: папір А4, ручки, кольорові</p>	<p>1. Шерінг. Учасники діляться внутрішнім станом та емоціями з якими прийшли.</p> <p>Час: 10 хв.</p> <p>2. Гра–фантазія „Уяви!“.</p> <p>Час:15 хв (може збільшитися в залежності від обговорення).</p> <p>3. Вправа “Займи позицію”.</p> <p>Час:10 хв (може збільшитися в залежності від обговорення).</p> <p>4. Вправа “Сонечко”.</p> <p>Час:10 хв (може збільшитися в залежності від</p>	<p>Учасники розуміють важливість спілкування в реальному житті, та межі спілкування в мережі Інтернет, набули навички комунікації поза соціальними мережами. Розуміють “плюси” та “мінуси” Інтернету, дають оцінку їм</p>

<p>олівці або фломастери.</p> <p>Час проведення: 55 хв.</p>	<p>обговорення).</p> <p>5. Шерінг. Зворотний відгук учасників.</p> <p>Час: 10 хв.</p>	<p>адекватну оцінку.</p>
<p>Заняття № 3.</p> <p>Мета: навчитися фільтрувати інформацію та ресурси, що використовуються в мережі інтернет, самостійно оцінювати ступінь ризику потрапляння у залежність до Інтернету.</p> <p>Обладнання: картки з описом ситуацій.</p> <p>Час проведення: 50 хв.</p>	<p>1. Шерінг. Учасники діляться внутрішнім станом та емоціями з якими прийшли.</p> <p>Час: 10 хв.</p> <p>2. Вправа “Плутанина”.</p> <p>Час: 15 хв.</p> <p>3. Вправа “Як би ви вчинили?”.</p> <p>Обладнання: картки з описом ситуацій.</p> <p>Час: 15 хв.</p> <p>4. Шерінг. Зворотний відгук учасників.</p> <p>Час: 10 хв.</p>	<p>Учасники розуміють важливість фільтрування інформації з Інтернету, можуть оцінити критичність ситуацій та ступінь ризику в Інтернеті. Розрізняють складні ситуації які можуть призвести до негативних наслідків та можуть їх уникнути.</p>

<p>Заняття № 4.</p> <p>Мета: ознайомити з наслідками інтернет-залежності та навчити уникати їх.</p> <p>Обладнання: комп'ютер, доступ до інтернету, папір А4, ручки.</p> <p>Час проведення: 50 хв.</p>	<p>1. Шерінг. Учасники діляться внутрішнім станом та емоціями з якими прийшли.</p> <p>Час: 10 хв.</p> <p>До привітання: вправа “Побажання”.</p> <p>Час: 5 хв.</p> <p>2. Вправа “Симптоми”.</p> <p>Час: 15 хв.</p> <p>3. “Онляндія: безпечна вебкраїна”.</p> <p>Перегляд вебсторінки https://disted.edu.vn.ua/media/bp/html/etusivu.htm</p> <p>Час: 10 хв.</p> <p>4. Шерінг. Зворотний відгук учасників.</p> <p>Час: 10 хв.</p>	<p>Учасники розуміють наслідки інтернет-залежності, знають як з ними боротися, або як уникати.</p>
<p>Заняття № 5.</p> <p>Мета: зрозуміти небезпеку інтернету та навчитися не потрапляти у неприємні</p>	<p>1. Шерінг. Учасники діляться внутрішнім станом та емоціями з якими прийшли.</p> <p>Час: 10 хв.</p> <p>2. Розгорнуте обговорення.</p> <p>Час: 10 хв.</p> <p>3. Вправа “Термінатор”.</p>	<p>Учасники розуміють небезпеки які можуть очікувати їх у мережі Інтернет та знають як уникнути негативних</p>

<p>ситуації онлайн.</p> <p>Обладнання: наліпки з позначками.</p> <p>Час проведення: 50 хв.</p>	<p>Час: 20 хв.</p> <p>4. Шерінг. Зворотний відгук учасників.</p> <p>Час: 10 хв.</p>	<p>наслідків.</p>
<p>Заняття № 6.</p> <p>Мета: ознайомлення з поняттям “кібербулінг”, сформування розуміння необхідності дотримання певних правил поведінки в мережі Інтернет.</p> <p>Обладнання: картки з SMS.</p> <p>Час проведення: 60 хв.</p>	<p>1. Шерінг. Учасники діляться внутрішнім станом та емоціями з якими прийшли.</p> <p>Час: 10 хв.</p> <p>2. Інформаційне повідомлення: Бесіда “Булінг і кібербулінг” (ознайомити з небезпеками булінгу в інтернеті).</p> <p>Час: 15 хв.</p> <p>3. Вправа “Кібербулінг”.</p> <p>Час: 15 хв.</p> <p>4. Обговорення. Приклад історій про інтернет-залежних.</p> <p>Час: 10 хв.</p> <p>5. Шерінг. Зворотний відгук учасників.</p> <p>Час: 10 хв.</p>	<p>Учасники ознайомлені з поняттям “кібербулінг”, розуміють важливість дотримання певних правил спілкування в Інтернеті та наслідки їх порушення. Добре володіють цифровою грамотністю.</p>

ВИСНОВКИ

1. У першому розділі, нами проведено теоретичний аналіз, проаналізовано позитивні та негативні сторони технічного прогресу, виникнення інтернет-залежності, діагностика захворювання та ставлення до проблеми у різних країнах світу. Визначено поняття “адикція”, “інтернет-адикція”, як вид нехімічної залежності, який характеризується, як психічно-поведінковий розлад, що виражається в нав’язливому бажанні постійно перебувати в режимі онлайн, що, як наслідок, викликає порушення нормального процесу життєдіяльності, а неможливість перебування в такому режимі призводить до змін емоційного стану і сприяє негативним змінам в різних сферах особистості та порівняно з іншими схожими видами технічних залежностей. Проаналізовано наслідки інтернет-залежності, позитивний та негативний вплив на старших школярів, зокрема фізичні та психологічні наслідки.

