

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Чернівецький національний університет

імені Юрія Федьковича

Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи

Кафедра педагогіки та соціальної роботи

**СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА РОБОТА
З КІБЕРЗАЛЕЖНИМИ УЧНЯМИ В ЗЗСО**

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала:

студентка II курсу, групи 600

спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки

Соколович Оксана Василівна

Керівник:

к. пед. н., доц. **Равлюк Т.А.**

До захисту допущено:

Протокол засідання кафедри № ____

від « ____ » листопада 20 ____ р.

Зав. кафедри _____ д. пед. н., проф. Тимчук Л.І.

АНОТАЦІЯ

Соколович О. В. Соціально-педагогічна робота з кіберзалежними учнями в ЗЗСО. Кваліфікаційна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти зі спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки. Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці, 2023.

У кваліфікаційній роботі розкрито основні види, особливості розвитку та детермінанти кіберзалежності школярів, а також конкретизовано форми і методи роботи шкільного соціального педагога з останніми.

Перший розділ містить ретроспективний аналіз і концептуалізацію проблеми кіберзалежності, розкриває особливості кіберсоціалізації та формування кіберзалежності сучасних школярів.

У другому розділі описано результати емпіричного дослідження на базі Іспаського опорного ліцею ім. М. Марфієвича – з'ясовано рівень прояву та особливості кіберзалежності учнів старшого підліткового та юнацького віку; запропоновано та конкретизовано форми і методи корекції, профілактики кіберзалежності учнів у структурі діяльності соціального педагога ЗЗСО.

Робота містить рекомендації для соціальних педагогів закладів освіти щодо профілактики кіберзалежності серед учнів.

Ключові слова: кіберзалежність, кіберпростір, Інтернет, кіберсоціалізація, соціальний педагог, соціально-педагогічна діяльність, корекція, профілактика, заклад загальної середньої освіти, школа.

ABSTRACT

Sokolovych O. V. Socio-pedagogical work with cyber-addicted students at general secondary schools. Qualification thesis for the second (master's) level of higher education in the speciality 011 Educational, pedagogical sciences. Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University, Chernivtsi, 2023.

The thesis reveals the main types, peculiarities of development and determinants of schoolchildren's cyber addiction, as well as specifies the forms and methods of work of a school social pedagogue with the following students.

The first chapter contains a retrospective analysis and conceptualization of the problem of cyber addiction, reveals the peculiarities of cybersocialization and the formation of cyber addiction of modern schoolchildren.

The second chapter describes the results of an empirical study on the basis of M. Marfiievych Ispas Reference Lyceum – the level of manifestation and features of cyber addiction of senior adolescents and youths are found out; forms and methods of correction and prevention of cyber addiction of students in the structure of the activity of a social pedagogue of general secondary education institutions are proposed and specified.

The paper contains recommendations for social pedagogues of educational institutions on the prevention of cyber addiction among students.

Keywords: cyber addiction, cyberspace, Internet, cybersocialization, social pedagogue, social and pedagogical work, correction, prevention, general secondary education institution, school.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____ О. В. Соколович
(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ	
ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ КІБЕРЗАЛЕЖНОСТІ	8
1.1. Ретроспективний аналіз, концептуалізація і феноменологія поняття, явища і проблеми кіберзалежності	8
1.2. Особливості кіберсоціалізації та формування кіберзалежності сучасних школярів	22
Висновки до першого розділу	36
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КІБЕРЗАЛЕЖНОСТІ	
ТА РОБОТА СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА	
З КІБЕРЗАЛЕЖНИМИ УЧНЯМИ	37
2.1. Емпіричне дослідження рівня прояву та особливостей кіберзалежності учнів старшого підліткового та юнацького віку (на базі Іспаського опорного ліцею ім. М. Марфієвича)	37
2.2. Соціально-педагогічні корекція і профілактика кіберзалежності підлітків та юнаків	43
Висновки до другого розділу	54
ВИСНОВКИ	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	58
ДОДАТКИ	66

ВСТУП

Актуальність дослідження. Бурхливий розвиток інтерактивних технологій, науково-технічний прогрес, глобальні зміни і трансформації, життя в умовах всесвітньої пандемії COVID-19 (та, як наслідок, відповідних карантинних обмежень) і військового стану призводять до активного використання Інтернету, комп'ютерів, різного роду гаджетів та інших електронних девайсів фактично в усіх сферах нашого життя – професійній, освітній, соціально-побутовій. Так, згідно даних світових статистичних досліджень InMind Factum Group Ukraine встановлено, що 12,9 млн українців (33 %) користуються Інтернетом раз на місяць і частіше, 11,8 млн (30 %) – один раз на тиждень і частіше, 8,7 млн (22 %) – щодня або майже щодня. Соціально-демографічна структура користувачів Мережі така: за гендерною ознакою 54 % Інтернет-користувачів – чоловіки; за віковим складом: 58 % (значно переважаюча порівняно з іншими віковими групами більшість) – підлітки і молодь у віці 15-30 років, 29 % – користувачі у віці 31-45 років, 13 % – люди у віці 46 і більше років; за типом населеного пункту: 58 % користувачів Мережі проживають у містах із населенням більше 100 тисяч осіб, 25 % – до 100 тисяч, решта 13 % – у селах (Дослідження Інтернет-аудиторії, <https://inau.ua/proekty/doslidzhennya-internet-audytoriyi>). Процеси суцільної діджиталізації, гаджеталізації, впровадження інформаційно-комунікаційних технологій в життя як людини дорослої, так і дитини мають як позитивні аспекти для їх розвитку, так і негативні. Зокрема, мова йде про явища залежності від комп'ютеру, різноманітних гаджетів, електронних девайсів та Інтернету як такого, про що пишуть вчені та дослідники Л. Андерсон, Т. Больбот, Л. Гайчук, Ю. Данько, Б. Жижек, К. Зеленська, О. Камінська, В. Коростій, С. Максименко, Н. Марута, М. Маркова, М. Смульсон, В. Ставропулос, Е. Стін, Н. Петрі, Е. Сатоко, Д. Чжан, Л. Юр'єва та ін.

Таким чином, поступово формується нове соціокультурне середовище: крім матеріальної, з'являється інша, нова інформаційна реальність –

кіберреальність або ж реальність кіберпростору, що створена за допомогою цифрових комп'ютерних технологій, Інтернет-мережі і засобів мобільного зв'язку. Як наслідок, соціалізація особистості тепер відбувається у двох площинах: матеріальній і віртуальній (кіберреальності), кожна з яких дозволяє людині реалізовуватись в своїх різноманітних проявах. Такі яскраво виражені властивості віртуальної мережі як анонімність, доступність, ілюзорна безпека, простота, швидкість і зручність використання приваблюють в першу чергу молодь та дітей, адже дозволяють якнайшвидше задовольнити соціально-психологічні потреби, самоствердитись, знайти друзів, однодумців, весело та приємно провести час. Зростаючі масштаби кіберзалежності, зокрема, саме серед підростаючого покоління, наразі активно вивчаються педагогами, психологами, психіатрами, соціологами та іншими науковцями різноманітних галузей (О. Белінська, Дж. Біллі, М. Гріффітс, О. Змановська, Дж. Ідзьорек, О. Камінська, Ц. Короленко, Д. Кусс, Є. Мельник, Дж. Рурш, М. Смульсон, Д. Якобсон, К. Янг – дефініції, соціально-психологічні чинники, ознаки, стадії, вікові особливості, класифікація, типологія, питання взаємодії дітей та молоді з комп'ютером, особливості поведінки користувачів у мережі Інтернет; Т. Больбот, О. Вакуленко, В. Гнатюк, М. Жукова, Л. Ільницька, О. Камінська, Т. Кондес, Л. Найдьонова, Ф. Саглам, К. Шишкіна – методи профілактики, корекції кіберзалежності та кібербулінгу, педагогічні умови подолання проблеми серед дітей, підлітків і молоді). Такий підхід репрезентує мультидисциплінарність окресленої проблеми та свідчить про актуальність обраної теми кваліфікаційної роботи – **«Соціально-педагогічна робота з кіберзалежними учнями в ЗЗСО»**.

Об'єкт дослідження – кіберзалежність серед сучасних школярів.

Предмет дослідження – форми і методи корекції та профілактики кіберзалежності учнів у структурі діяльності соціального педагога ЗЗСО.

Мета роботи – розкрити основні види, особливості розвитку та детермінанти кіберзалежності школярів, а також конкретизувати форми і методи роботи шкільного соціального педагога з останніми включно з

розробкою рекомендацій для соціальних педагогів закладів освіти щодо профілактики кіберзалежності серед учнів.

Завдання роботи:

1. Здійснити ретроспективний аналіз і концептуалізацію проблеми кіберзалежності.

2. Розкрити особливості кіберсоціалізації та формування кіберзалежності сучасних школярів.

3. З'ясувати рівень прояву та особливості кіберзалежності учнів старшого підліткового та юнацького віку (на базі Іспаського опорного ліцею ім. М. Марфієвича).

4. Запропонувати та конкретизувати форми і методи корекції, профілактики кіберзалежності учнів у структурі діяльності соціального педагога ЗЗСО. Розробити рекомендації для соціальних педагогів закладів освіти щодо профілактики кіберзалежності серед учнів.

Теоретико-методологічну основу дослідження складають основні положення соціально-психологічних (Р. Бернс, А. Жичкіна, Д. Кавтарадзе, Л. Корольова, А. Мінакова, В. Посохова) та діяльнісних (С. Бодкер, М. Дубовенко, М. Томчук) концепцій; положення когнітивно-поведінкової моделі адикцій (А. Бесср, С. Девіс, Р. Девіс, К. Пулверс, К. Родріге, В. Сміт, Г. Флетт), соціально-психологічної та соціально-педагогічної моделей поведінкових девіацій (О. Арестова, В. Баранов, М. Галагузова, В. Киричук, М. Коул, В. Кручок, Н. Максимова, В. Оржеховська, О. Худяков); теоретико-емпіричні положення вікової та педагогічної психології, педагогіки сімейного виховання (Я. Божович, О. Видра, Н. Голота, З. Ковальчук, В. Кушнір, С. Максименко, Я. Мудрий, О. Туриніна); засадничі принципи суб'єкт-суб'єктного підходу у соціально-педагогічній діяльності (О. Безпалько, В. Желанова, Ш. Рамон, Н. Слюсаренко, В. Татенко, Т. Титаренко, Т. Шанін та інші).

Для вирішення поставлених завдань було використано такі **методи дослідження**: загальнонаукові (аналіз, синтез, узагальнення, систематизація

зібраного матеріалу); *історико-теоретичний аналіз* – з метою обґрунтування еволюції окресленої проблеми та сутності базових понять дослідження; *емпіричні*: опитування (методика «Тест-опитувальник на виявлення кіберадикції (ТОК)» авторів Ю. Асєєвої та В. Аймедова для дослідження рівня прояву та особливостей кіберзалежності учнів старшого підліткового та юнацького віку (на базі Іспаського опорного ліцею ім. М. Марфієвича), математичні методи обробки та аналізу результатів опитування, методи графічного представлення результатів дослідження.

За **структурою** робота складається зі вступу, двох розділів (по 2 підрозділи у кожному), висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (77 найменувань), додатків (4 позиції). Загальний обсяг роботи – 110 сторінок, основного тексту 56 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ КІБЕРЗАЛЕЖНОСТІ

1.1. Ретроспективний аналіз, концептуалізація і феноменологія поняття, явища і проблеми кіберзалежності

Для розуміння генези, чинників і механізмів розвитку кіберзалежності варто розглянути ретроспективу становлення й розвитку власне ігрової індустрії як такої. Так, ще в 1947 році фізики Естл Рей Манн і Томас Голдсміт-молодший запатентували розважальний пристрій, що мав електронно-променеву трубку й кнопки, які дозволяли цілитися за допомогою прицілу в схематичні фігурки літаків. Зазначений патент було врешті зареєстровано лише наприкінці наступного 1948-го року, прилад так і не потрапив у виробництво, але ця подія стала точкою відліку для всіх майбутніх електронних ігрових машин [57].

Подальша історія досить плутана, адже велика кількість осіб претендувала на винахід перших комп'ютерної гри та ігрового серверу. Серед перших згадаємо університетський комп'ютер NIMROD та псевдогру Nim, а ще прототипи ігор Tennis for Two, ОХО, Tic-Tac-Toe, Mouse in the Maze і Spacewar, що вийшли з 1951 по 1961 рік. Протягом всього цього періоду на базі різних університетів світу проводилися дослідження в сфері, яку умовно можна назвати ігровою [55].

Далі варто згадати Японію та всесвітньо відому корпорацію Nintendo, яка, власне, була орієнтована на дитячу, підліткову та юнацьку аудиторію. Ральф Баєр, знаний як «Томас Едісон відеоігор», у 1966 році працював на Sanders Associates та разом з Біллом Харрісоном розробив Brown Box – перший прототип домашньої консолі, на базі якої зконструйовано першу домашню консоль Atari. У період 1975-1983 рр. було випущено порядка 125 моделей

консолей. Проте вже до кінця 1970-х цю індустрію охопила криза перевиробництва. На ринку залишилися тільки Sega, Nintendo і ще кілька компаній. Зокрема, у 1982 році ігрова індустрія у США почала руйнуватись. Інтерес гравців остаточно падає, а сама ігрова індустрія стає чорною дірою та пасткою для інвесторів. Так, вже у 1983 році 3,2 млрд доларова індустрія зменшується до 100 млн доларів.

Паралельно у 1983 році Nintendo випускає свою легендарну Nintendo Entertainment System (NES), яка дуже швидко захоплює більше 90 % ринку та забезпечує собі монополію щонайменше на найближчі 10 років [57].

Успіх NES та її домінування всередині 1980-х років змістили увагу розробників персональних комп'ютерів саме на ігрову індустрію. Тому в другій половині 1980-х років ПК також почали переорієнтувати на ігри. На різних виставках, наприклад, Comic Market, демонструвалися, поширювалися, розсилалися поштою візуальні новели, ігри для дівчат, RPG, «dating sim» тощо [63].

Європа ж значно відставала від США в сфері електронних інтерактивних розваг, хоча європейці ще в 1973 році грали в Magnavox Odyssey і Pong. Тоді ж вийшли перші консолі: італійська Ping-O-Tronic, англійська Videogame Home T.V., німецька Interton VC-4000 як аналог Atari VCS 2600. Проте ці підробки не йшли ні в яке порівняння з американськими консолями. Варто зазначити, що ігри всерйоз не сприймалися, а рекламувалися винятково як лише одна із можливостей ПК [57].

З часом на розвиток ігрової індустрії почало негативно впливати піратство. Проте після виходу Play Station One, інших представників п'ятого покоління в другій половині 1990-х років, початку ери 3D-технології ігрова продукція в усіх жанрах та на всіх платформах починає свою переможну ходу в сфері розваг.

Розквіт ігрової індустрії в Східній Європі припадає на початок третього тисячоліття. Виходять великі проекти, що навіть отримували закордонне фінансування, відкриваються філії західних студій, студії, щільно з ними

афілійовані. Пострадянська та східноєвропейська ігрові індустрії пройшли тривалий шлях від підвального й напівлегального існування на плечах ентузіастів до багатомільярдної галузі з потужним зарубіжним фінансуванням. Зараз в українській GameDev-індустрії працює більше 110 компаній з розташуванням 70 % головних офісів саме в українських містах. Показово, що ігрова індустрія в Україні розвивається активніше у порівнянні з середніми загальносвітовими показниками.

В Україні більше 35 % геймерів грають в ігри від Wargaming. Проте для нашого дослідження важливим є наступний факт: не всі геймери є залежними від цього хобі. Тільки від 1 до 10 % дітей, які захоплюються комп'ютерними іграми, виявляються справді залежними [2; 18].

Для всебічного розуміння проблеми кіберзалежності слід звернути увагу насамперед на класифікацію ігор. Елементарна класифікація – за вартістю: «платні ігри та безкоштовні. Платні можливо розділити на наступні: гра на фізичному носії (диски, картриджі); цифрова копія гри (продаж ігор через Інтернет); оплата за ігровий час (ігрові автомати, деякі ММО-ігри). Безкоштовні ігри: умовно безкоштовна гра (shareware); безкоштовна гра з мікротранзакції (free to play, free2play) (велика частина ММО-ігор); безкоштовна гра (флеш-гра, браузерна гра, гра завантажується)» [62].

Наступною підставою для класифікації ігор є видавничі критерії: «а) вартість розробки: професійна гра екстра-класу (AAA-клас, блокбастери); професійна гра (ігри із середнім бюджетом); інді-гра (незалежна гра, малобюджетний клас); любительська гра (безкоштовна гра з мінімальною якістю); б) видавничий формат: оригінальна гра; чергова гра в ігровій серії (сиквел, приквел); доповнення до гри; скачується контент до гри (DLC)» [56].

В залежності від платформи: «ігрова консоль або приставка (PS, Xbox, Nintendo); ігровий автомат; персональні комп'ютери (ПК, РС, ноутбук, нетбук); мобільний пристрій (телефон, планшет, кишеньковий комп'ютер (КПК, PDA); браузерна або флеш-гра (віртуальна Інтернет платформа)» [62].

Найбільш проблемним критерієм класифікації ігор, мабуть, є їх жанр. Наразі відсутня повна та чітко структурована класифікація жанрів комп'ютерних ігор. Всі ігри інколи називають різними симуляторами (Strategy – «симулятор полководця», Action – «симулятор солдата», «командні стрілялки» – «тактичний симулятор» тощо). Тому виокремимо тільки основні елементарні жанри: гри на пізнання (навчання, загадки, спілкування, рольові ігри, дослідження); ігри на дію (збирання, уникнення, знищення, змагання, використання інструментів); ігри на управління: турбота, творення, контроль, тактика, планування [56].

Також є класифікації за сеттінгом, метою гри, кількістю гравців і т.д.

Як показує практика, завдяки такому своєму розмаїттю ігри все ж таки знаходять своїх користувачів та з кожним роком захоплюють все більшу аудиторію. На жаль, існує навіть тенденція до зниження вікової категорії користувачів, зокрема, навчальні ігри можуть бути розраховані вже на осіб від трьох років. Ігрова індустрія невблаганно прагне збагачення, незважаючи на здоров'я, самопочуття та проблеми користувачів. В окремих країнах онлайн-ігри навіть досягли статусу спорту [51; 63].

Поширеність і фактично неконтрольованість якості ігор вже стали елементами політики, адже більшість світових парламентів розпочали дискусії стосовно законодавчого обмеження агресії, насильства, елементів сексуальності й еротики в комп'ютерних іграх, захисту норм авторського права, протидії піратству тощо [69].

Як бачимо, розповсюдженість ПК та доступ до мережі Інтернет стали визначальним та переломним моментом в житті всього сучасного суспільства. Мегапопулярність здобувають мережеві комп'ютерні ігри, що водночас відкривають масу можливостей для користувачів та актуалізують проблему залежності від онлайн-ігор. Медики і психологи назвали останнє явище кіберзалежністю (кіберадикцією або ж кібернетичною лудоманією), а людей, які страждають від цієї залежності, – кіберзалежними або кіберадиктами. Кількість таких осіб неухильно зростає. Гостро постає питання не тільки

вивчення феноменології залежності, дослідження її факторів, чинників, симптомів, динаміки розвитку, а й розробки механізмів та алгоритмів її психокорекції, профілактики та подолання, технологій і підходів до роботи з залежними різних вікових категорій, зокрема дітьми, підлітками, молоддю [7].

Найперші гуманітарні дослідження власне Мережі розпочалися ще у 70-х роках ХХ ст. задовго до появи Інтернету у звичному для нас вигляді. Тоді існувала тільки взаємозалежна комп'ютерна мережа, а дослідження були присвячені комунікації за допомогою локальної або глобальної комп'ютерних мереж. Перші праці та доробки, що спрямували наступні наукові пошуки, було опубліковано в рамках соціальної психології (Е. Вільямс, Б. Крісті, М. Туроф, С. Хільц, Дж. Шорт). У 80-х роках ХХ ст. увага науковців спрямовується на дослідження комунікативного аспекту в Мережі, а також на аналіз її впливу на організаційні розвиток та структури. В 90-ті роки, крім міжособистісної комунікації, починають досліджуватись особливості ігрової та пізнавальної діяльностей в мережі Інтернет (О. Войскунський, О. Воронов, М. Госсоп, Дж. Стренг, С. Уннітан) [15; 23]. Отже, у 90-тих роках ХХ ст. науково-технічний прогрес спровокував новий вид особистісної адикції – комп'ютерну залежність, що сьогодні розглядається як форма девіантної поведінки та передбачає велику кількість проявів залежної та узалежненої поведінки, а також контролю над потягами.

Перші наукові дослідження окресленої проблематики відбулися в інститутах та університетах США, Великобританії, Німеччини [40; 47; 77]. Перші згадки про комп'ютерну залежність знаходимо в працях американських дослідників та вчених ще на початку 80-х років ХХ ст. (Ш. Текла, М. Шоттон та ін.), які наголошували на «її детермінованості потребою відходу від реальності, особистісними проблемами і особливостями характеру людини» [67]. Трішки пізніше, у 1994 році, професорка Піттсбурзького університету та засновниця Center for Online Addiction Кімберлі Янг вперше розробила й опублікувала на веб-сайті тест-опитувальник на виявлення Інтернет-залежності. Опитування майже 500 респондентів показало, що більшість з них є залежними. Це

створило прецедент і актуалізувало вивчення проблеми поширення комп'ютерної та Інтернет-залежностей. Згідно опитування К. Янг, 37 % залежних найчастіше використовують чати, 28 % – мережеві ігри MUDs, 15 % – конференц-зв'язок, телеконференції, 13 % – електронну пошту і 2 % – інформаційні протоколи ftp, gopher [77].

Таким чином, найменш пов'язаними з Інтернет-залежністю є так звані інформаційні протоколи, а найбільше – інтерактивні аспекти Інтернету. В опитуванні щодо привабливості Інтернет-простору 86 % залежних відзначили анонімність, 63 % – легкість доступу, 58 % – безпеку, а 37 % – простоту використання [77].

В процесі наступних досліджень та пошуку пояснень патологічного чи шкідливого використання Інтернету було виявлено 4 основні чинники такої залежності: бажання соціальної підтримки; побудова ідентичності; особисті зобов'язання чи їх відсутність (включаючи моральні норми); пошук сексуального задоволення [59; 71].

В подальшому феномен Інтернет-залежності описав доктор Айвен Голдберг: «основною першопричиною комп'ютерно-ігрової адикції є поява принципово нових переживань реальності (стану штучної реальності). Не лише «вихід із реальності» стає гострою потребою для осіб, залучених в онлайн-гру, а й необхідність в ідентифікації з героєм гри, тобто ототожненні себе з ігровим персонажем. Припускаємо, що така можливість надає змогу онлайн-гравцям уникнути проблем, які існують у їх реальному житті ... Встановлено, що особистості, які страждають від Інтернет-адикції, мають низку схожих індивідуально-психологічних властивостей: низька адаптивність в соціумі, сором'язливість, низька самооцінка, замкненість, недовірливість, тривожність, схильність до депресії, підвищена образливість, вразливість, низька стресостійкість, втеча від проблем тощо. Тому знову припускаємо, що задоволення потреб у поцінуванні, підтримці, міжособистісному спілкуванні переноситься цими особами із реального світу у віртуальний, який дозволяє примірювати різноманітні образи і дає мінливу безпеку» [54].

Доктор А. Голдберг виокремив наступні основні симптоми Інтернет-залежності: «використання комп'ютерних ігор викликає хворобливий негативний стресовий стан або дистрес; використання комп'ютерних ігор завдає шкоди фізичному, психологічному, міжособистісному, економічному чи соціальному статусу» [54]. А також ним було запропоновано набір діагностичних критеріїв для визначення та встановлення рівня залежності від Інтернету, в основі яких – ознаки згубної патологічної пристрасті до азартних ігор (або ж гемблінга).

Крім негативних наслідків кіберкомунікації, вченими виявлено і позитивні аспекти. Зокрема, Т. Карабін позитивними характеристиками спілкування в соцмережах вважає наступні: «можливість примірювання на себе вигаданої індивідуальності й можливість сховати за нею власне «Я»; розмитість комунікативних бар'єрів, що дозволяє вільно висловлювати власні думки й бути відвертим; можливість легко звільнитись від негативних емоційних станів за допомогою вербальної агресії; можливість отримати задоволення та схвалення певних аспектів власної діяльності або особистості, які в реальному житті задовольнити неможливо» [23].

На початку XXI ст. проблема комп'ютерної та Інтернет-адикції набуває особливої актуальності, охоплює все більший відсоток та практично всі вікові групи і соціальні класи населення, а це, в свою чергу, стимулює вчених різноманітних наукових та предметних сфер проводити дослідження і шукати ефективні шляхи вирішення, подолання та запобігання зазначеного явища. Наприклад, британський терапевт Стів Поуп у статті «Gaming addiction grips youngsters» в газеті Lancashire Evening Post в якості негативних прикладів залежності наводить «такі ситуації, коли адикти відмовляються від соціальних контактів, починають погано харчуватися, відмовляються від отримання освіти, у них підвищується агресивність, схильність до насильства та низка інших ознак» [in 48].

Об'єктивно найбільш небезпечними періодами для формування комп'ютерної ігроманії є вікові кризи, зокрема та особливо – підліткові, тому

кіберзалежні підлітки зустрічаються частіше, ніж дорослі. Залежність від комп'ютерних ігор багато в чому визначається особистістю підлітка. У реальному житті кіберзалежні мають серйозні проблеми у спілкуванні з оточуючими. Ці люди невпевнені в собі і не мають адекватної самооцінки. Внутрішня самотність і бажання проявити себе – фактори, які змушують їх занурюватися у віртуальну реальність. Серед інших факторів, що сприяють розвитку комп'ютерної ігрової залежності, – характерна для молодого віку азартність, висока збудливість нервової системи та слабкі процеси прийняття рішень (слабка воля) [53].

Одним із напрямків сучасних досліджень зазначеної проблеми стали виокремлення й аналіз стадій (фаз) формування кіберзалежності: 1) стадія обізнаності та зацікавленості в Мережі та її можливостях; 2) заміна значної частини людського життя Мережею; 3) власне виникнення Інтернет-залежності; 4) фаза прив'язаності або прихильності, коли поведінка людини характеризується зниженням активності та зміщенням психологічного змісту діяльності від норми, з'являється певне дистанціювання залежного від звичного кола друзів, обов'язків, інших важливих видів і форм діяльності [8].

Не менш важливим є питання визначення та конкретизації детермінант кіберзалежності, зокрема [39; 51; 63]:

- брак спілкування та емоційного зв'язку в сім'ї: батьки або особи, які їх замінюють, не співпереживають проблемам дитини, не цікавляться її інтересами та повсякденним життям, не прислухаються до думки підлітка;
- відсутність інтересів, хобі чи інших уподобань у реальному соціальному середовищі за межами комп'ютера;
- низький рівень адаптованості та міжособистісних стосунків у реальному соціальному середовищі: відсутність друзів та важливих соціальних груп;
- існують серйозні перешкоди та важкі захворювання, які заважають процесу реальної соціалізації. Інтернет дозволяє таким молодим

людям пізнавати світ і знаходити друзів, але в той же час, коли з'являються альтернативні можливості для навчання, спілкування та дозвілля, підлітки ігнорують їх, а електронні пристрої та комп'ютери замість того, щоб допомагати здобувати корисні знання та корисні навички, викликають залежність, тобто використовуються лише як інструмент для отримання задоволення, а не як засіб навчання, пошуку корисної інформації тощо.

Як бачимо, у підлітковому і юнацькому віці втеча в кіберпростір є способом самоствердження, самореалізації і механізмом (хоча інколи і досить шкідливим) адаптації до оточуючого середовища. Якщо молода людина має проблеми зі спілкуванням з близькими та корисними людьми, розірвані емоційні зв'язки та дискомфорт у побудові міжособистісних стосунків, найлегшим і найпростішим способом спілкування є використання комунікаційних пристроїв та інструментів, тобто девайсів і гаджетів. Втеча в кіберпростір може бути ефективним засобом самозахисту від поганого настрою, болю та приниження.

Неухильно і впевнено, кіберзалежність поступово перетворюється на дедалі більшу соціальну проблему з ознаками глобальності. Згідно даних дослідження університету Гонконгу, опубліковано в журналі *Cyberpsychology, Behaviour and Social Networking*, 6 % людей по всьому світу відчують залежність від Інтернету [58]. У звітах Hootsuite і WeAreSocial про глобальний стан цифрових технологій за 2019 р. вказано: «На даний період часу в світі 5,11 млрд унікальних мобільних користувачів і це на 100 млн (2 %) більше, ніж в минулому році. У 2019 р. аудиторія Інтернету налічувала 4,39 млрд осіб, що на 366 млн (9 %) більше, ніж в січні 2018 р. У соціальних мережах зареєстровано 3,48 млрд користувачів. У порівнянні з даними на початок минулого року цей показник зріс на 288 млн (9 %). Вже сьогодні 3,26 млрд осіб заходять в соціальні мережі з мобільних пристроїв. Це на 10 % більше, ніж в минулому році, коли з мобільних телефонів в соцмережах було на 297 млн осіб менше» [65]. В Україні, за даними дослідження, проведеного дослідницькою

Factum Group на замовлення Інтернет-асоціації України, відзначається: «Частка користувачів Інтернету збільшилася з 65 % (у 2018 р.) до 71 % (у 2020 р.). Найбільш активними в Інтернеті є українці у віці від 15 до 24 років (97 %). Серед користувачів Інтернетом частка людей віком від 25 до 34 років становить 96 %, старше 65 років – уже 29 % (рік тому було лише 14 %). Частка жінок у загальній кількості Інтернет-користувачів становить 52 %. Однією з причин такого зростання є так звана смартфонізація населення. Наразі 22 % користувачів заходять в Інтернет виключно за допомогою смартфонів. Для значної частини нових користувачів смартфон в 2019 р. став першим і єдиним пристроєм для доступу до Мережі» [18].

Отже, і в нашій країні Інтернет за останнє десятиліття став невід'ємною складовою життя більшості населення. Так, сьогодні майже кожна людина хоча б раз на день відвідує всесвітню Мережу для бізнесу, спілкування, розваг, відпочинку або просто для пошуку необхідної інформації. Інтернет, безсумнівно, відіграє важливу роль у сучасному суспільстві як невичерпне джерело інформації, економний спосіб набуття навичок і знань, незамінний помічник у бізнесі та торгівлі, засіб проведення дозвілля та побудови планів, місце для зустрічей і спосіб залишатися на зв'язку. Він зіграв свою роль і приніс величезну користь людству. Це також місце, де можна придбати необхідні товари за нижчою ціною та заощадити час.

