

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»  
Навчально-науковий інститут психології**

**Кафедра психології**

Лукашевич Максим Олексійович

УДК 004.738.5-042.72

**Кваліфікаційна робота**

Профілактика Інтернет-залежності у підлітків

053 «Психологія»

«Екстремальна та кризова психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок.  
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на  
відповідне джерело М. О. Лукашевич

Науковий керівник Петрунько Ольга Володимирівна, доктор психологічних наук, старший науковий співробітник, професор кафедри психології

**Київ – 2024**

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОФІЛАКТИКИ ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ .....	8
1.1. Поняття інтернет-залежності та її симптоми .....	8
1.2. Психологічний аналіз комп'ютерної та інтернет-залежності .....	25
1.3. Особливості профілактики інтернет-залежності дітей підліткового віку .....	33
Висновки до розділу 1 .....	41
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕВІРКИ КОМПЛЕКСУ ЗАСОБІВ ПРОФІЛАКТИКИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ.....	43
2.1. Організація та методи дослідження .....	43
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження .....	46
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів отриманих за допомогою методик .....	51
Висновки до розділу 2 .....	52
РОЗДІЛ 3 ПСИХОПРОФІЛАКТИКА КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ПІДЛІТКІВ.....	54
3.1. Аналіз результатів експериментальної програми психопрофілактики комп'ютерної та інтернет-залежності особистості юнацького віку .....	54
3.2. Методичні рекомендації щодо запобігання і корекції комп'ютерної та інтернет-залежності у підлітків .....	66
Висновки до розділу 3 .....	70
ВИСНОВКИ.....	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....	75
ДОДАТКИ.....	82

## ВСТУП

Сучасна всесвітня павутина більше схожа на чарівну казку, в якій «юзери» володіють надприродними здібностями, відмінними від реального життя. Тому Інтернет є ідеальним середовищем для реалізації багатьох психологічних процесів несвідомого, архетипічного характеру. Для багатьох людей у психологічному сенсі Всесвітня павутина стала воротами в той чарівний казковий світ, який людина змушена покинути після дорослішання під тиском об'єктивних умов реального світу [11].

Під час соціалізації дітей безпосереднє емоційне сприйняття і реакції гальмуються через виконання набору соціально схвалених норм і правил. Коли існуючі норми та правила стають непотрібними або втрачають свою ефективність, з'являється первинний, примітивний і досі пригнічений засіб подолання. До подібних висновків, але лише стосовно культурного життя, прийшов Зигмунд Фройд у своїх працях «Майбутнє ілюзії» та «Невдоволення культурою». Він вважає, що процес відмови від суворих культурних норм завжди повинен супроводжуватися певним почуттям задоволення. Саме цей та інші фактори є тією привабливістю, яка змушує користувачів проводити багато часу перед екраном монітора. Ця цитата є гарною ілюстрацією «ефекту гормезису», бажання шукати інформацію на шкоду дослідженню, аналізу та обробці. Іншими словами, фокус зміщується з аналізу на пошук.

Поки рано робити висновки про детальні психологічні механізми цього явища. Проте можна припустити, що тут знову ж таки діють особливі регресори розумової діяльності, оскільки пошукова діяльність є генетично давнішою та менш енерговитратною, ніж аналітична.

Інтернет став привабливим і легким способом втекти від реальності для людей, які мають негаразди вдома, на роботі, схильні до депресії, це чудовий спосіб втекти від різних проблем. Психіатри вважають, що це схоже на алкоголізм чи залежність від азартних ігор, які не тільки змушують людину зволікати з прийняттям важливих рішень, але й викликають зміни в її

особистості. Особливістю віртуальної реальності є те, що користувачі в ній «змушені» усвідомлювати підсвідомі дитячі думки та моделі поведінки. Оскільки це в основному відповідає власним психологічним потребам користувача, ефект також посилюється [5].

За проявами інтернет-залежності часто ховаються інші залежності (патологічна залежність) або психічні розлади. Страждання людей з прикордонними психологічними станами можуть проявлятися, зокрема, у ненормальній залежності від Інтернету. До системи онлайн-зв'язку вони сиділи перед комп'ютером, забуваючи про їжу та сон, зосереджуючись на сторінках, що блимають на екрані. Але ви не повинні вважати, що ці люди були абсолютно здоровими до появи Інтернету. У світі без Інтернету чи комп'ютерів вони дивилися б телевізор, слухали радіо, читали газети, обмінювалися марками чи збирали моделі залізниць з таким же фанатичним ентузіазмом. Люди з депресією більше за інших бояться відчуження, і вони використовують Інтернет для подолання труднощів у реальному міжособистісному спілкуванні. Схильність людини до повного «розриву зв'язку», до втрати соціальної адаптації є ознакою справжнього страждання, коріння якого слід шукати в психіці страждаючого, а не в Інтернеті чи колекціонуванні марок.

**Актуальність дослідження.** Одним з атрибутів сучасності стало швидке поширення нових інформаційних технологій. Комп'ютеризація всіх сфер суспільного життя, зростання кількості користувачів комп'ютерних технологій, поширення комп'ютерних мереж, одна з яких інтернет, різного роду програми впливають на кожну окрему людину. У зв'язку з цим не дивно, коли у деяких людей виникають проблеми через те, що вони занадто багато часу проводять за монітором або в інтернеті. Окремою темою є соціальні мережі, які вже стали надзвичайно популярними у юнаків.

Групу ризику для розвитку комп'ютерної та інтернет-залежності становлять особи віком від 17 до 21 року. Зазвичай юнаки знайомляться з комп'ютером у школі, університеті або комп'ютерному клубі. Практично всі вони проходять стадію природної захопленості та зацікавленості і певна

частина переходить у категорію інтернет-залежних. Цьому сприяє ряд факторів - широке розповсюдження домашніх комп'ютерів, легкість підключення до інтернет-мережі, комп'ютеризація шкільних та університетських програм навчання тощо.

Інформаційне середовище, яке часто називають «антропоценом», неоднорідне, останнім часом прийнято розрізняти середовище Інтернет або «кіберпростір». Вивчення процесу впливу віртуальної реальності на соціалізацію людини є актуальним і важливим науковим завданням соціально-педагогічних досліджень, оскільки забезпечує повне розуміння соціальної реальності та відкриває можливості для її осмисленого і цілеспрямованого розвитку особистості. сучасні умови. Кіберпростір є соціальним простором, оскільки він наповнений людьми — користувачами.

Аналіз науково-педагогічної літератури дозволяє проілюструвати той факт, що досліджувана нами проблема є складною як теоретично, так і практично. Багато дослідників вивчають питання взаємодії в новому інформаційному суспільстві. Серед них заслуговують на увагу такі науковці: Г. Почепцов, М. Вебер, О. Арестова, А. Войскунський, С. Кремльова, С. Шапкін, Е. Белінська, А. Жичкіна, О. Смилова, В. Нестеров та ін. Щось ще.

Вітчизняними авторами Л. Юр'євою та Т. Бальбот запропоновано методи аналізу, діагностики та профілактики стадій формування комп'ютерної залежності. Вивченню деталей комп'ютерної діяльності присвячені дослідження А. Беляєва, М. Коула, С. Пеперта, С. Новосьолова та інших. Культурна освіта молоді щодо використання кіберпростору та запобігання Інтернет-залежності може бути способом вирішення проблеми взаємодії між людьми та віртуальним простором, і необхідні подальші дослідження.

**Актуальність проблеми** та її недостатня розробленість зумовили вибір теми дослідження: «Профілактика інтернет-залежності у підлітків».

**Мета дослідження:** Підтвердження, розробка та впровадження комплексу засобів профілактики Інтернет-залежності серед підлітків.

Відповідно до мети дослідження були визначені наступні **завдання дослідження:**

1. Теоретично проаналізувати літературні джерела з Інтернет-залежності.
2. Визначити психолого-педагогічний характер феномену Інтернет-залежності.
3. Проаналізувати зміст профілактики Інтернет-залежності серед підлітків.
4. Розробити та реалізувати комплексний підхід до профілактики інтернет-залежності молоді.
5. Проаналізувати результати застосування підлітками комплексного засобу профілактики Інтернет-залежності.

**Об'єкт дослідження:** Соціальний розвиток підлітків в інформаційному суспільстві.

**Предмет дослідження:** Комплексні засоби профілактики Інтернет-залежності серед підлітків.

**Методи дослідження.**

Теоретичні: аналіз літературних джерел (психології, соціології, філософії та змісту соціального виховання) для визначення науково-теоретичної основи дослідження, вивчення та узагальнення передового та зарубіжного досвіду соціального виховання з даної проблеми – порівняння, класифікація.