2. У другому розділі, відповідно до сформованої мети та завдань, які були поставлені, підібрано відповідні методики дослідження.

Щоб визначити Інтернет-залежність у досліджуваних, ми використовували наступні методики: тест-опитувальник “Шкала інтернет-залежності С. Чена” (CIAS в адаптації Л. Малигіна, К. Феклісова), опитувальник “Поведінка батьків та ставлення підлітків до них” (Є. Шафер), “Діагностика потреби у спілкуванні” (за Л. Орловим), а також анкету для порівняння потреб в інтернеті у досліджуваних до

початку повномасштабної війни та після поатку. Дані методики були обрані через високу валідність та надійність.

3. Кількісна та якісна обробка результатів стала третім етапом дослідження, що описаний в третьому розділі. На цьому етапі ми аналізували отримані результати за методиками дослідження, встановлювали кореляційні зв'язки та інтерпретували отримані результати. Також опрацьовані методи корекції та профілактики інтернет–залежності.

Порівнюючи кореляційні зв'язки трьох груп, залежно від рівня інтернет–залежності, можна виділити наступне:

- чим більший показник ворожості та критики зі сторони батька, тим більше може бути виражений ступінь високого рівня інтернет–залежності та навпаки;
- у осіб старшого шкільного віку, що мають високий рівень адикції, при високому рівні критики, директивності у вихованні та ворожого ставлення з боку батька збільшуються майже всі симптоми залежності, що представлені методикою Чена;
- найбільший взаємозв'язок симптомів між собою характерний для групи з високим рівнем інтернет–залежності;
- при всіх рівнях симптоми пов'язуються з вихованням та ставленням батьків до досліджуваних з різною кількістю кореляційних зв'язків;
- у групі з низьким рівнем інтернет–адикції (фактично її відсутності) при проблемах з батьками спостерігається збільшення потреби у спілкуванні та незначний прояв симптомів залежності без самої адикції. У групі з високим рівнем залежності, кореляційних зв'язків з потребою у спілкуванні не спостерігається, тому ми можемо припустити, що саме цю потребу, старші школярі, частіше, можуть задовольняти онлайн.

Нами, також, створена програма для профілактики та попередження інтернет-залежності у осіб старшого шкільного віку, щоб підвищити їх адаптивні можливості. Програма розроблялася нами, спираючись на роботи та позиції таких практичних психологів як: М. М. Фриз, М. М. Котик, Ю. В. Легенька, О. В. Бартків, Х. Д. Федоряк-Бужениця, І. А. Кінаш.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. УХ психологія (частина 1). – [Електронний ресурс]. – // Режим доступу: <https://www.uprock.com/articles/psihologiya-ux-chast-1>.
2. Андрієнко А. О. Інтернет-адикція як форма залежної поведінки / А. О. Андрієнко // Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції / [за ред. Кривоконь Н. І. та Сили Т. І.]. – Чернігів: ЧДПСТП, 2008. – С.288-292.
3. Аніківа Д. А. Етапи та ознаки інтернет-залежності // Психологічна стаття. – 2015. - № 5. – С. 35-43.
4. Арестова О.Н., Бабанін Л.Н., Войскуновский А.Є. Мотивація користувачів Інтернету. / М.: Можайск–Терра, 2000. 431 с.
5. Асева Ю. О. Історичний аспект інтернет залежності // Психологічний журнал. – 2020. – № 6. – С. 57–65.
6. Афанасєва В. В. Соціально–педагогічна профілактика девіантної поведінки старших школярів у діяльності загальноосвітньої школи: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук: спец. 13.00.05 «Соціальна педагогіка». – Луганськ, 2011. – 22 с.
7. Бартків О. В. Соціально–педагогічна профілактика Інтернет–адикції у студентської молоді. – [Електронний ресурс]. – // Режим доступу: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/5013/1/Internet%20addiction.pdf>.
8. Безсонова Т. В. Профілактика інтернет–залежності старших школярів // Проблеми і дискусії. – 2019. – С. 119–122.
9. Білоус О. В. Психологічні аспекти Інтернет–залежності як форми адитивної поведінки старших школярів. – [Електронний ресурс]. – // Режим доступу: <http://apspp.soc.univ.kiev.ua/index.php/home/article/view/331/245>.

10. Богдан М. С. Психологічні особливості спілкування залежних від соціальних мереж / М. С. Богдан, О. В. Горецька // Психологія і соціологія: проблеми практичного застосування. – 2014. – С. 25-29.

11. Бугайова Н. А. Психологія агресивної поведінки в умовах інформаційного середовища. – Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, – м. Київ, – 2021.

12. Вакуленко О. В. Особливості соціального розвитку особистості у підлітковому віці. Український соціум. 2004. № 1. С. 95–99.

13. Вакуліч Т.М. Психологічні чинники запобігання інтернет–залежності старших школярів / Т.М. Вакуліч. Текст: дис. канд. наук. – 2006.

14. Васерман Л. І. Психологічна методика “Підлітки про батьків” та її практичне застосування: метод. / Л. И. Васерман, І. А. Горкова, О. Є. Роміцина. – 2001. – 68 с.

15. Веретенко Т. Соціально–педагогічна профілактика Інтернет–залежності старшокласників. – [Електронний ресурс]. – // Режим доступу: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/24540/>.

16. Гайнців І. Г. Соціальні наслідки інтернет–залежності // Соціологічні науки. – 2015. - № 316.6. – С. 116-118.

17. Гришко В.В. Інтернет–залежність студентів. – [Електронний ресурс] / В.В. Гришко // Вісник психології і педагогіки. – // Режим доступу: http://www.psyh.kiev.ua/Інтернет–залежність_студентів.

18. Гуменюк Л. Й. Фактори, що впливають на інтернет-адикцію // Серія психологічна. – 2014. – УДК 316.614. – С. 6–17 .

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

20. Давиденко К. І. Інтернет–залежність: тест, поширеність та супутня психопатологія. – [Електронний ресурс]. – // Режим доступу: <https://www.umj.com.ua/article/160556/internetzalezhnist-test-poshirenist-ta-suputnya-psihopatologiya>.

21. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси/ Ю. А. Данько // Сучасне суспільство . - 2012. - Вип. 2. - С. 179-184.

22. Данько Ю. А. Феномен соціальних мереж у контексті становлення і розвитку мережевого суспільства / Ю. А. Данько // Вісник Міжнародного слов'янського університету. Сер. : Соціологічні науки . - 2012. - Т. 15, № 1-2. - С. 53-59.

23. Денисов О. П. Психологія інтернет–залежності // Розвиток особистості. – 2014.- № 1. – С. 190-202.

24. Дрепа М. І. Інтернет–залежність як об'єкт наукового відображення в сучасній психології // Гуманітарна експертиза. – 2019. – № 2. – С. 189–193.

25. Єгоров А. Ю., Кузціва Н.О, Петрова Є. С. Особливості особистості старших школярів з Інтернет–залежністю. Питання психічного здоров'я дітей та старших школярів. 2005. Т.5. № 2. – с. 20–27.

26. Жилов В. С. Основні проблеми інтернет–залежної поведінки // Психологічний журнал. – 2019. – № 21. – С. 361–365.

27. Завальшина О. В. Моделювання процесу педагогічної підтримки старших школярів, схильних до прояву інтернет–залежності // Науковий журнал. – 2021. - № 70 (06). – С. 57-69.

28. Залежність від інтернету і телебачення стає загрозливою ним» (ПОР, Е.Шафер). – [Електронний ресурс]. – // Режим доступу:

<https://galychyna.if.ua/analytic/zalezhnist-vid-internetu-i-telebachennya-staye-zagrozlivoyu/>.

29. Засєкін А. А. Віртуальне спілкування як чинник особистісних змін студентської молоді : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / А. А. Засєкін; Київ. ун-т ім. Б. Грінченка. – К., 2012. – 20 с.

30. Змановска Є.В. Девіантологія: (Психологія адиктивної поведінки). / – Видавничий центр «Академія», 2003. – 288 с.

31. Интернет-зависимое поведение. Критерии и методы диагностики: учебное пособие / В. Л. Малыгин, К. А. Феклисов, А. С. Искандирова, А. А. Антоненко, Е. А. Смирнова, Н. С. Хомерики, 2011. 32 с.

32. Интернет залежність – ознаки, лікування. – [Електронний ресурс]. // Режим доступу: <http://momandkids.net.ua/porady-z-gita/493-internet-zaleznist-lykyvana.html>.

33. Интернет-залежність офіційно визнана хворобою – [Електронний ресурс]. – // Режим доступу: <https://www.unian.ua/science/161064-internet-zalejnist-ofitsiyno-viznana-hvoroboyu.html>.

34. Интернет-залежність та її корені. – [Електронний ресурс]. – // Режим доступу: <https://kpi.ua/637-2>.

35. Интернет-залежність у дітей: причини, ознаки та способи подолання. – [Електронний ресурс]. – // Режим доступу: <https://www.teentor.com/ua/articles/internet-zalezhnistst-u-ditej.htm>.

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

37. Кайдалова Л. Г., Пляка Л. В. К15 Психологія спілкування: навчальний посібник. – Харків: НФаУ, – 2011. – 132 с.

38. Камінська О. В. Психологічні детермінанти формування інтернет-залежності /О. В. Камінська // Проблеми сучасної психології . - 2019. - Вип. 22. - С. 194-204.

39. Кінаш І. А. Тренінг профілактики інтернет-залежності. – [Електронний ресурс]. – // Режим доступу: <https://naurok.com.ua/Тренінг.docx> (tnpu.edu.ua).

40. Козлова Н. С. Вплив інтернет-середовища на особистість і її життєдіяльність // Знання.Розуміння журнал. – DOI: 10.17805. – 2015.– № 3. – С. 23.

41. Колесніков В.Н., Мельник Ю.І, Теплова Л.І. Інтернет-активність та проблемне використання інтернетв в юнацькому віці // Національний психологічний журнал. – 2019. – № 1(33). – С. 34–46.

42. Комп'ютерна та Інтернет-залежність. – [Електронний ресурс]. – // Режим доступу: https://centervasilenko.ua/kompyuterna_ta_internet-zalezhnist.

43. Костюхів М. А. Діагностика інтернет-залежності у старших школярів //Психологічний журнал. – 2012. - № 4. – С. 198-208.

44. Котик М. М. Диспут з елементами тренінгу "Інтернет-залежність: міфи та факти". – [Електронний ресурс]. – // Режим доступу: <https://naurok.com.ua/disput-z-elementami-treningu-internet-zalezhnist-mifi-ta-fakti-31834.html>.

45. Курлюк М. В. Чинники Інтернет-залежності старших школярів: Новий підхід до класифікації // Психологія ХХІ століття: здобутки та перспективи. – 2014. – С.166-171.

46. Легенька Ю. В. Шлях до безпеки в Інтернеті. – [Електронний ресурс]. – // Режим доступу: <http://startuem.lg.ua/files/internet-bezpeka/Vprava%20Shljah%20do%20bezpeki%20v%20Interneti.pdf>.

47. Лютий В.П. Залежність від соціальних мереж як проблема сучасних студентів / Лютий В.П., Коломієць К.С. // Вісник Академії праці і соціальних відносин Федерації профспілок України. – 2014. – №3-4. – С. 6-12

48. Лютий В.П. Нехімічні адикції як предмет соціальної роботи / В.П.Лютий //Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка(педагогічні науки) – № 11 (270), – червень 2013 р. – С. 158 – 166.

49. Максименко С. Д. Теоретико-методологічні засади генези особистості / / С. Д. Максименко. // Теоретико-методологічні проблеми розвитку особистості в системі неперервної освіти : Матеріали методологічного семінару АПН України 16 грудня 2004 року. – Київ, 2005. – С.18– 34.

50. Мартинова О.С. Критерії оцінки Інтернет–залежності / О. С. Мартинова // Психотерапія та консультування. Генезис – Х., 2002. – №3. – С. 27 – 30.