Проте постійні і регулярні втечі у кіберпростір від реальної міжособистісної комунікації мають свої негативні наслідки: Це призводить до втрати комунікативних навичок, втрати емпатії, розвитку алекситимії, появи асоціальності, дезадаптації та зниження стресостійкості. Все це залишається непоміченим на ранніх стадіях занурення в кіберпростір. Розмови замінюються месенджерами, реальні спілкування та зустрічі – відеодзвінками й відеочатами, компанії друзів – важливими соціальними групами для ігор онлайн. Поступово особистість втрачає зв'язок і адаптованість у реальному соціальному житті, виникає тривога при зустрічах з людьми в реальному житті, публічні виступи і велика кількість людей викликають почуття небезпеки і страху. Активне

соціальне життя непомітно замінюється кіберпростором і кіберкомунікацією, а соціальне схвалення, повага і благоговіння замінюються вподобайками. У складних випадках залежність від кіберпростору може призвести до фізичних розладів (сколіоз, остеохондроз, остеоартроз, тунельний синдром зап'ястя, порушення зору, тахікардія, аритмія, гіпертонія, варикоз тощо) [43; 51; 52; 64].

Дослідження щодо розповсюдженості кіберзалежності серед дітей, підлітків та молоді зустрічаються все частіше. Проте, варто зазначити, що систематизовані та комплексні дослідження поширеності кіберзалежності і її впливу на особистість підростаючої людини практично не проводилися, що видається доволі парадоксальним.

Цікавим є факт, що згадувана раніше доктор К. Янг ввела паралельно дещо інше поняття, а саме: проблемне використання Інтернету. Вона виокремила характерні риси такої поведінки: «нав'язливе бажання перевірити e-mail; постійне очікування наступного виходу в Інтернет; скарги навколишніх на те, що людина проводить занадто багато часу в Інтернеті та скарги навколишніх на те, що людина витрачає занадто багато грошей на Інтернет» [77]. Надалі К. Янг виділила 5 основних видів Інтернет-залежності: «1) комп'ютерна залежність (computer addiction): obsesivna пристрасть до роботи за комп'ютером (програмування, ігри чи інші види діяльності); 2) компульсивна навігація в мережі (net compulsions): компульсивний пошук інформації у віддалених базах даних; 3) перевантаженість інформацією (information overload): патологічна схильність до опосередкованих Інтернетом азартних ігор, онлайн-аукціонів, електронних покупок; 4) кіберсексуальна залежність (cybersexual addiction): залежність від «кіберсексу», тобто, від відвідування порнографічних сайтів, обговорення сексуальної тематики в чатах або закритих групах «для дорослих»; 5) кіберкомунікативна залежність (cyber-relational addiction): залежність від спілкування в соціальних мережах, форумах, чатах, групових іграх і телеконференціях, що може призвести до заміни реальних членів сім'ї і друзів віртуальними» [77].

У своєму Центрі онлайн-залежності К. Янг розробила трирівневу модель для пояснення виникнення у багатьох схильності саме до азартного використання Інтернету. Зазначена модель позначається аббревіатурою ACE – Accessibility, Control, Excitement – згідно факторів виникнення залежності від Інтернету: його доступності (Accessibility), можливості збереження контролю за власними діями й наслідками прийнятих рішень (Control) на фоні емоційного підйому від результатів власних дій (Excitement) [77].

Свій внесок у питання концептуалізації та феноменології досліджуваної проблеми здійснив Марк Гріффітс, який відокремив дві групи кіберзалежних – адиктів (залежних) першого і другого порядків: «Адикти першого порядку відчують себе в підвищеному настрої під час гри, люблять грати групами в Мережі, отримують позитивне підкріплення з боку групи, коли стають переможцями і саме це є для них головним. Комп'ютер для них – засіб отримати соціальну винагороду. Адикти другого порядку використовують комп'ютер для втечі від проблем у своєму житті, і їх залежність від ПК – симптом глибших проблем (наприклад, фізичні недоліки, низька самоповага і т.п.)» [56].

Наразі загальновизнаної класифікації кіберзалежності не існує. В різних джерелах виділяють наступні типи залежностей, що пов'язані з комп'ютерними технологіями:

- Інтернет-залежність і комп'ютерні ігри (пристрасть до онлайн-ових біржових торгів, азартних ігор) [55];
- нав'язливий серфінг («подорожі в Мережі», пошук інформації на пошукових сайтах і в базах даних) [77];
- власне ігрова залежність – нав'язливе захоплення комп'ютерними іграми в Мережі [6; 45];
- віртуальні знайомства (часте листування, постійне спілкування в чатах, на веб-форумах, надмірна кількість знайомих та друзів в Мережі)» [42];
- кіберсекс (захоплення порносайтами) [50].

Це ускладнює процес дослідження і вивчення, а також системного підходу до вирішення окресленої проблеми, однак, узагальнюючи прояви, характерні для кіберзалежності, можна виокремити й зіставити її основні ознаки: відсутність об'єктивного контролю за використанням Інтернету та дезадаптація в суспільстві. Сукупно це відображає негативний вплив використання Інтернету на міжособистісні стосунки (дружбу, стосунки з коханими, стосунки з батьками та іншими дорослими), здоров'я, роботу, освіту, емоційний/психічний стан та особисте економічне становище. Ці ознаки є притаманними для будь-якої адиктивної поведінки. Необхідно ще враховувати таку важливу ознаку поведінкової залежності, як те, що така діяльність повинна бути непродуктивною (непродуктивною і марною). В іншому випадку серед Інтернет-залежних буде багато людей, які використовують Інтернет як професійний інструмент протягом значного періоду часу (більше трьох годин на день).

Цілком очевидно, що кіберзалежність як деструктивний розлад має відповідати шести універсальними для всіх варіантів адикцій компонентам: «1) особливість, «надцінність» (salience); 2) зміни настрою (mood changes); 3) зростання толерантності (tolerance); 4) симптоми відміни (withdrawal symptoms); 5) конфлікт з оточуючими і самим собою (conflict); 6) рецидив (relapse)» [46].

Звичайно, нас як соціальних педагогів з професійної точки зору цікавлять ризики соціальної деградації кіберзалежних та соціальні чинники, що впливають на виникнення залежності. До останніх належать процеси, що відбуваються в соціумі, доступність Мережі як адиктогену, міра відповідальності, небезпеки, мода і вплив групи, соціальна дезорієнтація і дезадаптація у мікросоціальному середовищі. Вказуючи на соціальні фактори і чинники адиктивної поведінки, необхідно звертати увагу на роль сім'ї, зокрема дисфункціональної, в житті адикта. Так, Д. Бережновою й А. Москаленко визначено: «Батьки в дисфункціональних сім'ях грають деструктивні соціальні ролі: вибагливай батько, який критикує, батько відсторонений, відповідальний

батько ... Діти в дисфункціональних сім'ях також беруть на себе певні ролі: герой сім'ї, проблемна дитина, втрачена дитина і талісман сім'ї. Спільними характеристиками дітей, які виконують всі ці ролі є: душевний біль, страх, сором та почуття провини, що безпосередньо впливають на схильність дитини до залежної поведінки. Гіпер- або гіпоопіка з боку батьків є ще одним із мікросоціальних факторів, що сприяють формуванню невпевненості в собі, соціальній дезорієнтації, страху невдач і, як наслідку, патологічного формування залежності. Особливо необхідно відзначити стиль виховання батьків, що мають співзалежність, оскільки це одна з основних причин виникнення різних форм залежності у дітей» [in 5].

Також важливе значення надається впливу позасімейного середовища, до якого входять стосунки з друзями, приналежність до визначеного соціального класу, релігії та культури. Як наслідок, при теперішньому рівні розвитку, доступності Мережі і наявності продуктів ігрової індустрії кіберзалежність є найпоширенішою формою девіантної поведінки і техногенної адиктивної особистісної реалізації, що швидко розповсюджується.

Наразі Всесвітня організація охорони здоров'я вже включила ігрові розлади в оновлену Міжнародну класифікацію хвороб (МКХ-11). Офіційне визнання ігроманії хворобою означає, що її наслідки досить серйозні, щоб вимагати медичного втручання. У класифікації ВООЗ їй присвоєно код 6C51 і віднесено до категорії розладів психіки, поведінки та нервової системи. МКХ-11 включає 55 000 захворювань і значно розширює класифікацію загроз для здоров'я [75]. МКХ-11 вступила в силу в 2022 році і діє в 194 країнах-членах ВООЗ. Однак варто зазначити, що ігрова залежність офіційно зможе розглядатися в якості захворювання не раніше 2026 року, оскільки певні процедури уточнення та перегляду супутніх класифікацій заплановано на 2025 рік. Критеріями діагностування ігрових розладів, згідно ВООЗ, є «втрата контролю над участю в грі та віддача пріоритету ігор на шкоду іншим повсякденним заняттям. Для постановки діагнозу ознаки такої поведінки

повинні виявлятися не менше 12 місяців, але в разі особливої тяжкості симптомів цей термін може бути меншим» [43].

Запропоновані ВООЗ оновлення МКХ-11 стосовно ідентифікації та визнання залежності від кіберпростору вже позитивно оцінені представниками різноманітних галузей, напрямків і сфер світової наукової спільноти. Звісно, представники ігрової індустрії виступають проти цього рішення, називаючи його «гіперболізованою чи перебільшеною мірою». Вони аргументують це тим, що такі дії (включення ігрових розладів до переліку захворювань) суперечать положенням статті 31 Конвенції ООН про права дитини, яка встановлює право дітей на вільну участь у культурному й творчому житті, тому таке рішення є поспішним без чіткого наукового чи медичного обґрунтування. Така позиція представників гейм-індустрії є зрозумілою та свідчить про закономірне бажання зберегти надприбутки, водночас підтверджуючи факт існування власне проблеми кіберзалежності та ігрової адикції як її складової, виду, типу чи форми прояву.

1.2. Особливості кіберсоціалізації та формування кіберзалежності сучасних школярів

Динамічний та стрімкий розвиток, впровадження сучасних інформаційно-комунікаційних та комп'ютерних технологій фактично в усі сфери життєдіяльності сучасної людини порушує гострі питання трансформації і функціонування соціальних, організаційних, економічних та політичних структур суспільства, а ще формування нових механізмів соціокультурного розвитку людства. Сучасне покоління практично переходить на так званий мережевий рівень еволюції і діяльності, тому обертів набирає новий етап становлення людства – кіберсоціалізація [12; 24; 28].

Кіберсоціалізація безпосередньо пов'язана з комп'ютерними, цифровими й інтерактивними технологіями, зокрема, із всесвітньою глобальною мережею Інтернет, та описує процес соціалізації індивідів у кіберпросторі і стосується

сучасних змін у морально-етичних принципах, системах бажань, людських цінностях і мотиваціях, зумовлених широким використанням ІКТ, комп'ютерів, Інтернету та різних інших електронних пристроїв [28].

Припускають, що процес кіберсоціалізації людства розпочався з появи соціальних мереж як феномена, що згодом перетворився на потужний чинник соціального становлення особистості.

Уперше термін «соціальна мережа» використано Джеймсом Барнсом у 1954 р.: «соціальна мережа (англ. social network) – це соціальна структура, що складається з групи вузлів, якими є соціальні об'єкти (люди або організації), і зв'язків між ними» [in 49]. Передумови виникнення соціальних мереж: гостьові книги (веб-сторінка, що складається зі списку повідомлень, які відображаються від останнього до першого, що їх може залишати кожен відвідувач); форуми (повідомлення згруповані за темами, і кожен відвідувач може залишити повідомлення на певну тему у відповідь на попередню); блоги (учасники ведуть щось на кшталт особистого щоденнику, повідомлення розташовуються в хронологічному порядку, а інші відвідувачі можуть залишати коментарі до повідомлень) [53].

«Днем народження» мережі Інтернет вважають 7 серпня 1991 р., коли британський вчений Тім Бернерс-Лі опублікував перші Інтернет-сторінки, зробивши тим самим вирішальний крок до сучасних соціальних мереж. Пізніше власник компанії Classmates Online Inc. Ренді Конрад в 1995 р. створює наближену до сучасних соціальних мереж Classmates.com. На цьому сайті можна було зареєструватись, знайти друзів (знайомих, однокласників та однокурсників). Ще однією опцією була можливість здійснювати віртуальну комунікацію. Сайт існує досі, має більше 41 мільйонів користувачів, переважно із Канади і США [65; 71].

У 2001 р. з'являється перша соцмережа, спрямована на професійний розвиток – Ryze (наразі налічує 500 тисяч користувачів); 2003 р. – LinkedIn (більше 20 млн користувачів), Hi5 (80 млн користувачів); 2004 р. – Facebook (80 млн користувачів), Orkut (більше 16 млн користувачів на кінець 2006 р.),

Friendster (50 млн користувачів); 2005 р. – MySpace (за два роки існування аудиторія виросла до 47,3 млн осіб); 6 жовтня 2010 р. – Instagram (у січні 2019 р. мав уже понад 500 мільйонів користувачів). Перелічені мережі з часом лише збільшують популярність серед користувачів. Крім того, Google пропонує веб-сайт з можливостями роботи із соціальними мережами Orkut, що був запущений в 2004 р. В березні 2005 р. Yahoo запускає Yahoo! 360°, а в липні 2005 р. News Corporation запускає MySpace [17].

В Україні ж у 2005-2006 рр. відкривається ряд локальних проєктів: Tuse, AtlasKit, «Дерево друзів», а 2007 р. стає піковим – розпочинають діяльність соціальні молодіжні мережі Connect, Friends.ua, НаВстрече, Стрелка, Фолк [30].

Однозначно визначитись з негативним і позитивним впливами соціальних мереж на особистість неможливо. Однозначним є лише той факт, що поступово і неухильно формується глобальний кіберпростір, який дозволяє отримати доступ до будь-якої інформації в будь-який момент життя. Експонентно розширюються межі доступу до цивілізаційних знань та надбань більшості культур і народів, формується цілком нова кіберсоціальна культура, що поступово встановлює свої правила й норми. Людство неухильно прямує до уніфікації і перенесення реальності буття у віртуальний простір. Найшвидше ці процеси відбуваються саме серед шкільної молоді, тобто осіб підліткового і юнацького віку.

Поступово дослідники та експерти дійшли висновку, що на сучасному етапі кіберсоціокультурного становлення в більшості країн відбуваються інтенсивні пошуки компромісних рішень щодо зростаючих масштабів використання ІКТ [24; 26; 46]. Так, сучасні соціальні мережі є засобом неформальної комунікації та пошуку нової інформації. Для декого вони є платформою для навчання, ведення бізнесу, пошуку співробітників та працівників, для інших – це простір для професійної реалізації, а ще для когось – це середовище самореалізації і самоідентифікації.

До основних властивостей соціальних мереж належать: а) вміст веб-сайту (контент), створений самостійно розробником або користувачем; б) веб-сайти –

це автоматизоване середовище, де користувачі можуть спілкуватися з іншими користувачами (соціальні зв'язки) та соціальними об'єктами (тематичні групи); в) користувачі можуть отримувати статичну та динамічну інформацію про об'єкти цього соціального середовища та соціальні зв'язки між ними; г) користувачі мають доступ до засобів комунікації з іншими користувачами та соціальними об'єктами [49].

Виділяють також соціально-психологічні властивості соціальних мереж: користувачі формують і змінюють свою думку під впливом інших учасників соціальної мережі; різні ступені впливу соцмереж на різних користувачів; непрямий вплив у ланцюжку соціальних контактів; наявність «лідерів думок»; існування порогів чутливості до змін у поглядах інших та локалізація груп (за інтересами та схожими поглядами); врахування факторів соціальної кореляції; одночасний паралельний вплив зовнішніх факторів (наприклад, реклама, маркетингові кампанії, ЗМІ); вплив структурних характеристик соцмереж на динаміку думок користувачів; поява лавиноподібних ефектів; можливість створення груп та коаліцій; ігрова інтеракція користувачів; інформаційний менеджмент та спрямування дій і думок в соціальних мережах – так звана соцмережева кібернетика [9; 11; 16].

У більшості досліджень виділяють наступні функції мереж:

1. Комунікативна: спілкуватися, обмінюватися новинами, інформацією (фото, відео, аудіо, посиланнями на веб-сайти, коментарями, повідомленнями) та працювати разом для досягнення спільних цілей.
2. Інформаційна, що має обоюсторонню спрямованість: учасники комунікації є як комунікаторами, так і реципієнтами.
3. Соціальна: задовольнити потреби в саморозвитку, рефлексії і формуванні соціально та особистісно значущих груп (однодумців, друзів).
4. Самоактуалізації: реалізувати прагнення до поваги, визнання, повної самореалізації та саморозвитку згідно вимог обраної мережевої групи.
5. Ідентифікації: пошук людей за певними характеристиками.
6. Формування ідентичності: користувачі можуть чітко сформулювати власну позицію щодо інших та знайти власні референтні групи.
7. Розважальна: обмін текстовими

повідомленнями, мультимедійними файлами та віджетами – розважальні міні-програми (ігри, медіадодатки тощо), створені третіми особами для розширення можливостей користувача [11; 12; 17; 67].

Зазначені властивості і функції соціальних мереж забезпечують можливість порівняно легко знайти людей зі схожими поглядами і інтересами. Це обумовлює створення й активний розвиток веб-спільнот – груп людей, які мають спільні інтереси та спілкуються переважно через Інтернет. Подібні Інтернет-спільноти починають займати відчутне місце в житті всього суспільства, а кіберреальність з усіма її фактично необмеженими інформаційними ресурсами дедалі частіше розглядається як поле чи сфера самовираження. Потрапити в залежність від комунікації в таких Інтернет-спільнотах для несформованої особистості дуже легко. Найбільш вразливою групою є недосвідчені школярі – підлітки та молодь, оскільки таке віртуальне спілкування надає їм нові, порівняно з реальним життям, можливості потрапляння чи приналежності до певних (бажаних) соціальних спільнот. Анонімність та ілюзорна безпека кіберпростору породжують унікальну можливість для експериментування з власною ідентичністю, формування жаданого враження про себе, апробації віртуальних самопрезентацій [1; 4; 38].

Зважаючи на це, соціальні мережі неймовірно популярні саме серед молодого підростаючого покоління. Для кіберзалежних підлітка чи юнака зовнішній світ перетворюється на дискомфортне для реалізації власних планів місце. Кіберпростір пропонує цікаву альтернативу і привабливий матеріал, з яких індивід зможе побудувати нову, бажану, ідеальну реальність. Ось як описують цей механізм знавці та дослідники: «Дійсність відчужується за допомогою привабливих ілюзій, що утворюють бар'єр між людиною і тим, що існує насправді. Утворюється імітація, яка може повністю відповідати уявленням особистості про те, яким має бути життя. Створена віртуальна реальність не вимагає зусиль для досягнення бажаної мети, розвитку для цього здібностей, рефлексії, подолання перешкод. Вона пропонує молодій особі вже досягнуту мету» [10; 13; 15; 20].

Отже, саме в підлітковому і юнацькому віці спостерігаємо найбільшу вірогідність формування схильності до адиктивної поведінки та формування кіберзалежності зокрема. На думку практиків, найбільш поширеними чинниками, що підштовхують молоду особистість у кіберпростір, стають перманентні конфлікти між батьками, емоційна та психологічна напруга в сім'ї, погана комунікація з батьками, однолітками та близькими людьми загалом. Серед інших можливих причин – низька самооцінка, погані навички міжособистісного спілкування та емоційна нестабільність через безпосередню взаємодію з навколишнім середовищем. Бажання уникнути дискомфортних ситуацій в реальному житті призводить до втечі в кіберпростір, але віртуальна реальність не показує нам реальної картини навколишнього світу, а лише створює уявлення про справжність віртуального світу і нав'язує хибне уявлення про абсолютну безглуздість реального повсякденного життя [5; 28; 41; 44; 60].

Саме у кіберпросторі можна якнайшвидше задовольнити вітальні соціально-психологічні потреби, задоволення яких в реальному житті потребує чимало зусиль. Одними з базових та завжди актуальних потреб особистості, що повинні задовільнятися принаймні частково, є потреби у спілкуванні, любові, коханні, повазі, визнанні, самореалізації і самоактуалізації. Це саме ті потреби, що є найбільш важливими у підлітковому і юнацькому віці. Оскільки ж в реальному житті самоствердитись, самореалізуватися й задовільнити соціально-психологічні потреби достатньо важко (адже необхідно ефективно взаємодіяти з іншими, з однолітками і дорослими, бути в команді, комунікувати, рефлексувати, аналізувати, слухати і чути інших, перемагати, іти на поступки, проте бути послідовним, впевненим і т.д.), то відбувається перенос цих процесів у соціальні мережі та кіберсередовище, які компенсують цей недолік, пропонуючи багато можливостей, варіантів, знайомств, захоплень [47; 59].

Ще однією гострою проблемою підліткового віку є труднощі у прийнятті своєї зовнішності, що теж може бути причиною занурення у віртуальний світ, адже можливість різноманітних трансформацій власної ідентичності,

приховування відомостей про себе та свій вигляд, ретуш, обробка й фотошоп зображень і фотографій – все це у кіберпросторі не має меж.

Кіберсвіт є доволі зручним місцем для конструювання і презентації свого ідеального «Я», задоволення потреби у самореалізації і самовираженні. Крім того, успіх цих процесів не залежить від соціального статусу, матеріального становища, статі, віку суб'єкта. Майже всі користувачі намагаються створити власний ідеальний образ у віртуальному середовищі. У сучасній культурі це перманентний процес, оскільки ідеальні моделі та зразки для наслідування, на які орієнтуються люди, тимчасові, постійно змінюються і не можуть бути стабільними. Кіберпростір дає можливість кинути виклик суспільству, різним соціальним ролям і створити різні образи себе. Молоді люди отримують можливість бути тими, ким вони хочуть бути в будь-який момент часу. Ця можливість не вносить жодних ускладнень у психіку та самопочуття людини до тих пір, поки образ «Я» одного і того ж користувача не починає вступати в конфлікт з самим собою [64; 66; 73].

Постійне перебування в онлайн-режимі починає поступово заважати реальному життю. У молоді все частіше з'являється страх опинитися в інформаційному вакуумі. Так виникає гостра потреба перманентно контролювати оновлення меседжерів, власних сторінок у соцмережах чи інших сферах кіберпростору, що ідентифікують та презентують особистість.

Паралельно прагнення задовільнити гедоністичні потреби обумовлюють пошук все нових видів розваг та приємних і цікавих знайомств у віртуальному світі. Внаслідок цього формується пристрасть не лише до Мережі, а й до нових комп'ютерних та онлайн-ігор, чатів, форумів і блогів, що активно ширяться кіберпростором.

Таким чином, комп'ютер, зокрема, мережа Інтернет, без якого у молодій людини починається «абстинентний синдром», значною мірою зумовлює та пояснює поведінку сучасних підлітків та юнаків.

Кіберпростір насправді допомагає молоді у процесі соціалізації: «знайомство і спілкування в соціальних мережах, створення власних блогів,

форумів, електронних щоденників, створення свого ідеального образу, самопрезентація на фотографіях, які обговорюються і коментуються іншими однолітками ...» [28]. Проте поступово налагодження спілкування онлайн або в чаті стає домінуючим серед можливих форм комунікації молодого покоління. Ось так просто й елементарно простежується залежність: «Залежні від спілкування в чаті підлітки та юнаки в реальній міжособистісній взаємодії можуть спілкуватися лише на теми, що пов'язані з чатами. Такий діалог перетворюється в монолог: молода особа може подовгу розповідати про переваги тієї або іншої системи, про різноманітність чатів, про те, де вона частіше буває, про можливості, які відкриваються при роботі з комп'ютером. В залежних осіб розвивається почуття уявної переваги над оточуючими, відбувається збідніння емоційної сфери» [34].

Зарубіжні та вітчизняні дослідження поведінки молодих осіб у кіберпросторі дозволили встановити, що найшвидше у віртуальну реальність поринають хлопці та дівчата з низьким рівнем захищеності та підтримки з боку дорослих, невирішеністю сімейних конфліктів, втратою контакту з батьками та близькими, що в сукупності штовхає їх до побудови довірливих та нездорових стосунків з іншими користувачами Інтернету [24; 32; 33; 60; 72; 74].

У працях, що розкривають особливості життєвого планування молоді, констатується, що серед Інтернет-залежного молодого покоління відсутня тенденція планувати своє майбутнє, наприклад, визначаючись із професійною кар'єрою. Межі між реальним і віртуальним світом розмиваються, а інтимні, особисті стосунки все більше витісняються з планування життя, що в принципі дуже дивно саме з огляду на вік та інтереси зазначених суб'єктів соціалізації [47; 59; 70].

У частини підлітків та юнаків формується так звана співзалежна поведінка. Це один із способів, за допомогою якого вони прагнуть привернути увагу однолітків, починають розвивати якості, що викликатимуть захоплення і заздрість в інших, а також розвивають соціальні навички, що можуть

гарантувати схвалення референтних однолітків [9]. Також в якості детермінанти розглядають і емоційну напруженість підлітків.

З огляду на теоретичні і практичні дослідження різних авторів стає зрозумілим, що деякі аспекти проблеми впливу кіберзалежності на особистісні особливості сучасних школярів досліджені лише частково. Так, немає чіткого розмежування між особистісними особливостями, що сприяють формуванню залежності, та особливостями, що є наслідком такої адикції, а ще недостатньо вивчені механізми, підстави та передумови виникнення комп'ютерно-ігрової залежності, а отже, досі є питання щодо ефективних методів її попередження.

Безумовно, важливо розібратися в механізмах, що формують залежність. Практики і терапевти доводять, що: «... двома основними механізмами формування кіберадикції є потреба у відході від реальності (ескапізм) і в прийнятті ролі персонажа (ідентифікація з іншим). Вони завжди працюють одночасно, але один з них може перевершувати інший за силою впливу на формування залежності. Обидва механізми засновані на процесі компенсації негативних життєвих переживань. Необхідно пам'ятати, що наслідком функціонування цих двох механізмів впродовж проходження індивідом стадій залежності в кінцевому підсумку є повне відторгнення реальності та занурення у віртуальність до рівня, який є небезпечним для психічного та фізичного здоров'я адикта» [10; 20].

Власне розвиток залежності та відповідної адиктивної поведінки має процесуальний характер, що включає етапи, стадії, терміни формування. Наразі досить відомим є виділення чотирьох стадій формування кіберзалежності, про що згадувалося у підрозділі 1.1: «1. Стадія легкої захопленості: запускаються механізми формування залежності. 2. Стадія захопленості характеризується виникненням нової потреби – постійно грати в комп'ютерні ігри, передивлятися світлина в Інтернеті, спілкуватись в чатах. Віртуальний світ людина знаходить більш привабливим, нехтуючи спілкуванням з близькими, родинними справами і відпочинком. Саме на цій стадії розпочинається залежність. 3. Стадія прихильності є найтривалішою за часом. Вона

характеризується зрушенням психологічного змісту індивіда в бік норми та поступовим нівелюванням залежності. Швидкість згасання залежить від того, на якій з попередніх стадій зупинився адикт при її формуванні. Якщо він проходить всі стадії розвитку кіберадикції, то адикція, в залежності від швидкості згасання, може тривати і все життя. 4. Стадія залежності: відбуваються основні зміни в самооцінці та самосвідомості адикта, що призводить до серйозних трансформацій в ціннісній сфері особистості» [8].

Виокремлення в процесі формування та протікання кіберадикції відповідних стадій є важливим кроком, оскільки дозволяє здійснити типологізацію адиктів, що, в свою чергу, є необхідною передумовою ефективної профілактики залежної поведінки.

В деяких джерелах (зокрема, О. Вінтюк здійснено узагальнений порівняльний аналіз) зустрічаємо ще й інші підходи до диференціації стадій Інтернет-залежності: перша стадія – вибір привабливих варіантів кіберреальності (спроби різних способів серфінгу в Інтернеті, формування власного стилю поведінки в Мережі, поступова заміна реальних контактів на віртуальні, компенсація невдалого реального спілкування); на другій стадії життєві цілі переносяться у віртуальну реальність, обмежуються можливості вибору і формуються залежності (збільшення кількості знайомств і зв'язків в Інтернеті, перенесення реального життя у віртуальний простір і припинення використання Мережі для вирішення реальних життєвих проблем або поглиблення знань); третя стадія – стабілізації – адикція стає хронічною (людина повертається в реальне життя, але залежність знову загострюється, коли виникають стресові ситуації або вириваються нові теми для обговорення, чи з'являються реальні люди, з якими можна або доводиться поговорити) [13].

Виокремлюють і відмінні від двох зазначених вище підходів погляди на стадії залежності і їх зміст. Зокрема, вчені Л. Відянто, П. Єловліс, С. Зафар, С. Маркс вважають, що: «На першій стадії розлад особистості є більш-менш легким. Починається вона через захоплення «новою іграшкою», коли фокус уваги знаходиться лише в новому придбанні, а все інше перестає цікавити

особистість, решта занять відходять на другий план. Поступово людина віддаляється від родичів і друзів, залишаючи пріоритет за «всесвітньою павутиною». На даній стадії адикт починає приховувати від рідних, скільки часу він проводить у кіберпросторі. На другій стадії симптоми починають наростати як сніговий ком. На цій стадії помітним стає те, що якщо людину силою відлучити від Мережі, вона переживатиме почуття, схожі на муки наркомана, якому не дали чергову дозу. У адикта порушується увага, знижується працездатність, з'являються нав'язливі думки, безсоння, аж до повного відмовлення від сну, різко зростає потяг до стимуляторів – кави, сигарет, спиртних напоїв, наркотиків. За таких умов інколи залежність від ПАР набувають і ті, хто ніколи в житті їх не вживав. Отже, в деяких випадках наркотична залежність є наслідком захоплення спілкуванням у Мережі. До психічних розладів додаються головний біль, перепади тиску, ломота в кістках тощо. Третя стадія – соціальна дезадаптація. Адикт, вже не отримуючи задоволення від спілкування через Інтернет, все-таки постійно «висить» на сайтах. Стан депресії призводить до серйозних конфліктів на роботі та в сім'ї. Сильні вольові особи ще можуть спробувати перемкнути свою увагу на щось інше, наприклад, закохатися, знайти іншу роботу тощо. Слабкішим нічого не залишається, окрім як звернутися за допомогою до фахівців» [in 40].

Ознаками того, що кіберзалежність вже сформувалась та прогресує, є те, що адикт приховує реальний час, проведений за комп'ютером та в Інтернеті, і приховує характер діяльності. Час, проведений за комп'ютером та в Інтернеті, збільшується до кількох годин [45]. Так, альтернативна реальність приваблює вседозволеністю та анонімністю, дозволяє уникати (саме уникати, а не вирішувати) реальні проблеми, ховаючись у заманливому кіберпросторі. Ось як описує цей процес терапевти, психологи, лікарі, консультанти: «Занурюючись у віртуальний світ, особистість все більше часу проводить за комп'ютером, гаджетами та іншими електронними девайсами, віддаляючись від реальності, сім'ї та друзів, нехтуючи елементарними правилами гігієни і здорового способу життя, отримуючи натомість «сурогат», який сприяє максимальному ескапізму

та ілюзорному задоволенню потреб. Збільшення часу, проведеного у віртуальному світі, сприяє акумулюванню проблем в об'єктивному, вже не привабливому для особистості світі і знову штовхає її в імерсивну реальність, що веде до ще більшої депривації і залежності» [51; 52; 64; 73].