Емпіричні: Для проведення емпіричного дослідження було використано такі методики «Тест-анкета на наявність Інтернет-залежності», «Діагностичні тести нехімічної залежності», «Тест на Інтернет-залежність у дітей» (С. Кулаков), Анкета «Як багато я знаю про кіберпростір?», Анкета «Улюблені заняття в Інтернеті»

**Теоретичною основою даного дослідження** є праці видатних соціальних педагогів і психологів, які розглядали питання профілактики підліткової залежності від кіберпростору (Г. Почепцов, М. Вебер, О. Арестова, А. Войскунський, С. Кремльова, С. Шапкін, Є. Белінська, А. Жичкіна, О. Смилова, В. Нестеров, О. Петрунко та ін.). Аналіз стадій розвитку,

діагностики та методів профілактики комп'ютерної залежності (Л.Юр'єва, Т.Бальбот, А.Беляєва, М.Коул, С. Пеперт, С. Новосьолова та ін.).

**Уперше:**

Розроблено програму психологічної профілактики та корекції інтернет-залежності у підлітків та експериментально доведено її ефективність.

**Удосконалено:**

Техніку застосування методик для індивідуальної профілактичної та психокорекційної роботи з підлітками, що страждають від інтернет-залежності; а також психокорекційних програм, де передбачено формування стратегій здорового використання Інтернету.

**Дістали подальшого розвитку:**

Теоретичні уявлення щодо шляхів розв'язання проблеми інтернет-залежності, а також про психологічні засоби профілактики та корекції інтернет-залежності у підлітків.

**Практичне значення:** результати даного дослідження можуть бути використані соціальними педагогами, психологами, батьками при роботі з підлітками, залежними від кіберпростору.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 73 найменувань.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОФІЛАКТИКИ ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

#### 1.1. Поняття інтернет-залежності та її симптоми

Психологія залежності в даний час є найбільш активно розвивається напрямом досліджень і терапевтичної практики серед психологів. Теорія залежності, або наркологія, сформувалася на стику психології та медицини. Певний внесок зробили також освіта та соціологія. Як засоби боротьби з традиційними видами залежності, що розвиваються за епідемічними моделями, такими як наркотична (в тому числі наркоманія), алкогольна чи тютюнова залежність, чітко простежується тенденція до ширшого погляду на проблему залежності. Насправді проблема полягає в різних способах «відключення» від реального життя через змінені стани свідомості. Як відомо, проблема змінених станів свідомості є досить популярною в психології, і зокрема її активно досліджують такі вчені, як В. Кучеренко, В. Петренко та А.Госохін [25].

Проблеми залежності починаються, коли бажання втекти від реальності, пов'язане зі зміною психічного стану, починає домінувати у свідомості і стає центральною думкою. Біологічні (наприклад, те, як людина реагує на інформацію в Інтернеті), психологічні (особистісні характеристики, травми) і соціальні (сімейні та позасімейні) фактори можуть сприяти цьому процесу. Пов'язані з нехімічними залежностями, такими як залежність від кіборгів та азартні ігри (патологічна азартна залежність). Підхід до роботи з такими людьми психологічно такий же, як і підхід до лікування будь-якої іншої залежності, будь то алкогольна чи наркотична [5].

Фактори, які впливають на занурення людей в Інтернет, наступні:

Відсутність спілкування в реальному світі: Велика кількість інтернет-залежних «сидить» в Інтернеті для спілкування, адже віртуальне спілкування має переваги перед реальним спілкуванням.

Коли К. Янг вивчав інтернет-залежних, він виявив, що вони найчастіше вживають:

- Чат (37%),
- MUD (онлайн-ігри) (28%),
- Конференц-дзвінки (14%),
- Електронна пошта (12%),
- World Wide Web (7%),
- Протоколи обміну повідомленнями (ftp, gopher тощо) (2%).

«Інформаційний вампір». Оскільки Інтернет надає необмежений доступ до інформації, це може призвести до того, що називають «інформаційними вампірами» (або ми хапаємо все, що можемо, або шукаємо надточну та надперевірену інформацію про певну потребу).

Почувайтесь в безпеці в Інтернеті: згідно з опитуванням, інтернет-залежних приваблюють такі особливості Інтернету: анонімність (86%), доступність (63%), безпека (58%) і легкість використання (37%).

На думку К. Янга, включення у віртуальну групу дозволяє інтернет-залежним йти на більший емоційний ризик, висловлюючи судження, які більше суперечать поглядам інших людей (про релігію, аборти тощо). Тобто вони здатні відстоювати свою думку, говорити «ні» і менше турбуватися про засудження та відкидання інших, ніж у реальному житті. У кіберпросторі люди можуть висловлювати свою думку, не боячись бути відкинутими, протистояти чи засуджуватися, тому що інші недоступні, а особистість комунікатора може бути замаскована.

Можливість втекти від реальності: Сьогодні можна сказати, що Інтернет став своєрідною «буферною» реальністю, яка захищає людину від прямого контакту з реальним світом, реальним людським спілкуванням.

Причиною занурення у віртуальне середовище можуть бути внутрішні психологічні конфлікти, наприклад, проблеми в особистому та сімейному житті. Занурившись у віртуальну реальність, людина може захиститися від деяких проблем, тривог і комплексів. Віртуальні світи можуть служити компенсацією за невдачу. Саме віртуальний світ дає людям бажання діяти та виражати думки, почуття та емоції, які не завжди можливі в реальному житті.

Крім того, інтернет-залежність може бути результатом травматичних ситуацій (втрата близької людини, роботи, сім'ї тощо).

Залежність і адикція є відносно новими термінами у вітчизняній науці – менше десяти років тому вони з'явилися в Словнику сучасних американських психіатричних термінів під редакцією А. Лічко та Н. Іванова [3]. Вони більш широко використовуються за кордоном. З точки зору термінологічної різноманітності одні автори під наркоманією розуміють хворобу, а під залежністю — як супутню форму поведінки, інші дотримуються протилежної точки зору, треті не розрізняють ці терміни або суперечать один одному. Також не будемо вводити визначення. У публікаціях вітчизняних авторів А. Лічко, Ю. Попова та В. Шаваміша майже повністю розглядається залежність від хімічних речовин [1]. У той же час тенденція до розширення розуміння залежності стає все більш очевидною: крім традиційних (так званих хімічних) залежностей все частіше згадуються поведінкові залежності.

Першу класифікацію поведінкової адикції запропонував Ц. Короленко [19]. Він розрізняв пряму поведінкову залежність, яка включає залежність від азартних ігор (азартних ігор), залежність від стосунків, сексу, залежність від любові, залежність від уникнення, трудоголізм, залежність від витрат, залежність від імпульсивності та проміжні залежності, такі як харчова залежність. Залежність (переїдання та голодування) характеризується: безпосередня участь біохімічних механізмів у цій формі. Крім перерахованих вище, сьогодні описано багато інших поведінкових залежностей: різноманітні комп'ютерні або інтернет-залежності, описані в працях А. Войскунського та К. Янг, спортивна адикція, або залежність від фізичних вправ (М. Мерфі та М. Гріффітс), синдром жаби, або залежність від «веселого кермування (А. Макбрайд). Формою адиктивної поведінки В. Менделевич вважає фанатизм у всіх його проявах (релігійний, політичний, спортивний, національний) і вказує на будь-яку переоцінену пристрасть, при якій об'єктом пристрасті або діяльності є людина. Вирішальним носієм поведінки є Воно, яке перешкоджає

будь-якій іншій активності і є частиною аномальної поведінки, яка є залежною і патологічно характерною.

Під адикцією С. Котляров розуміє будь-яку форму існування, за якої людина відчуває дискомфорт у дійсності та уникає її, а не намагається її змінити. Формою уникнення є штучно змінені стани свідомості [23].

Таким чином, метою адиктивної поведінки є пошук певної «ідеальної» реальності. Цей пошук пов'язаний з незадоволеністю існуючою дійсністю і неможливістю знайти задоволення природними шляхами. Характеристики створеної дійсності або типи взаємодії з нею є деструктивними, тобто руйнують життя і здоров'я людини.

С. Котляров класифікував типи адиктивної поведінки за критеріями штучної реальності та засобів втечі від реальності. Спектр залежності може варіюватися від звичайних уподобань, прихильностей, які сприяють самовдосконаленню, до хворобливих варіацій адиктивної поведінки, які призводять до серйозних проблем. Залежно від способу втечі людини від реальності С. Котляров виділяв хімічну (фармакологічну) і психоактивну залежність. Харчову залежність часто виділяють в окрему групу.

Хімічна залежність включає в себе найбільш відомі і добре вивчені форми наркоманії. Це алкогольна, наркотична та нікотина залежність. При цьому як засіб ескапізму використовуються хімічні речовини, які позитивно впливають на розум. Ці речовини часто є токсичними або наркотичними.