51. Мацьоха Т. М. Інтернет–залежність української молоді: сучасний стан проблеми. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://commons.com.ua/uk/internet-zalezhnist>.

52. МКХ–11. – [Електронний ресурс]. – // Режим доступу: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%9A%D0%A5-11>.

53. Мудрик А.В. Социальная педагогика: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / А.В.Мудрик. — 8–е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 240с.

54. Наслідки інтернет та комп'ютерної залежності. – [Електронний ресурс]. – // Режим доступу: <https://sites.google.com/site/zaleznistkomputerom/naslidki-internet-ta-komputernoie-zaleznosti>.

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

56. Ноздріна Л. В. Аналіз соціальної мережі як продукта Веб-проекту / Л. В. Ноздріна // Управління проектами: стан та перспективи. – Миколаїв, 2011. – С. 233–236.

57. Ознаки та симптоми Інтернет і комп'ютерної залежності. – [Електронний ресурс]. – // Режим доступу: <https://centervasilenko.ua/vi-vvazhaete-scho-u-vas-kompyuerna-zalezhnist>.

58. Опитувальник «Поведінка батьків та відношення підлітків до них» (ПОР; Є. Шафер). – / Сонін В.А. Психодіагностичне пізнання професійної діяльності. – 2004. – С. 169–178.

59. Особливості старших школярів, схильних до деструктивної поведінки. – [Електронний ресурс]. – // Режим доступу: <https://www.b17.com/article/119070/>.

60. Поведінка батьків і ставлення старших школярів до них. – [Електронний ресурс]. – // Режим доступу: <https://psiukrearth.com/psihologichni-testi-ta-igri/7921-povedinka-batkiv-i-stavlennja-pidlitkiv-do-nih-e.html>.

61. Попова О. А. Особистісні особливості студентів з різним рівнем інтернет-залежності / О. А. Попова. – [Електронний ресурс]. – // Режим доступу: <https://research-journal.org/psychology/lichnostnye-osobennosti-studentov-s-raznym-urovнем-internet-zavisimosti/>.

62. Профілактика Інтернет-залежності в дітей та старших школярів. – [Електронний ресурс]. – // Режим доступу: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/5996-profilaktika-internet-zalezhnosti-v-ditey-ta-pidlitkiv/>.

63. Психологічні чинники спілкування молоді в інтернет просторі. – [Електронний ресурс]. – // Режим доступу: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.13\(58\).01](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.13(58).01).

64. Северин О. П. Нейрофізіологічні закономірності інтернет-залежності // Психологічна стаття. – 2014. - № 4. – С. 65-71.

65. Соловйова С. Л. Адиктивна поведінка як спосіб компенсації емоційного дефіциту. – [Електронний ресурс]. – // Режим доступу: http://medpsy.ru/mprj/archiv_global/2009-1-1/nomer/nomer18.php.

66. Турецька Х. Інтернет-залежність як предмет психологічного дослідження / Х. Турецька // Вісник Львівського університету. – Львів, 2007. – Вип. 10. – С. 365–375.

67. Турецька Х.І. Вікові особливості самоствавлення схильних до Інтернет-залежності осіб / Христина Турецька // Освіта регіону. – 2012. – №1. – С. 282–287.

68. Федоряк-Буженица К. Д. Тренінг «Безпечний Інтернет та соціальні мережі». – [Електронний ресурс]. – // Режим доступу: <https://naurok.com.ua/trening-bezpechniy-internet-ta-socialni-merezhi-30970.html>.

69. Фісенко Т. В. Соціальні інтернет-мережі як феномен сучасного медіасередовища : автореф. дис. ... канд. соц. ком. : 27.00.07 / Тетяна Вікторівна Фісенко ; М-во освіти і науки, молоді та спорту України ; Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка, Ін-т журналістики. – Київ, 2012. – 16 с.

70. Фриз М. Р.Тренінг – безпечний інтернет. – [Електронний ресурс]. – // Режим доступу: <https://sites.google.com/view/bezpecnyj-internet/%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%96%D0%BD%D0%B>.

71. Цой Н. А. Феномен інтернет залежності та самотності / Н. А. Цой // Соціологічні дослідження. – 2011. – № 12 (332).– С. 98–108.

72. Чупрій Л. В. Вплив телебачення та Інтернету на моральне та фізичне здоров'я дітей. – [Електронний ресурс]. – // Режим доступу: http://bulava.in.ua/chupriy_vplyv_tv.html.

73. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. — Х.: Прапор, 2007. — 640 с. — ISBN 966–7880–85–0.

74. Швець Н.А. Інтернет залежність та її вплив на виховання старших школярів. / В.В. Гришко // Вісник психології. – [Електронний ресурс]. – // Режим доступу: <https://www.psyh.kiev.ua/>.

75. Шкала інтернет-залежності. – [Електронний ресурс]. – // Режим доступу: <https://cpd-program.com/methods/cias.htm>.

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

77. Що таке UX/UI-дизайн і як потрапити в цю професію. – [Електронний ресурс]. – // Режим доступу: https://skillbox.com/media/design/ux_ui_dizayn_cho_eto_takoe/.

78. Якушина Є. В. Підлітки в Інтернеті: специфіка інформаційного впливу/ Є. В. Якушина // Педагогіка. – 2001. – № 4. – С. 55–62.

79. Янг К. Діагноз – Інтернет-залежність // Світ Інтернет. – 2000. – № 2. – С.24–29.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Тренінгові заняття за програмою, що спрямована на профілактику та попередження інтернет-залежності

Заняття 1

Мета: налагодити комунікацію в групі, познайомити учасників, ознайомити з основною темою – інтернет-залежність.

Обладнання: комп'ютер, проєктор, мультимедійна презентація, аркуш паперу або ватман, кольорові олівці або фломастери, липкі наліпки.

Час проведення: 50–55 хв.

Хід заняття:

I. **Шерінг.** Знайомство учасників один з одним, під час шерінгу коротка розповідь про себе.

Час: 10–15 хв (в залежності від кількості учасників, час буде коригуватися).