Водночас поза перебуванням за комп'ютером поступово з'являються зневіра, роздратування, розчарування, можливо, навіть агресія та гнів. А в процесі «юзання» комп'ютера спостерігаються хороший настрій, гарне самопочуття, виникає ейфорія. В цей час дорослі (батьки, педагоги, лікарі) б'ють тривогу, адже використання комп'ютера може зашкодити всім життєво важливим функціям організму. Залежні можуть нехтувати сном, їжею та домашніми справами.

Зауважимо, що на різних стадіях розвитку кіберзалежності спостерігають наступні індивідуально-особистісні, соціально-психологічні й психофізіологічні трансформації [14; 37; 56; 67]: 1. Порушення соціальних контактів з родиною, друзями, іншими референтними особами. Заміна реальних друзів і знайомих на віртуальних. 2. Зміни когнітивних характеристик людини, втрата інтересу до корисної інформації, зниження концентрації, пам'яті та уваги, здатності логічно мислити та швидко приймати рішення. Мозок настільки пристосований до можливостей технологій, що пам'ять майже не використовується. Як наслідок, спогади є поверхневими і нетривалими. Люди скоріше запам'ятовують, в якій папці знаходиться інформація на комп'ютері або на якому веб-сайті вона знаходиться, ніж саму інформацію. Комп'ютери та Інтернет стають для людей своєрідним «протезом» (замінником) пам'яті. 3. Виникнення функціональних розладів: перенапруження очей, головні болі, пошкодження нервових закінчень в руках через тривалу м'язову втому, остеохондроз і викривлення хребта, розлади сну, шлунково-кишкові розлади. Люди, які активно користуються комп'ютером, мають певні ознаки втоми. Вони відчувають себе розбитими, втомленими і дратівливими, коли комп'ютер вимикається. «В активних користувачів комп'ютера хвороби опорно-рухового апарату зустрічаються в 3,1 рази, порушення нервової системи – в 4,6 рази,

хвороби серцево-судинної системи в 2 рази частіше, ніж у осіб, які не працюють за комп'ютером» [37]. 4. Зміни психоемоційних характеристик людини. Внаслідок кіберзалежності у людей з'являються риси особистості, які раніше їм не були властиві, такі як дратівливість, тривожність, нестабільність, агресивність, ворожість і конфліктність. 5. Тривала робота за комп'ютером вимагає концентрації уваги і збільшує навантаження на несформовану нервову систему підлітків та молоді. Необмежене використання комп'ютера дітьми та підлітками часто призводить до надмірного навантаження на центральну нервову систему (ЦНС), що проявляється у зниженні гостроти зору та розвитку регуляторних спазмів, які призводять до короткозорості. Неврози, судоми та депресії виникають як наслідок порушення функціонального стану ЦНС через переважно під час систематичної роботи за комп'ютером.

Тож проаналізувавши існуючі твердження, думки і теорії щодо механізмів формування та виокремлення стадій або ж рівнів кіберадикцій, пропонуємо в подальшому для послуговування наступний підхід, детально представлений у працях Ю. Асєєвої: «1. Нульовий рівень: відсутність кіберадикції. Особистість має уявлення про перебування у віртуальному просторі та наявність ситуативного досвіду використання ПК, Інтернету, деяких видів гри, девайсів, кіберкомунікації та селфі. Однак, вона контролює свій час проведення в кіберпросторі та процес взаємодії з різноманітними девайсами. 2. Перший рівень: відсутність ознак залежності при систематичному використанні інформтехнологій. Використання гаджетів та різноманітних видів девайсів, Інтернету та ПК – у нормі, тобто на рівні соціально прийнятного використання технологій, що відповідає сучасним потребам суспільства чи виконанню проффункцій. 3. Другий рівень: 1-й ступінь залежності (ситуативна залежність) – у користувача інформаційних технологій ще відсутні всі ознаки сформованості певного виду кіберадикції. Його адиктивна поведінка не впливає на нормальний процес життєдіяльності та соціальну взаємодію, однак, з'являються прояви ситуативного пристрасного використання кіберпростору та електронних девайсів. Соціальні взаємозв'язки користувачів ще не страждають,

вони лише іноді порушують свої обіцянки чи відмовляються від виконання своїх обов'язків. Загалом нормальний/адаптивний процес життєдіяльності особистості ще не порушується. За допомогою психолога, соціального педагога та при актуалізації власних психологічних ресурсів особистість успішно налагоджує нормальне функціонування. 4. Третій рівень: 2-й ступінь залежності (погранична залежність). Особистість проявляє ознаки сформованості певного виду кіберадикції: притаманне стійке прагнення до занурення у віртуальну реальність, останній надається перевага, порівняно з реальною, виникнення проблем, які порушують нормальну життєдіяльність в соціальному середовищі, страждають та порушуються міжособистісні та професійні взаємини. На етапі пограничної залежності особистість потребує сторонньої допомоги, залучення до психокорекційних заходів, спрямованих на попередження подальшого розвитку адикції. 5. Четвертий рівень: 3-й ступінь – патологічна залежність. Особистість має прояви яскраво вираженої соціально-психологічної дезадаптації, виявляються зміни в психоемоційних характеристиках та спостерігаються фізіологічні порушення (тунельний синдром, зниження зору, головний біль, сколіоз тощо). Особистість потребує втручання (інтервенції) фахівців, залучення до загальних психокорекційних та реабілітаційних заходів, спрямованих на зниження залежності від виявленого виду кіберадикції. Наявні психофізіологічні зміни, що потребують лікування та проведення активних психокорекційних та психотерапевтичних заходів» [8].

Як бачимо, кіберсоціалізація сучасних школярів – це складний процес, що супроводжується низкою ризиків формування залежності від використання гаджетів, ПК, Інтернету, перебування в соціальних мережах чи надмірної захопленості іграми. Водночас маємо розуміти неухильність, невідворотність та об'єктивну необхідність такого виду соціалізації підростаючого покоління саме в сучасних умовах, а відповідно і потребу у кваліфікованій допомозі та сприянні з боку дорослих щодо якісного нешкідливого перебування дітей у кіберпросторі, профілактики та подолання проблеми їх кіберзалежності.

Висновки до першого розділу

Одним із глобальних наслідків інформаційно-технологічної революції ХХ ст. є виникнення віртуальної реальності, включно з кіберпростором та інформаційним суспільством, мегарозвиток ігрової індустрії, інформаційна експансія, що призводять до віртуалізації свідомості та виникнення різних форм кіберзалежності.

Ретроспективний аналіз проблеми кіберзалежності засвідчує нерозривний зв'язок з розвитком та становленням електронної ігрової індустрії (починаючи з 40-х років ХХ ст.), а також виникненням та удосконаленням функціонування соціальних мереж.

Кіберзалежність – нехімічна залежність, що проявляється у психічних розладах, викликаних нав'язливим бажанням постійно перебувати у віртуальній реальності, жити в кіберпросторі та реалізовувати себе там за допомогою гаджетів або електронних пристроїв, незважаючи на руйнування реальності, негативні наслідки для здоров'я та життєвого процесу в цілому. Все це призводить до порушення самосвідомості, формування «віртуальної Я-концепції» та зміни реальних соціальних стосунків (з батьками, родиною та друзями).

Найбільш схильними до формування кіберзалежності є представники підліткового та юнацького віку, сучасні школярі. Для позначення ролі і важливості світу комп'ютерних технологій для сучасних школярів навіть запропоновано окремий термін – кіберсоціалізація. Властивості кіберпростору та віртуальних мереж (примарні безпечність, анонімність, доступність, швидкість і простота використання) дозволяють молоді якнайшвидше задовільняти фрустровані соціально-психологічні потреби та разом з наявними реальними життєвими проблемами сприяють появі патологічної залежності від ПК, Інтернету, інформаційно-комунікаційних технологій тощо.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КІБЕРЗАЛЕЖНОСТІ ТА РОБОТА СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА З КІБЕРЗАЛЕЖНИМИ УЧНЯМИ

2.1. Емпіричне дослідження рівня прояву та особливостей кіберзалежності учнів старшого підліткового та юнацького віку (на базі Іспаського опорного ліцею ім. М. Марфієвича)

З метою реалізації завдань емпіричного дослідження було проведено діагностичне опитування учнів 8-х, 9-х, 10-х та 11-х класів Іспаського опорного ліцею імені Миколи Марфієвича Вижницької міської ради Вижницького району Чернівецької області.

Загальна чисельність вибірки склала 207 осіб, з них:

- учнів 8-х класів (13-14 років) – 61;
- учнів 9-х класів (14-15 років) – 66;
- учнів 10-х класів (15-16 років) – 39;
- учнів 11-х класів (16-17 років) – 41.

За гендерною ознакою вибірка має наступні параметри:

- 91 дівчина (44 % від загальної кількості опитаних);
- 116 хлопців (56 % від загальної кількості опитаних).

Дослідження відбувалося у вересні 2023 року в один етап: діагностичний, він же – констатувальний.

Для дослідження використано методика «Тест-опитувальник на виявлення кіберадикції (ТОК)» авторів Ю. Асєєвої та В. Аймедова (див. Додаток А). Методика є стандартизованою (такою, що пройшла всі етапи стандартизації, встановлення кореляційних зв'язків та апробації) і відповідно валідною для дослідження рівня прояву та особливостей кіберзалежності учнів старшого підліткового та юнацького віку.

Опитувальник передбачає оцінювання за 6-ма субшкалами:

1. залежність від ПК;
2. Інтернет-адикція;
3. ігрова адикція;
4. гаджет-адикція;
5. кіберкомунікативна адикція;
6. селфітіс.

Тест складається зі 102 запитань, що містять 6 субшкал по 17 питань в кожній. Кожне запитання містить рейтингові відповіді, що надають змогу оцінити ступінь залежності за 5-ма рівнями (див. підрозділ 1.2).

За результатами діагностичного опитування виявлено, що тільки 31 % опитаних не мають проявів кіберзалежності, вміють контролювати час, проведений онлайн чи використання ПК, гаджетів чи інших електронних девайсів. Відповідно, 69 % учнів старшого підліткового і юнацького віку є кіберадиктами, тобто є залежними від ПК, Інтернету, ігор, гаджетів, інших електронних девайсів та просто не уявляють свого життя поза ними і без них (див. Рис. 2.1.1).

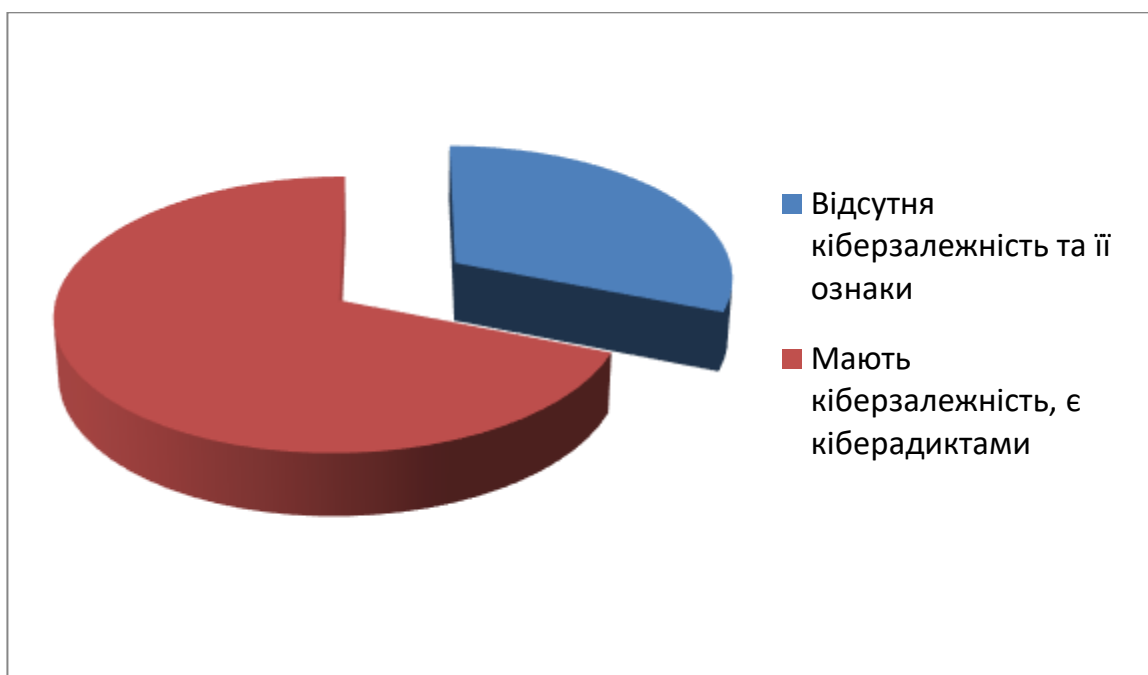


Рис. 2.1.1. Наявність кіберзалежності в учнів старшого підліткового та юнацького віку

Надалі розглянемо рівні прояву (ступені) кіберзалежності відповідно до кожної із шести субшкал. Зауважимо, що респондент може мати лише один вид чи форму кіберзалежності, але й може мати різні форми чи види залежності одночасно, з яскраво вираженим переважанням одного виду чи проявляти рівномірні показники залежності відповідно до кожного. Саме тому загальні відсоткові показники прояву кожного окремого виду кіберзалежності (показники конкретної субшкали) не сумуються з іншими субшкалами у 100 %. Сумарна кількість респондентів у 100 % зберігається лише «всередині» кожної із шести субшкал.

За субшкалою 1 «Залежність від ПК» (див. Рис. 2.1.2) переважна більшість опитаних школярів у 38 % демонструє 1-й ступінь залежності, що в цілому не впливає на якість соціальної взаємодії, стан здоров'я та процеси соціалізації. Проте 20 % та 11 % мають 2-й та 3-й ступені залежності відповідно, тобто пограничну та патологічну залежності, що зумовлює необхідність корекційної роботи соціального педагога з такими учнями.

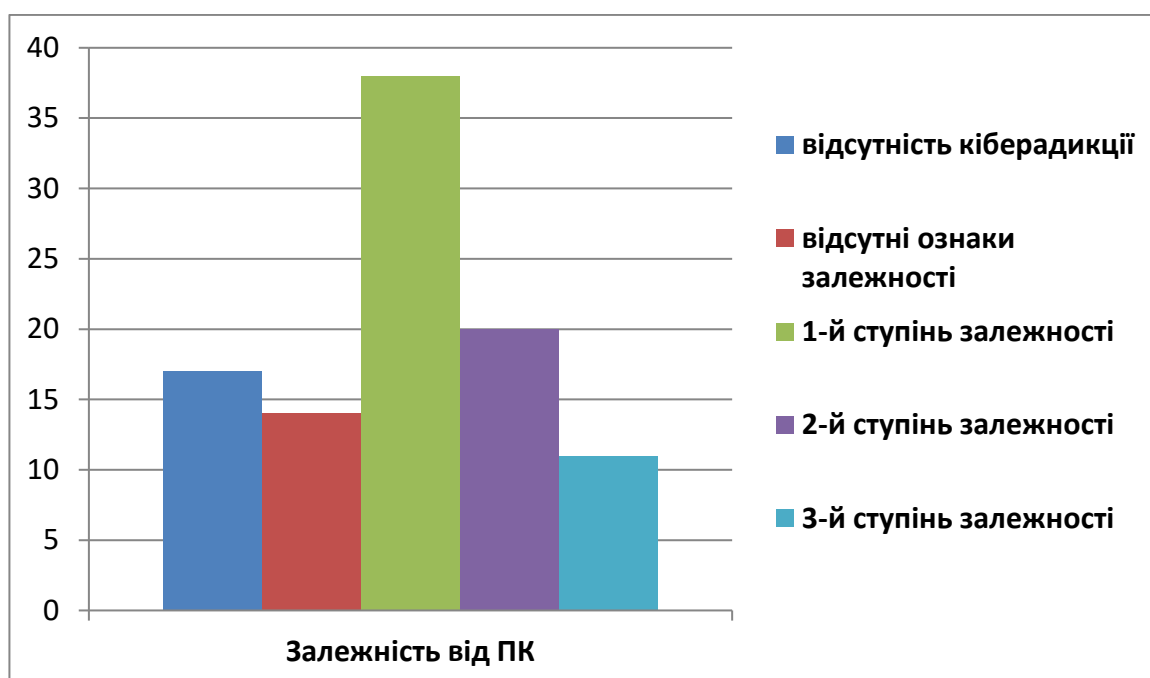


Рис. 2.1.2. Ступені (рівні) прояву залежності за субшкалою 1 «Залежність від ПК»

За субшкалою 2 «Інтернет-адикція» (див. Рис. 2.1.3) маємо дещо відмінну картину: загрозово великий сумарний відсоток школярів, що проявлять ознаки 2-го і 3-го ступенів залежності – 59 %. Така картина є результатом і підтвердженням факту, що Інтернет став невід’ємною частиною нашого життя і є надзвичайно сильним адиктогеном.

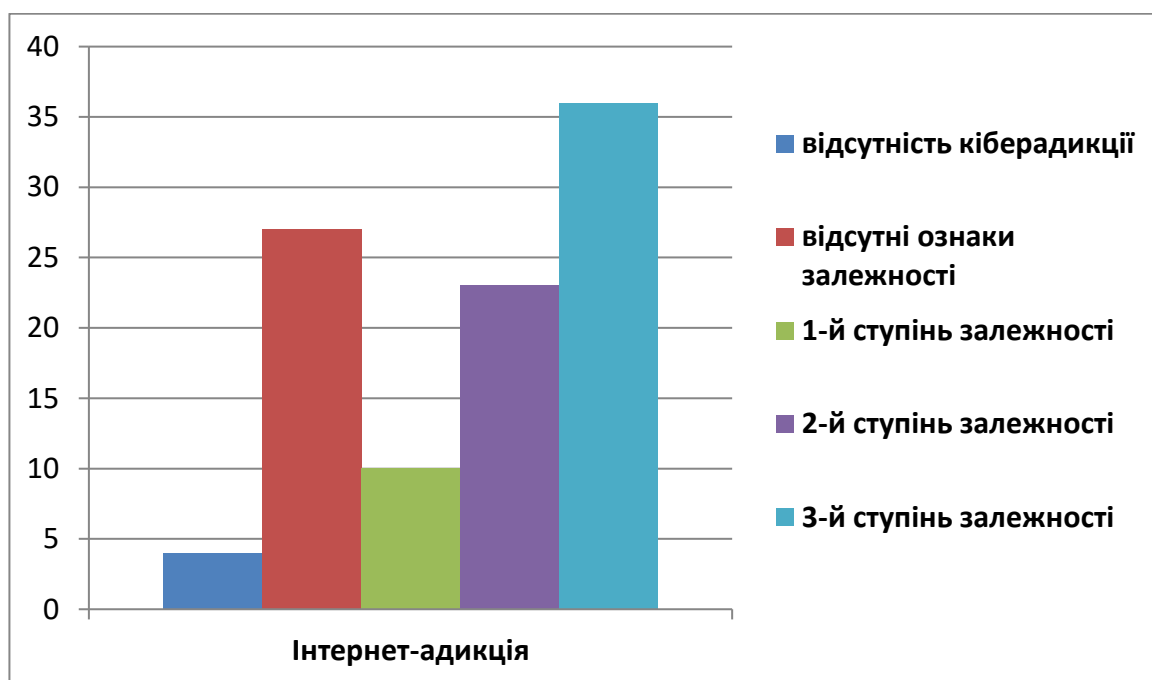


Рис. 2.1.3. Ступені (рівні) прояву залежності за субшкалою 2 «Інтернет-адикція»

За субшкалою 3 «Ігрова адикція» (див. Рис. 2.1.4) маємо усереднені показники: 26 % – 1-й ступінь залежності, 25 % – 2-й ступінь залежності, 18 % – 3-й ступінь залежності. Проте варто зазначити, що 18 % учнів з патологічною залежністю від комп’ютерних чи онлайн-ігор – це дуже високий показник.

За субшкалою 4 «Гаджет-адикція» (див. Рис. 2.1.5) найбільшого занепокоєння дорослих (і батьків, і педагогів) має викликати результат у 47 % учнів з пограничною залежністю (2-й ступінь залежності) від використання різного роду електронних девайсів, адже неконтрольоване та бездумне «юзання» останніх за потреби і без дуже швидко може перерости у патологічну залежність, від якої вже страждає 18 % опитаних.

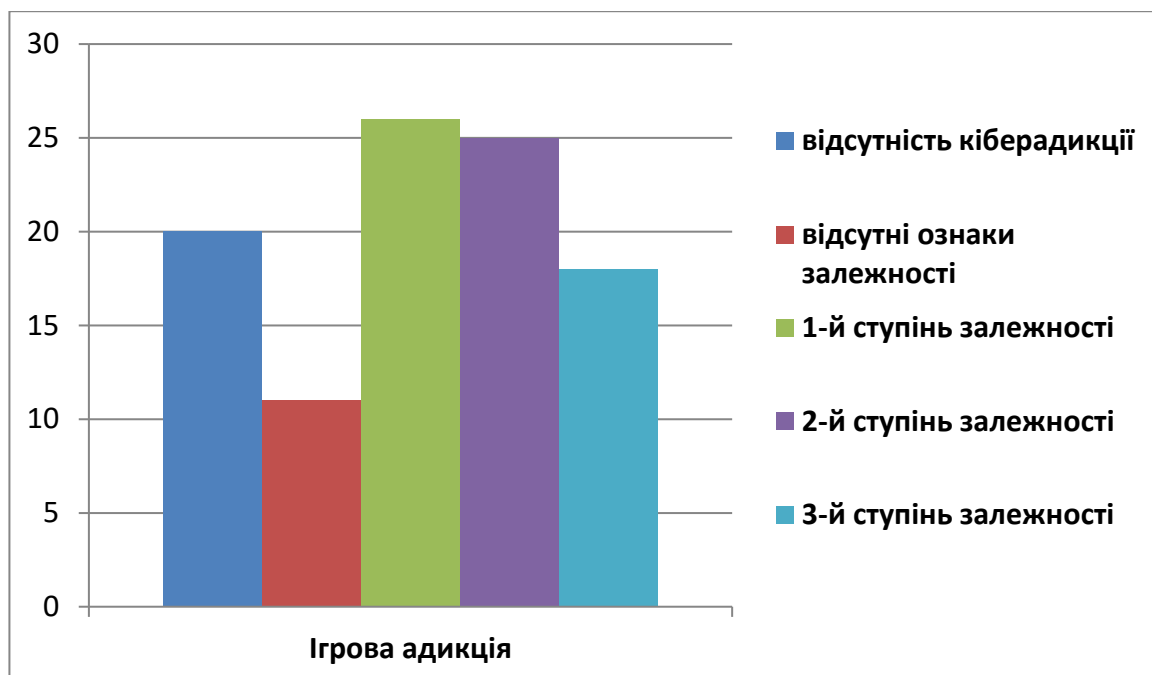


Рис. 2.1.4. Ступені (рівні) прояву залежності за субшкалою 3 «Ігрова адикція»

За субшкалою 5 «Кіберкомунікативна адикція» (див. Рис. 2.1.6) досить велика кількість опитаних школярів – 40 % – проявляє ознаки 1-ї ступені залежності, а це свідчить про те, що соціальні мережі, онлайн-форуми та меседжери також дуже рано проникають у життя сучасної людини.

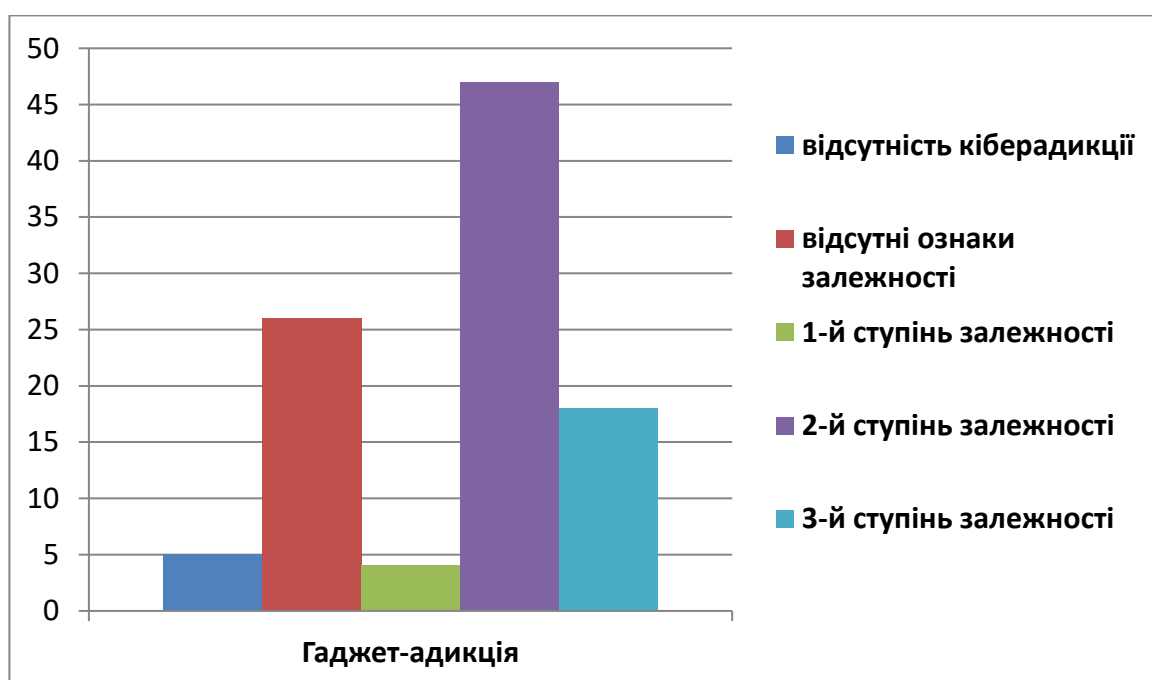


Рис. 2.1.5. Ступені (рівні) прояву залежності за субшкалою 4 «Гаджет-адикція»

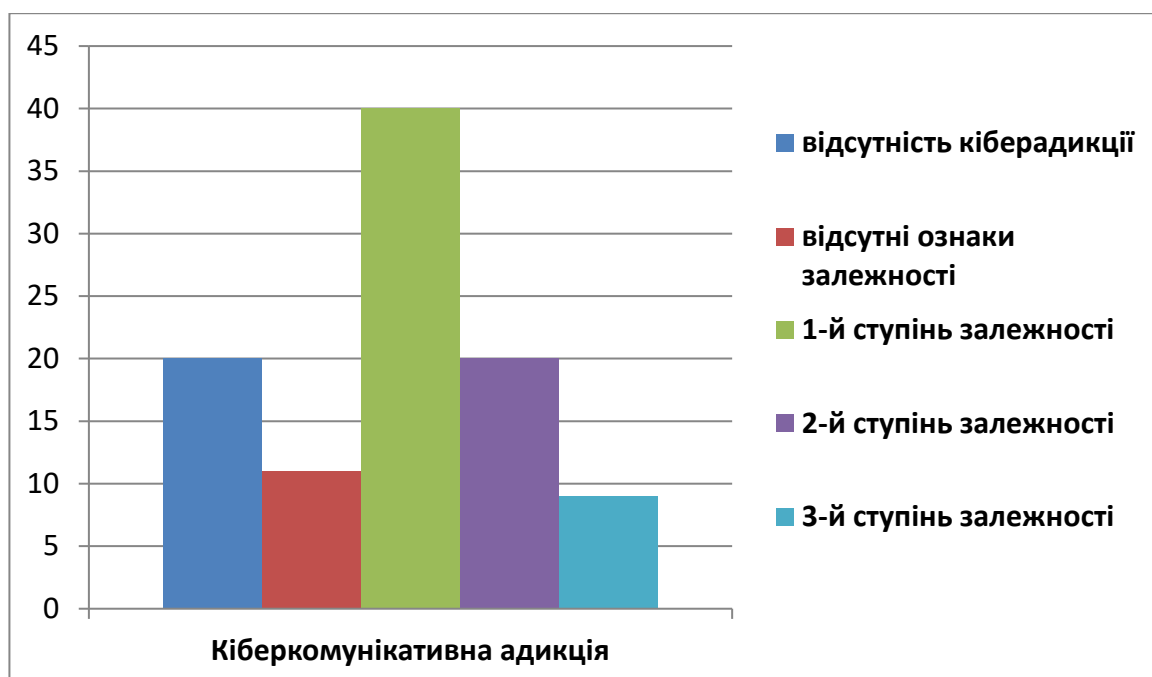


Рис. 2.1.6. Ступені (рівні) прояву залежності за субшкалою 5 «Кіберкомунікативна адикція»

За субшкалою 6 «Селфітіс» (див. Рис. 2.1.7) теж маємо усереднені показники: 26 %, 20 % та 23 % респондентів проявляють 1-й, 2-й і 3-й ступені залежності відповідно. Варто наголосити, що саме щодо цього виду чи форми адиктивної поведінки найбільший відсоток школярів з-поміж інших п'яти субшкал – 27 % – не проявляє жодних, навіть мінімальних ознак залежності.

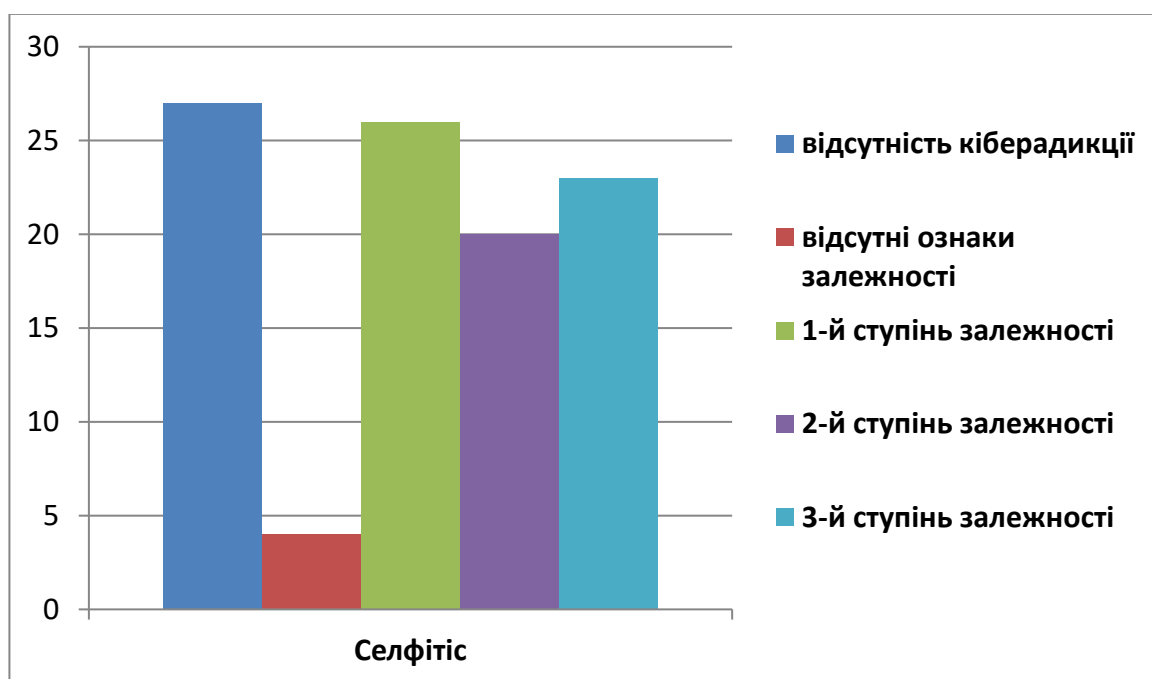


Рис. 2.1.7. Ступені (рівні) прояву залежності за субшкалою 6 «Селфітіс»

Аналіз статевої диференціації кіберзалежності засвідчив, що хлопці, порівняно з дівчатами, більшою мірою проявляють пограничні та патологічні рівні залежності за субшкалами 1 «Залежність від ПК», 3 «Ігрова адикція», 4 «Гаджет-адикція», а дівчата більш схильні до кіберкомунікативної адикції та селфітіс (субшкали 5 і 6 відповідно). Від Інтернет-адикції (субшкала 2) однаковою мірою страждать і хлопці, і дівчата.