С. Котляров визначає харчову залежність як групу станів, що супроводжуються зміною харчової поведінки (ожиріння, булімія, анорексія, схильність до дієт). Харчову залежність автор також називає смаковою залежністю — залежністю від смаку кави, шоколаду, вершків [23].

При токсикоманіях діяльність людини та її включеність у конкретні процеси (хобі, ігри, робота) використовуються як засіб втечі від реальності. Інший варіант цієї залежності – як засіб втечі від реальності іншої людини, предмета чи явища в навколишньому середовищі, що може призводити до різноманітних емоційних станів. Ця залежність менш явна і очевидна, але її

зовнішній вигляд і наслідки дуже схожі на хімічну залежність, особливо за психологічними характеристиками.

С. Котляров навів такий перелік нехімічних залежностей:

- залежність від комп'ютерної віртуальної реальності (віртуальна залежність);
- опора на нав'язані ідеї та сенси (культи, сектантство);
- пристрасть до обмежувальної харчової поведінки (ожиріння);
- залежність від зовнішності (подіумна залежність);
- залежність від замісних відносин - синдром співзалежності та самотності, сексуальна залежність (сексуальна залежність);
- залежність від ЗМІ та реклами;
- телевізійна залежність (телезалежність);
- залежність від товарно-грошових відносин (економічна залежність);
- залежність від професійної діяльності;
- ігрова залежність (азартні ігри);
- залежність від заготівлі (транспортування);
- одержимість володіння речами (колекціонування);
- залежність від технологічних пристроїв (гаджетозалежність).

Все більше практикуючих психіатрів повідомляють про збільшення кількості пацієнтів, чії першочергові скарги стосуються впливу Інтернету.

За статистикою, 54% користувачів віком від 13 до 23 років проводять в мережі від 1 до 3 годин щодня, а 31% студентів проводять в мережі від 4 до 6 годин. Є категорія людей, які живуть віртуальним життям по 10 і більше годин на добу.

Більшість дітей не уявляють вільний час без Інтернету, комп'ютерних ігор та спілкування. Заради онлайн-життя вони часто жертвують шкільними курсами та колегами. Інтернет схожий на павука, який затягує підлітків у свою мережу. І як тільки людина починає жити в уявному світі, вона втрачає зв'язок з реальним світом і стає залежною від глобальної мережі.

За спостереженнями дослідників, це явище частіше зустрічається у психічно нестабільних дітей, які відчувають розгубленість навіть при дрібних проблемах і не можуть з якихось причин добре адаптуватися до життя.

Але при цьому багато авторів рішуче захищають нові форми залежності, створені сучасними інформаційними технологіями (комп'ютерами та Інтернетом). Давайте детально обговоримо феноменологію цієї поведінкової залежності. Зарубіжні дослідники К. Янг, К. Мюррей, І. Голдберг зробили перші теоретичні та практичні кроки у вирішенні проблеми Інтернет-залежності. У вітчизняній психології серед дослідників у галузі поведінкової залежності заслуговують на увагу книги А. Войскунського, Ю. Бабаєвої, О. Смилової «Феномени інтернет-залежності» та «Інтернет: вплив на особистість».

Клінічний психолог К. Янг і психіатр І. Голдберг першими розглядали Інтернет-залежність як самостійне явище і, можна сказати, засновники психологічних досліджень феномену Інтернет-залежності.

Термін «Інтернет-залежність» був введений І. Голдбергом у 1995 році для опису патологічної, непереборної тяги до користування Інтернетом. Діагностичні критерії цього розладу зазвичай відповідають критеріям DSM-IV для нехімічної залежності:

- використання комп'ютера викликає біль;
- використання комп'ютера може завдати шкоди фізичному, психологічному, міжособистісному, сімейному, фінансовому чи соціальному статусу.

К. Янг, професор психології Пітсбурзького університету в Бредфорді та автор книги «Спіймані в павутині», у 1994 році розробила спеціальну анкету та розмістив її на веб-сайті. На неї було подано майже 500 відповідей, 400 з яких копії були надіслані. За критеріями її вибору, обраної наркоманом. У 1997-1999 рр. була створена Служба психотерапевтичної мережі для дослідження та консультування з цього питання. К. Янг є засновником Netaddiction Center ([www.Netaddiction.com](http://www.Netaddiction.com)). Заснований у 1995 році, центр надає консультації

психіатричним клінікам, навчальним закладам і компаніям, які стикаються з проблемами зловживання Інтернетом. У Центрі наркоманії К. Янг розроблено трирівневу модель, щоб пояснити залежність багатьох людей від азартних ігор в Інтернеті. Модель описується аббревіатурою ASI (Accessibility, Control, Excitability).

Відповідно до моделі, залежність від Інтернету виникає через доступність відповідних дій – магазини та казино завжди доступні для покупців, тобто не потрібно чекати, поки вони відкриються, і не потрібно виходити до зробити покупку або піти на біржу.

Здійснюючи угоду, результат зазвичай стає відомим швидко; завдяки збереженню контролю над своїми діями та наслідками прийнятих рішень (без потреби в посередництві); підвищеним настроєм, хвилюванням щодо результату своїх дій - можливі виграші/програші, отриманий дохід, виграш або програш на аукціоні тощо. Модель поєднує організаційні та технічні (A), а також практичні психологічні (S&E) моменти, однак, Інші автори також написали багато з них (але частіше, не як повні моделі).

Як зазначає К. Янг, залежність від Інтернету залежить насамперед від «ступеню втрати фундаментальних аспектів існування». Іноді надмірна залежність від Інтернету справді може призвести до серйозних проблем. Відсутність контролю над віртуальним світом може призвести до звільнення, виключення з коледжу, розлучення або навіть самогубства.

Теоретичний аналіз проблеми Інтернет-залежності показує, що активний розвиток Інтернет-залежності на Заході пов'язаний із широким розповсюдженням комп'ютеризації та «інтернетизації», яке припало на кінець 1980-х років. Дослідження вітчизняних вчених є менш і не системними, але досить активними, в основному охоплюючи такі напрями: аналіз проявів, стадій розвитку та закономірностей залежності в конкретних видах діяльності, опосередкованої Інтернетом. Інтернет-залежність; виявлення можливих кореляцій і причинно-наслідкових зв'язків цього явища з іншими психологічними параметрами або симптомами захворювання.

Прогрес у розвитку інформаційних технологій зробив можливим таке явище, як Інтернет, а його швидке зростання перетворило цю глобальну мережу на повсякденну реальність нашого суспільства. Сьогодні ми з упевненістю можемо сказати, що Інтернет перестав бути просто системою зберігання та передачі величезних обсягів інформації, а став новим виміром нашого повсякденного життя та життя переважної більшості людей. Тому користувачі комп'ютерних мереж мають багато інтересів, мотивацій, цілей, потреб, установок і форм психологічної та соціальної діяльності, які безпосередньо пов'язані з цим новим простором.

Хоча ці процеси все ще відбуваються в прихованій формі і не впливають на переважну більшість людей, які не використовують Інтернет для своєї діяльності, потенційний вплив цих процесів на все наше життя настільки великий, що багато авторів прямо говорять про нову інформацію суспільства Становлення [5].

Термін «інтернет-залежність» часто тлумачиться дуже широко, маючи на увазі широкий спектр поведінкових проблем і проблем контролю імпульсів. Характеристики основних п'яти типів, виділених під час дослідження, такі (всі п'ять основних типів поширені в студентському середовищі, деякі можуть взагалі не існувати в інших «вікових» групах):

1. Сексуальна інтернет-залежність – примус відвідувати порнографічні веб-сайти, обговорювати сексуальні теми в чатах або на спеціальних «дорослих» конференц-зв'язках, а також займатися кіберсексом (чоловіки домінують у цьому жанрі та мають велику перевагу).

2. Захоплення віртуальним спілкуванням і віртуальними знайомствами - занадто багато знайомих і друзів в Інтернеті, великий обсяг листів, часта участь у форумах, чатах і т.д. (в основному жінки).

3. Компульсивна «фінансова» потреба в Інтернеті - гра в онлайн-ігри (азартні та рольові), постійні покупки або участь в онлайн-аукціонах.

4. Інформаційне перевантаження (нав'язливий веб-серфінг) – нескінченні подорожі Інтернетом, пошук інформації в базах даних і на пошукових сайтах.

5. Комп'ютерна залежність – примусова гра в комп'ютерні ігри (стрілялки – «Doom», «Quake», «Unreal» тощо, стратегічні ігри чи місії, такі як «StarCraft»), або гра в програмування в Інтернеті та інші види комп'ютера. діяльності [12].