II. **Вступне слово ведучого.** Дискусія. Розповідь про інтернет та наслідки залежності. Можливе застосування мультимедійної презентації.

Ведучий: Що таке інтернет? *Відповіді учасників.* А що таке соціальні мережі? *Відповіді учасників.* Для чого вони потрібні? *Відповіді учасників.* Чи використовуємо ми їх за потреби, якщо ні, то як саме і чому? *Відповіді учасників.*

Ведучий: Поговоримо про залежність до інтернету та її прояви. В Україні, згідно зі статистичними даними, у 9,9% старших школярів виявлена сильна інтернет-залежність, а у 81% помірна інтернет-залежність, виходячи з таких показників, як кількість проведеного часу в Інтернеті, мотиви його проведення, ставлення до соціальних мереж, комп'ютерних ігор, інтернет-серфінгу". Час не стоїть на місці, як і

науковий прогрес, тому питання інтернет-залежності заслуговує особливої уваги, оскільки це розвивається стрімко. Ця проблема суттєво впливає на соціалізацію молоді та їх здоров'я. Сьогодні кожен третій проводить більше ніж чотири години в Інтернеті в робочий день, не пов'язуючи це з робочими завданнями та потребами. Комп'ютеризація населення має значні переваги, проте такий процес тягне за собою не менш значні наслідки.

У термін “інтернет-залежність” вкладено:

- надмірна захопленість дороботизкомп'ютером(програмування та інші види діяльності);
- залежність від азартних ігор в онлайн режимі, аукціонів, онлайн-покупок;
- залежність від спілкування в чатах, від участі у групових іграх і групах.

Інтернет-залежність – це нав'язливе бажання під'єднатися до мережі Інтернет та безконтрольне перебування онлайн.

Ознаки інтернет-залежності у кожної людини можуть проявлятися по-різному. Не доречно встановлювати чітке та загальне число годин або кількості повідомлення, що могло б бути за норму для всіх людей або певних категорій. Проте існують сигнали за якими можна визначити, що у вас виникла проблема:

- втрата відчуття часу, ви проводите більше ніж запанували в мережі. Декілька хвилин перетворюються у декілька годин. Присутнє відчуття роздратування, якщо хтось відвертає від мережі.
- стає складно виконувати повсякденні завдання. На звичні справи, які колись здавалися легкими, витрачається більше часу ніж зазвичай. Робота може відкладатися допізна, а також під час неї хочеться відвертатися на соціальні мережі чи повідомлення

- відчуження від будь-яких соціальних контактів, відсутність особистого життя, друзів, проблеми з комунікацією у сім'ї.
- з'являється провина, постійна втома, скарги від близьких через надмірну кількість часу в Інтернеті. Людина починає приховувати реальну кількість часу, яку проводить за комп'ютером або з мобільним пристроєм;
- з'являється відчуття насолоди або ейфорії коли користувач підключається до мережі;
- людина починає заходити в Інтернет коли їй сумно, від втоми чи пригнічення. Не вдається обмежити кількість часу проведеного онлайн.

Час: 20 хв (в залежності від дискусії).

III. **Ведучий:** Поговоримо про безпечне використання інтернету.

Вправа “Квітка”

Обладнання: листок або ватман, кольорові олівці або фломастери, липкі наліпки.

Час: 10 хв.

Ведучий: Вам знайоме слово “нік”, або “нікнейм”? *Відповіді учасників.*

Ведучий малює квітку без пелюстків на аркуші паперу або ватмані. Далі роздає кожному учню наліпки та просить вигадати собі нікнейм або вказати наявний, записати на наліпку, після чого, приклеїти як пелюстку до квітки.

Обговорення:

- Для чого потрібен “нік”?
- Які переваги та недоліки у його використанні?
- Чи може він щось приховувати? Що саме?

IV. **Шерінг.** Зворотний відгук учасників.

Час: 10 хв.

Заняття 2

Мета: донести важливість спілкування, набути навички знаходження співрозмовника не тільки в інтернеті, а й в реальному житті, навчитися командній роботі.

Обладнання: папір А4, ручки, кольорові олівці або фломастери.

Час проведення: 55 хв.

Хід заняття:

I. Шерінг. Учасники діляться внутрішнім станом та емоціями з якими прийшли.

Час: 10 хв.

II.

Гра–фантазія „Уяви!“

Ведучий: Заплющіть, будь ласка, очі. Уявіть, що навколо темрява, холод, ніч. (2–3 хв. побути в тиші з заплющеними очима). У схожих умовах жив дослідник Антарктиди – Роберт Бард. Протягом шести місяців він жив сам. У своєму щоденнику він писав: „У мене є запас води та їжі, є спокій, якого я так прагнув. Але не можу обійтися без звуків, голосів та найголовнішого – спілкування!“. Уявіть, як змінилося б життя дослідника, якби він міг користуватися телефоном, міг отримувати газети або журнали, мав телевізора або радіо.

Обговорення:

- Скажіть, будь ласка, чи хочеться вам спілкуватися з іншими коли довго відсутній контакт?
- Чи можливе спілкування без електронних пристроїв?
- Що вам більше до вподоби живе спілкування чи онлайн? Чому?

Виділіть в вибраному вами типі спілкування плюси та мінуси.

Час: 15 хв (може збільшитися в залежності від обговорення).

III.

Вправа “Займи позицію”

Учасники розбиваються на три групи. Одна група “Плюс”, а інша – “Мінус”. Дається 5 хв для того, щоб вони могли обдумати для одної команди – плюси інтернету, для іншої – мінуси. Після чого, кожна група представляє свої міркування.

Обговорення:

- Було легко чи важко виконувати вправу?
- Чи є доповнення до міркувань до протилежної команди?
- Який висновок можна зробити, дивлячись на плюси та мінуси

Інтернету?

Час: 10 хв (може збільшитися в залежності від обговорення).

IV.

Вправа “Сонечко”

Обладнання: папір А4, ручки, кольорові олівці або фломастери.