Аналіз результатів дослідження за віковою ознакою продемонстрував, що старші підлітки (учні 8-х та 9-х класів) більше схильні до ігрової та гаджет-адикцій, а юнаки (учні 10-х та 11-х класів) – Інтернет- і кіберкомунікативної залежностей.

Узагальнений кількісний аналіз результатів опитування учнів 8-11-х класів Іспаського опорного ліцею імені Миколи Марфієвича засвідчив, що хлопці більш схильні до формування кіберзалежності, ніж дівчата, – 56 % проти 44 %, а переважна більшість кіберадиктів (61 %) – старшого підліткового віку (учні 8-9 класів).

2.2. Соціально-педагогічні корекція і профілактика кіберзалежності підлітків та юнаків

В рамках нашого дослідження одним із завдань було запропонувати та конкретизувати форми і методи корекції кіберзалежності учнів у структурі діяльності соціального педагога ЗЗСО. Проаналізувавши існуючі теоретико-методологічні підходи й світовий досвід роботи з кіберзалежними, врахувавши мультидисциплінарність проблеми, ми зупинились на комплексному інтегративному підході, що включає індивідуальну, групову, сімейну психокорекційну та едукативну (освітню) роботу: «Комплексний підхід до психокорекційної роботи з кіберадиктами включає індивідуальний та груповий підходи. Блок сімейної терапії, в якому поряд з кіберадиктами беруть участь і батьки, фокусує увагу на налагодженні дитячо-батьківських стосунків, які мають значний вплив на виразність проявів адикції у підлітків. Сімейна терапія

включає заходи психоедукації для батьків, а також проведення групового соціально-педагогічного тренінгу» [3; 7; 12; 22].

Ефективно, коли групові корекція та едукація включають два блоки:

- групові корекційні заняття з адиктами;
- груповий соціально-педагогічний тренінг для підлітків та їх батьків.

Відповідно групова корекційна робота також має дві мети. Перша мета – навчити залежних налагоджувати міжособистісну комунікацію в реальному житті. Це передбачає допомогу в усвідомленні своїх ірраціональних міркувань і розвиток готовності формулювати нові раціональні міркування, працювати з ними. Це також включає в себе допомогу в розвитку більш орієнтованого на життя ставлення, щоб гармонізувати «Я» з іншими в реальному світі і використовувати кіберпростір, гаджети, комп'ютери та інші електронні пристрої в оптимальний і соціально прийнятний спосіб.

Інша – навчити залежних та їхніх батьків конструктивно взаємодіяти, налагодити міжособистісну комунікацію між дітьми та батьками, допомогти їм зрозуміти та розвинути готовність до зміни ірраціональних батьківських стратегій, а також створити нові раціональні стратегії поведінки зі своїми дітьми, які допоможуть зменшити їхню залежність від кіберпростору.

Основними завданнями групової корекції є наступні:

- ефективні виявлення та корекція кіберрадикальних ірраціональних установок;
- формування позитивного сприйняття себе як цілісної та гармонійної особистості;
- створення умов для формування негативних установок до ірраціональних міркувань;
- формування навичок адекватної взаємодії з іншими людьми в реальному житті, а не в кіберпросторі;
- розвиток навичок соціально прийнятного використання кіберпростору, гаджетів, комп'ютерів та інших електронних пристроїв;

- усвідомлення батьками свого ірраціонального ставлення до батьківської політики;
- покращення міжособистісної комунікації та взаємодії між батьками і дітьми;
- розвиток потреби батьків у формуванні нових стратегій раціональної поведінки для своїх дітей;
- формування стійкого морально-психологічного стану та сприятливого сприйняття власного «Я-образу»;
- зниження ступеня залежності.

Категорія учасників: тренінг розраховано на вікову категорію від 13 до 21 року. Також тренінгові заняття можуть бути адаптовані і для осіб раннього дорослого віку від 21 до 35 років. Заняття з батьками розраховані на осіб віком від 13 (кіберзалежні підлітки) до 60 років.

Склад групи: максимальна чисельність групи кіберадиктів складає 12 осіб, мінімальна – 8. Віковий розбіг учасників групи не повинен перевищувати 2 роки.

Максимальна чисельність групи із батьками складає 24 особи, мінімальна – 16. Групи слід формувати з осіб з однаковим типом і рівнем (ступенем) прояву кіберадикції та одним із батьків чи осіб, що їх замінюють. Групи, сформовані під час корекційної роботи, повинні бути закритими, щоб встановити та розвинути довіру між членами групи.

Місце проведення: зручна кімната площею орієнтовно 30-40 квадратних метрів, обладнана для проведення тренінгової роботи.

Форма проведення: групові сесії, які розраховані на п'ять занять для кіберзалежних учнів та на шість занять для роботи разом з батьками школярів. Кожне заняття включає три стадії: вступна частина (знайомство, розминки); основна частина (активна робота учасників); завершальна (висновок, підсумкова рефлексія).

Варто зазначити, що вступ і висновок займають чверть загального часу. Основна частина займає половину часу, відведеного на тренінг, і покликана підтримувати активність групи.

Кожне заняття починається з оцінки емоційного стану учасників групи, і модератор (тренер, у нашому випадку – соціальний педагог) за потреби може скоригувати атмосферу в групі в потрібному напрямку. За потреби можна виконати одну-дві вправи, щоб створити позитивний настрій у групі та підтримати активність учасників. Також рекомендується провести коротке інтерв'ю з наступними питаннями: «Який у вас настрій сьогодні?», «Охарактеризуйте вчорашній та сьогоднішній день», «Що Вам запам'яталось із попередньої нашої зустрічі?», «Ви відчули зміни, які відбулись з Вами після останньої нашої зустрічі?», «Розкажіть про дві події, які відбулись з вами між нашими зустрічами та охарактеризуйте їх емоційне наповнення?», «Які позитивні (добрі, хороші) події відбулися з вами сьогодні?» тощо. Наприкінці вступної сесії також проводиться вправа для залучення кожного члена групи до роботи та мобілізації уваги.

У перший день тренінгу вступна частина займає три чверті часу, оскільки необхідно, щоб учасники познайомилися один з одним (або познайомилися ближче), ознайомилися з правилами та основними принципами тренінгу, а також внесли корективи для досягнення позитивних результатів залежно від активності учасників. Атмосфера та мотивація першого дня визначають ефективність соціально-педагогічного корекційного тренінгу.

Ми будували наш тренінг на загальновизнаних принципах: «принцип активності учасників групи – кожен засвоює нове тільки шляхом власних активних зусиль, отже, члени групи повинні брати активну участь у процесі тренінгу (в рольових іграх, дискусіях, спостерігати за учасниками та аналізувати їх поведінку чи дії тощо); принцип позитивного зворотного зв'язку – кожен член групи має право на отримання інформації щодо власних якостей та поведінки від учасників тренінгу; інформація має подаватися у формі «Я-висловлювань»; принцип партнерства, який проявляється в тому, що

модератор виходить з позиції рівноправності та права кожного учасника висловлювати власну думку, виявляти свої почуття, виражати протест, вносити пропозиції тощо, і тому уважно та доброзичливо приймає все те, що відбувається під час тренінгу; принцип дослідництва, згідно якого учасники самостійно повинні усвідомити та відокремити ірраціональні міркування, прийняти рішення про необхідність їх зміни, а тренер лише виступає фасилітатором; принцип «тут і зараз»: дозвіл на обговорення тільки того, що відбувається у групі в режимі поточного часу. Модератору необхідно приділити увагу правильній формі висловлювань членів групи, наполягати на використанні «Я-висловлювань»: «Я радію, якщо ти ...», «Я нервуюсь, коли ти ...», необхідно уникати загальних фраз типу: «Ти завжди ...», «Не говори так ...», «Так говорять (чинять, прийнято, повелося тощо)». Використання «Я-висловлювань» сприяє уникненню безпосередніх оцінок інших завдяки опису власних емоційних станів особистості; принцип конфіденційності – все, що відбувається під час тренінгу, не обговорюється з іншими особами, які не є членами групи» [3].

Ключовою умовою досягнення мети та виконання завдань корекційного та соціально-педагогічного тренінгів є активна участь учасників групи в дискусіях, рольових іграх, вправах та розминках.

Під час групових дискусій розвиваються і зміцнюються навички міжособистісного спілкування, викривається ірраціональне мислення і підвищується усвідомлення необхідності його зміни.

Рольові ігри (наприклад, ситуаційні, дидактичні, творчі, організаційні, імітаційні), що проводяться під час тренінгу, виконують основні формувальні та корекційні функції, сприяють «входженню», залученню, включенню у реальне життя з мінімальним і корисним використанням кіберпростору, комп'ютерів, гаджетів та інших електронних пристроїв. Обговорення зробленого може впливати на судження і ставлення учасників тренінгу, залежно від основного завдання гри. Досвід, отриманий під час рольової гри, та його аналіз, якщо він повторюється у реальному житті, може несвідомо

формувати певні моделі поведінки в подібних ситуаціях, ставати стереотипами і закріплюватися як настанови.

Включаючи в тренінг вправи і розминки, модератор не тільки привертає увагу і налаштовує атмосферу в групі в потрібному напрямку, але і заохочує до відпочинку між основними розвиваючими і психокорекційними вправами.

Проведена в рамках кваліфікаційного дослідження фактична робота з кіберзалежними в Іспаському опорному ліцеї ім. М. Марфієвича включала індивідуальні консультації та групові психокорекційні заняття (тренінги) окремо з кіберзалежними учнями 8-9-х та 10-11-х класів. Формування тренінгових груп за віком видається логічним та зрозумілим, адже за результатами попереднього діагностичного дослідження, висвітленого у підрозділі 2.1, було встановлено, що кожен із кіберзалежних може мати не лише один вид чи форму кіберадикції, а кожна із них ще й може мати свій ступінь, тобто рівень прояву.

Тренінгова програма була запропонована учням за результатами проведеного опитування та реалізована у другій половині вересня та у жовтні 2023 року. Таким чином, тривалість комплексної корекційної програми склала 6 тижнів, протягом яких кожен кіберзалежний учень у середньому отримав 40 хвилин індивідуальних консультацій та близько 9 годин брав участь у груповій психокорекційній роботі.

Групова корекційна робота з кіберзалежними школярами включала 5 занять тривалістю від 80 до 110 хвилин (програма сесії – див. Додаток Б). Робота тренінгу будувалася на принципах раціонально-емоційної (раціонально-мотиваційної) поведінкової терапії та діяльнісного підходу до процесу соціалізації і соціально-педагогічної діяльності. Основна ідея раціонально-мотиваційної поведінкової терапії полягає в тому, щоб навчити і прищепити раціональний підхід до життя, думок, проблем і суспільства, при цьому підлітки та молоді люди формують Я-концепцію через рефлексію, створюють довгостроковий план свого життя, встановлюють власні цінності, набувають базових життєствердних установок тощо. З огляду на те, що основною метою

раціонально-мотиваційної терапії та діяльнісного підходу є навчання та розвиток нових навичок для формування нових форм поведінки, таких як здатність критично та раціонально підходити до своїх життєвих позицій, думок, переконань та обраних правил, використання раціонально-мотиваційного підходу в групових психокорекційних заняттях з кіберзалежними видається найбільш вдалим варіантом для корекції адиктивної поведінки.

Робота на кожному занятті була поділена на три блоки: аналіз думок і виявлення ірраціональних міркувань; протистояння цим переконанням і їх зміна; модерація цих переконань і претензій через появу нових раціональних переконань. Модератор групи аналізував думки та поведінку членів групи за допомогою АВС-схеми: «А – будь-які події, почуття або думки, пов'язані з ними, спогади про наш минулий досвід; В – наші міркування, переконання і правила; С – наслідки, що містять емоції, поведінкові та тілесні реакції» [3; 77]. Модератор лише задавав напрямок процесу і допомагав учасникам групи побачити свої ірраціональні міркування, реальну роботу виконували самі залежні. Метою групового тренінгу було навчити залежних налагоджувати міжособистісну комунікацію в реальному житті, розуміти свої ірраціональні міркування, викликати бажання формувати нові раціональні міркування і працювати з ними, а також сформувати таке ставлення до життя, яке б дозволило їм жити в гармонії з «Я» і реальним світом навколо. Водночас вони навчилися б мінімізувати використання кіберпростору, гаджетів, комп'ютерів та інших електронних пристроїв.

Від усіх занять очікувалися такі результати:

- набуття навичок роботи в команді;
- усвідомлення та прийняття правил роботи та основних принципів під час тренінгу;
- набуття базових комунікативних навичок, необхідних для соціалізації в реальному світі;
- розвиток навичок контролювати власні емоційні стани та розпізнавати емоційні стани інших людей;

- розвиток навичок зниження тривожності, управління власним настроєм та подолання збентеження в міжособистісному спілкуванні;
- розвиток адекватної самооцінки та здатності самостійно змінювати свій «Я-образ», формування та прийняття реальної «Я-концепції»;
- створення алгоритмів адекватної взаємодії з референтними групами та однолітками.

В майбутньому в якості продовження дослідження та розпочатої роботи плануємо проведення групового соціально-педагогічного тренінгу для підлітків та їх батьків. Тренінг складатиметься з 6 занять, від 80 до 140 хвилин кожне (програма сесії – див. Додаток В). В рамках цього тренінгу можна розглянути проблеми взаємовідносин, які виникають у сім'ях, що стикаються з кіберзалежністю одного з її членів. Основна увага буде зосереджена на припиненні патологічного кіберзалежності, маніпулятивного спілкування та нехтування інтересами сина/дочки. Завданням тренінгу буде розвиток мотивації до побудови стратегії співпраці, тобто спільного вирішення проблем в інтересах усіх членів сім'ї.

При розробці програми також були використані такі принципи, як раціональна емоційно-поведінкова терапія, терапія прийняття і відповідальності (АСТ) та методи арт-терапії. Програма має на меті навчити залежних та їхніх батьків конструктивно взаємодіяти, налагодити міжособистісну комунікацію між дітьми та батьками, допомогти їм зрозуміти ірраціональні стратегії виховання та бути готовими до їх подолання, розробити нові, адекватні та гуманні стратегії роботи з дітьми, а також допомогти їм зменшити рівень залежності від кіберпростору.

Від запланованого тренінгу очікуються наступні результати:

- набуття навичок роботи в команді, створення мотивації до спільної діяльності, інтересу до процесу самоусвідомлення та саморозвитку, усвідомлення та прийняття правил роботи та основних принципів під час тренінгу;

- зниження емоційної напруги, згуртування учасників групи, зближення батьків і дітей, формування довіри між батьками і дітьми, мотивація до спільної роботи, зацікавленість у самопізнанні та саморозвитку;
- набуття навичок самоаналізу, розвиток навичок швидкого реагування при контактах з іншими людьми, формування конструктивного «Я-образу» та адекватної «Я-концепції»;
- розвиток усвідомлення меж свого особистого простору;
- формування готовності до встановлення власних кордонів, навчання навичкам утримання кордонів, не порушуючи кордонів інших, навчання нормальним і адекватним реакціям і стратегіям поведінки при порушенні особистих кордонів, навчання повазі до особистих кордонів інших;
- бути готовими розробляти відповідні стратегії для подолання різних конфліктів;
- розвивати готовність до вироблення адекватних стратегій і тактик взаємодії з іншими людьми.

Поряд з розробкою корекційних щодо кіберзалежності програм залишається невирішеним питання профілактики та глобальної державної превенції та підвищення обізнаності щодо проблеми поширення кіберзалежності серед молодого покоління. На нашу думку, заходи щодо запобігання поширенню кіберзалежності серед молодого покоління в Україні мають вирішуватися на національному рівні з урахуванням досвіду інших світових держав та рекомендацій ВООЗ, а також інших міжнародних організацій.

Цікавими як з теоретичної, так і з практичної точки зору є різні підходи, що використовуються у сфері профілактики залежностей. Наразі виділяють шість основних підходів до профілактичної роботи: «інформаційний; емоційне навчання; формування нових життєвих навичок; формування та зміцнення здоров'я; а також підходи, що засновані на ролі соціальних впливів та на

пошуку альтернативної залежної поведінки, яка є більш соціально прийнятною» [7; 29; 30]. Останнім часом все частіше застосовуються комплексні підходи, які поєднують багато з цих стратегій профілактики: «Багатокомпонентні інтегративні програми дають об'єднаний позитивний ефект від застосування різних превентивних стратегій і дозволяють виключити деякі недоліки окремо взятих підходів» [29; 30].

Аналіз існуючих підходів до профілактики залежностей свідчить про те, що основна увага приділяється хімічним залежностям, а це зумовлює необхідність розробки нових концептуальних стратегій профілактики залежностей, пов'язаних з інформаційно-комунікаційними технологіями, Інтернетом, комп'ютерами, гаджетами та іншими електронними пристроями.

Профілактична діяльність у сфері кіберзалежностей має включати комплексні, інтегровані та системні заходи, спрямовані на попередження виникнення цих залежностей (комп'ютерна, ігрова, Інтернет-залежність, залежність від кіберкомунікацій, селфі-залежність та залежність від гаджетів), виявлення їх причин, підвищення інформаційної грамотності, розробку моделей безпечної взаємодії людини з Інтернетом, комп'ютерами, гаджетами, іншими електронними пристроями.

Дослідження показують, що підлітковий вік є найбільш сприятливим, влучним і доречним для проведення ефективних профілактичних заходів, оскільки: «специфічна ситуація розвитку часто штовхає підлітків до адиктивних способів особистісної реалізації. Основні соціально-психологічні особливості виникнення кіберадикції в підлітковому віці обумовлені дитячо-батьківськими стосунками і характером взаємодії з однолітками» [5].

Профілактика підліткової залежності включає заходи з молодими людьми (наприклад, тренінги, дискусії, ігри), заходи з вчителями для підвищення обізнаності, навичок виявлення і запобігання кібер-екстремізму та кіберадикцій серед учнів, а також заходи з батьками. Основним завданням профілактичних заходів на початковому етапі є: «заповнення інформаційного вакууму шляхом

конкретизації основних психічних і фізичних симптомів звикання, стадій, факторів і способів виявлення залежності ще в її зародку» [27].

Практики та експерти зазначають, що ефективна програма запобігання кіберзалежності складається з кількох послідовних етапів: «Першим етапом виступає діагностична робота, спрямована на виявлення підлітків, які перебувають у групі ризику, оскільки переважаючим напрямком є робота саме з групами ризику. Наступний етап включає інформаційно-просвітницьку роботу. З метою профілактики необхідно здійснювати постійне інформування підлітків, батьків і педагогів на індивідуальному і громадському рівнях шляхом проведення просвітницьких бесід, диспутів та дискусій, годин медіабезпеки. Третім етапом є посилення чинників особистісного захисту завдяки духовно-моральному, культурному і фізичному розвитку, формування ціннісних орієнтацій, установок на здоровий спосіб життя. На четвертому етапі здійснюється розвиток сильних сторін особистості, які забезпечують самоактуалізацію і самореалізацію в конструктивних формах діяльності та компенсацію соціально-психологічних характеристик, що сприяють розвитку кіберадикції. На п'ятому етапі відбувається вибудовування конструктивних контактів підлітка з найближчим оточенням, оскільки саме первинне середовище розглядається як основний фактор захисту від формування залежності. Шостий етап передбачає оптимізацію соціального середовища підлітка, дозволяє компенсувати дефіцити соціалізації, мінімізувати вплив факторів, що викликають залежність і запобігти виникненню залежності» [38].

Профілактичні заходи не обмежуються цими етапами. Під час реалізації профілактичних стратегій слід проводити регулярну діагностику для виявлення залежності та залежних, а також для оцінки ефективності профілактичних заходів. Окремі рекомендації для соціальних педагогів закладів освіти щодо профілактики кіберзалежності серед учнів запропоновано у додатку Г.

Таким чином, в результаті існування окресленої проблеми вже більше 40 років, можна сказати, що в наукових дослідженнях вітчизняних та зарубіжних вчених визначено принципи, форми та моделі профілактики,

розроблено та апробовано основні підходи до профілактичних щодо комп'ютерної та Інтернет-адикції заходів, але комплексних профілактики, лікування та реабілітації при кіберзалежності ще не розроблено.

Висновки до другого розділу

За результатами діагностичного дослідження за допомогою стандартизованого «Тесту-опитувальника на виявлення кіберадикції (ТОК)» авторів Ю. Асєєвої та В. Аймедова встановлено, що кіберзалежні підлітки та школярі можуть мати не лише один вид чи форму кіберадикції, але кожна із них ще й може мати свій ступінь, тобто рівень прояву. Також чітко прослідковуються статево-вікові відмінності щодо видів і рівнів прояву кіберзалежності серед опитаних учнів 8-11-х класів Іспаського опорного ліцею ім. М. Марфієвича.

Робота соціального педагога ЗЗСО з кіберзалежними підлітками та юнаками може передбачати корекцію (психокорекцію) через тренінгові форми діяльності. В основі створення методу комплексної психокорекції кіберадикцій в підлітковому та юнацькому віці покладено інтегративний підхід, що включає індивідуальну, групову, сімейну психокорекційну та едукативну (освітню) роботу. Основним завданням психокорекційної роботи є подолання кіберадикцій, зокрема ситуативної, пограничної й патологічної залежностей, що означає девіртуалізацію самосвідомості адиктів та відпрацювання навичок незалежної від ІКТ, Інтернету і гаджетів поведінки.

Профілактика кіберзалежності школярів має ґрунтуватися на комплексному системному підході, який передбачає залучення всіх учасників освітнього процесу та охоплює всі сфери життя кіберзалежної особи (сім'я, освітнє середовище, соціальне життя, друзі).

ВИСНОВКИ

Здійснений теоретичний історіографічний та концептуальний аналіз проблеми кіберзалежності, емпіричне дослідження особливостей та рівнів її прояву серед сучасних школярів, узагальнення отриманих результатів, корекційна та профілактична робота з кіберзалежними учнями підтверджують виконання поставлених завдань та дозволяють сформулювати наступні висновки:

1. Вивчення проблеми кіберзалежності відбувалося у кілька етапів: 1) 70-ті рр. ХХ ст.: особливості комунікації через локальні та глобальні комп'ютерні мережі активно вивчалися в рамках соціальних педагогіки, психології та роботи; 2) 80-ті рр. ХХ ст.: досліджуються комунікативні аспекти соціальних мереж й організаційні структури різних соціальних сфер, вчені починають використовувати поняття кіберпростору та комп'ютерної залежності, визначаються перші типи адиктів та їхні соціально-психологічні характеристики; 3) 90-ті рр. ХХ ст.: розроблено та представлено перші психодіагностичні методики, описано індивідуально-психологічні особливості залежних від комп'ютера, ігор та Інтернету; 4) початок ХХІ ст.: проблема взаємодії людини з електронними пристроями стає реальною, вивчення комп'ютерної та Інтернет-адикції набуває системного та міждисциплінарного характеру, в центрі уваги опиняється вивчення впливу віртуальної реальності на людину та її свідомість.

Кіберзалежність – це складне, ієрархічне, руйнівне для душі явище, що складається з віртуалізації індивідуальної свідомості та самопізнання. Кіберадикція має різні види і форми: залежність від ПК, Інтернет-адикція, ігрова адикція, гаджет-адикція, кіберкомунікативна адикція, селфітіс тощо.

2. Сучасні школярі підліткового та юнацького віку є найбільш сензитивними (чутливими, сприйнятливими) до уніфікації і перенесення реальності буття у кіберпростір, проявляють ескапізм (бажання відійти від

реальності), проходять так звану «кіберсоціалізацію» та є схильними до кіберзалежності відповідно.

Соціальні фактори розвитку кіберзалежності в підлітковому та юнацькому віці включають структуру/тип сім'ї (проживання в неповній сім'ї) та економічну стабільність сім'ї (проживання в малозабезпеченій або дуже заможній сім'ї). Соціально-психологічні фактори кіберзалежності включають наявність або відсутність порушень у міжособистісних стосунках, академічну успішність молодшої людини, проблеми в сім'ї та помилки у вихованні. Батьки кіберзалежних демонструють наступні стилі виховання: зневага, ігнорування потреб дитини, надмірні або недостатні вимоги та обов'язки, надмірні або недостатні вимоги та заборони до дитини, жорсткі санкції (покарання) за порушення вимог, мінімальні санкції, нестабільність стилю виховання, розширення емоційної сфери батьків, надання переваги якостям дитини, невпевненість батьків у собі, страх втратити дитину, нерозвиненість батьківських емоцій, проєкція своїх небажаних якостей на дитину, перенесення подружніх конфліктів у сферу виховання дитини.

Формування кіберзалежності серед сучасних школярів є доволі стрімким процесом та відповідає стадіям/рівням її проявів: нульовий (відсутність кіберадикції), перший (відсутність ознак залежності), другий (ситуативна залежність: 1-й ступінь залежності), третій (погранична залежність: 2-й ступінь залежності), четвертий (патологічна залежність: 3-й ступінь залежності) рівні.

3. Кількісні показники і статево-вікові особливості прояву та розвитку кіберадикцій учнів старшого підліткового та юнацького віку Іспаського опорного ліцею ім. М. Марфієвича: тільки 31 % опитаних не мають проявів кіберзалежності, 69 % є кіберадиктами з різними рівнями прояву тих чи інших видів залежності – від ситуативної до патологічної; хлопці, порівняно з дівчатами, більшою мірою проявляють пограничні та патологічні рівні залежності від ПК, ігор і гаджетів, а дівчата більш схильні до кіберкомунікативної адикції та селфітіс; старші підлітки (учні 8-х та 9-х класів)

більше схильні до ігрової та гаджет-адикцій, а юнаки (учні 10-х та 11-х класів) – Інтернет- і кіберкомунікативної залежностей.

4. Кіберадикція підлягає профілактичному та корекційному впливам, останній з яких було реалізовано в Іспаському опорному ліцеї ім. М. Марфієвича через цикл тренінгових занять з кіберзалежними учнями. В основі методу комплексної психокорекції кіберадикцій в підлітковому та юнацькому віці лежить інтегративний підхід, а корекційні програми мають наступні основні напрямки діяльності: індивідуальну, групову, сімейну психокорекційну та едукативну (освітню) роботу. Основним завданням корекційної роботи є подолання кіберадикцій, зокрема ситуативної, пограничної й патологічної залежностей, що передбачає девіртуалізацію самосвідомості адиктів та відпрацювання навичок незалежної від ІКТ, Інтернету і гаджетів поведінки.

Заходи щодо запобігання поширенню кіберзалежності серед підростаючого покоління також мають бути комплексно розроблені на національному рівні, спираючись на досвід провідних світових держав і рекомендації ВООЗ та інших міжнародних організацій. Власне запропоновано основні рекомендації для соціальних педагогів закладів освіти щодо профілактики кіберзалежності серед учнів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аймедов К.В., Асеева Ю.О., Дьяченко О.В., Сучасний погляд на проблему Інтернет-адикцій у підлітків. *Materialy XIV Miedzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji, «Perspektywiczne opracowania są nauką i technikami - 2018» 07–15 listopada 2018 roku, Volume 5, Przemysł: Nauka i studia*. P. 76–80.
2. Асеева Ю.О. Кіберадикції молоді як проблема ХХІ століття: монографія. Львів: Орал, 2020. 414 с.
3. Асеева Ю.О. Методичні рекомендації з проведення групового психокорекційного та соціально-комунікативного тренінгу для кіберадиктів і їх батьків. Харків: Факт, 2021. 40 с.
4. Асеева Ю.О. Особливості соціо-демографічного «портрета» осіб підлітково-юнацького віку, які мають кібер-адикції. «Габітус». 2020. № 16. С.101–109.
5. Асеева Ю.О. Особливості стилів сімейного виховання кіберадиктів (очима дітей). *Психологія та соціальна робота*. 2020. В.1(51). С.7–18.
6. Асеева Ю.О. Проблемні питання класифікації кібер-адикцій. *Психологія і особистість*. 2020. № 2 (18). С. 22-40.
7. Асеева Ю.О. Проблемні питання психокорекції та профілактики кібер-адикцій у молодого покоління. *Challenges of medical science and education: an experience of EU countries and practical introduction in Ukraine: Collective monograph*. Riga: Izdevnieciba “Baltija Publishing”, 2020. P. 26–44.
8. Асеева Ю.О. Проблемні питання стадіального характеру кіберадикцій. «Габітус». 2021. В.23. С.50–55.
9. Білоущенко В.В., Чарнецька Р.Т. Психологічні особливості інтернет-залежності в підлітковому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. 2013. № 1. С. 33–36.
10. Брязкун В.В. Етапи віртуалізації свідомості: філософський аспект. Гілея. *Історичні науки. Філософські науки. Політичні науки: Наук. вісник: зб.*

- наук. праць. нац. пед. ун-ту ім М.П. Драгаманова, Українська АН. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгаманова, 2012. №. 58 (3). С. 260–266.
- 11.Вакуленко О.В., Гнатюк В.В. Формування безпечної поведінки підлітків в інтернет-мережі як психолого-педагогічна проблема. Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія. № 42 (2). 2014. 360 с.
 - 12.Вегеріна А.В. Соціально-педагогічна діяльність з гармонізації медіасоціалізації в культурі інформаційного суспільства. Трансформація соціальної педагогіки та соціальної роботи в культурі інформаційного суспільства: колективна монографія. За науковою редакцією професора А.О.Рижанової. Харків: ХДАК, 2019. С.47-71.
 - 13.Вінтюк Ю. Узалежнення від комп'ютера: формування і можливості протидії. Вісник львівського університету. 2018. № 13.С. 215–226.
 - 14.Волобуєва Т. Б. Використання інтернет-технологій: здоров'язберігаючий аспект. Підручник для директора: посіб. з управл. компетентності. 2012. № 11. С. 47–52.
 - 15.Гаврищак Л.І., Мащак С. О. Інтернет-залежність як чинник девіантної поведінки. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. 2012. Вип. 13, ч. 5. С. 56–63.
 - 16.Гриб'юк О.О., Дем'яненко В.М. Система психолого-педагогічних вимог до засобів інформаційно-комунікаційних технологій навчального призначення: монографія. К.: Атіка, 2014. 172 с.
 - 17.Данько Ю.А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси. Сучасне суспільство. 2012. № 2. С. 179–184.
 - 18.Дослідження Інтернет-аудиторії. [Електронний ресурс]. URL: <https://inau.ua/proekty/doslidzhennya-internet-audytoriyi>
 - 19.Жданова І.А. Вплив новітніх інформаційних технологій на поширення нехімічних залежностей серед підростаючого покоління. Соціальна робота в Україні: теорія і практика. 2012. № 4. С. 114–129.