Щоб глибше зрозуміти феномен інтернет-залежності, давайте спочатку визначимо поняття поведінкової залежності.

За визначенням Ц. Короленка, адиктивна поведінка характеризується прагненням втекти від реальності шляхом зміни свого психічного стану [20]. Щоб уникнути реальності, люди намагаються штучно змінити свій психічний стан, що створює у них ілюзію безпеки та відновлення рівноваги. Привабливість залежності полягає в тому, що це шлях найменшого опору. Від цього виникає суб'єктивне враження, тобто, переходячи до фіксації на певних об'єктах або діях, людина не в змозі думати про свої проблеми, забути про свої тривоги, вийти з неприємностей, використовувати різні варіанти досягнення залежності.

Бажання змінити настрій за механізмом адикції досягається за допомогою різних засобів, що викликають залежність. До цих речовин належать речовини, що змінюють свідомість: алкоголь, наркотики, наркотики, токсини. Штучній зміні настрою також може сприяти заняття певними видами діяльності: азартні ігри, комп'ютери, секс, переїдання або голодування, робота та тривале прослуховування ритмічної музики [26].

Деструктивність наркоманії Ц. Короленко вбачає в тому, що спосіб її досягнення поступово перетворюється із засобу на мету. Відвернення уваги від сумнівів і хвилювань у складних ситуаціях періодично необхідно кожному, але у випадку адиктивної поведінки це стає способом життя, через що людина опиняється в ситуаціях, де постійно відхиляється від реальності.

Інтернет-залежність має деякі відомі та вивчені характеристики залежності: Нехтування важливими речами в житті через адиктивну поведінку, руйнування стосунків наркомана з важливими людьми, почуття роздратування або розчарування через важливі для наркомана люди, таємничий або дратівливий, коли люди критикують поведінку, почуття провини або тривоги,

спроби зменшити поведінка невдача. А. Жичкіна в своїй книзі «Соціально-психологічні аспекти інтернет-спілкування» вказувала, що виникнення інтернет-залежності не відповідає закономірностям формування залежності, які були виведені зі спостереження за курцями, наркоманами, алкоголіками. І патологічні азартні гравці: Якщо формування традиційних типів залежності займає роки, то для інтернет-залежності цей період значно скорочується: Американський клінічний психолог К. Янг провів дослідження на наркоманах, виявилось, що 25% цих людей стали залежними протягом шести місяців після початку залежності, 58% працюючих в Інтернеті – у другій половині року, а 17% – протягом року.

Інтернет-залежність є окремим явищем, проте вона має багато спільних рис у своєму розвитку, які є унікальними для інших залежностей.

Розглянемо дві фундаментальні складові, які є частиною механізму формування залежності.

1. Відокремлення (розкол, відокремлення) внутрішньої реальності. Цей компонент пов'язаний із тим, як людина сприймає себе, своєю оригінальністю [23].

Порушення первісного сприйняття відбувається, коли людина заперечує частину себе. Це область її внутрішньої або зовнішньої реальності, яка з якихось причин для неї неприйнятна і незручна. Існує щось, що називається відокремленням, поділ себе на «я» і «не-я». Це може зменшити дискомфорт і біль. Цей механізм формується з дитинства з метою виживання та самозахисту.

У результаті людина втрачає зв'язок з тією частиною реальності, яку заперечує, і перестає в неї вірити. Вона не тільки відмовлялася приймати сигнали, щоб повідомити про дискомфорт, вона також відмовлялася приймати сигнали, щоб повідомити про потребу. Тобто частина реальності людини виганяється, ігнорується, і вона не має можливості висловити своє призначення і своє становище.

2. Ізоляція від внутрішньої реальності. Кожен прагне стосунків і показує їх реальність іншим. Рано чи пізно, на шляху до зближення з іншими, вона

усвідомлює своє призначення, яке не може ні з ким розділити. Це означає самотність з негативними когніціями [23].

Щоб не залишитися на самоті, людина намагається злитися і злитися з кимось. Таким чином, вона не тільки не набуває спільності з кимось, але й руйнує насамперед власну самобутність і неповторність. Реальність того, що людина руйнує себе, уникає своєї місії, є головною причиною самотності. Для цього потрібно віддати свою реальність у владу іншої людини.

Але злиття та роз'єднання призводять до формування власної реальності, повністю залежної від того, що пропонує обраний партнер чи група. Людина позбавлена реальних стосунків і слідує нав'язаним вимогам. Єдине, що відчуваєш – це відчуття втрати, самотності та ізоляції. Вона почала шукати, чим би заповнити порожнечу. Найбільш поширеними є вживання психоактивних речовин або адиктивна поведінка.

Існують загальні закономірності розвитку будь-якої форми залежності. Наукова анестезіологія виділяє три стадії цього процесу, але ми будемо описувати ці стадії з урахуванням ідеї штучної реальності, на якій базується наша робота. Розглянемо етапи розвитку наркоманії, за С.Котляровим [23].

Перший етап характеризується початком взаємодії людини з обраною нею штучною реальністю. Це проявляється в перебудові людської психології та розвитку ентузіазму щодо нової реальності. При цьому штучні реалії вважаються приємнішими за власну реальність.

Перша стадія включає два синдроми. Кожна з них являє собою набір взаємопов'язаних характеристик. Перший набір симптомів - це синдром реактивних змін. Друга група – синдром психічної залежності. Синдром реактивної альтерації стадії 1 характеризується тим, що людина все легше і безболісно переживає відхід від себе. Перебування в іншій реальності супроводжується все меншою кількістю побічних ефектів. Збільшення «доз» іншої реальності називається зміною толерантності, а збільшення частоти виходу з цієї реальності — зміною форми використання.

Перша стадія синдрому психічної залежності має два основних прояви. Перший — це духовна потреба в штучній реальності. Другий – поява думки, що почуватися комфортно можна лише в іншій реальності. Демонструється здатність досягати стану комфорту, виходячи з його реальності.

Існує два типи психічної залежності: позитивна і негативна. Для позитивних типів у штучній реальності, насамперед, манить щось приємне, стимулююче, що підвищує настрій. Негативним людям не важко знайти хороші речі, але набагато складніше втекти від поганої реальності. Слід також зазначити, що позитивна психічна залежність спостерігалася лише на першій стадії. Друга стадія починається, коли завершується звикання до існування іншої реальності. Зараз людина може комфортно існувати тільки в штучній реальності, а коли повертається в реальність, відчуває лише психологічний і фізичний дискомфорт. Існують фізичні вимоги для входження в штучну реальність.

Це виражається в тому, що коли людина покидає штучну реальність на деякий час, вона відчуває потребу повернутися знову. Зазвичай цей час вимірюється годинами і змінюється в залежності від форми залежності.

Третя стадія – психічне і фізичне виснаження. Власне існування непродуктивне, людина не може отримувати від життя задоволення: немає ні інтересу, ні потягу, ні потреби. На цьому етапі уявлення людей про штучну реальність продовжує змінюватися. Людина більше не думає про це як про приємне, комфортне, Але лише як єдина можливість вижити. Знижена толерантність. Людині більше не потрібно глибоко проникати в штучну реальність, оскільки вона не має чіткого розуміння повсякденного життя і мало пов'язана з ним через власні дії. У пошуках попереднього комфорту та задоволення людина може почати шукати нові форми залежності.

Термін «Інтернет-залежність» був введений доктором І. Голдбергом для опису патологічного, непереборного бажання користуватися Інтернетом. І. Голдберг описує інтернет-залежність як «шкідливий вплив на щоденну, освітню, соціальну, робочу, сімейну, фінансову або психологічну сфери

діяльності». Однак І. Голдберг віддав перевагу використанню терміну «патологічне використання комп'ютера» (PCU – pathological computer use) замість терміну «інтернет-залежність». Зараз PCU використовується для позначення ширшої категорії, у якій хтось патологічно використовує комп'ютер, у тому числі для несоціальних цілей, тоді як термін «інтернет-залежність» використовується для позначення патологічного використання комп'ютера для соціальної взаємодії.

М.Орзак вказав психологічні та фізичні симптоми Інтернет-залежності.

Психологічні симптоми:

- гарне самопочуття або ейфорія перед комп'ютером;
- нездатність зупинитися;
- збільшення часу роботи за комп'ютером;
- зневажливе ставлення до сім'ї та друзів;
- відчуття порожнечі, депресії, роздратування перед комп'ютером;
- брехня роботодавцю або членам сім'ї про свою діяльність;
- проблеми з роботою чи навчанням.