Ведучий: Візьміть папір та намалюйте сонечко з промінцями. На промінцях запишіть свої улюблені справи в мережі Інтернет (5 хв. на виконання).

Обговорення (учасники можуть зачитувати написане перед тим як дати відповіді на питання):

- Чи можете ви дати оцінку, наскільки важливі ці заняття для вас і чому?
- Чи можна викинути промінчики які є менш важливими. Чому?
- Чи можна замінити ці справи в Інтернеті у реальному житті. Як?

Час: 10 хв (може збільшитися в залежності від обговорення).

V. Шерінг. Зворотний відгук учасників.

Час: 10 хв.

Заняття 3

Мета: навчитися фільтрувати інформацію та ресурси, що використовуються в мережі інтернет, самостійно оцінювати ступінь ризику потрапляння у залежність до Інтернету.

Обладнання: картки з описом ситуацій.

Час проведення: 50 хв.

Хід заняття:

I. Шерінг. Учасники діляться внутрішнім станом та емоціями з якими прийшли.

Час: 10 хв.

II.

Вправа “Плутанина”

Ведучий пропонує двом учасникам вийти з кімнати. Ті хто залишилися стають у два кола. Одне коло в середині, інше – зовнішнє. Учасники з внутрішнього кола за ліку руку беруть правою рукою учасників з зовнішнього так, що утворюється плутанина. Двоє учасників, що виходили, повинні розплутати це, не розриваючи рук тих, що стоять у колі.

Обговорення:

- Легко чи важко було виконувати завдання? Чому?
- Як ця вправа може бути пов’язана з Інтернетом?

Ведучий: З цією вправою ми проводимо аналогію до мережі Інтернет. Там присутня досить велика кількість інформації, що може нас заплутувати та навіть попадатися така, що є небажаним вмістом. Для того, щоб виплутатися з того, потрібне бажання і терпіння.

Час: 15 хв.

III.

Вправа “Як би ви вчинили?”

Обладнання: картки з описом ситуацій.

Учасники діляться на дві групи. Ведучий роздає картки на яких описані ситуації. Групи обговорюють між собою свої міркування, після чого оголошують підсумки.

Ситуація 1. Максим пропонує піти Дмитру на вулицю погуляти з друзями о десятій годині ранку. Дмитро відмовляє другові, кажучи, що він ще не виспався, бо до четвертої зависав у Інтернеті.

Запитання:

- Чи має Максим розповісти другові про шкоду для здоров'я, яку викликає постійна робота за комп'ютером, не кажучи вже про зависання в Інтернеті?
- Як ви вважаєте, чи налякає Дмитра інформація про втрату друзів?
- Як треба вчинити друзям Дмитра, щоб він перестав сидіти в Інтернеті вночі?

Ситуація 2. Мама заборонила Олегові користуватись комп'ютером, через погані оцінки. Петро, найкращий товариш Олега, порадив налякати маму і піти з дому на необмежений час. Однокласникам стала відома дана ситуація.

Запитання:

- Як повинен вчинити Олег?
- Чи правильно вчинила мама?
- Чи варто Олегові послухати Петра?
- Якими повинні бути дії однокласників?

Час: 15 хв.

IV. Шерінг. Зворотний відгук учасників.

Час:10 хв.

Заняття 4

Мета: ознайомити з наслідками інтернет залежності та навчити уникати їх.

Обладнання: комп'ютер, доступ до інтернету, папір А4, ручки.

Час проведення: 50 хв.

Хід заняття:

I. Шерінг. Учасники діляться внутрішнім станом та емоціями з якими прийшли.

Час:10 хв.

До привітання: вправа “Побажання”

Ведучий:Вам потрібно назвати ім'я сусіда і до нього додати друге слово, що буде вашим побажанням йому/їй. Наприклад: Оля – чесність, Максим – організованість і так далі.

Час:5 хв.

II.

Вправа “Симптоми”

Ведучий: Поділіться в команди по троє людей. Подумайте, які наслідки можуть бути при довготривалому перебування в Інтернеті. Запишіть фізичні та психологічні симптоми (час виконання 5 хв).

Обговорення (учасники зачитують записані симптоми):

- Чи вдалося вам підібрати симптоми фізичні та психологічні?
- Чи були складнощі?
- Чи спостерігали ви за собою такі симптоми?
- Як можна боротися цими симптомами?

Час:15 хв.

III. “Онляндія: безпечна веб–країна”.

Ведучий:Пропоную вам переглянути веб–сторінку <https://disted.edu.vn.ua/media/bp/html/etusivu.htm>

Обговорення:

- Чому саме цей сайт ми переглядали?
- Чим може він бути корисним?
- Чи використовуєте ви рекомендації з цього сайту для себе?
- Чим би ви доповнили даний сайт?
- Чи дізналися ви для себе щось нове?

Час:10 хв.

IV. Шерінг. Зворотний відгук учасників.

Час:10 хв.

Заняття 5

Мета: зрозуміти небезпеку інтернету та навчитися не потрапляти у неприємні ситуації онлайн.

Обладнання: стікери з позначками.

Час проведення: 50 хв.

Хід заняття:

I. Шерінг. Учасники діляться внутрішнім станом та емоціями з якими прийшли.

Час:10 хв.

II. Розгорнуте обговорення:

Ведучий: Пропоную вам завершити речення: “Небезпека в інтернеті – це...”.

Обговорення:

- Чи потрапляли у небезпечні ситуації в інтернеті? Якщо так то які?

- Як ви справлялися з ними?
- Як ви захищаєте себе в інтернеті?

Час: 10 хв.

III.

Вправа “Термінатор”

Ведучий: Кількість учасників гри повинна бути рівна трьом. Всі учасники беруть участь у грі. Кожен отримує стікери різного кольору і наклеюють їх на свій одяг. Завдання полягає в тому, щоб не загубити і не втратити ці стікери.

Тренер буде показувати на будь-кого з учасників та давати команди: “міксер!”, “пральна машинка!”, “слон!”, “тостер!”. На кожну команду всі учасники повинні виконати відповідні дії. Наприклад, тренер показує на одного учасника та промовляє: “Міксер!” Учасник, на якого показав тренер, піднімає руки та рмовляє голосно звук “вжик”, а учасники зліва та справа рухаються навколо своєї осі під його руками.