20. Журавльова Л.П., Камінська О.П. Чинники та механізми інтернет-залежності від онлайн-ігор. Наука і освіта. 2013. №7. С.44–48.
21. Ісакова Т.О. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми. К.: НІСД, 2018. 47 с.
22. Камінська О.В. Апробація програми корекції залежності від комп'ютерних онлайн-ігор. Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. 2015. № 1 (36). С. 168-174.
23. Карабін Т.В. Вплив особливостей спілкування в мережі «Internet» на процес соціалізації студентської молоді : дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.05. Івано-Франківськ, 2013. 261 с.
24. Кудашкіна О.З. Кіберсоціалізація як новий вид соціалізації у віртуальному середовищі. Соціальна педагогіка: теорія та практика: Методичний журнал. Луганськ: Видавництво ЛНПУ ім Тараса Шевченка «Альма матер». 2012. № 1. С. 12–18. [Електронний ресурс]. URL: http://www.nbuvgov.ua/portal/Soc_Gum/Sptp/2011_1/2pdf
25. Кужель І.Ю. Інтернет-залежність як актуальна проблема сучасної школи. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. 2015. №. 124. С.86–89. [Електронний ресурс]. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ 2015_124_24
26. Найдьонова Л.А. Кібербулінг підлітків (віртуальний терор) як новітній феномен інформаційної доби: теоретико-методичні засади подолання і профілактики. Практична психологія та соціальна робота. 2017. № 8. С. 10–18.
27. Небезпечні квести для дітей: профілактика залучення. [Електронний ресурс]. URL: http://old.la-strada.org.ua/ucp_mod_library_view_323.html
28. Рижанова А.О. Кіберсоціалізація і розвиток соціального виховання, соціальної педагогіки в умовах інформаційного суспільства. Трансформація соціальної педагогіки та соціальної роботи в культурі

- інформаційного суспільства: кол. моногр./ за наук. ред. проф. А.О. Рижанової. Харків: ХДАК, 2019. С.18–26.
- 29.Рижанова А.О., Потьомкіна Н.З. Зарубіжний досвід профілактики Інтернет-залежності молоді. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки / Центральноукр. держ. пед. ун-т ім. В. Винниченка. Кропивницький: РВВ ЦДПУ ім. В. Винниченка. Випуск 194. 2021. С. 51–56.
- 30.Рижанова А.О., Потьомкіна Н.З. Тенденції соціально-педагогічної профілактики залежності старшокласників від віртуальних соціальних мереж в нових соціокультурних умовах. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки / Центральноукр. держ. пед. ун-т ім. В. Винниченка. Кропивницький, 2021. Вип. 196. С. 53–59.
- 31.Соловійова І.І. Девіантність особистості в умовах комп'ютеризації суспільства: соціально-філософський аспект: автореф. дис... канд. філософ. наук: 09.00.03. Південноукраїнський державний педагогічний університет ім. К.Д. Ушинського. Одеса. 2015. 34 с.
- 32.Терещук Н.В. Ігрова залежність у підлітковому віці як форма адиктивної поведінки. Практична психологія та соціальна робота. 2016. №1. С. 31–41.
- 33.Терновець О.М. Особливості Інтернет-залежності дітей-соціальних сиріт. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2013. № 13(4). С. 119–125.
- 34.Токарева Н.М. Моделювання особистісних конструктів підлітків у вимірах освітнього простору: монографія. Кривий Ріг: ТОВ ВНП «ІНТЕРСЕРВІС», 2017. 448 с.
- 35.Токарева Н.М., Шамне А.В, Халі О.О. Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства: монографія. Київ: ТОВ ВНП «Інтерсервіс», 2017. 220 с.
- 36.Український фонд Благополуччя дітей. Безпека дітей в Інтернеті. [Електронний ресурс]. URL: <https://rescentre.org.ua/bezpeka-ditei-v-interneti>

37. Чупрій Л.В. Вплив телебачення та Інтернету на моральне та фізичне здоров'я дітей. 2012. [Електронний ресурс]. URL: http://children_tv_violence.html
38. Шугайло Я.В. Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків. Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. Запоріжжя, 2015. №2. С.17-24.
39. Akin A., Iskender M. Internet-addiction and depression, anxiety and stress. International Online Journal of Educational Sciences. 2017. P. 138–148.
40. Anderson E.L., Steen E., Stavropoulos V. Internet use and problematic Internet use: A systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood. International Journal of Adolescence and Youth. 2016. P. 30–54.
41. Anderson M. Parents, Teens and Digital Monitoring. Pew Research Center: Internet, Science & Tech. 2016. P. 12.
42. Ang C. S. Internet habit strength and online communication: Exploring gender differences. Computers in Human Behavior. 2017. Vol. 66. P. 1–6.
43. Anthony M., Espen A., Boonen H., Colder M., Coulson M., Johan E. Scholars' open debate paper on the World Health Organization ICD-11 Gaming Disorder proposal. Journal of Behavioral Addictions: journal. 2017. P. 267–270.
44. Bleakley A., Ellithorpe M. The role of parents in problematic internet use among US adolescents. Media Commun. 2016. P. 24–34.
45. Borca G., Bina M., Keller P.S., Gilbert L.R., Begotti T. Internet use and developmental tasks: adolescents' point of view. Computers in Human Behavior. 2015. P. 49–58.
46. Bozoglan B. Systemic Approach and Digital Addiction, Multifaceted Approach to Digital Addiction and Its Treatment. 2019. P. 60–80.
47. Buonomo I., Cipriani I., Piperno S., Saggi I., Fiorilli C. Internet and socialization: how internet use influences online and offline relationships. Anthropological Researches and Studies. 2015. № 5. P. 3–10.

48. Choi S.W., Kim D.J., Choi J.S., Ahn H., Choi E.J., Song W.Y. Comparison of risk and protective factors associated with smartphone addiction and Internet-addiction. *Journal of Behavioral Addictions*. 2018. P. 33–47.
49. Contena B., Yura L., Taddei S. Surfing on social network sites. *Computers in Human Behavior*. 2015. P. 30–37.
50. Dowling N. A., Quirk K. L. Screening for Internet Dependence: Do the Proposed Diagnostic Criteria Differentiate Normal from Dependent Internet Use? *Cyberpsychology & Behavior*. 2019. Vol. 12. P. 21–27.
51. Durkee T., Carli V. Pathological internet use and risk-behaviors among european adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018. P. 294.
52. Flisher C. Getting plugged in: an overview of Internet-addiction. *Journal of paediatrics and child health*. 2017. Vol. 46. № 10. P. 557–559.
53. Francisco T. Socioeconomic Determinants of Internet-addiction in Adolescents. *Psychological, Social, and Cultural Aspects of Internet-addiction*. 2016. P. 127–145.
54. Goldberg I. Internet-addiction disorder. *Cyber Psychol. Behavior*. 1996. Vol. 3. № 4. P. 403–412. [Electronic resource]. URL: <http://www.psycom.net>
55. Griffiths M.D., Kuss D.J., Billieux J. The evolution of Internetaddiction: A global perspective. *Addictive Behaviors*. 2019. P. 193–195.
56. Griffiths M.D. Internet and video-game addiction. *Adolescent addiction: Epidemiology, assessment and treatment*. 2018. P. 231–267.
57. Griffiths M. D., Kuss J., King D.L. Videogame addiction: Past, present and future. *Current Psychiatry Reviews*. 2017. Vol. 8. № 4. P. 308–318.
58. Hsieh Y. Internet-addiction: A Closer Look at Multidimensional Parenting Practices and Child Mental Health, *Cyberpsychology. Behavior, and Social Networking*. 2018. P. 68–73.
59. Huan V.S., Ang R.P., Chye S. Loneliness and shyness in adolescent problematic internet users: the role of social anxiety. *Child & Youth Care Forum*. 2019. P. 539–551.

60. Hyo-Jung K., Jong-Youn R. Parents, peer, and teachers relations as predictor of adolescent adult media addiction and depression. *Family and Environment Research*. 2017. P. 55–60.
61. Jacobson D., Rursch J., Idziorek J. Workshop: Teaching computer security literacy to the masses: A practical approach. *Frontiers in Education Conference Proceedings*. Seattle, WA. 2017. P. 1–2.
62. Jeong S., Kim H., Yum J., Hwang Y. What type of content are smartphone users addicted to?: SNS vs. games. *Computers in Human Behavior*. 2018. P. 10–17.
63. Jung G. Risk factors associated with online game addiction: A hierarchical model. *Computers in Human Behavior*. 2015. P. 6–13.
64. Karacic S. Internet-addiction through the phase of adolescence: a questionnaire study. *JMIR Mental Health*. 2017. P. 11.
65. Kemp S. Digital 2020: 3.8 billion people use social media. WeAreSocial and Hootsuite. 2020. [Electronic resource]. URL: <https://wearesocial.com/blog/2020/01/digital-2020-3-8-billion-people-use-socialmedia>
66. Kuss D.J., Lopez-Fernandez O. Internet-addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*. Vol. 6(1). 2019. P. 143–176. [Electronic resource]. URL: <http://doi.org/10.5498/wjp.v6.i1.143>
67. Lim J. A., Gwak A. R., Park S. M. Are adolescents with Internet addiction prone to aggressive behavior? The mediating effect of clinical comorbidities on the predictability of aggression in adolescents with Internet addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2015. Vol. 18. P. 60–67.
68. Lin C. H., Lin S. L., Wu C. P. The effects of parental monitoring and leisure boredom on adolescents Internet-addiction. *Adolescence*. 2019. Vol. 44. P. 993–1004.
69. Longstreet P. Internet-addiction: When the positive emotions are not so positive. *Technology in Society*. 2018. P. 204.

70. Moawad G. E. The relationship between use of technology and parentadolescents social relationship. *Journal of Education and Practice*. 2016. P. 168–178.
71. Nam I. A rising addiction among youths: Smartphones. *Wall Street Journal*. 2017. P. 522.
72. Nickerson A. B., Nagle R. J. Parent and peer attachment in late childhood and early adolescence. *Journal of Early Adolescence*. 2017. P. 223–249.
73. Ozparlak A., Karakaya D. Internet-addiction in Adolescents: A Systematic Review of Nursing Studies. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*. 2020. P.15–20.
74. Reiner I. Peer attachment, specific patterns of Internet use and problematic Internet use in male and female adolescents. *European Child & Adolescent Psychiatry*. 2017. P. 57–68.
75. Rumpf H. j., Achab S., Billieux J. Including gaming disorder in the ICd-11: The need to do so from a clinical and public health perspective. *J Behav Addict*. 2018. Vol. 7, № 3. P. 556-561.
76. Ruya S. Internet-addiction in the World. *Psychological, Social, and Cultural Aspects of Internet-addiction*. 2017. P. 320.
77. Yang C.K. SCL-90-R and 16PF profiles of senior high school students with excessive internet use. *Canadian Journal of Psychiatry*. 2015, Vol. 50. P. 407–414.

ДОДАТКИ

Додаток А

**Методика «Тест-опитувальник на виявлення кіберадикції (ТОК)»
(автори Асєєва Ю. О., Аймедов К. В.)**

Стать: Ч Ж
(підкресліть)

Вік: _____ (повних) років

Дата заповнення: _____ р.

Інструкція: Прочитайте уважно запитання та надайте правдиву відповідь (занесіть відповідь у відповідну колонку бланку). Пам'ятайте, що правильних чи неправильних відповідей нема.

Питання:

1. *Як часто ви користуєтесь ПК?*
 - а) 1 раз у місяць
 - б) 1 раз у тиждень
 - в) 1 раз на добу
 - г) 3-5 рази на добу
 - д) постійно
2. *Як часто ви користуєтесь Інтернетом?*
 - а) 1 раз у місяць
 - б) 1 раз у тиждень
 - в) 1 раз на добу
 - г) 3-5 рази на добу
 - д) постійно
3. *Як часто ви граєте у ігри (з використанням телеприставки, ПК, Інтернету, гаджетів)?*
 - а) 1 раз у місяць
 - б) 1 раз у тиждень
 - в) 1 раз на добу
 - г) 3-5 рази на добу
 - д) постійно
4. *Як часто ви користуєтесь гаджетами чи електронними девайсами?*
 - а) 1 раз у місяць
 - б) 1 раз у тиждень
 - в) 1 раз на добу
 - г) 3-5 рази на добу
 - д) постійно
5. *Чи маєте ви власні сторінки у соціальних мережах?*
 - а) ні
 - б) так, одну
 - в) я маю 2-3 сторінки у різних мережах
 - г) я маю декілька сторінок в кожній із мереж, якими користуюсь
 - д) я створюю власні сторінки постійно у різноманітних мережах
6. *Ви часто викладаєте на свої сторінки своє фото?*

- а) ніколи
 - б) 1-2 рази на місяць
 - в) 1-2 рази на добу
 - г) 3-6 разів на добу
 - д) більше шести разів на добу
7. *Скільки годин на добу ви проводите за ПК?*
- а) я не користуюсь ПК кожного дня
 - б) від 1 год до 3 год
 - в) від 3 год до 6 год
 - г) від 6 год до 8 год
 - д) більше 8 годин
8. *Скільки годин на добу ви проводите в Інтернеті?*
- а) я не користуюсь Інтернетом кожного дня
 - б) від 1 год до 3 год
 - в) від 3 год до 6 год
 - г) від 6 год до 8 год
 - д) більше 8 годин
9. *Скільки годин на добу ви проводите за іграми (телеприставками, ПК, Інтернет-іграми)?*
- а) я не граю в ігри кожного дня
 - б) від 1 год до 3 год
 - в) від 3 год до 6 год
 - г) від 6 год до 8 год
 - д) більше 8 годин
10. *Скільки годин на добу ви проводите за гаджетом чи електронним девайсами?*
- а) я не використовую гаджети кожного дня
 - б) від 1 год до 3 год
 - в) від 3 год до 6 год
 - г) від 6 год до 8 год
 - д) більше 8 годин
11. *Як часто ви перевіряєте оновлення у мережах, якими користуєтесь?*
- а) 1-2 рази на тиждень
 - б) 1-2 рази на добу
 - в) 3-6 рази на добу
 - г) реаую на оновлення
 - д) постійно очікую оновлення та слідкую за ними
12. *Як часто ви себе фотографуєте?*
- а) 1-2 рази на місяць
 - б) 1-2 рази на тиждень
 - в) 1-2 рази на добу
 - г) 3-5 рази на добу
 - д) 6 разів на добу та більше
13. *Як часто за останній рік ви виявили, що провели за ПК більше часу, ніж планували (не могли зупинитись, втратили облік часу)?*
- а) ніколи
 - б) 1 раз у місяць і рідше
 - в) 1-3 рази на тиждень
 - г) 1 раз на добу
 - д) більшість свого часу
14. *Як часто за останній рік ви виявили, що провели у мережі Інтернет більше часу, ніж планували (не могли зупинитись, втратили облік часу)?*
- а) ніколи

- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) більшість свого часу

15. Як часто за останній рік ви виявили, що провели за грою більше часу, ніж планували (не могли зупинитись, втратили облік часу)?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) більшість свого часу

16. Як часто за останній рік ви виявили, що провели за гаджетом чи іншими електронним девайсами більше часу, ніж планували (не могли зупинитись, втратили облік часу)?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) більшість свого часу

17. Як часто за останній рік ви виявили, що провели за спілкуванням у соціальних мережах більше часу, ніж планували (не могли зупинитись, втратили облік часу)?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) більшість свого часу

18. Як часто за останній рік ви виявили, що провели за фотографуванням та викладанням у мережах більше часу, ніж планували (не могли зупинитись, втратили облік часу)?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) більшість свого часу

19. Як часто за останній рік унаслідок надмірного захоплення ПК ви не змогли зробити те, що планували, чи те, що робите завжди (нехтували роботою, навчанням, домашніми обов'язками чи іншими заняттями)?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 3-5 разів на добу
- д) щодня

20. Як часто за останній рік унаслідок надмірного захоплення Інтернетом ви не змогли зробити те, що планували, чи те, що робите завжди (нехтували роботою, навчанням, домашніми обов'язками чи іншими заняттями)?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 3-5 разів на добу
- д) щодня

21. Як часто за останній рік унаслідок надмірного захоплення грою ви не змогли зробити те, що планували, чи те, що робите завжди (нехтували роботою, навчанням, домашніми обов'язками чи іншими заняттями)?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 3-5 разів на добу
- д) щодня

22. Як часто за останній рік унаслідок надмірного захоплення гаджетами ви не змогли зробити те, що планували, чи те, що робите завжди (нехтували роботою, навчанням, домашніми обов'язками чи іншими заняттями)?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 3-5 разів на добу
- д) щодня

23. Як часто за останній рік унаслідок надмірного захоплення спілкуванням у соціальних мережах ви не змогли зробити те, що планували, чи те, що робити завжди (нехтували роботою, навчанням, домашніми обов'язками чи іншими заняттями)?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 3-5 разів на добу
- д) щодня

24. Як часто за останній рік унаслідок надмірного захоплення фотографуванням та викладенням у мережах фото ви не змогли зробити те, що планували, чи те, що робите завжди (нехтували роботою, навчанням, домашніми обов'язками чи іншими заняттями)?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 3-5 разів на добу
- д) щодня

25. Як часто за останній рік ви прокидалися з думкою про ПК чи розпочинали свій день із запуску ПК?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 3-5 рази на тиждень
- д) щодня

26. Як часто за останній рік ви прокидалися з думкою про Інтернет-мережі чи розпочинали свій день із запуску Інтернет-мережі?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 3-5 рази на тиждень
- д) щодня

27. Як часто за останній рік ви прокидалися з думкою про гру чи розпочинали свій день із запуску гри?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 3-5 рази на тиждень

- д) щодня
28. *Як часто за останній рік ви прокидалися з думкою про гаджети чи розпочинали свій день із запуску гаджетів чи інших електронних девайсів?*
- а) ніколи
б) 1 раз у місяць і рідше
в) 1-3 рази на тиждень
г) 3-5 рази на тиждень
д) щодня
29. *Як часто ви оновлюєте свою сторінку(-ки) у соціальних мережах?*
- а) 1-2 рази на місяць
б) 1-2 рази на тиждень
в) 1 раз на добу
г) 3-5 рази на добу
д) 6 разів на добу та більше
30. *Скільки раз ви викладаєте своє фото у соціальних мережах?*
- а) 1-2 рази на місяць
б) 1-2 рази на тиждень
в) 1-2 раз на добу
г) 3-5 рази на добу
д) я фотографуюсь більше 6 разів на добу і викладаю майже всі фото у мережі
31. *Як часто за останній рік вас навідувала думка про бажаність обмеження часу, який ви проводите за ПК?*
- а) ніколи
б) 1 раз у місяць і рідше
в) 1-3 рази на тиждень
г) 1 раз на добу
д) більше трьох разів на добу
32. *Як часто за останній рік вас навідувала думка про бажаність обмеження часу, який ви проводите у мережі Інтернет?*
- а) ніколи
б) 1 раз у місяць і рідше
в) 1-3 рази на тиждень
г) 1 раз на добу
д) більше трьох разів на добу
33. *Як часто за останній рік вас навідувала думка про бажаність обмеження часу, який ви проводите за грою?*
- а) ніколи
б) 1 раз у місяць і рідше
в) 1-3 рази на тиждень
г) 1 раз на добу
д) більше трьох разів на добу
34. *Як часто за останній рік вас навідувала думка про бажаність обмеження часу, який ви проводите за гаджетами?*
- а) ніколи
б) 1 раз у місяць і рідше
в) 1-3 рази на тиждень
г) 1 раз на добу
д) більше трьох разів на добу
35. *Чи намагаєтесь ви знаходитись в режимі онлайн цілодобово?*
- а) ні
б) не більше 2 годин на добу
в) не більше 8 годин на добу

- г) до 12 годин на добу
 д) я постійно онлайн
36. *Як часто ви засмучуєтесь, якщо ваше фото набирає лайків менше, ніж ви планували?*
- а) ніколи
 б) 1 раз у місяць і рідше
 в) 1-3 рази на тиждень
 г) 1 раз на добу
 д) завжди
37. *Як часто за останній рік ви жалкували з приводу вашої нездатності обмежити себе в користуванні ПК?*
- а) ніколи
 б) 1 раз у місяць і рідше
 в) 1-3 рази на тиждень
 г) 1 раз на добу
 д) постійно
38. *Як часто за останній рік ви жалкували з приводу вашої нездатності обмежити себе в користуванні Інтернету?*
- а) ніколи
 б) 1 раз у місяць і рідше
 в) 1-3 рази на тиждень
 г) 1 раз на добу
 д) постійно
39. *Як часто за останній рік ви жалкували з приводу вашої нездатності обмежити себе в грі?*
- а) ніколи
 б) 1 раз у місяць і рідше
 в) 1-3 рази на тиждень
 г) 1 раз на добу
 д) постійно
40. *Як часто за останній рік ви жалкували з приводу вашої нездатності обмежити себе в користуванні гаджетами?*
- а) ніколи
 б) 1 раз у місяць і рідше
 в) 1-3 рази на тиждень
 г) 1 раз на добу
 д) постійно
41. *Як часто Ви будете нові відносини з друзями по мережі?*
- а) ніколи
 б) іноді
 в) дуже рідко
 г) часто
 д) постійно
42. *Як часто у вас виникає потреба у викладанні нового фото у мережі?*
- а) ніколи
 б) 1-2 рази на місяць
 в) 1-2 раз на тиждень
 г) 1-2 раз на добу
 д) 3 і більше разів на добу
43. *Як часто за останній рік вам доводилось відчувати розбитість, головний біль чи інший дискомфорт через те, що ви напередодні провели за ПК занадто багато часу?*
- а) ніколи

- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-2 рази на тиждень
- г) 3-5 рази на тиждень
- д) щодня

44. *Як часто за останній рік вам доводилось відчувати розбитість, головний біль чи інший дискомфорт через те, що ви напередодні провели в мережі Інтернет занадто багато часу?*

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-2 рази на тиждень
- г) 3-5 рази на тиждень
- д) щодня

45. *Як часто за останній рік вам доводилось відчувати розбитість, головний біль чи інший дискомфорт через те, що ви напередодні провели за грою занадто багато часу?*

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-2 рази на тиждень
- г) 3-5 рази на тиждень
- д) щодня

46. *Як часто за останній рік вам доводилось відчувати розбитість, головний біль чи інший дискомфорт через те, що ви напередодні провели за гаджетами чи іншими електронними девайсами занадто багато часу?*

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-2 рази на тиждень
- г) 3-5 рази на тиждень
- д) щодня

47. *Як часто ви обираєте спілкування за допомогою меседжерів ніж особисте?*

- а) ніколи
- б) 1-3 рази на тиждень
- в) 1-3 рази на добу
- г) більше 3 разів на добу
- д) завжди

48. *Скільки годин на добу ви проводите за фотографуванням і підготовкою до нього?*

- а) я фотографуюсь дуже рідко
- б) я не займаюсь фотографуванням кожен день
- в) від 15 хвил. до 1 год.
- г) від 1 год. до 2 год.
- д) від 3 год. та більше.

49. *Чи стала ваша захопленість ПК причиною яких-небудь симптомів, що вас турбують (головний біль, тривога, порушення сну, порушення апетиту тощо)?*

- а) ні
- б) так, але не в минулому році
- в) так, у минулому році
- г) так, нещодавно (за останні пів року)
- д) так, вже більше року

50. *Чи стала ваша захопленість мережею Інтернет причиною яких-небудь симптомів, що вас турбують (головний біль, тривога, порушення сну, порушення апетиту тощо)?*

- а) ні
- б) так, але не в минулому році

- в) так, у минулому році
- г) так, нещодавно (за останні пів року)
- д) так, вже більше року

51. Чи стала ваша захопленість грою причиною яких-небудь симптомів, що вас турбують (головний біль, тривога, порушення сну, порушення апетиту тощо)?

- а) ні
- б) так, але не в минулому році
- в) так, у минулому році
- г) так, нещодавно (за останні пів року)
- д) так, вже більше року

52. Чи стала ваша захопленість гаджетами чи іншими девайсами причиною яких-небудь симптомів, що вас турбують (головний біль, тривога, порушення сну, порушення апетиту тощо)?

- а) ні
- б) так, але не в минулому році
- в) так, у минулому році
- г) так, нещодавно (за останні пів року)
- д) так, вже більше року

53. Скільки годин на добу ви проводите за спілкуванням у соціальних мережах?

- а) я не використовую мережі кожен день
- б) від 15 хвил. до 1 год.
- в) від 1 год. до 2 год.
- г) від 3 год. до 5 год.
- д) більше 6 годин на добу

54. Чи бувало так, що через негативні коментарі під вашими фото, ви засмучувались і не могли довгий час зосередитись?

- а) ні
- б) так, але не частіше одного разу на місяць
- в) так, але не частіше одного на тиждень
- г) так, але не частіше одного разу на добу
- д) так, завжди

55. Хто-небудь із вашого оточення виражав занепокоєність вашою захопленістю ПК чи пропонував вам скоротити час перебування за ПК?

- а) ні
- б) так, але не в минулому році
- в) так, у минулому році
- г) так, нещодавно (за останні пів року)
- д) так, вже більше року

56. Хто-небудь із вашого оточення виражав занепокоєність вашою захопленістю Інтернет-мережею чи пропонував вам скоротити час перебування в ній?

- а) ні
- б) так, але не в минулому році
- в) так, у минулому році
- г) так, нещодавно (за останні пів року)
- д) так, вже більше року

57. Хто-небудь із вашого оточення виражав занепокоєність вашою захопленістю грою чи пропонував вам скоротити час перебування за нею?

- а) ні
- б) так, але не в минулому році
- в) так, у минулому році
- г) так, нещодавно (за останні пів року)
- д) так, вже більше року

58. *Хто-небудь із вашого оточення виражав занепокоєність вашою захопленістю гаджетами чи іншими електронними девайсами чи пропонував вам скоротити час користування ними?*

- а) ні
- б) так, але не в минулому році
- в) так, у минулому році
- г) так, нещодавно (за останні пів року)
- д) так, вже більше року

59. *Хто-небудь із вашого оточення виражав занепокоєність вашою захопленістю спілкуванням у соціальних мережах чи пропонував вам скоротити час перебування в них?*

- а) ні
- б) так, але не в минулому році
- в) так, у минулому році
- г) так, нещодавно (за останні пів року)
- д) так, вже більше року

60. *Хто-небудь із вашого оточення виражав занепокоєність вашою захопленістю фотографуванням і викладенням фото у мережі чи пропонував вам скоротити час перебування за цією справою?*

- а) ні
- б) так, але не в минулому році
- в) так, у минулому році
- г) так, нещодавно (за останні пів року)
- д) так, вже більше року

61. *Як часто страждає ваша ефективність чи продуктивність в роботі (навчанні) через використання ПК?*

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 3-5 рази на добу
- д) щодня

62. *Як часто страждає ваша ефективність чи продуктивність в роботі (навчанні) через використання Інтернету?*

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 3-5 рази на добу
- д) щодня

63. *Як часто страждає ваша ефективність чи продуктивність в роботі (навчанні) через захопленість грою?*

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 3-5 рази на добу
- д) щодня

64. *Як часто страждає ваша ефективність чи продуктивність в роботі (навчанні) через використання гаджетів чи інших електронних девайсів?*

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 3-5 рази на добу
- д) щодня

65. Як часто страждає ваша ефективність чи продуктивність в роботі (навчанні) через використання соціальних мереж?
- а) ніколи
 - б) 1 раз у місяць і рідше
 - в) 1-3 рази на тиждень
 - г) 3-5 рази на добу
 - д) щодня
66. Як часто страждає ваша ефективність чи продуктивність в роботі (навчанні) через ваше надмірне захоплення фотографуванням?
- а) ніколи
 - б) 1 раз у місяць і рідше
 - в) 1-3 рази на тиждень
 - г) 3-5 рази на добу
 - д) щодня
67. Як часто ви чините опір розмовам або приховуєте інформацію, якщо вас запитують про те, що ви робите за ПК?
- а) ніколи
 - б) 1 раз у місяць і рідше
 - в) 1-3 рази на тиждень
 - г) 1 раз на добу
 - д) завжди
68. Як часто ви чините опір розмовам або приховуєте інформацію, якщо вас запитують про те, що ви робите в Інтернет-мережі?
- а) ніколи
 - б) 1 раз у місяць і рідше
 - в) 1-3 рази на тиждень
 - г) 1 раз на добу
 - д) завжди
69. Як часто ви чините опір розмовам або приховуєте інформацію, якщо вас запитують про гру?
- а) ніколи
 - б) 1 раз у місяць і рідше
 - в) 1-3 рази на тиждень
 - г) 1 раз на добу
 - д) завжди
70. Як часто ви чините опір розмовам або приховуєте інформацію, якщо вас запитують про те, що ви робите, використовуючи гаджети?
- а) ніколи
 - б) 1 раз у місяць і рідше
 - в) 1-3 рази на тиждень
 - г) 1 раз на добу
 - д) завжди
71. Як часто ви чините опір розмовам або приховуєте інформацію, якщо вас запитують про час проведений у соціальних мережах?
- а) ніколи
 - б) 1 раз у місяць і рідше
 - в) 1-3 рази на тиждень
 - г) 1 раз на добу
 - д) завжди
72. Як часто ви чините опір розмовам або приховуєте інформацію, якщо вас запитують про ваше захоплення фотографією?
- а) ніколи

- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) завжди

73. Як часто ви відсуваєте на другий план неприємні думки про своє життя, замінюючи їх заспокійливими думками про ПК?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) завжди

74. Як часто ви відсуваєте на другий план неприємні думки про своє життя, замінюючи їх заспокійливими думками про Інтернет?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) завжди

75. Як часто ви відсуваєте на другий план неприємні думки про своє життя, замінюючи їх заспокійливими думками про гру?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) завжди

76. Як часто ви відсуваєте на другий план неприємні думки про своє життя, замінюючи їх заспокійливими думками про гаджети чи інші електронні девайси?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) завжди

77. Як часто ви відсуваєте на другий план неприємні думки про своє життя, замінюючи їх заспокійливими думками про спілкування у соціальних мережах?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) завжди

78. Як часто ви відсуваєте на другий план неприємні думки про своє життя, замінюючи їх заспокійливими думками про фотографування і викладення фото у мережах?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) завжди