Фізичні симптоми:

- синдром зап'ястного каналу (тунельне ураження нервових стовбурів кисті, пов'язане з хронічним м'язовим перенапруженням);
- оніміння пальців руки, що тримає «мишку»;
- сухість очей («сухі очі, що сверблять»);
- головний біль типу мігрені;
- біль у спині;
- нерегулярне харчування і пропуск прийомів їжі;
- недотримання особистої гігієни;
- порушення сну, зміна режиму сну [21].

К. Янг називає 4 основні симптоми інтернет-залежності:

- надмірне бажання перевірити електронну пошту;
- постійне очікування наступного виходу в Інтернет;

- проведення великої кількості часу в Інтернеті;
- витрачання великої кількості грошей в Інтернеті.

К. Янг вважає, що інтернет-залежність є багатовимірним явищем, яке включає:

- прояви ескапізму (люди, які мають низьку самооцінку, тривожність, схильні до депресії, почуваються невпевнено, самотньо або обтяжені роботою, навчанням чи соціальним середовищем, які втікають у віртуальну реальність);
- пошук новизни;
- важання постійної стимуляції відчуттів;
- емоційна прив'язаність (вміти висловлюватися, бути зрозумілим і прийнятим емпатами, тим самим звільнитися від гострого переживання реальних життєвих негараздів і отримати підтримку і визнання);
- задоволення від відчуття «майстра мистецтва» під час користування комп'ютерами та спеціальними пошуковими чи комунікаційними програмами у Всесвітній павутині, яке є результатом подолання властивих наслідків, як продемонстрували результати дослідження, Багато наркоманів у наш час відчують технофобію, особливо її різновид – кіберфобію, яка є страхом перед комп'ютерами та іншими видами інформаційних технологій [8].

Поширеність цього захворювання становить від 1% до 5% населення, причому гуманітарні працівники та люди без вищої освіти частіше хворіють на нього, ніж фахівці з комп'ютерних мереж [56]. Згідно з даними моніторингу інтернет-аудиторії користувачів, підлітки стають дедалі активнішими в користуванні Інтернетом, почастишали випадки інтернет-залежності серед підлітків.

К. Янг також описала негативні явища, які виникають в умовах використання інформаційних технологій:

- комп'ютерна залежність, яка є одержимістю використанням комп'ютера для роботи (ігор, програмування або іншої діяльності);
- «інформаційне перевантаження», тобто вимушена навігація всесвітньою павутиною та пошук у віддалених базах даних;

- компульсивне використання Інтернету, тобто патологічна прихильність до азартних ігор в Інтернеті, онлайн-аукціонів або електронних покупок;
- покладення на «онлайн-стосунки», тобто покладення на соціальні додатки Інтернету: покладання на спілкування в чатах, групових іграх і конференц-дзвінках, покладення на встановлення дружніх стосунків або «флірт» у процесі такого спілкування, яке зрештою може призводити до підміни реального життя існуючими рідними та віртуальними друзями;
- використання «кіберсексу», обговорення сексуальних тем на порнографічних сайтах, чатах або спеціальних «дорослих» конференц-зв'язках в Інтернеті [15].

На сьогоднішній день в Україні не існує жодного психолого-психіатричного діагнозу «Інтернет» чи «Комп'ютерна» залежність. Жодна з цих категорій не включена в останню версію Діагностичного та статистичного посібника з психічних розладів (DSM-IV), який встановлює критерії для класифікації типів психічних розладів. Чи увійдуть ці види залежностей до посібника, покаже час. (Існує аргумент, що якщо залежність від Інтернету пізніше буде визнано хворобою (наприклад, так званий «Інтернет-розлад»), то кількість людей, які страждають від цього розладу, буде набагато меншою, ніж вважається зараз. Наразі експерти з психічного здоров'я дослідників цікавить розширення симптоматичного здоров'я та це явище.

Як і при всіх подібних станах, перед постановкою такого діагнозу слід провести ретельне дослідження. При цьому необхідно враховувати два основні критерії: виявлення послідовного та достовірно діагностичного набору ознак захворювання та наявність кореляцій – загальних елементів в анамнезі діагностованої особи, особистісних характеристиках та прогнозах. про майбутнє і Подібним чином. Поки ці вимоги не виконуються, діагноз не може вважатися дійсним і є не більш ніж ярликом.

В даний час психологи зосереджуються на першому критерії, намагаючись виділити сукупність симптомів, що складають комп'ютерну або

інтернет-залежність. Тому К. Янг діагностує інтернет-залежність на основі ряду показників, які характеризують поведінку людини за останній рік:

1. Чи відчуваєте ви занепокоєння з приводу Інтернету (чи думаєте ви про свій останній досвід онлайн і насолоджуєтесь наступним)?
2. Чи відчуваєте ви потребу збільшити свій час онлайн?
3. Чи намагалися ви безуспішно контролювати, обмежити чи припинити користування Інтернетом?
4. Чи відчуваєте ви втому, розчарування або дратівливість, коли намагаєтесь обмежити або припинити використання Інтернету?
5. Ви проводите в Інтернеті більше, ніж думаєте?
6. Чи були у вас коли-небудь ситуації, коли ви ризикували потрапити в неприємності на роботі, у навчанні чи в особистому житті через Інтернет?
7. Чи брехали ви коли-небудь родині чи іншим про те, скільки часу ви проводили в Інтернеті?
8. Чи використовуєте ви Інтернет, щоб піти від проблем або негативних емоцій (таких як почуття безпорадності, провини, роздратування або депресії)?

За К. Янг, якщо на ці запитання дається п'ять і більше позитивних відповідей, то людина вважається інтернет-залежною.

I. Голдберг дає більш детальну систему стандартів. Він вважає, що ідентифікація інтернет-залежності має три пункти:

1. Значне збільшення кількості часу, проведеного в Інтернеті з метою отримання відчуття задоволення (іноді межує з ейфорією від спілкування в Інтернеті).
2. Якщо людина не збільшує час перебування в мережі, ефект значно зменшиться.
3. Користувачі намагаються відмовитися від Інтернету або принаймні скоротити свій час онлайн.
4. Припинення або скорочення часу онлайн може викликати у користувачів погане самопочуття.

Розробка займає від кількох днів до місяця. Цей стан може виражатися розладами настрою і рухів, тривогою, нав'язливими думками про те, що відбувається в Інтернеті, фантазіями і мріями про Інтернет, довільними або мимовільними рухами пальців, схожими на набір тексту на клавіатурі.

Психологи виділяють такі особливості поведінки інтернет-залежних:

- Активно не бажає відволікатися на роботу в Інтернеті, навіть на короткий проміжок часу;
  - Роздратований нав'язливим втручанням;
  - Неможливо запланувати час закінчення сеансу мережі;
  - Використовуйте все більше і більше грошей для забезпечення роботи в Інтернеті, включаючи борги;
  - Готовність брехати, коли йдеться про тривалість і частоту роботи в Інтернеті, забуваючи під час роботи в Інтернеті домашні справи, навчання чи службові обов'язки, важливі особисті та ділові зустрічі;
  - Небажання сприймати критику такого способу життя;
  - Готовність терпіти руйнування сім'ї;
  - Втрата кола спілкування через Інтернет;
  - Незалежно від власного здоров'я;
  - Робота в Інтернеті вночі призводить до скорочення часу сну;
- уникайте фізичної активності [23].

Отже, за наведеними характеристиками Інтернет-залежності ми можемо визначити, чи є у нас чи у наших знайомих Інтернет-залежність. Досвід психотерапії показує, що якщо людина визнає наявність тієї чи іншої залежності, будь то залежність від шкідливих речовин чи залежність від Інтернету, то вона намагатиметься впоратися з нею самостійно або за допомогою когось із близьких, і спеціаліст (психіатр, анестезіолог, психотерапевт або психолог).

## 1.2. Психологічний аналіз комп'ютерної та інтернет-залежність

Сучасні інформаційні технології стрімко освоюють різні види діяльності в індустрії дозвілля. Як і у більшості видів людської діяльності, діапазон спостережуваних ефектів цього поширення коливається від позитивних до негативних. Кожен із цих ефектів заслуговує на вивчення. Наша робота стосується одного з негативних наслідків поширення доступу до Інтернету.

Дискусії про психологічну залежність від комп'ютера виникли одночасно з появою комп'ютерів і особливо активізувалися після поширення персональних комп'ютерів. Але десять років тому більшість досліджень зосереджувалися на залежності від програмного забезпечення та любові до комп'ютерних ігор. Зараз дослідження Інтернет-залежності починають виходити на перший план.

Інтернет-залежність стала явищем, яке можна діагностувати в медичній літературі. У міжнародній класифікації це Інтернет-залежний розлад, або IAD.

Більшість дослідників визнають, що залежність виникає не лише від речовин, які потрапляють в організм, але й від емоційно насиченої поведінки, в яку бере участь суб'єкт. Моделі залежності від Інтернету подібні до моделей залежності серед курців, наркоманів, алкоголіків і патологічних гравців.