Усі інші пропорційно розміщуються по троє і також виконують ці дії. Якщо лунає команда “пральна машинка!”, учасник, на якого показав тренер, починає крутити головою, а ті, що знаходяться зліва та справа, руками роблять велике коло, в якому і крутить головою їхній партнер по грі. Всі інші учасники пропорційно розміщуються по троє і також виконують ці дії. Команда “слон!”, і учасник, на якого показав тренер, витягує вперед складені руки, а учасники зліва та справа імітують руками великі вуха слона. Решта пропорційно розміщуються по троє і також виконують ці дії. Звучить команда “тостер!”, і учасник, на якого показав тренер, починає підстрибувати на одному місці, а учасники зліва та справа складають руки та піднімають їх вгору. Між цими руками і плигає “тост”.

Всі інші учасники пропорційно розміщуються по троє і також виконують ці дії. Тренер повідомляє тільки 2–3 обраним учасникам їхнє

особливе завдання. Як тільки тренер скаже “термінатор!”, ці учасники повинні якомога швидше забрати стікери в інших учасників. Коли учасники добре зрозуміли правила гри і швидко орієнтуються після кожної команди, тренер несподівано для всіх дає команду “термінатор!”. Звісно, більшість учасників не розуміє, яку саме дію треба виконувати. Але в цей час 2–3 учасники, які знають нюанси гри, користуючись розгубленістю решти учасників, швидко забирають стікери, які всі, згідно з правилами, повинні пильно берегти. У результаті більшість із них втрапить свої стікери – їх заберуть “термінатори”, яким із самого початку були відомі всі правила гри.

Обговорення:

- Чи сподобалася вам гра? Чому?
- Чому ви не зберегли свої стікери? Що вам заважало?
- Чи незнання правил гри може виправдати той факт, що ви не зберегли стікери, адже ви чітко знали умову гри: берегти стікери?

Ведучий: Аналогія з мережею Інтернет. У більшості випадків люди, відвідуючи сайти із дорослим або небажаним для них контентом, не усвідомлюють тих небезпек, на які можуть наразитися. Мета авторів цих сайтів – ввести їх у такий психологічний стан, щоб вони втратили пильність. Оскільки люди не знають справжньої мотивації авторів цих сайтів, вони досить легко можуть потрапити у халепу.

Час: 20 хв.

IV. Шерінг. Зворотний відгук учасників.

Час: 10 хв.

Заняття 6

Мета: ознайомлення з поняттям “кібербулінг”, сформувати розуміння необхідності дотримання певних правил поведінки в мережі Інтернет.

Обладнання: картки з SMS.

Час проведення: 60 хв.

Хід заняття:

I. Шерінг. Учасники діляться внутрішнім станом та емоціями з якими прийшли.

Час: 10 хв.

II. Інформаційне повідомлення:

Ведучий: Інтернет – цікавий і корисний засіб навчання, відпочинку, спілкування з друзями. Водночас, світова комп’ютерна мережа містить багато небезпек для психічного та фізичного здоров’я користувачів.

Бесіда “Булінг і кібербулінг” (ознайомити з небезпеками булінгу в інтернеті)

Запитайте учасників, які є види булінгу, запишіть їх на дошці, підкресліть слово “кібербулінг”.

Ведучий: У сучасному світі інформаційних технологій дуже багато процесів з реального життя перемістилися в життя віртуальне: спілкування, навчання, перегляд фільмів, нові знайомства, тощо. Дружба, любов, роздратування, агресія та інші емоції також “перекочували” у світ онлайн. Кібербулінг – це новітня форма агресії, що передбачає жорстокі дії з метою дошкулити, нашкодити, принизити людину з використанням мобільних телефонів, електронної пошти, соціальних мереж.

Обговорення:

- У яких формах може виявлятися кібербулінг? (Образливі смс–повідомлення, негативні коментарі у соціальних мережах, поширення пліток та приватних фотографій і компроментуючих відео).

- Чи мали змогу ви бачити, як проявляється кібербулінг?
- Чи ставали ви жертвою або агресором кібербулінгу?

Час: 15 хв.

III.

Вправа “Кібербулінг”

Ведучий: Уважно прочитайте SMS. Подумайте, яку б відповідь ви дали на це.

SMS 1.

Привіт! Мене звали Сашко. Мені 15 років. Я живу в Києві. Шукаю друзів по переписці. Я люблю комп'ютерні ігри, читати книги, дивитися телевізор. Я мрію подорожувати. Хочу побувати в Лондоні

SMS 2.

Привіт! Мене звали С. Я хочу з тобою познайомитися. Мені 30 років. Я живу в Сполучених Штатах Америки. Я маю власну фірму. У мене свій двохповерховий будинок. Я збираюся відвідати Україну. Може ми зустрінемося? Пришли мені своє фото та домашню адресу.

SMS 3.

Увага! Наша організація займається збиранням коштів для воїнів. Ми купуємо їжу, теплі речі. Не будьте байдужими до чужого горя! Хто скільки може. Наш рахунок № 123456789. Вас ніколи не забудуть. Дякуємо.

SMS 4.

Всім!!! Забиваю стрілку Петренкові Івану. Всім бажаячим, записати відео завтра в парку о 15.00. Хто здасть контору – труп!

SMS 5.

Привіт коза, що слабо стирити планшет? Фу, спробуй тільки висунись на вулицю.

Обговорення:

- Які повідомлення вам би не сподобалися? Чому?
- Як би ви відповіли на кожне повідомлення?
- Чи приємно вам спілкуватися з людьми які знущаються словесно над вами? А ви б стали такою людиною? Чому?

Час: 15 хв.