79. Як часто ви відчуваєте приємне передчуття від майбутнього використання ПК?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу

- д) завжди
80. *Як часто ви відчуваєте приємне передчуття від майбутнього виходу у мережу Інтернет?*
- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) завжди
81. *Як часто ви відчуваєте приємне передчуття від майбутнього початку гри?*
- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) завжди
82. *Як часто ви відчуваєте приємне передчуття від майбутнього використання гаджетів чи інших електронних девайсів?*
- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) завжди
83. *Як часто ви відчуваєте приємне передчуття від майбутнього спілкування у соціальних мережах?*
- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) завжди
84. *Як часто ви відчуваєте приємне передчуття від майбутнього фотографування і викладання його на своїй сторінці(-ках)?*
- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) завжди
85. *Чи виникає у вас занепокоєння, що життя без ПК стане нудним і порожнім?*
- а) ніколи
- б) можливо, але більше ні, ніж так
- в) інколи
- г) так
- д) так, дуже сильне
86. *Чи виникає у вас занепокоєння, що життя без Інтернету стане нудним і порожнім?*
- а) ніколи
- б) можливо, але більше ні, ніж так
- в) інколи
- г) так
- д) так, дуже сильне
87. *Чи виникає у вас занепокоєння, що життя без гри стане нудним і порожнім?*
- а) ніколи
- б) можливо, але більше ні, ніж так
- в) інколи

- г) так
 д) так, дуже сильне
88. Чи виникає у вас занепокоєння, що життя без гаджетів чи інших електронних девайсів стане нудним і порожнім?
 а) ніколи
 б) можливо, але більше ні, ніж так
 в) інколи
 г) так
 д) так, дуже сильне
89. Чи виникає у вас занепокоєння, що життя без соціальних мереж стане нудним і порожнім?
 а) ніколи
 б) можливо, але більше ні, ніж так
 в) інколи
 г) так
 д) так, дуже сильне
90. Чи виникає у вас занепокоєння, що життя без фотографування та лайків стане нудним і порожнім?
 а) ніколи
 б) можливо, але більше ні, ніж так
 в) інколи
 г) так
 д) так, дуже сильне
91. Як часто ви дратуєтесь, кричите чи іншим способом виражаєте агресію, якщо щось чи хтось вас відриває (відволікає), коли ви знаходитесь за ПК?
 а) ніколи
 б) можливо, але більше ні, ніж так
 в) інколи
 г) так
 д) завжди
92. Як часто ви дратуєтесь, кричите чи іншим способом виражаєте агресію, якщо щось чи хтось вас відриває (відволікає), коли ви знаходитесь в Інтернет-мережі?
 а) ніколи
 б) можливо, але більше ні, ніж так
 в) інколи
 г) так
 д) завжди
93. Як часто ви дратуєтесь, кричите чи іншим способом виражаєте агресію, якщо щось чи хтось вас відриває (відволікає), коли ви знаходитесь за грою
 а) ніколи
 б) можливо, але більше ні, ніж так
 в) інколи
 г) так
 д) завжди
94. Як часто ви дратуєтесь, кричите чи іншим способом виражаєте агресію, якщо щось чи хтось вас відриває (відволікає), коли ви знаходитесь за гаджетом чи іншим електронним девайсами
 а) ніколи
 б) можливо, але більше ні, ніж так
 в) інколи
 г) так
 д) завжди

95. Як часто ви дратуєтесь, кричите чи іншим способом виражаєте агресію, якщо щось чи хтось вам заважає чи відволікає від спілкування у меседжерах?
- а) ніколи
 - б) можливо, але більше ні, ніж так
 - в) інколи
 - г) так
 - д) завжди
96. Як часто ви дратуєтесь, кричите чи іншим способом виражаєте агресію, якщо щось чи хтось вам заважає чи відволікає від фотографування?
- а) ніколи
 - б) можливо, але більше, ні, ніж так
 - в) інколи
 - г) так
 - д) завжди
97. Як часто ви віддаєте перевагу перебуванню за ПК замість того, щоб зустрітись з людьми?
- а) ніколи
 - б) 1 раз у місяць і рідше
 - в) 1-3 рази на тиждень
 - г) 1 раз на добу
 - д) завжди
98. Як часто ви віддаєте перевагу перебуванню в мережі Інтернет замість того, щоб зустрітись з людьми?
- а) ніколи
 - б) 1 раз у місяць і рідше
 - в) 1-3 рази на тиждень
 - г) 1 раз на добу
 - д) завжди
99. Як часто ви віддаєте перевагу грі замість того, щоб зустрітись з людьми?
- а) ніколи
 - б) 1 раз у місяць і рідше
 - в) 1-3 рази на тиждень
 - г) 1 раз на добу
 - д) завжди
100. Як часто ви віддаєте перевагу перебуванню за гаджетами замість того, щоб зустрітись з людьми?
- а) ніколи
 - б) 1 раз у місяць і рідше
 - в) 1-3 рази на тиждень
 - г) 1 раз на добу
 - д) завжди
101. Як часто за останній рік вас навідувала думка про бажаність обмеження часу, який ви проводите за спілкуванням у соціальних мережах?
- а) ніколи
 - б) 1 раз у місяць і рідше
 - в) 1-3 рази на тиждень
 - г) 1 раз на добу
 - д) більше трьох разів на добу
102. Як часто за останній рік вас навідувала думка про бажаність обмеження часу, який ви проводите за фотографуванням та викладенням фото у мережі?
- а) ніколи
 - б) 1 раз у місяць і рідше

- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) більше трьох разів на добу

Бланк:

Занесіть відповідь у відповідну порожню клітину під відповідним номером питання.

1	7	13	19	25	31	37	43	49	55	61	67	73	79	85	91	97
2	8	14	20	26	32	38	44	50	56	62	68	74	80	86	92	98
3	9	15	21	27	33	39	45	51	57	63	69	75	81	87	93	99
4	10	16	22	28	34	40	46	52	58	64	70	76	82	88	94	100
5	11	17	23	29	35	41	47	53	59	65	71	77	83	89	95	101
6	12	18	24	30	36	42	48	54	60	66	72	78	84	90	96	102

Інструкція до методики ТОК

Ключ до тесту

Назва шкал	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Залежність від ПК	1	7	13	19	25	31	37	43	49	55	61	67	73	79	85	91	97
Інтернет-адикція	2	8	14	20	26	32	38	44	50	56	62	68	74	80	86	92	98
Ігрова адикція	3	9	15	21	27	33	39	45	51	57	63	69	75	81	87	93	99
Гаджет-адикція	4	10	16	22	28	34	40	46	52	58	64	70	76	82	88	94	100
Кіберкомунікативна адикція	5	11	17	23	29	35	41	47	53	59	65	71	77	83	89	95	101
Селфітіс	6	12	18	24	30	36	42	48	54	60	66	72	78	84	90	96	102

У таблиці наведено вид кіберадикції та номер питання, який їй відповідає. Розрахунок балів проводиться за наступною шкалою. Відповідь а – 1 бал, б – 2 бали, в – 3 бали, г – 4 бали, д – 5 балів.

За кожною із шкал респондент може отримати наступну кількість балів:

17-24 бали – свідчить про відсутність певного виду кіберадикції, що може вказувати на вміння та певний досвід використання: ПК, Інтернету, деяких видів гри, гаджетів, а також незначний досвід кіберкомунікації та селфі.

25-34 бали – вказує на те, що немає патологічних ознак захопленості чи залежності, свідчить про нормальне, соціально прийнятне використання інтерактивних технологій, яке відповідає сучасним потребам суспільства.

35-51 бал – 1-й ступінь залежності, який не впливає на нормальний процес життєдіяльності та соціальну взаємодію респондента. Вказує на пристрасне використання без наявності сформованості певного виду кіберадикції. Однак, необхідно застерегти респондента про наявну загрозу формування адикції.

52-68 балів – 2-й ступінь залежності – сформована залежність із виникненням проблем, які порушують нормальне соціальне життя респондента. Свідчить про необхідність проведення психокорекційних заходів, спрямованих на профілактику подальшого формування патологічної залежності.

69-85 балів – 3-й ступінь – патологічна залежність, яка має прояви вираженої соціальної дезадаптації респондентів. Респондент потребує загальних психокорекційних заходів, спрямованих на зниження залежності від виявленого виду кіберадикції. Ця стадія вже свідчить про психофізіологічні зміни, які потребують активних психокорекційних заходів та втручання фахівців.

Примітка. Якщо у респондента набрано за якоюсь із шкал понад 35 балів, слід розповісти про негативний вплив надмірної захопленості тим чи іншим видом перебування у кіберпросторі. Спрямувати увагу на реальне життя і комунікацію при реальних зустрічах.

Групові корекційні тренінги з кіберзалежними учнями

Мета програми: навчання адиктів побудові міжособистісної комунікації в реальному житті, допомога в усвідомленні своїх ірраціональних міркувань та утвердження бажання працювати з ними й формувати нові раціональні міркування, такі життєдіяльнісні установки, які дозволяють жити в гармонії зі своїм «Я» й оточуючимив реальному світі з оптимальним, соціально прийнятним використанням кіберпростору, гаджетів, комп'ютерів та інших електронних девайсів.

Категорія учасників: тренінг розраховано на вікову категорію від 13 до 25 років.

Склад групи: максимальна чисельність групи 12 осіб, мінімальна – 8 осіб. Віковий розбіг групи не повинен перевищувати 2 років. Бажано формувати групи з осіб з однаковим видом та ступенем прояву кіберзалежності. Групи, сформовані з кіберзалежних, упродовж психокорекційної роботи повинні бути закритими з метою формування довірчих стосунків між членами групи.

Місце проведення: бажано проводити тренінг у залі для проведення тренінгів, однак можливе й інше місце, яке вільно розмістить учасників тренінгу (аудиторії, кабінети).

Форма проведення: групова сесія, розраховане на п'ять занять тривалістю від 80 до 110 хвилин.

Заняття 1

«Зняття стану емоційного дискомфорту»

Завдання заняття: налаштування групи на продуктивну роботу, створення цілісного уявлення про групу, відпрацювання принципів тренінгу, надбання та розвиток умінь комунікації.

Очікуваний результат: набуття навичок роботи в команді, усвідомлення та прийняття правил і основних принципів роботи під час тренінгу, придбання елементарних навичок комунікації, необхідних під час соціалізації адикта в матеріальній реальності.

1. Презентація та вступне слово модератора.

Час: 10 хвилин.

Необхідні матеріали: маркер та маркерна дошка.

Модератор представляється та знайомить групу з метою, основними принципами роботи, окреслює правила, завдання та мету тренінгу навчання адиктів побудові міжособистісної комунікації в реальному житті, виявлення та усвідомлення ірраціональних міркувань. Формування та затвердження бажання працювати з ірраціональними установками й формувати нові раціональні міркування. Основним завданням тренінгу є формування таких життєдіяльніших установок, які дозволяють жити в гармонії зі своїм «Я» та оточуючими в реальному світі з мінімальним використанням кіберпростору, гаджетів, комп'ютерів та інших електронних девайсів.

Принципи роботи групи створюються колективно, модератор затверджені принципи та правила роботи в групі записує на дошці.

Завдання заняття: налаштування групи на продуктивну роботу, створення цілісного уявлення про групу, відпрацювання принципів тренінгу, надбання та розвиток умінь комунікації.

Очікуваний результат: набуття навичок роботи в команді, усвідомлення й прийняття правил та основних принципів роботи під час тренінгу, набуття елементарних навичок комунікації, необхідних для нормальної соціалізації в матеріальній реальності, із мінімальним використанням кіберпростору.

2. Знайомство з групою

Групова робота: гра «Відлуння».

Мета: знайомство із кожним членом групи.

Час проведення: 10 хвилин.

Необхідні матеріали: немає.

Інструкція: модератор просить всіх членів групи встати й утворити коло. Учасники групи по черзі виголошують свої імена, супроводжуючи їх певним рухом рук, характерним для себе жестом. Потім група хором називає ім'я й повторює його жест.

Висновок: кожен повторює ім'я особи, яка стоїть по праву руку, закріплюючи таким чином імена всіх учасників групи.

3. Гра «Мое ім'я»

Мета: ідентифікація себе зі своїм ім'ям, формування позитивного ставлення до свого «Я».

Час проведення: 15 хвилин.

Необхідні матеріали: немає.

Інструкція: модератор задає питання кожному з учасників групи, а підлітки по колу відповідають.

Основні питання вправи:

- Тобі подобається твоє ім'я?
- Хотів би ти, щоб тебе звали по-іншому?
- Як саме?

При скруті у відповідях модератор називає пестливі похідні від імені учасника, а той вибирає ім'я, яке найбільш йому сподобалося.

Обговорення проведеної вправи.

4. Вправа «Я - це ти»

Мета: знайомство одне з одним і пізнання іншої особистості, набуття навичок самопрезентації та вміння слухати інших.

Час проведення: 45 хвилин (із розрахунку чисельності групи у 12 осіб).

Необхідні матеріали: стільці за кількістю учасників та один у центрі кола.

Інструкція: модератор пропонує членам групи розбитися на пари й протягом 5-ти хвилин кожен розповідає іншому про себе. Потім усі сідають у коло й кожна пара по черзі виходить у центр: один учасник сідає на стілець, інший стає за ним, кладе йому на плечі руки й говорить про того, хто сидить, як про себе, представляючи його від свого імені впродовж 2-х хвилин. Потім вони міняються місцями й презентація триває. Пара, яка презентувала себе, повертається на свої місце, а їхнє місце в центрі кола займають інші пари. Так триває, поки всі учасники не будуть представлені групі та модератору.

Висновок: по закінченні вправи модератор підбиває підсумки: «У такий цікавий спосіб ми навчилися слухати один одного та виокремлювати основні характеристики особистості, отримані при вербальному спілкуванні. Кожен з вас почув інформацію про себе від іншого, що надасть вам змогу замислитися над тим, що про вас думають інші, як вони вас сприймають».

5. Вправа «Розслаблення»

Мета: розслаблення та наповнення позитивними емоціями.

Час проведення: 10 хвилин.

Необхідні матеріали: стільці за кількістю учасників.

Інструкція: учасники займають зручне положення, зручну позу на стільці.

Модератор просить учасників групи: «Улаштуйтеся зручніше, розслабтесь, закрийте очі й послухайте, що відбувається навколо й усередині вас.

Вимовите своє ім'я спочатку так, як вас звать зараз, а потім так, як вас будуть звати, коли вистанете дорослими. Відчуйте, які у вас гарні імена, вони тільки ваші».

Після закінчення вправи підлітки стають у коло, тримаються за руки, кожен говорить сусідові «до побачення», назвавши його «дорослим» ім'ям.

6. Прощання з групою

Час проведення: 5-10 хвилин.

Необхідні матеріали: немає.

Мета: з'ясувати враження групи, вислухати побажання членів групи.

Основне завдання: завершення заняття повинно відбутися на позитивному настрої групи.

Вправа: «Рефлексія». Закінчи речення. «Сьогодні на занятті мені було ... (Вислови почуття)».

Заняття 2 **«Я у світі емоцій»**

Завдання заняття: налаштування групи на продуктивну роботу, закріплення цілісного сприйняття групи, розвиток асоціативних та мнемонічних навичок особистості, надбання та розвиток умінь комунікації, які сприятимуть розвитку адаптації в соціумі з відходом від кіберпростору й мінімізації використання гаджетів та інших електронних девайсів при побудові міжособистісної комунікації.

Мета: зняття психоемоційного напруження, розвиток здатності розуміти свій емоційний стан і вміння його висловити, формування вміння відчувати настрій і співпереживати оточуючим.

Очікуваний результат: набуття навичок роботи в команді, придбання елементарних навичок, які сприятимуть формуванню контролю над власними емоційним станом, набуття навичок розпізнання емоційних станів інших осіб.

1. Вітання з групою

Мета: формування позитивного настрою групи та налаштування на продуктивну роботу.

Час проведення: 10 хвилин.

Необхідні матеріали: немає.

Інструкція: модератор з'ясовує настрій групи, в цьому можуть допомогти такі запитання: «Що приємного відбулося з останньої зустрічі?», «Назвіть одну позитивну та одну негативну подію, яка відбулася з вами між нашими зустрічами?», «Із яким настроєм ви прокинулися сьогодні вранці?», «Можливо, хтось бажає поділитися якоюсь новиною, чи змінами у своєму житті?» тощо.

2. Вправа «Знайомство. М'яч»

Мета: формування позитивного налаштування на роботу та закріплення знайомства з усіма членами групи.

Час проведення: 15 хвилин.

Необхідні матеріали: м'яч (може бути замінений на м'яку іграшку).

Інструкція: усі учасники стають у коло. Модератор кидає м'яч одному з учасників, при цьому він називає своє ім'я та ім'я того, кому адресований м'яч. Гра продовжується доти, поки підлітки не згадають усі імена і, не перепитуючи, будуть швидко передавати м'яч.

3. Етюд «Оксамитові ручки»

Мета: зняття психоемоційного напруження, розвиток здатності розуміти свій емоційний стан і вміння його висловити.

Час проведення: 15 хвилин.

Необхідні матеріали: стільці, розташовані по колу.

Інструкція: учасники сидять по колу.

Модератор просить: «Подивіться на свої руки, потріть долоньку об долоньку. Закрийте очі. Уявіть собі, що ваші руки стали м'якими, пухнастими, оксамитовими. Погладьте себе по обличчю, по щоках, потріть свої вуха долоньками, погладьте плечі, живіт, коліна. Ваші ручки дуже м'які, вони люблять вас. Поцілуйте закритими очима свої долоньки. Посміхніться їм».

Бесіда: Модератор розмовляє з підлітками про зміну їхнього настрою й самопочуття під час виконання етюду, пояснює їм, чому в них змінився настрій.

4. Малювання на тему «Мій настрій»

Мета: усвідомлення свого емоційного стану, уміння адекватно його висловити.

Час проведення: 20 хвилин.

Необхідні матеріали: ведучий готує заздалегідь альбомні аркуші й фарби.

Інструкція: модератор просить зобразити свій настрій на аркушах.

Після виконання малюнків учасники розповідають, який настрій вони зобразили.

Модератор контролює процес, при виявленні негативних емоцій у когось із членів групи намагається з'ясувати, що є причиною такого настрою, і спрямовує розмову на зміну емоційного стану учасника. З'ясовує, що необхідно зробити, щоб настрій покращився, які внутрішні ресурси є в самого учасника для контролю та зміни свого емоційного стану.

5. Групова вправа «Мозковий шторм»

Мета: з'ясування рівня обізнаності групи в рамках усвідомлення поняття «емоція».

Час проведення: 10 хвилин.

Необхідні матеріали: маркерна дошка та маркери.

Інструкція: модератор задає тему мозкового шторму: «Емоція. Дайте визначення, назвіть основні види, функції емоцій тощо».

Висновки: підводячи підсумки, модератор схематично на маркерній дошці відображає отриману інформацію про емоції. Можливе надання короткого інформаційного повідомлення такого змісту: «Слово «емоція» походить від лат. «emovere», що означає порушувати, хвилювати, потрясати.

Емоція - це, щось, що переживається як почуття, яке мотивує, організовує та спрямовує сприйняття, мислення й дії людини. Саме емоції найчастіше створюють стійкі мотиви діяльності людини. Вони мобілізують енергію, яка в деяких випадках відчувається особистістю як потяг до вчинення дії. Емоції керують розумовою та фізичною активністю особистості, спрямовують її в певне русло. Так, наприклад, якщо особистість охоплена гнівом, то вона не кинеється втікати, а якщо перелякана, то навряд чи зважиться на агресію. Емоції регулюють, фільтрують наше сприйняття дійсності.

Надзвичайним є той факт, що незалежно в від расової приналежності, культурних та релігійних сповідань ми спроможні безпомилково сприймати й оцінювати вираження настрою інших особистостей за мімічними проявами, визначати такі емоційні стани, як радість, гнів, сум, страх, здивування.

Пропонуємо вам пограти в гру, під час якої уважно спостерігайте за мімічними змінами ваших партнерів».

6. Вправа «Тренуємо емоції»

Мета: розвиток уміння відчувати настрій і співпереживати оточуючим. Час проведення: 15 хвилин.

Необхідні матеріали: немає.

Інструкція: модератор пропонує підліткам:

- а) насупитися, як:
 - осіння хмара;
 - розгнівана людина;
- б) позлитися, як:
 - два барани на мосту;
 - при сварці одне з одним;
- в) злякатися, як:
 - у поліції;
 - пташеня, що впало з гнізда;
 - при зустрічі зі злим собакою;
- г) посміхнутися, як:
 - кіт на сонечку;
 - саме сонце;
 - ніби ти побачив диво.

7. Прощання з групою Час проведення: 5-10 хвилин.

Необхідні матеріали: немає.

Мета: з'ясувати враження групи, вислухати побажання членів групи. Основне завдання: завершення заняття повинно відбутися на позитивному настрої групи.

Вправа: «Рефлексія». Закінчи речення. «Сьогодні на занятті мені було ... (Вислови почуття)».

Заняття 3

«Уміння управляти своїм настроєм»

Завдання заняття: налаштування групи на продуктивну роботу, закріплення цілісного сприйняття групи, розвиток асоціативних та мнемонічних навичок особистості, придбання й розвиток умінь контролю над своїм емоційним станом, корекція тривожних станів, формування навичок соціальної довіри, які сприятимуть розвитку адаптації в соціумі та контролю над бажанням занурюватися в кіберпростір при несприятливих умовах і складних ситуаціях у житті.

Мета: зняття психоемоційного напруження, тривоги, розвиток здатності розуміти свій емоційний стан і вміння його контролювати та змінювати, формування вміння відчувати настрій і співпереживати оточуючим.

Очікуваний результат: набуття навичок роботи в команді, зниження тривоги, позбавлення від ніяковіння при міжособистісній комунікації, придбання елементарних навичок, які сприятимуть формуванню контролю над власним емоційним станом, набуття навичок контролю над своїм настроєм.

1. Вправа «Знайомство. Ім'я і настрої»

Мета: розвиток уміння ідентифікувати свій емоційний стан.

Час проведення: 10-15 хвилин.

Необхідні матеріали: асоціативно-метафоричні карти, можливо використовувати універсальні ресурсні колоди: «Креатив-2», «Діксі», «Грані», «Час прийшов», «Доброго ранку!», «Магія почуттів» тощо.

Інструкція. Учасники становляться в коло, починає модератор, для прикладу проведення вправи. Модератор витягує навмання карту з колоди:

«Я (називає своє ім'я) сьогодні прийшов (-ла) на заняття в ... (описує свій настрій у відповідності до малюнку на карті, яку витягнув)». Колода передається по колу, і кожен з учасників по черзі описує свій настрій та емоції.

2. Гра «Асоціації»

Мета: розвиток уміння розпізнавати емоційний стан та настрої інших людей.

Час проведення: 10-15 хвилин.

Необхідні матеріали: немає.

Інструкція: модератор називає будь-яку емоцію чи почуття, учасники по колу називають асоціації, викликані цією емоцією або почуттям.

3. Бесіда чи «Мозковий штурм»

Мета: допомога в подоланні негативних переживань, навчитися самостійно приймати рішення, зменшувати тривожність.

Час проведення: 20 хвилин.

Необхідні матеріали: немає.

Інструкція: модератор пропонує учасникам поділитися своїм власним досвідом: які методи вони обирають при подоланні тривоги, страху, агресії, обурення, гніву; як кожен із членів групи контролює свої емоційні стани та переспрямовує свої негативні емоції в позитивні. Модератор обов'язково має відслідковувати пропозиції учасників групи, звертаючи увагу на особистісні установки, спрямовуючи учасників на освоєння раціонального підходу до життя.

Учасникам по колу пропонують способи, як можна опанувати свої емоції та підвищити настрій.

Наприклад: прокричатися наодинці, здійснити пробіжку, прогулянку біля моря, зробити добру справу, поговорити зі знайомими, пограти з тваринами, намалювати картину, посміхнутися собі в дзеркало, подарувати усмішку іншому тощо.

4. Гра «На що схожий настрій?»

Мета: емоційне усвідомлення свого самопочуття, розвиток симпатії.

Час проведення: 10 хвилин.

Необхідні матеріали: немає.

Інструкція: учасники гри по колу за допомогою порівняння говорять, на яку пору року, природне явище, погоду схожий їхній настрій.

5. Бесіда за темою «Найдобріша розповідь»

Мета: розвивати розуміння емоційного стану і вчинків іншої людини, уміння висловити свої емоції.

Час проведення: 10 хвилин.

Необхідні матеріали: немає.

Інструкція: підлітки по черзі розповідають ситуацію з сподобалася повісті чи оповідання, які їм сподобалися, й одночасно зображують дії персонажів.

6. Малювання епізоду оповідання, який запам'ятовується найбільше

Мета: рефлексія з опорою на художнє зображення.

Час проведення: 30 хвилин.

Необхідні матеріали: спокійна мелодія, олівці, аркуші.

Інструкція: під звуки спокійної мелодії учасники малюють, потім обговорюють малюнки. Кожен розповідає, чому він зобразив саме цей епізод, що при цьому відчував.

7. Гра «Настрій і хода»

Мета: зниження емоційної напруги, зменшення тривожності, зняття м'язових затискачів.

Час проведення: 10 хвилин.

Необхідні матеріали: немає.

Інструкція: ведучий показує рухи й просить зобразити настрій.

Наприклад: зустріч із близьким другом, якого давно не бачив (обійми, рукостискання, поцілунок тощо).

8. Гра «Передай настрої»

Мета: зниження емоційної напруги, зменшення тривожності, зняття м'язових затискачів.

Час проведення: 10 хвилин.

Необхідні матеріали: немає.

Інструкція: учасники стають у коло, беруться за руки, дивляться одне одному в очі, передають мімікою свій настрій.

9. Прощання з групою

Час проведення: 5-10 хвилин.

Необхідні матеріали: немає.

Мета: з'ясувати враження групи, вислухати побажання членів групи.

Основне завдання: завершення заняття повинно відбутися на позитивному настрої групи.

Вправа: «Рефлексія». Закінчи речення. «Сьогодні на занятті мені було ... (Вислови почуття)».

Заняття 4 **«Саморегуляція»**

Завдання заняття: налаштування групи на продуктивну роботу, розвиток асоціативних та мнемонічних навичок особистості, набуття та розвиток умінь гармонізації суперечливості у власному «образі Я», корегування та формування адекватної самооцінки,

що сприятиме розвитку адаптації в соціумі та контролю над бажанням занурюватися в кіберпростір за несприятливих умов і складних ситуацій у житті.

Мета: формування адекватного «образу Я», корегування «Я-концепції», розвиток здатності сприймати себе адекватно, розуміти себе, свої бажання, цілі, реально оцінювати свої можливості, формування навичок побудови цілей та розробка реальних планів щодо їхнього досягнення.

Очікуваний результат: формування адекватної самооцінки та набуття навичок самостійно корегувати свій «образ Я».

1. Вітання з групою

Мета: формування позитивного настрою групи та налаштування на продуктивну роботу.

Інструкція: модератор з'ясовує настрій групи, у цьому можуть допомогти такі запитання: «Що приємного відбулося з останньої зустрічі?», «Назвіть одну позитивну та одну негативну подію, яка відбулася з вами між нашими зустрічами?», «Із яким настроєм ви прокинулися сьогодні вранці?», «Можливо, хтось бажає поділитися якоюсь новиною чи змінами у своєму житті?» тощо.

Час проведення: 10 хвилин.

2. Гра «Ніхто не знає, що я ...»

Мета: поглиблення довіри між членами групи та формування навичок самопрезентації.

Час проведення: 20 хвилин.

Необхідні матеріали: м'яч чи м'яка іграшка.

Інструкція: модератор розпочинає й завершує кожне коло, відслідковуючи відповіді кожного з учасників, щоб при обговоренні вправи скорегувати відповіді й уявлення членів групи про себе.

Модератор просить членів групи чесно й відверто ділитися інформацією про себе, коли їм у руки потрапляє м'яч, завершуючи такі фрази: (перше коло) «Усі знають, що я ...».

Друге коло: «Ніхто з вас не знає, що я ...».

Третє коло: «Насправді я ...».

Після завершення кола розпочинається обговорення, модератор бере активну участь у проведенні корекції необхідних негативних уявлень чи озвучених травматичних ситуацій. Модератор активно аналізує встановлення членів групи, їхнє мислення й поведінку членів групи. Слід зауважити, що модератор лише визначає напрямок руху обговорення, допомагає побачити ірраціональні міркування членів групи, але основна робота повинна проводитися адиктами самостійно під час діалогу.

Обговорення пропонується побудувати, наприклад, за такими питаннями:

- Чи легко було розповісти про свої секрети?
- Що корисного можна отримати із цієї вправи?

3. Етюд «Три характери»

Мета: дати моральну оцінку злості, плаксивості; робота над мімікою й пантоміма.

Час проведення: 20 хвилин.

Необхідні матеріали: програвач із завантаженими трьома музичними п'єсами Д. Кабалевського: «Злюка», «Плакса», «Пустунка».

Інструкція: учасники слухають три музині п'єси Д. Кабалевського: «Злюка», «Плакса», «Пустунка». Разом із ведучим дають оцінку поведінки Злюки, Плакси, Пустунки. Троє учасників зображують «три характери», усі інші здогадуються за їхньою мімікою й пантомімою, хто з них хто.

4. Малювання на тему «Три характери»

Мета: рефлексія за попередньо проведеним етюдом.

Час проведення: 20 хвилин.

Необхідні матеріали: кольорові олівці по 7 основних кольорів на кожного члена групи, відповідна кількість аркушів.

Інструкція: модератор знайомить підлітків із піктограмами, пояснюючи при цьому, що при різних станах вираз обличчя буде різним. Просить зобразити Злюку, Плаксу, Пустунку.

5. Арт-терапевтична методика «Автопортрет»

Мета: рефлексія, презентація себе через малюнок.

Час проведення: 20 хвилин.

Необхідні матеріали: кольорові олівці по 7 основних кольорів на кожного члена групи, відповідна кількість аркушів.

Інструкція: модератор пропонує кожному учаснику намалювати свій «Автопортрет», по завершенні кожен презентує свій малюнок, модератор коментує та розставляє акценти, указує на необхідні характеристики особистості.

Висновки: структурується уявлення про свій «образ Я», формуються вміння характеризувати себе й об'єктивно себе оцінювати, розвиваються елементарні комунікативні навички та навички самопрезентації, стимулюються мнемонічні процеси, модератором оцінюються загальні уявлення членів групи про себе, корегується «Я-концепція».

6. Групова вправа «Скажи мені, хто твій друг»

Мета: розвиток спостережливості та комунікативних умінь, що сприятимуть формуванню соціально-комунікативних навичок.

Час проведення: 30 хвилин.

Необхідні матеріали: кількість аркушів та ручок відповідає кількості членів групи.