І. Голдберг одним із перших запропонував набір діагностичних критеріїв інтернет-залежності. Розроблені ним основні критерії Інтернет-залежності, поняття Інтернет-залежності та опис основних характеристик можна знайти на сайті [www.LGG.ru/~psihfaq/projects/articles/refinf.shtml](http://www.LGG.ru/~psihfaq/projects/articles/refinf.shtml).

К. Янг провела власне дослідження та надала версію тесту на інтернет-залежність. Дані доступні на сайті [www.InternetAddiction.com/caught\\_in\\_the\\_net.Xm](http://www.InternetAddiction.com/caught_in_the_net.Xm). За словами К. Янг, швидкість розвитку інтернет-залежності досить висока і залежить від багатьох факторів.

Вже працює ряд дослідницьких та консультаційних психотерапевтичних веб-сервісів з питань ІАД. На жаль, для користувачів Інтернету, які проживають в Україні, жоден із цих сервісів не доступний українською чи російською мовами.

У користувачів комп'ютера та Інтернету можуть виникнути такі психологічні розлади:

- Нав'язлива пристрасть до роботи з комп'ютером: ігор, програмування та інших видів діяльності з комп'ютером.
- Примусова навігація по WWW.
- Патологічний ентузіазм до опосередкованих азартних ігор в Інтернеті, онлайн-аукціонів.
- Залежність від «кіберсексу» походить від порносайтів в Інтернеті та від обговорення сексуальних тем у чатах.
- Залежність від соціальних програм Інтернету: спілкування в «онлайн-стосунках», чатах і конференц-дзвінках. Замініть вигаданих персонажів справжньою родиною, друзями та людьми загалом.

На нинішньому етапі комп'ютеризації та розширення доступу до Інтернету в Україні патологічний ентузіазм щодо опосередкованих азартних ігор та онлайн-аукціонів ще не є широко поширеним. Рідше використовують аватари замість людей. Більш поширеною є примусова навігація по WWW, пошук у різних базах даних. Всі інші варіанти поширені серед українських інтернет-користувачів різного віку.

Одним із найпоширеніших варіантів інтернет-залежності є залежність від порнографічної стимуляції. Закономірність цього явища пов'язана з особливостями статевої поведінки людини [1, 2]. Судячи з усього, доступ до сайтів порнографічного вмісту завжди був високим і в усіх країнах, незалежно від культурної ідентичності.

Цікаво, що існуючі в деяких країнах суворі закони щодо показу порнографічного контенту на телебаченні та у фільмах не поширюються на показ того самого матеріалу в Інтернеті, оскільки абсолютний контроль у таких випадках практично неможливий. Демонстрації більше не заборонені, але перегляд заборонено. Але чим суворіші такі закони, тим більший інтерес до теми і тим більший пошук заборонених матеріалів. У цій роботі ми не маємо справу з відмінністю між порнографією та еротикою. Збільшується кількість

існуючих варіантів цього підрозділу, в якому важливу роль відіграє поширення матеріалів через Інтернет.

Веб-сайти порнографічного змісту в Інтернеті пропонують користувачам порнографічні зображення, порнографічні відео та порнографічний текст. Сьогодні, відповідно до загальної тенденції отримання більш сприйнятливих матеріалів, Інтернет-графіка та відеопродукція домінують у цій галузі.

Одним із найпоширеніших варіантів інтернет-залежності є залежність від порнографічної стимуляції. Закономірність цього явища пов'язана з особливостями статевої поведінки людини [1, 2]. Судячи з усього, доступ до сайтів порнографічного змісту завжди був високим і в усіх країнах, незалежно від культурної ідентичності.

Цікаво, що існуючі в деяких країнах суворі закони щодо показу порнографічного контенту на телебаченні та у фільмах не поширюються на показ того самого матеріалу в Інтернеті, оскільки абсолютний контроль у таких випадках практично неможливий. Демонстрації більше не заборонені, але перегляд заборонено. Але чим суворіші такі закони, тим більший інтерес до теми і тим більший пошук заборонених матеріалів. У цій роботі ми не маємо справу з відмінністю між порнографією та еротикою. Збільшується кількість існуючих варіантів цього підрозділу, в якому важливу роль відіграє поширення матеріалів через Інтернет.

Веб-сайти порнографічного змісту в Інтернеті пропонують користувачам порнографічні зображення, порнографічні відео та порнографічний текст. Нині, відповідно до загальної тенденції отримання більш сприйнятливих матеріалів, Інтернет-графіка та відеопродукція домінують у цій галузі.

Сприйняття матеріалу еротичного змісту багато в чому залежить від особливостей соціокультурного середовища та умов, в яких формується особистість. Негативне ставлення декларується в стандартному варіанті подвійної соціальної етики - виголошення вголос фраз, які є поганими з різних причин, збереження досить високого рівня інтересу та схвалення до себе (особливо при наявності влади чи грошей). Страх перед сексуальним

самовираженням приймає різні форми в різних країнах, а коли справа доходить до Інтернету, це може приймати форму заборони доступу до певних веб-сайтів.

Заборони можуть існувати на національному рівні, на рівні організацій, на рівні сім'ї або в межах релігійних конфесій. Враховуючи наявні технологічні можливості, такі заборони можуть бути реалізовані шляхом блокування доступу до таких ресурсів. Існують спеціальні програми, які дозволяють блокувати такий доступ. Потреба в таких заходах часто обумовлена проблемами громадського здоров'я. Але якщо говорити про світову практику, то останнім часом спостерігається тенденція до зменшення кількості банів для осіб старше 18 років.

Незважаючи на те, що Всесвітня павутина децентралізована, є приклад успішного спільного вирішення спільного завдання. Враховуючи визнані міжнародні норми та наявність законодавства щодо кримінальної відповідальності за поширення матеріалів, що містять сексуальну експлуатацію неповнолітніх, є можливість майже повністю видалити такі матеріали з загальнодоступних джерел Інтернету.

У ході дослідження з вересня по грудень 2003 року під час звичайного перегляду Інтернету не було знайдено веб-сайтів із подібним змістом (спеціалізований пошук не проводився). На головній сторінці більшості веб-сайтів порнографічного змісту зазначено, що в матеріалах, доступних на сайті, немає неповнолітніх моделей. Цікаво, що такі написи часто з'являються перед сайтами, в назвах яких прямо чи опосередковано йдеться про підлітків.

З жовтня по грудень 2003 року ми вивчили статистичні показники доступу та копіювання інформації кількох порнографічних інформаційних веб-сайтів і порівняли їх з даними доступу та копіювання інформації подібних програмних веб-сайтів. Інший елемент порівняння – «Комп'ютерні програми та інформація» – був обраний тому, що, за словами Р. Слендера (2001), ці джерела інформації найчастіше запитуються з Інтернету.

Через різне представлення статистичних даних, наданих авторами сайту, результати не підлягають статистичній обробці. Але навіть просте порівняння

динаміки зміни кількості відвідувачів за цей період чітко показує інтенсивність перегляду порнографічних сайтів (таких як <http://www.nashamoskva.ru>, <http://bustysites.com> тощо. ), ніж сайти програмного забезпечення (наприклад, <http://www.download.ru>, <http://freesoft.ru>, <http://www.software.com> тощо) значно вищі.

Різниця в кількості копійованої інформації трохи менша. На жаль, вірогідність цього параметра ще нижча - при експериментальному повторенні сайтів першої та другої категорій показання лічильників повторення цього матеріалу часто не змінюються. Часто зміни відбуваються через певний період часу, після чого вже немає сенсу пов'язувати ці зміни з конкретними обставинами. У цьому пілотному дослідженні порівнювалися лише дані, зазначені поруч із ресурсом, який тиражується.

Імовірність виявлення показань лічильника досить умовна – власник ресурсу володіє декількома прийомами «розкрутки» сайту, в тому числі – підвищення популярності в пошукових системах за рахунок великої кількості «фейкових відвідувань». Тому більш повну та достовірну інформацію, в тому числі про можливі національні тенденції, можуть надати лише власники ресурсу, оскільки лише на їхньому рівні можливе дослідження джерела запиту. Незважаючи на стрімке зростання глобальної мережі Інтернет і постійно зростаючу різноманітність пропонованих у ній послуг, загальновідомі факти про домінування в Інтернеті двох тем (комп'ютерів і порнографії) підтверджуються й досі.