IV. Ведучий: Сьогодні мені хочеться навести короткі історії, що трапились із залежними людьми:

- Сімнадцятилітній юнак забив своїх батьків залізними прутами, бо вони не пускали його в комп'ютерний клуб. Горе–гравці збиралися грабувати й убивати батьків інших фанатів комп'ютерних ігор.
- Двоє старших школярів розстріляли дванадцять однокласників, вчителя і поранили ще кілька людей, розкидаючи саморобні гранати. Після цього покінчили життя самогубством. У знятому перед тим фільмі один з них говорить, що відбуватиметься щось на зразок Doom.
- Двадцятидворічний житель Таїланду вмер під час гри в Counter–Strike. Відпрацювавши зміну на заводі, він пішов до Інтернет–клубу, а щоб зайве не відриватися від комп'ютера, закупив по дорозі провізію. Друзі знайшли його в критичному стані тільки наступного дня. Він помер. Причиною смерті стала серцева недостатність – геймер просто перехвилювався під час гри.
- Двадцятидворічний безробітний китаєць украв у матері майже 300 доларів, що збирався витратити на комп'ютерний клуб. Коли мати влаштувала своєму чаду скандал, той її просто отруїв. Батько нещасного знайшов труп дружини через півтора місяці після вбивства в шухляді для білизни. Убивцю страчено.
- Двоє геймерів випадково зустрівшись у реальному житті почали з'ясовувати стосунки які згодом перетворилися у бійку в

результаті якої одного було забито на смерть. Винуватця засудили до 8 років обмеження свободи.

Кожен робить свої висновки.

Час:10 хв.

V. Шерінг. Зворотний відгук учасників.

Час:10 хв.

Додаток 2

Мультимедійна презентація до заняття № 1

The image shows a screenshot of a multimedia presentation slide. The slide has a blue background and features three cartoon avatars of children's heads in the top right corner. The main title is "Інтернет-залежність" (Internet addiction) in large white text. Below the title is a white arrow pointing right. In the bottom left corner, there is a menu icon (three horizontal lines) and another white arrow pointing right. The main content area contains a block of text in Ukrainian, a small cartoon avatar of a girl's head, and four small photographs showing people using laptops and smartphones. The text reads: "В УКРАЇНІ, ЗГІДНО ЗІ СТАТИСТИЧНИМИ ДАНИМИ, У 9,9% ПІДЛІТКІВ ВИЯВЛЕНА СИЛЬНА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ, А У 81% ПОМІРНА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ, ВИХОДЯЧИ З ТАКИХ ПОКАЗНИКІВ, ЯК КІЛЬКІСТЬ ПРОВЕДЕНОГО ЧАСУ В ІНТЕРНЕТІ, МОТИВИ ЙОГО ПРОВЕДЕННЯ, СТАВЛЕННЯ ДО СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ, КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР, ІНТЕРНЕТ-СЕРФІНГУ".

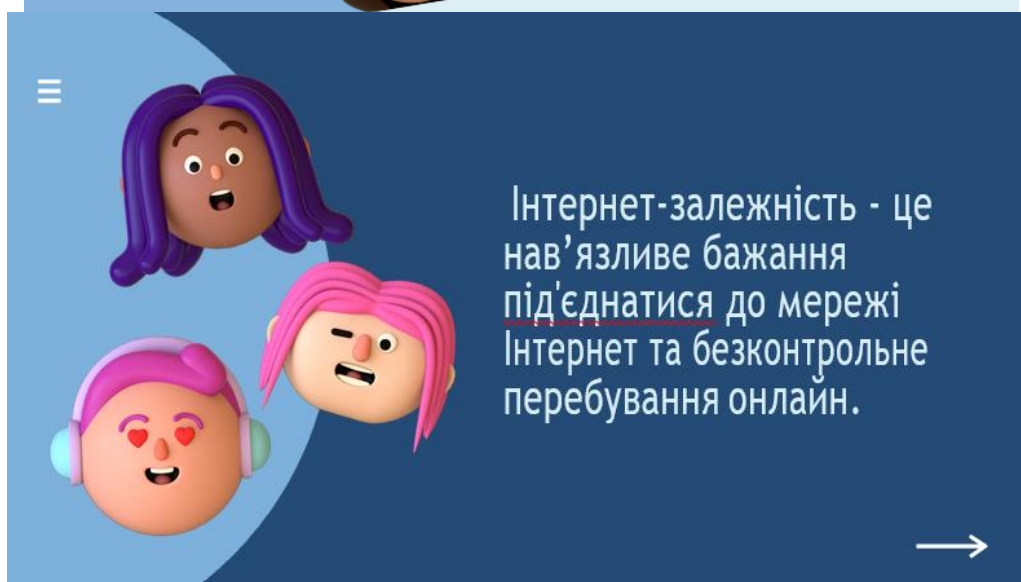
Інтернет-залежність

В УКРАЇНІ, ЗГІДНО ЗІ СТАТИСТИЧНИМИ ДАНИМИ, У 9,9% ПІДЛІТКІВ ВИЯВЛЕНА СИЛЬНА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ, А У 81% ПОМІРНА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ, ВИХОДЯЧИ З ТАКИХ ПОКАЗНИКІВ, ЯК КІЛЬКІСТЬ ПРОВЕДЕНОГО ЧАСУ В ІНТЕРНЕТІ, МОТИВИ ЙОГО ПРОВЕДЕННЯ, СТАВЛЕННЯ ДО СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ, КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР, ІНТЕРНЕТ-СЕРФІНГУ".



У ТЕРМІН “ІНТЕРНЕТ- ЗАЛЕЖНІСТЬ” ВКЛАДЕНО:

1. Надмірна захопленість до роботи з комп'ютером (програмування та інші види діяльності);
2. Залежність від азартних ігор в онлайн режимі, аукціонів, онлайн-покупок;
3. Залежність від спілкування в чатах, від участі у групових іграх і групах.



Інтернет-залежність - це нав'язливе бажання під'єднатися до мережі Інтернет та безконтрольне перебування онлайн.



Не доречно встановлювати чітке та загальне число годин або кількості повідомлення, що могло б бути за норму для всіх людей або певних категорій.

Проте існують сигнали за якими можна визначити, що у вас виникла проблема:



☰

Дякую за увагу!