Інструкція. Кожен учасник протягом 5 хвилин накидає «психологічний портрет» будь-кого із членів групи. Указувати на ознаки, особливо зовнішні, за якими можна відразу впізнати конкретну людину, не можна. У портреті має бути не менше 10-12 рис характеру, звичок, особливостей, що характеризують конкретно цю людину з отриманої попередньої презентації «Автопортрет». Потім кожен з учасників виступає із цією інформацією перед групою, а інші учасники намагаються вгадати, чий це портрет.

Висновки: формуються елементарні комунікативні навички, стимулюються мнемонічні процеси, модератором оцінюються загальні навички групи зі сприйняття інших осіб та вміння характеризувати іншу особистість.

7. Прощання з групою

Час проведення: 5-10 хвилин.

Необхідні матеріали: немає.

Мета: з'ясувати враження групи, вислухати побажання членів групи.

Основне завдання: завершення заняття повинно відбутися на позитивному настрої групи.

Вправи:

- «Комплімент». Кожен з учасників робить комплімент особі по праву та ліву руку.

- «Рефлексія». Закінчи речення. «Сьогодні на занятті мені було ... (Вислови почуття)».

Заняття 5 **«Ти не один»**

Завдання заняття: налаштування групи на продуктивну роботу, зняття ворожості у взаєминах з однолітками. Розвиток навичок побудови міжособистісної комунікації без використання кіберпростору, набуття й розвиток умінь гармонізації свого внутрішнього стану та настрою, побудова адекватної комунікативної поведінки.

Мета: корегування алгоритмів міжособистісної комунікації з однолітками, зниження агресивності та ворожості до оточуючих.

Очікуваний результат: формування адекватної взаємодії зі значущими групами й однолітками.

1. Привітання модератора та налаштування на роботу

Мета: установити емоційний стан групи, налаштувати групу на плідну роботу.

Час проведення: 10 хвилин.

Інструкція: група розташовується по колу та береться за руки; кожен з учасників, починаючи із модератора, називає своє ім'я та характеризує свій настрій чи емоційний стан - прикметником на першу літеру свого імені, наприклад : Юлія - юна, Борис - бадьорий чи буркотливий, Павло - привітний або похмурий тощо. Після висловлювання постискається рука партнера зліва, і тільки після взаємної посмішки наступний учасник може говорити.

Висновки: створюється позитивний настрій і група налаштовується на роботу.

2. Гра «Зустріч»

Мета: корекція негативних поведінкових реакцій, формування нового досвіду взаємин у процесі гри.

Час проведення: 30 хвилин.

Необхідні матеріали: кількість стільців на кожного члена в групі та два додаткових у центрі.

Інструкція: модератор підбирає кожному учаснику персонаж, який володіє протилежними особистісними характеристиками. Сюжет із персонажами може бути вигаданий. Кожному персонажу дається по п'ять «життів», яких він позбавляється, якщо змінює поведінку свого героя. Учасники сідають у коло і розпочинають зустріч цих героїв. Тему для розмови вони вибирають самі. Після гри відбувається обговорення за такими питаннями і завданнями:

- Опишіть свої відчуття в новій ролі.
- Що заважало зберігати певний стиль поведінки?
- Чи зможете ви поводитися в реальному житті так, як ваш герой?
- Які слабкі й сильні сторони вашого героя?

Висновки: набуваються навички та формуються нові зразки алгоритмів поведінки в залежності від особистісних характеристик.

3. Гра «Хлопчик (дівчинка)-навпаки»

Мета. Розвиток довільного контролю за своїми діями, зняття рухової скрутості, негативізму.

Час проведення: 10 хвилин.

Необхідні матеріали: немає.

Інструкція: підлітки розташовуються колом. Модератор показує рухи, властиві для дівчаток, а дівчатка роблять навпаки. Потім - для хлопчиків.

4. Етюд «Зустріч із другом»

Мета: передача за допомогою виразних рухів внутрішнього стану героїв.

Час проведення: 10 хвилин.

Необхідні матеріали: немає.

Інструкція: учасники за допомогою обіймів і посмішки показують радість від зустрічі одне з одним.

5. «Відтворення ситуацій»

Мета: формування адекватних форм поведінки.

Час проведення: 10 хвилин.

Необхідні матеріали: немає.

Інструкція: ти брав участь у змаганні й посів перше місце, а твій друг був майже останнім. Він дуже засмутився. Допоможи йому заспокоїтися.

Ти дуже скривдив свого друга. Спробуй помиритися з ним.

6. Бесіда «Кого ми називаємо ввічливими»

Мета: моральне виховання, регулювання поведінки в колективі.

Час проведення: 15 хвилин.

Необхідні матеріали: немає.

Інструкція: модератор обговорює з учасниками деякі людські якості, що сприяють ефективному спілкуванню, налагодженню міжособистісної комунікації, розкриває основні адекватні та конструктивні стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях, після цього вони виробляють правила того, як розвинути в собі ці якості.

7. Вправа «Побажання»

Мета: розвиток соціальної активності та позитивного ставлення до інших.

Час проведення: 10 хвилин.

Необхідні матеріали: аркуші та ручки за кількістю учасників.

Інструкція: у кожного учасника в долонях «чарівна ручка» - і побажання, яке вони напишуть своєму сусіду по ліву руку, обов'язково здійсниться.

Висновок: надає можливість кожному учаснику отримати наприкінці тренінгу подарунок, розвиває у членів групи позитивне ставлення до інших, вміння легко творити добрі справи.

8. Релаксація «Посмішка»

Мета: зняття психоемоційного напруження.

Час проведення: 5 хвилин.

Необхідні матеріали: програвач зі спокійною музикою.

Інструкція: модератор пропонує сісти зручніше, спертися на спинку стільця. Вмикається повільна музика, модератор спокійно проголошує: «Подивіться одне на одного, посміхніться одне одному. Закрийте очі й послухайте мене: інша людина - це радість для тебе... Навколишній світ - це радість для тебе... Бережи себе й бережи іншого... Поважай і люби все, що є на Землі, - це диво! Кожна людина - це теж диво! Спасибі всім за роботу, за те, що ви є! Дякую!».

9. Прощання з групою

Час проведення: 5-10 хвилин.

Необхідні матеріали: немає.

Мета: з'ясувати враження групи, вислухати аналіз реалізації очікувань членів групи від проведеного тренінгу.

Основне завдання: завершення тренінгу повинно відбутися на позитивному настрої групи.

Вправа: «Фідбек» модератор пропонує всім членом групи висловити свою думку про проведений тренінг, з'ясовує, що сподобалося, що кожен із членів групи виокремив для себе нового, чи виправдав проведений тренінг очікування від нього.

«Оплески» (по колу одне одному)».

Групові соціально-педагогічні тренінги для підлітків та їхніх батьків

Мета програми: навчання адиктів і їхніх батьків конструктивній взаємодії, побудові міжособистісної комунікації між дітьми й батьками, допомога в усвідомленні ірраціональних установок батьків щодо стратегії виховання та утвердження бажання працювати з ними й формувати нові раціональні стратегії поведінки з дітьми, допомагаючи їм знизити ступінь залежності від кіберпростору.

Категорія учасників: тренінг розраховано на батьків та дітей, які мають прояви кіберзалежності.

Склад групи: максимальна чисельність групи 24 особи, мінімальна – 16 осіб. Бажано формувати групи з осіб з однаковим видом та ступенем прояву кіберзалежності та одним зі значущих батьків чи осіб, які їх замінюють.

Групи, сформовані з кіберзалежних, упродовж психокорекційної роботи повинні бути закритими з метою формування довірливих стосунків між членами групи.

Місце проведення: бажано проводити тренінг у залі для проведення тренінгів, однак можливе й інше місце, яке вільно розмістить учасників тренінгу (аудиторії, кабінети).

Форма проведення: групова сесія, яке розраховане на шість занять від 80 до 140 хвилин. Кожна заняття включає три стадії: вступна частина (знайомство, розминки); основна частина (активна робота учасників); завершальна (закріплення матеріалу, підбиття підсумків тощо).

Заняття 1 «Знайомство»

Завдання заняття: налаштування групи на продуктивну роботу, створення цілісного уявлення про групу, відпрацювання принципів тренінгу, набуття й розвиток умінь комунікації з метою побудови адекватних дитячо-батьківських стосунків.

Очікуваний результат: набуття навичок роботи в команді, формування мотивації до спільної роботи й інтересу до процесів самопізнання та саморозвитку, усвідомлення й прийняття правил та основних принципів роботи під час тренінгу.

1. Презентація та вступне слово модератора

Час проведення: 15-20 хвилин.

Необхідні матеріали: немає.

Модератор озвучує основні цілі тренінгу та розпочинає знайомство з групою.

Групова вправа «Снігова куля»

Інструкція: учасники по колу називають свої імена таким чином: 1-й учасник називає своє ім'я й характеристику своєї особистості на першу літеру свого імені (наприклад, Юлія - юрлива); 2-й учасник говорить ім'я й характеристику першого та називає свої ім'я й характеристику; 3-й називає імена й характеристики 1 -го та 2-го й називає свої; і так продовжується, доки всі учасники будуть представлені групі.

Рекомендації модератору: необхідно чітко пояснити умови виконання вправи, а також узяти участь у грі самому й завершити коло.

Психологічний коментар: знайомство таким чином дуже ефективно, проте необхідно звернути увагу на характеристики дітей - не допускати негативних висловлювань підлітків про себе.

2. Групові вправи «Мої очікування»

Мета: з'ясування сподівань та очікувань членів групи від участі в тренінгу, оцінювання модератором настрою групи на роботу під час тренінгу.

Час проведення: 45 хвилин (із розрахунку 24 особи в групі, презентація та відповіді на питання для 1-ї особи - 1-2 хвилини).

Необхідні матеріали: кількість аркушів паперу та ручок відповідно до кількості учасників, маркер, дошка для розміщення отриманих матеріалів.

Інструкція: учасникам пропонується протягом 5 хвилин написати якомога більше відповідей на запитання: «Чого я очікую від тренінгу?». Після завершення часу той, кому в руки кинуту маркер (першим починає тренер), презентує свої відповіді з місця й пояснює їхнє змістовне наповнення, відповідає на запитання інших учасників і модератора (протягом 5 хвилин). У подальшому весь рукописний матеріал вивіщується в приміщенні на стінах чи спеціальних дошках.

Висновок: усвідомлення своїх очікувань та оцінювання чужих. Удосконалення комунікативних навичок та ораторського мистецтва.

3. Групова вправа «Групова угода»

Мета: засвоєння групою основних принципів тренінгу, набуття навичок роботи в команді.

Час проведення: 25 хвилин.

Необхідні матеріали: маркерна дошка та маркери.

Інструкція: після того, як відбулося перше знайомство, можна приступити до вивчення основних правил соціально-комунікативного тренінгу. У кожній групі можуть бути свої правила, але ті, які наведені нижче, можна вважати основними й найбільш типовими.

Рекомендації для модератора: розповівши правило, необхідно провести його колективне обговорення й тільки в разі стовідсоткового прийняття членами групи, воно приймається та записується на дошці. Необхідно загострити увагу на тому, що порушувати правила, прийняті всією групою, не можна. Також слід обговорити можливе покарання за недотримання цих правил.

Орієнтовні правила:

- Довірливий стиль спілкування.

Для того щоб отримати найбільшу віддачу, домогтися довіри між членами групи, слід запропонувати прийняти єдину форму звернення один до одного на «ти». Це психологічно зрівнює всіх, у тому числі й модератора, незалежно від віку, соціального стану, життєвого досвіду тощо. У нашій групі це сприяє побудові відносин із батьками на рівних, навчання батьків сприймати своїх підлітків як сформованих особистостей із певними життєвими позиціями.

- Спілкування за принципом «тут і зараз».

Під час тренінгу необхідно говорити тільки про те, що хвилює членів групи саме зараз, обговорювати те, що відбувається з ними в групі. Інакше, як прояв психологічних захистів, може проявлятися прагнення піти у сферу загальних міркувань, зайнятися обговоренням подій, що трапилися з іншими людьми чи були в минулому між батьками й дітьми, тощо.

- Персоніфікація висловлювань.

Для більш відвертого спілкування під час занять ми відмовляємося від безособової мови, що допомагає приховувати власну позицію й тим самим уникнути відповідальності за свої слова. Тому фрази повинні звучати саме від себе (наприклад, «Я думаю, що ...»), а також не повинно бути безадресності в повідомленнях (наприклад, не «Багато хто не зрозумів мене», а «Вася і Коля не зрозуміли мене»).

- Щирість у спілкуванні.

Під час роботи групи необхідно говорити тільки правду. Якщо немає бажання висловитися щиро, краще промовчати. Це правило означає відкрите вираження своїх почуттів щодо дій інших учасників і до самого себе.

- Конфіденційність усього, що відбувається в групі.

Усе, що відбувається під час занять, не розголошується. Це допомагає бути щирим, сприяє саморозкриттю.

- Неприпустимість безпосередніх оцінок людини.

Під час обговорення того, що відбувається, ми оцінюємо не учасника, а тільки його дії й поведінку. Ми говоримо не «Ти мені не подобаєшся!», а «Мені не подобається твоя манера поведінки!».

- Повага мовця.

Коли висловлюється хтось із групи, ми його уважно слухаємо, даючи можливість сказати те, що він хоче. Ми не перебиваємо, не коментуємо, а питання можна поставити лише після того, як спікер закінчив свою промову й висловився.

- Активна участь у правах тренінгу.

Це норма поведінки. Активно дивимося, слухаємо. Не думаємо тільки про власне «Я». Тільки людина, що бере активну участь в роботі групи, може взяти щось корисне для себе.

- Правило «СТОП».

Якщо хтось не може в даний час говорити про якусь проблему, не готовий, то він може відмовитися від цього, сказавши «стоп». Тільки необхідно взяти всю відповідальність за це на себе: група не зможе допомогти цій людині.

Психологічний коментар: обговорення й прийняття правил - дуже серйозний і відповідальний етап, оскільки в залежності від ступеня усвідомлення учасниками прийнятих ними правил буде будуватися робота групи на тренінгу.

4. Вправа «Мій герб»

Мета: знайомство учасників, згуртування групи, формальне відкриття тренінгу, самопрезентації учасників, створення позитивних емоційних установок на довірливе спілкування, підготовка до спільної роботи в ході тренінгу, зближення батьків і дітей спільна праця без використання кіберпростору.

Час проведення: 30-45 хвилин.

Необхідні матеріали: кількість аркушів та 7 основних кольорів для кожної пари (батько - підліток).

Інструкція: модератор: «На нас чекає велика спільна робота, а тому потрібно познайомитися ближче. На сьогоднішній стратегічній заняття нам надається прекрасна можливість, зазвичай недоступна в реальному житті, - створити для себе герб своєї родини.

Герб - це емблема, спадковий розпізнавальний знак держави, міста, стану, поєднання фігур і предметів, яким надається символічне значення, що виражає відмінні традиції й особливості власника.

Візьміть аркуші А4. Працюватимемо поетапно.

Перший етап роботи полягає в тому, що кожна пара (батько і дитина) ділить аркуш на 4 частини й самостійно заповнює свій герб, відповідаючи на питання символами (питання рекомендовано винести на лист фліпчарта). На виконання першого етапу у вас 10 хвилин.

Питання:

- Що я ціную у своїй родині?
- Предмет гордості моєї родини (батьки виокремлюють у дитини якості, якими вони пишаються, а підлітки - у батьків)?
- Що ми вміємо робити найкраще?
- Особлива сімейна традиція?

Другий етап: рухаючись по аудиторії в броунівському русі / хаотичному порядку, ви представляєтеся й розповідаєте про свою родину та свій герб учасникам тренінгу, на кожному виставу відводиться 30 секунд.

Після того, як закінчили з першим учасником, кричать «вільна каса!». І шукають інших партнерів.

Завдання - поспілкуватися з усіма членами групи».

Психологічний коментар: вправа спрямована на спільну працю членів родини, усвідомлення позитивних особливостей своєї родини; відбувається зближення батьків та підлітків, указується на те, що вони можуть плідно проводити час разом, при цьому

відчувати позитивні емоції від спільної взаємодії. Дозволяє сформувати довірливі відносини з іншими членами групами, розкритися перед іншими учасниками тренінгу.

Наприкінці вправи:

Усі малюнки вивішуються на дошці та залишаються на весь час заходу.

Модератор підводить підсумки: «Отже, друзі! Ми познайомилися, придбали нові знання один про одного, дізналися щось, про що раніше, можливо, і не здогадувалися. Налаштувалися на роботу. Тепер, пропоную перейти до наступного блоку.

- Обговорення:
- Які враження?
- Що найбільше запам'яталося? Що знайшло відгук у душі й здалося значущим (саме для Вас)?

- Що допомагало при виконанні завдання?

- Як можна використовувати це в нашій подальшій роботі на інших заняттях?».

5. Прощання з групою

Мета: з'ясувати враження групи, вислухати побажання членів групи.

Час проведення: 5-10 хвилин.

Необхідні матеріали: немає.

Основне завдання: завершення заняття повинно відбутися на позитивному настрої групи.

Вправа: «Фідбек». Модератор просить кожного з групи поділитися враженнями про тренінг і висловити побажання щодо наступних зустрічей.

Заняття 2

«Ми разом»

Завдання заняття: налаштування групи на продуктивну роботу, закріплення цілісного уявлення про групу, надбання та розвиток умінь комунікації з метою побудови адекватних дитячо-батьківських стосунків.

Очікуваний результат: зняття емоціональної напруги, згуртування учасників групи та зближення батьків і підлітків, формування довірливих відносин, набуття навичок роботи в команді, формування мотивації до спільної роботи й інтересу до процесів самопізнання та саморозвитку.

1. Привітання та вступне слово модератора

Модератор вітається й нагадує правила, які були вироблені групою на попередній заняття.

Вправа «Фото з телефону»

Час проведення: 10 хвилин.

Необхідні матеріали: телефони учасників групи.

Інструкція: кожен демонтує своє останнє фото зі свого телефону. І відповідає на питання «Що про вас може розповісти останнє фото на вашому телефоні?».

2. Мозковий штурм «Що людина не може зробити наодинці»

Мета: з'ясування рівня відповідальності та можливостей роботи й рівня довіри до інших.

Час проведення: 10-15 хвилин.

Необхідні матеріали: немає.

Інструкція: модератор задає тему мозкового штурму «Що людина не може зробити наодинці», нагадує правила взаємоповаги та безоцінного ставлення до членів групи.

Рекомендації для модератора: модератор має обов'язково відслідковувати пропозиції учасників групи, звертаючи увагу на особистісні установки, спрямовуючи учасників на освоєння раціонального підходу до життя.

3. Гра «Коло з олівцями»

Мета: при виконанні вправи від учасників потрібні чітка координація спільних дій і порівняння своїх рухів із рухами партнера. Завдання практично неможливо виконати, якщо кожен учасник думає тільки про свої дії, не орієнтуючись на інших.

Час проведення: 15 хвилин.

Необхідні матеріали: олівці або авторучки (бажано такі, що закриваються ковпачками, або із стержнем, що прибирається) - по одному чи одній на кожного учасника.

Інструкція: учасники стають у коло; ті, хто стоять поряд, повинні утримати подушечками вказівних пальців олівці або ручки. Відстань між сусідами - 50-60 см. Група, не відпускаючи олівців, синхронно виконує завдання:

1. Підняти руки, опустити їх, повернути в початкове положення.
2. Витягнути руки вперед, відвести назад.
3. Зробити крок уперед; два кроки назад; крок уперед (звуження і розширення кола).
4. Нахилитися вперед, назад, випрямитися.
5. Присісти, встати.

Надалі можна ускладнити й урізноманітнити вправу: зробити одночасно два рухи (наприклад, зробити крок уперед і підняти руки). Використовувати не вказівні, а безіменні пальці або мізинці. Тримати руки не в сторони, а схрестити їх перед грудьми (лівою рукою тримати олівець партнера праворуч, правою - партнера зліва). Виконувати вправу з закритими очима.

Обговорення: модератор ставить запитання для обговорення проведеної вправи.

- Які дії повинен виконувати кожен з учасників, щоб олівці в колі не падали?
- А на що орієнтуватися при їхньому виконанні?

- Як установити з оточуючими необхідне для цього взаєморозуміння, навчитися «відчувати» іншу людину?

- А двох - справа і зліва - одночасно?

4. Вправа «Скеля»

Мета: зняття напруги й формування позитивного настрою на майбутню спільну діяльність.

Час проведення: 20 хвилин.

Необхідні матеріали: немає.

Інструкція: модератор знайомить членів групи з правилами: група розташовується вздовж уявної лінії. За лінією знаходиться прірва. Ті учасники, які стоять уздовж лінії, - це «скеля». Усі по черзі намагаються пройти по скелі так, щоб не впасти в прірву. «Скеля» - з усілякими виступами й перешкодами. Учасники, які стоять уздовж лінії, міцно тримаються одне за одного. Учасник, який упав у прірву, стає глядачем.

Рекомендації модератору: слід стимулювати активну участь усіх членів групи, а також узяти участь самому.

Психологічний коментар: дана вправа, так само як і попередні завдання, несе в собі діагностичне навантаження - кількість усіляких «виступів» дозволяє зробити висновки про агресивність окремих учасників щодо групи.

5. Вправа «Крізь кільце»

Мета: координація спільних дій, згуртування, тренування впевненої поведінки в ситуації, коли комусь потрібно висунути ідеї, узяти на себе лідерські функції, батькам ця вправа дозволяє розкрити у своїх підлітках сформовану особистість.

Час проведення: 20 хвилин.

Необхідні матеріали: гімнастичний обруч діаметром близько 1 м.

Інструкція: при кількості учасників більше 12 доцільно сформувати з учасників дві команди й організувати між ними змагання на швидкість виконання цієї вправи. Модератору необхідно прослідкувати, щоб діти та батьки були в різних командах, при цьому кожна команда повинна включати й батьків, і підлітків.

Учасники стоять у шерензі, узявшись за руки, крайньому учаснику дається гімнастичний обруч.

Завдання для учасників: не розмикаючи рук, «просочитися» через це кільце так, щоб воно в кінцевому підсумку виявилось на іншому кінці шеренги. Можна передавати кільце, а можна, навпаки, рухатися самому, пролізаючи крізь нього.

Обговорення: модератор задає запитання для обговорення проведеної вправи.

- Що допомагало виконати вправу, а що, навпаки, перешкоджало?
- Завдання було виконане відповідно до висунутого кимось плану чи кожен діяв за власною ініціативою?

- Як можна було б удосконалити спосіб передачі обруча?

6. Колаж «Моя сім'я - моя фортеця!»

Мета: дати учасникам групи розуміння цінності сім'ї для кожної людини, налагодити взаємодію між батьками та підлітками, наповнити позитивними емоціями спільну роботу.

Час проведення: 20-30 хвилин.

Необхідні матеріали: вирізки з журналів, ватмани, ножиці, клей, маркери.

Інструкція: модератор об'єднує всіх членів групи у дві підгрупи, яким даються однакові матеріали. Озвучує завдання для кожної підгрупи: необхідно обговорити і скласти спільний колаж на тему «Моя сім'я - моя фортеця».

Після завершення кожна підгрупа презентує та пояснює свій колаж.

Обговорення: модератор ставить запитання для обговорення проведеної вправи.

- Як вам працювалося в підгрупі?
- Що допомагало виконати вправу, а що, навпаки, перешкоджало?
- Чи всі думки були враховані ?

7. Прощання з групою

Мета: з'ясувати враження групи, вислухати побажання членів групи.

Час проведення: 5-10 хвилин.

Необхідні матеріали: немає.

Основне завдання: завершення заняття повинно відбутися на позитивному настрої групи.

Вправа: «Фідбек». Модератор просить кожного з групи поділитися враженнями про тренінг та висловити побажання щодо наступних зустрічей.

Заняття 3 **«Самопізнання»**

Завдання заняття: налаштування групи на продуктивну роботу, виявлення в членів групи уявлень про позитивні й негативні сторони своєї особистості, активізація процесів рефлексії членів групи, надбання та розвиток умінь комунікації з метою побудови адекватних дитячо-батьківських стосунків.

Очікуваний результат: надбання навичок рефлексії, формування навичок швидкого реагування при вступі в контакт з іншими людьми, зняття емоціональної напруги, формування конструктивного «образу Я», згуртування учасників групи та зближення батьків і підлітків, формування довірливих відносин, мотивації до спільної роботи й інтересу до процесів самопізнання та саморозвитку.

1. Привітання та вступне слово модератора

Модератор вітається й нагадує правила групи.

Вправа «Це сьогодні я, а це сьогодні не я»

Час проведення: 10 хвилин.

Необхідні матеріали: коробки з фігурками (кіндерами).

Інструкція: модератором пропонується учасникам групи вибрати фігурку, яка сьогодні відгукується на питання «це я», і фігурку, яка відповідає на питання «це сьогодні не я» й пояснює чому.

2. Вправа «Візитка - 3 цінності»

Мета: побудова довірливих стосунків між членами групи, формування навичок швидкого реагування при вступі в контакт з іншими людьми, створення позитивної

обстановки, підготовка до спільної роботи в ході тренінгу дають можливість батькам пізнати краще своїх дітей.

Час проведення: 15-20 хвилин.

Необхідні матеріали: аркуші А4 за кількістю учасників, ручки або маркери.

Інструкція: модератор розпочинає вправу. «На першому етапі вам необхідно протягом 3-х хвилин на аркуші формату А4 зобразити (намалювати символами три найголовніші свої цінності чи якості), потім, пересуваючись у броунівському русі (усі одночасно), ви повинні презентувати себе одне одному за допомогою своїх створених картинок. Ваше завдання - за 5 хв зробити якомога більше контактів і дізнатися якомога більше про членів групи».

Обговорення: модератор ставить запитання для обговорення проведеної вправи.

- Які у вас враження від вправи?
- Який був настрій учасників у різні моменти виконання вправи?
- У чому були труднощі?
- Що найбільше запам'яталося?
- Що знайшло відгук у душі й здалося значущим (саме для вас)?
- Який досвід ви винесли з вправи?
- Як можна використовувати отриману інформацію в нашій подальшій роботі на заняття?

Рекомендації для модератора: людям приємно, що вони цікаві своїм співрозмовникам, це допомагає нам бути налаштованими на них, установити контакт і привабити до себе. Треба обов'язково пам'ятати те, про що нам повідомив наш співрозмовник, і використовувати інформацію в подальшій роботі.

Психологічний коментар: дана вправа, несе в собі діагностичне навантаження: як швидко вдається встановити контакт; як характеризують себе члени групи; модератору необхідно відслідковувати ірраціональні налаштування учасників групи.

Кількість всіляких «виступів» дозволяє зробити висновки про агресивність окремих учасників щодо групи.

3. Вправа «Без маски»

Мета: актуалізувати процес саморозкриття.

Час проведення: 15-20 хвилин.

Необхідні матеріали: стіл, за яким помістяться всі учасники, заздалегідь заготовлені картки.

Рекомендації модератору: необхідно заздалегідь підготувати картки з текстом. Причому їх повинно бути більше, ніж учасників.

Приблизний зміст карток:

«Особливо мені подобається, коли люди, що оточують мене ...»

«Мені дуже важко забути, але я ...»

«Чого мені іноді по справжньому хочеться, так це ...»

«Мені буває соромно, коли я ...»

«Особливо мене дратує те, що я ...»

«Мені особливо приємно, коли мене ...»

«Знаю, що це дуже важко, але я ...»

«Іноді люди не розуміють мене, тому що я ...»

«Вірю, що я ще ...»

«Думаю, що найважливіше для мене ...»

«Коли я був маленьким, я часто ...»

«Мої батьки...»

«Мої друзі рідко ...»

«Мої однолітки допомагають мені ...»

Зміст карток можна придумати самим. Текст повинен допомагати учасникам розкрити себе.

Інструкція: усі сідають у велике коло. Перед учасниками в центрі кола стопка карток. Учасники по черзі беруть по одній картці й відразу продовжують фразу, початок якої написано в ній. Висловлювання має бути щирим і відвертим. Кожен у міру психологічної готовності продовжує зміст картки. Якщо виникає велика пауза, модератор допомагає учаснику.

Присутні уважно слухають, і, якщо вони відчують фальш у словах, доведеться взяти іншу картку й спробувати ще раз відповісти.

Психологічний коментар: вправа дає можливість ще раз зміцнити свою довіру групі; батькам і підліткам надається можливість пізнати одне одного й поглянути на рідних під іншим кутом зору, зняти внутрішній страх, навчитися бути відвертішими.

4. Вправа «Мої сильні сторони»

Мета: проаналізувати сильні сторони учасників, навчити формувати цілі та мотивацію щодо досягнення успіху; формування адекватного «образу Я».

Час проведення: 30-40 хвилин.

Необхідні матеріали: аркуші та ручки у відповідності до кількості учасників.

Інструкція: учасникам пропонується сформулювати свої сильні сторони, те, що є цінним, те, що вони приймають і люблять у собі, що надає їм відчуття внутрішньої свободи й впевненості у власних силах, що допомагає вистояти у важку хвилину. При формулюванні сильних сторін не потрібно применшувати свої достоїнства. Вони можуть також відзначити ті позитивні якості, які їм не властиві, але вони хотіли б виробити їх у собі.

На формування списку дається 5 хвилин.

По завершенні списку розпочинається обговорення в колі. На виступ кожному учаснику надається 2 хвилини. Слухачі можуть тільки уточнювати деталі або просити роз'яснення, але не мають права висловлюватися чи надавати оціночні судження. Учасники не зобов'язані пояснювати, чому вважають ті чи інші свої якості точкою опори, сильною стороною. Досить того, що вони самі в цьому впевнені.

Рекомендації для модератора: роботу доцільніше проводити в колі. Пропонується першому охочому почати свій виступ. Після закінчення 2 хвилин модератор дає сигнал, який означає, що час минув. Необхідно звернути увагу учасників на те, що, коли вони будуть висловлюватися, необхідно говорити прямо, упевнено, без усяких «але...», «якщо...», «може бути...», «я не зовсім упевнений у тому, що...» і т. п.

У кінці вправи слід провести колективну дискусію, звертаючи увагу на те загальне, що було у висловлюваннях, і на те, що кожен відчув під час вправи.

Психологічний коментар: ця вправа спрямована не тільки на визначення своїх сильних сторін, але й на формування звички думати про себе позитивно. Тому при її виконанні необхідно стежити за тим, щоб учасники уникали навіть незначних висловлювань про свої недоліки, помилки, слабкості. Будь-яка спроба самокритики повинна припинитися модератором.

5. Вправа «Мої слабкі сторони»

Мета: визначення кожним учасником своїх слабких сторін, формування звички аналізувати свої недоліки.

Час проведення: 46 хвилин (із розрахунку: 24 особи в групі).

Необхідні матеріали: немає.