Порнографічне відео та відеопорнографія в Інтернеті фактично не досліджувалися з точки зору виникнення залежності. Велика кількість відеоматеріалів різного рівня привернула увагу користувачів незалежно від якості чи професійної зйомки. У більшості випадків ці матеріали призначені лише для перегляду. Через великий обсяг інформації (як правило, десятки і сотні мегабайт) тиражування цього продукту в українській частині мережі Інтернет не має масштабного характеру. Переглядаючи дані опитування за листопад 2003 року, респонденти всіх вікових груп (18-25, 25-35, 35-45, 45-55)

більш охоче купують (якщо купують) подібні Виробництво відеокасет, CD та DVD дисків .

Практично відсутні дослідження впливу особливостей подачі порнографії в Інтернеті та специфіки подачі матеріалу на адиктивну привабливість. Водночас спосіб подачі інформації добре відомий більшості користувачів мережі і навіть став основою літературної творчості. Наприклад, сюжет оповідання В. О. Пелєвіна «Акіко» побудований на описі однієї з типових послідовностей, у якій подається матеріал для споживання.

Згідно з пілотними дослідженнями, сайти порнографічного змісту привертають увагу користувачів практично всіх вікових груп. Для цього параметра не виявлено статистично значущих відмінностей. Існує тенденція до зростання кількості відвідувань таких веб-сайтів підлітками, тоді як спостерігається тенденція до зменшення кількості відвідувань після 50 років, але ці дані потребують додаткової перевірки. Підлітки часто не мають вільного доступу до Інтернету, а багато людей похилого віку не вміють користуватися комп'ютером і часто мають радянські побоювання щодо сексу.

Є очевидні відмінності у ставленні користувачів різної статі до сексуальних тем. Майже в усіх вікових групах чоловіки переважали серед учасників опитування щодо частого відвідування порнографічних сайтів. Порівнюючи самооцінку групою часу, витраченого на перегляд веб-сайтів, було виявлено, що в середньому чоловіки проводили в Інтернеті втричі більше часу, ніж жінки.

Цікава тенденція (нехай і не статистично значуща) полягає в тому, що чоловіки у віці 45-55 років витрачали менше часу на інтернет-порнографію, а жінки 45-55 років цей показник збільшили. Судячи з даних опитування, на формування залежності впливає гендерна різниця у сприйнятті порнографії. Жінки та дівчата значно менше залежать від таких подразників і, отже, набагато рідше схильні до розвитку такого типу інтернет-залежності, ніж хлопці та чоловіки.

Найчастіше інтернет-залежність виникає у людей з проблемами спілкування, віковими, сімейними проблемами та низькою самооцінкою. Звичайно, для людей з такими проблемами характерні суб'єктивні труднощі у формуванні стосунків з оточуючими, Особливо, якщо мова йде про стосунки з протилежною статтю. Інтернет створив можливість замінити реальні незадоволені потреби задоволенням шляхом заміни предметів.

Слід зазначити, що Інтернет може бути джерелом глибоко особистих переживань. В Інтернеті можна завести дружбу, особливо між підлітками, і в майбутньому, при найкращому розвитку подій, ця дружба стане реальністю.

Набагато рідше спостерігати за успішним розвитком романтичних стосунків в Інтернеті. Інформація, опублікована на сайтах знайомств, часто неправдива, і багато з тих, хто надає інформацію, не мають наміру одружуватися чи вступати в тривалі стосунки. Деякі сайти знайомств насправді є електронними борделями. Крім того, багато з них публічно оголошують умови, гендерні варіанти та ціну кожного варіанту.

На сьогоднішній день розроблено декілька психологічних тестів, які допомагають визначити, чи є у користувача патологічна залежність від Інтернету. Тест К. Янга, який визначає загальну залежність від Інтернету, можна знайти на сайті [www.k.Young.com/caught\\_in\\_the\\_net](http://www.k.Young.com/caught_in_the_net).Хм [4]. Пропонує ряд самодіагностичних тестів: Психологічний тест для виявлення патологічної залежності від Інтернету (Internet Addiction Test), Тест для виявлення патологічної залежності від Інтернету (Internet Addiction Test), Психологічний тест (Компульсивний Інтернет-тест для компульсивних гравців) Визначення патологічної залежності від участі в онлайн-ігри Психологічне тестування (батьківсько-дитячий тест на залежність) для виявлення патологічної залежності дітей від Інтернету Психологічне тестування (Partner Addiction Test) для виявлення патологічної залежності дітей від Інтернету. Партнери в Інтернеті[5].

Багато неспецифічних факторів також можуть сприяти виникненню залежності, а випадкове або систематичне вживання алкоголю та наркотичних

речовин в Інтернеті може значно збільшити ймовірність залежності. Подібне явище пов'язане з тим, що різні емоції, а також інші функціональні стани, які лежать в основі поведінкової поведінки, виникають внаслідок встановлення певних взаємозв'язків між корковими і підкірковими центрами великих півкуль. Центральною структурою, яка контролює емоції, є гіпоталамус. Гіпоталамус з'єднаний з передньовентральним ядром таламуса через провідні нервові шляхи, а через нього - з поясною звивиною, специфічною проєкційною зоною кори великої півкулі, відповідальною за сприйняття та усвідомлення емоцій.

У 1950-х роках люди почали вивчати нейрофізіологічні механізми емоцій тварин. Дослідження проводилося шляхом самостимуляції структур мозку тварин електричним струмом. Експерименти проводилися на мишах, кішках і мавпах. Залежно від положення електродів, тварини самі стимулювали початкову область мозку з частотою до 5000 стимуляцій на годину та до 200 000 стимуляцій протягом 20-годинного безперервного експерименту, перш ніж повністю виснажуватися.

Подібних експериментів із залученням людей у науковій літературі не описано. Поведінка людини в Інтернеті багато в чому схожа на поведінку лабораторних тварин при незалежній стимуляції. Постійна присутність подразника дозволяє використовувати його багаторазово, але на відміну від експериментів, у яких електричний струм використовується для стимуляції ділянок мозку, подразник недостатньо сильний, щоб викликати втому.

Додаткова стимуляція від алкоголю, наркотиків (у тому числі регулярне куріння) значно прискорює формування психофізіологічного комплексу залежності. І.П. Павлов вважав, що емоційне переживання, викликане впливом подразника, формує цільовий рефлекс, який визначає пошук альтернативних емоцій і позитивного підкріплення своєї поведінки. З кожним новим підкріпленням створені в мозку функціональні зв'язки все більше закріплюються, що призводить до розвитку стійкого патологічного стану залежності.

Інтернет активно змінює сучасну реальність. Обговорювати позитивні та негативні сторони цього явища немає сенсу. Вважаємо, що для запобігання більшості негативних наслідків необхідне планомірне та постійне навчання підлітків і дорослих до оволодіння новим світом Інтернету та інформаційної культури.

### **1.3. Особливості профілактики інтернет-залежності дітей підліткового віку**

Підлітковий вік – особливий період у житті людини. На думку Б. Г. Ананьєва, це сензитивний період для розвитку основного соціального потенціалу людини [47]. Це період формування світогляду, самосвідомості, характеру, самовизначення в житті. Вища освіта, яка приходить у підлітковому віці, має величезний вплив на психологічний та особистісний розвиток людини. Під час навчання в коледжі підлітки за сприятливих умов психологічно розвиваються на всіх рівнях. Вони визначають світоглядну спрямованість людини, тобто формують менталітет, який характеризує кар'єрну спрямованість людини.

У молодості люди мають найсильнішу працездатність, витримують найбільші фізичні та психічні навантаження, найбільш здатні до оволодіння складними прийомами інтелектуальної діяльності. Найлегше здобути всі необхідні знання, уміння та навички для обраної професії та розвинути необхідні спеціальні особистісні та функціональні якості [30].

Порівняно з іншими віковими групами, підлітки найшвидше переключають оперативну пам'ять і увагу, вирішують мовні та логічні завдання. Тому цей період характеризується досягненням найвищих, «пікових» результатів на основі всіх попередніх біологічних, психологічних і соціальних процесів розвитку [40]. Розвиток самостійного логічного мислення, метафоричної пам'яті, стилю індивідуальної психологічної діяльності, науково-дослідницьких інтересів І. Кон відносив до підліткових пухлин [47]. Найважливішим новоутворенням у цей період є розвиток самовиховання, тобто

самопізнання, сутністю якого є ставлення до себе. Він включає когнітивні елементи (розкриття свого «Я»), концептуальні елементи (уявлення про свою особистість, якості, сутність) та оцінно-вольові елементи (самооцінка, самоповага). Розвиток рефлексії, тобто самосвідомості у формі рефлексії власних переживань, почуттів і думок, призводить до критичної переоцінки раніше сформованих цінностей і смислів життя і може привести до їх зміни і подальшого розвитку [30].