Інструкція: кожен повинен розповісти іншим учасникам протягом 2-х хвилин про свої слабкі сторони, тобто про те, що він усвідомлює в собі як комплекс, як внутрішній бар'єр, страх чи іншу перешкоду. Не обов'язково говорити тільки про негативні риси свого характеру, шкідливі звички. Важливо відзначити те, що є або може бути причиною конфлікту в різних ситуаціях, ускладнює життя, ускладнює взаємини і т. п. Це може бути й позитивна риса, але в її крайньому прояві; наприклад, чуйність - ви не можете нікому ні в чому відмовити, хоча самі від цього страждаєте. Украй важливо, щоб учасники не брали в лапки свої слова; внутрішньо відмовляючись від них, вибачте себе й свої слабкості, намагаючись їх виправдати. Необхідно, щоб вони говорили про це прямо й відверто.

Психологічний коментар: ця вправа спрямована в першу чергу на визначення кожним учасником своїх слабких сторін, на формування звички аналізувати свої недоліки, але при виконанні в нього повинна бути можливість спертися на сильні сторони характеру. Для цього після кожного виступу необхідно проводити невелику психологічну підтримку.

6. Вправа «Опудало»

Мета: сформувати впевненість у можливості зміни себе, а також показати учасникам, що кожен їхній недолік несе в собі й позитивне навантаження.

Час проведення: 10 хвилин.

Необхідні матеріали: немає.

Інструкція: модератор пропонує уявити учасникам, що в центрі кола сидить опудало, й учасники по черзі називають будь-яку негативну якість, яка їх не влаштовує: «Опудало таке...». Модератор усі висловлювання (характеристики) записує.

Потім кожен по колу виправдовує опудало, називаючи, що може бути позитивного в його негативному; наприклад, опудало - ліниве. Лінь може бути корисною, оскільки перевантаження завдає значної шкоди здоров'ю людини.

Рекомендації для модератора: якості, які дістаються учасникам для виправдання, не повинні збігатися з названими ними раніше. У разі затримки модератор повинен допомогти вибрати позитивний момент у даній негативній якості.

7. Прощання з групою

Мета: з'ясувати враження групи, вислухати побажання членів групи.

Час проведення: 5-10 хвилин.

Необхідні матеріали: немає.

Основне завдання: завершення заняття має відбутися на позитивному настрої групи.

Вправа: «Фідбек». Модератор просить кожного з групи поділитися враженнями про тренінг та висловити побажання щодо наступних зустрічей.

Заняття 4

«Ефективна комунікація - успішні відносини»

Завдання заняття: налаштування групи на продуктивну роботу, створення уявлення про міжособистісну комунікацію, про правила побудови комунікації з іншими, розкриття основних видів «спілкування», навічання основним алгоритмам побудови адекватних стратегій поведінки при взаємодії з іншими.

Очікуваний результат: набуття навичок роботи в команді, формування мотивації до побудови нормальної адекватної стратегії взаємодії з іншими.

1. Привітання та вступне слово модератора

Час проведення: 15-20 хвилин.

Необхідні матеріали: немає.

Інструкція: модератор розпочинає тренінг із фрази: «Здрастуй, ти уявляєш ...»; кожен з учасників описує які-небудь приємні, цікаві події, що відбулися з ним із моменту останньої зустрічі.

2. Вправа «Мозковий штурм»

Мета: набуття та засвоєння навичок спілкування, усвідомлення значення адекватного спілкування з іншими людьми.

Час проведення: 20 хвилин.

Необхідні матеріали: немає.

Інструкція: модератор разом з учасниками згадують про групові правила; якщо хтось із групи хоче, щось додати, це обговорюється всіма членами групи.

Темою мозкового штурму є питання: «Для чого нам потрібно спілкуватися?».

Рекомендації для модератора: модератор може розпочати вправу міні-лекції про спілкування.

Рекомендовані тези для цієї вправи.

Спілкування - це багатоплановий процес розвитку контактів між людьми, породжуваний потребами спільної діяльності.

Спілкування включає в себе обмін інформацією між учасниками спільної діяльності, який може бути охарактеризований як комунікативна сторона спілкування. Спілкуючись, люди звертаються до мови як одного з найважливіших засобів спілкування.

Другий бік спілкування - взаємодія людей, які спілкуються, обмін у процесі мови не тільки словами, а й діями, вчинками. Здійснюючи розрахунок на касі супермаркету, покупець і продавець спілкуються навіть у тому випадку, якщо жоден із них не промовляє жодного слова: покупець вручає касиру товарний чек на обрану покупку й гроші, продавець вибиває чек і відраховує здачу.

Нарешті, третій аспект спілкування передбачає сприйняття одне одного тими, хто спілкується. Дуже важливо, наприклад, чи сприймає один із партнерів по спілкуванню іншого як вартого довіри, розумного, тямущого, підготовленого або ж заздалегідь передбачає, що той нічого не зрозуміє й ні з чим повідомленим йому не розібратися. Таким чином, у єдиному процесі спілкування можна умовно виділити три аспекти: комунікативний (передача інформації), інтерактивний (взаємодія) і перцептивний (взаємосприйняття).

Протягом усього життя людина залучена в процес спілкування. Залежно від віку, статі, роду занять, цілей той чи інший вид спілкування відіграє провідну роль. Будь-яке спілкування з будь-якою людиною підпорядковується своїм складним закономірностям об'єктивного й суб'єктивного характеру. Знання цих закономірностей є неодмінною умовою ефективності як самого спілкування, так і будь-якої діяльності людей. Крім того, існує ряд професійних видів діяльності, у яких процес спілкування відіграє провідну роль.

Спілкування - багатоплановий процес установа й розвитку контактів між людьми, породжуваний потребами в спільній діяльності.

Спілкування властиве всім вищим живим істотам, але на рівні людини воно набуває найдосконалішої форми: стає усвідомленим й опосередковується мовою.

Критерії	У людини	У тварини
1. Зміст спілкування - інформація, яка передається в контакті	- Дані про емоційний стан - Досвід, можливості	- Інформація про стан середовища: сигнали про небезпеку, присутність їжі тощо
2. Мета спілкування - те, заради чого виникає цей вид спілкування	- Спонування до дій - Передача й отримання знань - Навчання й виховання - Узгодження дій у спільній діяльності - Установлення й прояснення особистих і ділових взаємин	- Спонування іншої живої істоти до певних дій - Попередження про те, що краще утриматися від будь-якої дії
3. Засоби спілкування - способи кодування, передачі, переробки й розшифровки інформації, що передається в процесі спілкування	- Лише в людини мова й інші знакові системи. Характерно й для людини, і для тварин: - Прямі тілесні контакти - Інформація може передаватися й на відстані - через органи чуття	

Види спілкування

Спілкування надзвичайно багатогранне. Існує безліч різних класифікацій видів спілкування, побудованих за різними підставами. Виділяють такі види.

1. Розрізняють міжособистісне й масове спілкування.

Міжособистісне спілкування пов'язане з безпосередніми контактами людей у групах або парах, постійних за складом учасників.

Масове спілкування - це безліч безпосередніх контактів незнайомих людей, а також комунікація, опосередкована різними видами засобів масової інформації.

2. Виділяють також міжперсональне спілкування й рольове. У першому випадку учасниками спілкування є конкретні особи, що володіють специфічними індивідуальними якостями, які розкриваються за перебігу спілкування та організації спільних дій.

У разі рольової комунікації її учасники виступають як носії певних ролей (пацієнт - лікар, учитель - учень, начальник - підлеглий). У рольовому спілкуванні людина позбувається певної спонтанності своєї поведінки, оскільки ті чи інші її кроки, дії диктуються виконуваною роллю. У процесі такого спілкування людина проявляє себе вже не як індивідуальність, а як соціальна одиниця, що виконує певні функції.

3. Спілкування може бути також довірливим і конфліктним. Перше відрізняється тим, що в його ході передається особливо значуща інформація. Конфіденційність - істотна ознака всіх видів спілкування, без неї не можна здійснювати переговори, вирішувати інтимні питання.

Конфліктне спілкування характеризується взаємним протистоянням людей, виразами невдоволення й недовіри.

4. Спілкування може бути особистим і діловим. Особисте спілкування - це обмін неофіційною інформацією.

Ділове спілкування - процес взаємодії людей, які виконують спільні обов'язки або залучені в одну й ту ж діяльність.

5. Спілкування буває пряме й опосередковане. Пряме (безпосереднє) спілкування є історично першою формою спілкування людей одне з одним. На його основі в більш пізні періоди розвитку цивілізації виникають різні види опосередкованого спілкування.

Опосередковане спілкування - це взаємодія за допомогою додаткових засобів (листів, аудіо- та відеотехніки).

6. Також виділяють закінчене й незакінчене спілкування; короткочасне й довготривале; вербальне й невербальне та інші.

Як уже було зазначено, здебільшого людина взаємодіє з іншими за допомогою спілкування, яке може бути реалізоване завдяки мові.

Психологічні функції мови:

- комунікаційна;
- інтелектуальна;
- регуляційна;
- психодіагностична;
- психотерапевтична.

Сенс комунікативної функції в тому, що за допомогою мови інформація передається від людини до людини. Вона використовується в різних видах спілкування людей і є первинним джерелом інформації. Інтелектуальна функція полягає в тому, що для людини мова також і засіб мислення. Найбільш яскраво функція проявляється в словесно-логічному мисленні. Ця функція проявляється як у внутрішній, так і в зовнішніх формах мови: діалозі й монолозі.

Мова служить фактором управління власною психікою й поведінкою людини, яка її використовує, і психікою інших людей - у цьому виражається її регуляційна функція.

Психодіагностична функція дозволяє судити про психологічні особливості даної людини за її мовою, про її психічні стани, властивості й пізнавальні процеси.

За допомогою психотерапевтичної функції мови люди здійснюють на себе та на інших терапевтичний вплив, розраховуючи на психологічну підтримку, допомогу й попередження легких психогенних захворювань.

3. Вправа «Дзеркало»

Мета: відпрацювання невербального виду спілкування.

Час проведення: 15 хвилин.

Необхідні матеріали: немає.

Інструкція: передається якийсь настрій, повідомлення, стан за допомогою «гримаси» сусідові зліва. «Гримаса» передається по колу. Вправа закінчується, коли вона повертається до першого учасника.

Обговорення: модератор пропонує кожному з учасників відповісти на такі запитання:

- Який механізм упізнавання почуття?
- Які м'язи задіяні?
- Що ви бачите й відчуваєте, коли передається якесь повідомлення?

4. Вправа «Естафетна паличка»

Мета: актуалізувати потребу в розвитку комунікативних навичок кожного з учасників.

Час проведення: 15 хвилин.

Необхідні матеріали: немає.

Інструкція: модератор вимовляє будь-яку пропозицію (сенса їй не важливий). Завдання наступного учасника - почати свою пропозицію з останнього слова попередньої фрази.

Обговорення: модератор пропонує кожному з учасників відповісти на такі запитання:

- Чи легко було вигадувати свою пропозицію?
- Що заважало або допомагало в процесі придумування?

5. Міні-лекція «Функції спілкування»

1. Емоційний обмін.
2. Спонування.
3. Інформування.

Вправа на відпрацювання функцій спілкування

Мета: познайомитися з кожною з перерахованих вище функцій в ігровій формі.

Час проведення: 20 хвилин.

Необхідні матеріали: немає.

Інструкція: модератор надає завдання учасникам: розкрити в епізоді, який програється учасниками, функцію спілкування, яка реалізується в процесі спілкування.

1. Одному учаснику пропонується розповісти про свій день якомога докладніше.
2. Для двох учасників: «Одному 75 років, другому - 74 роки. Тема їхнього спілкування: «Ох же ця молодь».
3. Для двох учасників: «Зустрічаються двоє друзів, які давно не бачилися. Програти необхідно цю сцену з трьох сторін:
 - Ця зустріч бажана для обох сторін.
 - Зустріч байдужа для однієї зі сторін.
 - Зустріч небажана для однієї зі сторін».
4. Для двох учасників: «Один - учитель, другий - поганий учень, ледащо, що не підготував завдання. В даний момент він стоїть біля дошки. Учитель хоче мотивувати його вчитися краще. Твої дії?»

Обговорення:

1. Що таке спілкування:
 - a. процес взаємодії між людьми;
 - b. встановлення контактів між людьми й між тваринами з різними цілями;
 - c. засіб від нудьги.
2. Із якими функціями спілкування людина стикається найчастіше в повсякденному житті?
3. Який вид спілкування частіше за інші зустрічається між діловими партнерами?
6. Прощання з групою

Мета: з'ясувати враження групи, вислухати побажання членів групи.

Час проведення: 5-10 хвилин.

Необхідні матеріали: немає.

Основне завдання: завершення заняття повинно відбутися на позитивному настрої групи.

Вправа: «Фідбек». Модератор просить кожного з групи поділитися враженнями про тренінг та висловити побажання щодо наступних зустрічей.

Заняття 5

«Конфлікти в моєму житті»

Завдання заняття: налаштування групи на продуктивну роботу, створення уявлення про міжособистісні конфлікти та їхні види, про правила побудови конструктивних стратегій виходу з конфлікту, формування уявлень про різноманітні стратегії поведінки в конфлікті, наочіння основним алгоритмам побудови адекватних стратегій поведінки при конфлікті.

Очікуваний результат: набуття навичок роботи в команді, формування мотивації до побудови нормальної адекватної стратегії виходу й різноманітних конфліктів.

1. Привітання та вступне слово модератора

Вправа «Багатонаціональний привіт»

Час проведення: 10-15 хвилин.

Необхідні матеріали: немає.

Інструкція: модератор пропонує учасникам стати в коло й розділитися на 3 рівні групи - «європейці», «японці», «африканці». Далі представники кожної етнічної групи по одному обходять круг і вітають інші народності своїм способом: європейці тиснуть руки; японці кланяються, африканці труться носами.

2. Вправа «Лінійка конфлікту»

Мета: показати учасникам тренінгу різноманіття поглядів на конфлікт.

Час проведення: 10 хвилин.

Необхідні матеріали: немає.

Інструкція: модератор просить уявити лінію, яка проходить по діагоналі нашої тренінгової кімнати, припустимо, що це лінійка, лівий кут якої з градусом «Конфлікт - це погано», правий кут - із градусом «Конфлікт - це добре». Станьте на цю лінійку в залежності від того, як ви вважаєте, конфлікт - це добре чи погано.

3. Міні-лекція «Конфлікт»

Час проведення: 15 хвилин.

Необхідні матеріали: немає.

Інструкція: модератором може бути використано наступний опорний матеріал для міні-лекції.

У міжособистісних відносинах неминуче виникають труднощі й конфлікти, вони є природною частиною нашого життя.

Конфлікт - найбільш гострий спосіб усунення протиріч, що виникають у процесі взаємодії, він полягає в протидії суб'єктів конфлікту й звичайно супроводжується негативними емоціями.

Вільям Лінкольн (президент американської асоціації конфліктологів) визначав: «Конфлікт - це побоювання (розуміння) хоча б однієї сторони, що її інтереси порушує, утискує, ігнорує інша сторона або сторони».

На даному етапі заняття доцільно обговорити з учасниками питання про співвідношення понять «сварка» й «конфлікт». Необхідно апелювати до вже наявного досвіду самих учасників. Побутове визначення конфлікту - це сварка. Але чи завжди це так: чим ці поняття відрізняються на поведінковому рівні, чи завжди конфлікти супроводжуються криками, взаємними звинуваченнями?

Конфлікт - це не завжди сварка. Сварка може супроводжувати конфлікт, але це всього лише неконструктивний спосіб вираження накопичених емоцій.

Обговорення: модератор пропонує кожному з учасників відповісти на такі запитання:

- Чи завжди конфлікт є негативним моментом людських взаємин?

- Яку позитивну взаємодію можуть надавати конфлікти? Наприклад, конфлікт - це можливість перевірити людські взаємини, це спосіб захисту людської гідності.

4. Вправа «Скульптура конфлікту»

Мета: актуалізувати потреби в оволодінні ефективними навичками вирішення конфліктів.

Час проведення: 20 хвилин.

Необхідні матеріали: немає.

Інструкція: учасники об'єднуються в групи по три особи й вибирають скульптора, який будує скульптуру групи «Конфлікт» і займає своє місце в ній.

Обговорення: модератор пропонує кожному з учасників відповісти на такі запитання:

- Описати свої відчуття під час виконання вправи.
- Де в тілі в «скульптурних компонентах» відчувалася напруга?
- Які почуття й асоціації з'явилися в тій чи іншій позі?

5. Дискурс за темою: «Які причини конфліктів ви можете назвати?»

Час проведення: 20 хвилин.

Необхідні матеріали: немає.

Інструкція: модератор пропонує учасникам групи розкрити свої погляди на причини конфліктів.

Рекомендації для модератора. Модератором може бути використано такий опорний матеріал.

1. Розподіл загального об'єкта домагань: оспорювання матеріальних благ, лідируючого положення, визнання тощо.

2. Обмеження психологічних якостей або достоїнств однієї людини іншою.

3. Не підтверджує рольових очікувань, що пред'являються одне до одного партнерами спілкування.

4. Відносна психологічна несумісність людей.

6. Міні-лекція «Основні види поведінки в конфлікті»

Час проведення: 15-20 хвилин.

Необхідні матеріали: немає.

Рекомендації для модератора. Модератором може бути використано такий опорний матеріал.

1. Уникнення. Найбільш розповсюджена стратегія поведінки в конфлікті - це уникнення. «Ніхто не виграє, тому я йду від нього». Люди використовують даний стиль поведінки в таких випадках:

- не хочуть програти;
- бояться;
- немає часу тощо.

2. Конкуренція. Цей тип поведінки властивий людям з активною життєвою позицією й тим, хто вважає за краще йти власним шляхом. «Щоб виграв я, ти повинен програти». Людина прагне задовольнити свої інтереси на шкоду інтересам іншої людини.

Застосовується найчастіше в таких випадках:

- результат дуже важливий для людини;
- якщо людина має авторитет;
- коли немає вибору й нічого втрачати.

3. Пристосування. При цій стратегії поведінки в конфлікті людина в меншій мірі відстоює свої інтереси. «Щоб ти виграв, я повинен програти».

Використовують тоді, коли немає достатньої влади. Але не рекомендується використовувати тоді, коли людина ображена.

4. Компроміс. Менш розповсюджена стратегія поведінки за принципом: «Щоб кожен із нас щось виграв, кожен повинен щось програти».

Недоліком даного стилю поведінки є те, що проблеми вирішуються поверхово. Використовується тоді, коли:

- обидва партнери володіють достатньою владою, але взаємовиключними інтересами;
- коли влаштовує тимчасове рішення;

- якісь поступки допоможуть зберегти відносини.

5. Співпраця. Найбільш конструктивний варіант стратегії в конфлікті. Будується на принципі: «Щоб виграв я, ти повинен теж виграти».

7. Рольова гра «Згладжування конфліктів»

Мета: набуття та закріплення вмінь і навичок згладжування конфліктів.

Час проведення: 20 хвилин.

Необхідні матеріали: немає.

Інструкція: модератор розповідає про важливість такого вміння, як уміння швидко й ефективно згладжувати конфлікти; оголошує про те, що зараз дослідним шляхом варто спробувати з'ясувати основні методи врегулювання конфліктів. Учасники об'єднуються в трійки. Протягом 5 хвилин кожна трійка придумує сценарій, за яким двоє учасників представляють конфліктуючі сторони (наприклад, свариться подружжя), а третій - грає роль миротворця, арбітра. По завершенні кожна група представляє свій етюд.

Обговорення: модератор пропонує кожному з учасників відповісти на такі запитання:

- Які методи згладжування конфліктів були продемонстровані?
- Які, на ваш погляд, цікаві знахідки використовували учасники під час гри?
- Як варто було повестися тим учасникам, кому не вдалося згладити конфлікт?

8. Прощання з групою

Мета: з'ясувати враження групи, вислухати побажання членів групи.

Час проведення: 5-10 хвилин.

Необхідні матеріали: немає.

Основне завдання: завершення заняття повинно відбутися на позитивному настрої групи.

Вправа: «Фідбек». Модератор просить кожного з групи поділитися враженнями про тренінг та висловити побажання щодо наступних зустрічей.

Заняття 6 **«Особистий простір»**

Завдання заняття: налаштування групи на продуктивну роботу, створення уявлення про «особистісні межі», «особистий простір», «психологічний простір»; набуття вміння вибудовувати власні кордони та поважати особистісні межі інших осіб, формування уявлення та научіння основним алгоритмам побудови адекватних стратегій поведінки з іншими людьми.

Очікуваний результат: набуття навичок роботи в команді, розвиток уміння усвідомлювати межі свого особистого простору; формування мотивації до побудови власних кордонів, набуття навичок їх відстоювати, не порушуючи кордони інших, та научіння нормальним адекватним реакціям і стратегіям поведінки при порушенні особистісних кордонів, а також научіння шанобливому ставленню до особистих психологічних кордонів інших.

1. Привітання

Вправа «Якби я був десертом ...»

Час проведення: 5-10 хвилин.

Необхідні матеріали: немає.

Інструкція: учасникам пропонується закінчити фразу «Якби я був десертом, то я був би ...»

2. Обговорення «Особистий простір»

Час проведення: 10-15 хвилин.

Необхідні матеріали: немає.

Інструкція: модератор пояснює, що в кожній людини є особистий простір. Пропонує учасникам показати руками свій особистий простір (праворуч, ліворуч, спереду, ззаду), не встаючи зі своїх місць.

Модератор звертає увагу на те, що простори деяких учасників перетнулися. Що робити в такому випадку? Розсунути стільці чи прийняти іншу людину у свій простір?

3. Вправа «Визначення своїх особистих кордонів»

Мета: відчувати простір інших людей та усвідомити свій власний комфортний психологічний простір.

Час проведення: 10-15 хвилин.

Необхідні матеріали: немає.

Інструкція: учасники утворюють дві шеренги (так, щоб у кожного була навпроти пара), за командою модератора учасники з правої шеренги починають повільно підходити до своїх партнерів із лівої, поки ті не скажуть «стоп»; потім змінюються.

Обговорення модератор пропонує кожному з учасників відповісти на такі запитання:

- Як близько ви можете підпустити до себе людину, від чого це залежить?

4. Вправа «Особистий простір»

Мета: навчитися відчувати свій простір, відстоювати його межі та поважати особистісний простір інших.

Час проведення: 25-30 хвилин.

Необхідні матеріали: стільці, аркуші, ручки, олівці, стрічки.

Рекомендації для модератора: модератор пропонує учасникам походити по приміщенню й вирішити, де буде їхнє місце, їхній простір; далі - позначити межі свого простору за допомогою стільців, олівців і будь-яких інших предметів.

Пропонується організувати свій простір за власним бажанням, можливо наповнити його іншими комфортними предметами.

Далі пропонується написати девіз свого особистого простору або ті слова, які повинні прочитати люди, які з'являться в них у гостях.

Бажаючим можна запропонувати уявити свій особистий простір.

Учасникам пропонується сходити одне до одного в гості, дотримуючись при цьому правила перетину кордонів.

Якщо в когось виникне бажання об'єднати кордони, нехай зроблять це.

Обговорення: модератор пропонує кожному з учасників відповісти на таке запитання:

- Чи є в учасників удома або в іншому місці їхній особистий простір, безпечне місце, де їм добре, де можна відпочити й ніхто не заважатиме при цьому?

5. Інформаційний блок «Психологічний простір»

Час проведення: 10-15 хвилин.

Необхідні матеріали: немає.

Рекомендації для модератора: модератором може бути використано такий опорний матеріал.

Що таке, на вашу думку, «психологічний простір»?

У кожної людини є її особисті права, межі допустимого з нею поводження. Межі ці для різних людей різні.

Приклад із заняття: хтось запрошував у гості багатьох, хтось тільки одну людину, а хтось хотів побути один; і нікому б не сподобалося, якби гості стали руйнувати те, що побудував учасник.

Так і в житті. Є люди відкриті, які можуть багатьом розповісти щось про себе, є більш закриті, які відверті тільки з найближчими людьми.

Усім неприємно, коли їх ображають, обзивають, б'ють. Це й називається в психології «порушенням особистих кордонів».

Обговорення: модератор пропонує кожному з учасників відповісти на такі запитання:

- Чи було для вас новим знання про особисті та психологічні кордони?

- Що нового сьогодні ви дізналися про себе й про оточуючих?

6. Прощання з групою

Час проведення: 5-10 хвилин.

Необхідні матеріали: немає.

Мета: з'ясувати враження групи, вислухати аналіз реалізації очікувань членів групи від проведеного тренінгу.

Основне завдання: завершення тренінгу повинно відбутися на позитивному настрої групи.

Вправа: «Фідбек». Модератор пропонує всім членом групи звернутися до скриньки з очікуваннями, знайти свій аркуш очікувань і розповісти, справдилися очікування чи ні. Також модератор пропонує висловити свою думку про проведений тренінг, з'ясовує, що сподобалося, що кожен із членів групи виокремив для себе нового.

Завершальний ритуал «Побаження одне одному на аркушах»

Час проведення: 5-10 хвилин.

Необхідні матеріали: клейкі аркуші та ручки за кількістю учасників.

Інструкція: кожному учаснику приклеюють листок на спину. Кожному учаснику необхідно підійти, до кого він хоче, і залишити побажання (одному, кільком або всім).

«Оплески» (по колу одне одному).

Рекомендації для соціальних педагогів закладів освіти щодо профілактики кіберзалежності серед учнів

Рекомендації соціального педагога батькам при першому знайомстві їх дитини з кіберпростором:

1. Обмежити час перебування в мережі.
2. Варто використовувати забезпечення безпеки (антивірусні програми, налаштування безпечного пошуку, безпечний режим в соцмережах, використання тематичних фільтрів).
3. Підключити у провайдера послугу «Дитячий Інтернет».
4. «Батьківський контроль». За допомогою цієї функції в системі Windows можна регулювати використання комп'ютера дітьми.
5. Установити безкоштовну програму «Інтернет Цензор». Вона блокує сайти, на які ви не бажаєте, щоб заходили з вашого комп'ютера.
6. Стежити, щоб дитина дивилася програми/фільми з відповідним маркуванням за віком (0+, 6+, 12+, 16+, 18+).
7. Пояснювати дітям, що не все те, що пишуть в Інтернеті - правда. Розповісти, в чому небезпека «всесвітньої павутини».
8. Донести до дитини, що не можна будь-де при реєстрації вказувати своє реальне ім'я та прізвище. Допоможіть юному користувачеві підібрати надійний логін.
9. Моніторити друзів і підписників дитини в соцмережах (чи немає серед них дорослих людей, незнайомих хлопців з іншої школи/міста/району).
10. Пояснити, що онлайн-друзі можуть відрізнятись при зустрічі. І нехай онлайн-дружба і залишається деякий час в такій формі (принаймні для молодших школярів).
11. Бути уважним до дитини. Переконайтеся, що вона не жертва Інтернет-булінгу. Якщо у дитини в підписах немає друзів, то, можливо, вона видалила їх саме тому, що піддалася знущанням з їхнього боку.
12. Слухати і підтримувати дитину в будь-якій ситуації. Проводити більше спільного часу. Намагатись разом читати і міркувати над прочитаним. Віддавати перевагу активним іграм, ніж перебуванню в чотирьох стінах.
13. Розповісти, що не можна завантажувати файли, що надійшли від користувачів.
14. Вводити комп'ютерні ігри слід тільки після формування ігрової та творчої діяльності, тобто після 6 років. До цього часу малюк може цілком обійтись без віртуального світу.
15. Пам'ятати, що до 7 років дитині не потрібен Інтернет. Молодшим школярам достатньо 30 хвилин в день, на думку педіатрів. У 10-12 років дитина може проводити в Інтернеті не більше 1 години. Старші 12 років - не більше 1,5 години.
16. Батьки також повинні з обережністю використовувати свої соціальні мережі. Дуже часто дорослі розміщують в своєму акаунті фото і відео своїх дітей. У кожного на це свої цілі: хтось хоче поділитися з онлайн-друзями фотографіями своїх малюків, хтось використовує їх для просування свого профілю (згадаємо блогерів). У будь-якому випадку - це велика інформаційна база для шахраїв.

Практичні рекомендації з питань особливостей соціалізації підлітків, захоплених кіберпростором:

1. Кіберзалежного не можна ізолювати від суспільства. Тут поняття реабілітації і соціалізації взаємно переплітаються. Молода особа має навчитися протистояти спокусі проводити час у кіберпросторі, за допомогою соціального оточення, а не лише за втручання

окремих фахівців. Це твердження пояснює інший принцип соціалізації підлітків, що мають певний вид кіберадикції. Процес спілкування підлітків та юнаків з кіберпростором має відбуватись без відриву від навчального процесу та під керівництвом й наглядом з боку дорослих.

2. Психокорекційна робота із кіберзалежними, повинна проходити у місцях безпосередньої життєдіяльності молодих людей (школах, коледжах, профтехучилищах, ЗВО тощо), що сприятиме їх соціалізації, а не навпаки ресоціалізації та поглибленню проблеми. Оскільки провідною діяльністю в підлітковому віці є спілкування з ровесниками, а в юнацькому віці базовим психологічними новоутвореннями є життєве, особистісне та професійне самовизначення, соціалізація та пошук свого місця в значущих соціальних групах, то застосовувати до кіберадиктів лікування в окремій реабілітаційній установі не бажано. Це може призвести до травмування ще несформованої психіки. Перебування учня в закритому приміщенні, навіть протягом короткого терміну, призводить до стигматизації з боку однолітків.

3. Соціалізація підлітків, які мають певні види кіберадикцій, має проходити за постійної участі та підтримки однолітків, що такої залежності не мають. Звичайно, важливою є підтримка педагогів, психологів, інших фахівців, але їх роль більше полягає у спрямуванні учнів в правильному напрямку, кураторстві під час проведення масових заходів (виїздів на природу, можливо, організації тренінгів). Діти в підлітковому та юнацькому віці дуже сильно впливають на формування думок одне одного. Лише друзі можуть «відтягнути» підлітка від монітора комп'ютера, запропонувавши вийти на прогулянку чи, наприклад, пограти у футбол, де також відчувається азарт гри, навіть якщо це доведеться робити шляхом довгих вмовлянь.

4. З огляду на новизну проблеми кіберзалежності в Україні варто активізувати інформаційну кампанію з питання профілактики та попередження цієї хвороби серед широких верств населення. Особливо це має стосуватися підростаючого покоління та батьків. Задля втілення даної ініціативи державі варто активніше залучати до співпраці приватні структури, неурядові організації та наукові установи. Одним із кроків у даному напрямку могло стати проведення громадських обговорень з теми загрози поширення кіберадикції. МОН України, МОЗ та Академії медичних наук України слід розглянути можливість проведення системних досліджень проблеми кіберадикцій та розробити конкретні рекомендації щодо профілактики та лікування такої форми адикції. Дані дослідження можуть здійснюватись на базі підвідомчих організацій що входять до структури Міністерства та Академії медичних наук України.

5. Доцільним є налагодження системи онлайн-консультацій з проблеми кіберзалежності з метою надання оперативних консультацій самим адиктам та їх близьким.

6. Значний вплив має медіапростір, тому держаним органам влади було б доцільно запровадити нову лінію інформування, спрямовану на соціальну рекламу формування «правильного медіапростору» з пріоритетом на здоровий спосіб життя, реальне спілкування і взаємодію.