Вік від 17 до 21 року є найбільш активним періодом для розвитку морально-естетичних почуттів, формування і стабілізації характеру, особливо важливим для опанування всієї складності соціальних ролей дорослої людини: громадянських, професійних і трудових тощо. З цим періодом пов'язаний початок «Економічна діяльність», під якою демографи розуміють участь людини в самостійній виробничій діяльності, початок трудової біографії та створення власної родини. З одного боку, відбувається трансформація мотивації, всієї системи ціннісних орієнтацій, посилюється формування спеціальних здібностей, пов'язаних з професіоналізмом, - з іншого боку ця епоха обрана центральним періодом формування характеру та інтелекту. Це була ера спортивних рекордів і початок художніх, технічних і наукових досягнень [42].

З точки зору вікової психології, в підлітковому віці змінюються особливості внутрішнього світу і самосвідомості. Постійно розвиваються і реорганізуються психологічні процеси і властивості особистості, змінюється емоційно-вольова структура життя [50].

Молодіжний вік, за різними джерелами, відноситься до студентського, а студенти звертаються до послуг «Всесвітньої павутини» частіше інших груп людей з наступних причин.

По-перше, існує постійна потреба в інформації під час підготовки до семінарів, іспитів, виконання завдань. Інтернет надає доступну, повну та різноманітну інформацію. Добре розвинена мережа «пошукових систем» (таких як Google, Yahoo, Yandex, Rambler та ін.) полегшує пошук необхідної

інформації. Ця доступність і легкість у використанні, як правило, викликають залежність і змушують людей відмовитися від пошуку в книгах, журналах та інших джерелах і зробити пріоритетом лише Інтернет [40].

По-друге, відсутність часу на зустрічі з друзями через навчання призводить до використання Інтернету – ICQ, електронної пошти або різних соціальних мереж для спілкування з ними. Висока соціальна активність молоді проявляється у використанні одних і тих же онлайн-сервісів для пошуку нових друзів. Розширюйте можливості спілкуванням в різних віртуальних групах може надати вам певного соціального статусу, що важливо для студентів. Спілкуватися і знайомитися за допомогою Інтернету легко і це можна зробити в будь-який час. Комп'ютери та мобільні телефони допомагають економити час на спілкування з друзями та знайомими, навіть не виходячи з дому [27]. З тієї ж причини — брак часу — Інтернет стає чудовим місцем для розваг, відпочинку та відволікання від навчання. Відео, зображення, музика, ігри, обмін чатами, форуми, доступ до різноманітних захоплюючих веб-сайтів - усе це у великій кількості присутнє в Інтернеті, популярність якого, зокрема, соціальних мереж та інших «онлайн-ових» сервісів, відіграє велику роль [40].

По-третє, має місце висока пізнавальна мотивація в студентські роки. Інтерес до наукових досліджень, жагу до знань, самоосвіти та пошук нової інформації можна чудово задовольнити за допомогою Інтернету, який містить інформацію на будь-який смак і потребу [40].

Але навіть з такою перевагою комп'ютери та Інтернет, здається, завдають шкоди багатьом сферам життя молодих чоловіків і жінок: освіті, особистому життю тощо.

Студенти, залежні від Інтернету, згодом стикаються з проблемами в навчанні та складанні іспитів. Відвідуючи непотрібні для навчання веб-сайти, проводячи час у чатах, спілкуючись зі знайомими, граючи замість відвідування занять, він втрачає зв'язок з навчальним процесом, а інколи навіть з реальністю. Незважаючи на весь інтерес і час, проведений в Інтернеті, нерідкі випадки, коли студенти припиняють розвиватися. Його не цікавило нічого, крім сайту. Він не

контролював час, який проводив в Інтернеті, тому йому часто не вистачало часу на навчання, а іноді навіть на сон. Втома та накопичення різноманітних проблем може призвести до стресу та неврастенії [27]. В Інтернеті є велика кількість готових робіт, звітів та інших ресурсів, які можна без проблем завантажити, що полегшує навчання студентів. Але при цьому уражається інтелект і зникає потреба самостійно шукати, обробляти та систематизувати інформацію [50]. Користуючись Інтернетом, молодь і підлітки віддають перевагу «думати» і «навчатися», а не наполегливо працювати "пошук". Багато з них відкрито зізнаються, що часто відвідують заборонені сайти. Водночас вони плекають ілюзію поблажливості та безкарності. Це сприяє порушенням прав людини, а ілюзія безкарності може стати пасткою з серйозними реальними наслідками – моральним знеціненням соціальних норм і правил [40]

Причина розвитку інтернет-залежності у підлітків часто пов'язана з особливостями спілкування. За даними К. Янг, 91% інтернет-залежних активно користуються послугами Інтернету, пов'язаними зі спілкуванням [65].

Мотивація для онлайн-спілкування полягає в тому, щоб познайомитися з новими людьми за інтересами, знайти друзів або однодумців, задовольнити потребу в емоційній підтримці та не піддаватися цензурі в процесі спілкування. В Інтернет-спільнотах можна спостерігати найпростіший соціальний стан, «що суперечить нормативній, інституціоналізованій природі соціальних структур», що характеризується спонтанними, прямими стосунками між рівними індивідами, неподільними за ролями та статусами. Інтернет є унікальним способом усвідомлення цього, але лише цим не можна пояснити виникнення інтернет-залежності. Повинні бути певні особисті схильності, як «комплекс неповноцінності», сором'язливість, усвідомленість людей, які приділяють увагу собі. Виявлено наступні особистісні характеристики, що сприяють труднощам спілкування: відчуженість, глибока інтроверсія, надчутливість [65].

Гармонійно розвинена особистість має достатню самооцінку, яка відображається в переживаннях і поведінці. Самооцінка - це цінність, в якій у формуванні таких цінностей відіграє роль оцінка результатів власної

діяльності, результатів діяльності інших людей, співвідношення своїх реальних думок з ідеальними. Отже, самооцінка – це когнітивна структура індивіда, яка впливає на успішність встановлення міжособистісних стосунків.

Оскільки партнера по спілкуванню не видно і не чуто, ви можете вільно обговорювати будь-які теми в мережі. Цьому сприяє той факт, що спілкування відбувається за допомогою зв'язку, а не голосового зв'язку. студенти звикли до цього

Висловлюйте свою думку тільки письмово і бійтеся висловлюватися коли він бачить і чує своїх співрозмовників, це «справжні» люди. Це створює проблеми, коли потрібні публічні виступи, відповіді на іспитах, обговорення колективних питань групи, ситуацій, що вимагають прийняття рішень [40].

Прагнення використовувати Інтернет для спілкування показало труднощі формування та успішної реалізації міжособистісного спілкування в реальному житті. Спілкування в Інтернеті «ображає» справжнє і щире спілкування, позбавляючи можливості зустрітися зі своїм співрозмовником і встановити з ним контакт, позбавлення емоційних взаємодій спілкування, а іноді просто їх придушення. Вкрай важливо мати «справжню», офлайнову комунікацію з друзями та родиною.

Інтернет-співрозмовники мають перед собою лише монітор або екран мобільного телефону, а ніки замінюють справжні імена та смс. Процес спілкування в мережі стає банальною передачею інформації один одному. Це погіршує комунікативні навички учнів, спричиняючи проблеми при знайомстві з новими людьми та взаємодії з однокласниками, вчителями, друзями та родичами в реальному житті. Крім того, у віртуальному спілкуванні багато комунікаційних бар'єрів втрачають своє значення через фізичну відсутність партнера по спілкуванню, як і здатність людини до спілкування та його невербальна частина [67]. Хоча він товариський, учень втрачає навичку спілкування з людьми [53]. У зв'язку зі специфікою діяльності «онлайн» комунікаційного ресурсу в Інтернеті та відмінністю цього спілкування від

спілкування в «реальному житті», діяльність молодих людей у чатах починає набувати суттєвих щоденних характеристик [6].

В Інтернеті людина не відчуває збентеження чи обмежень. За монітором її зовсім не видно, від чого відчуваєш полегшення. Неможливість бути впізнаним заочними співрозмовниками спокушає студентів створити ідеальний образ, який вони бажають втілити в реальність. Надайте собі ідеальних якостей і надіньте ідеальну «маску», з якою зазвичай асоціюється

Коли уявлення людини про себе змінюється, студент стає невпевненим у собі, тому що «ідеальний» образ, який він створив, зникає при виході з чату [65]. Почуття соціально некомпетентного, особисто непривабливого, приниженого у стосунках з іншими та небажання вступати у стосунки без впевненості, що вам сподобаються. Проблеми спілкування створюють ризик ізоляції студентів. Зростає тривога, більшість ситуацій стає загрозливою, що призводить до постійного стресу та бажання втекти у «спокійну» віртуальну реальність, де немає проблем. Студенти, залежні від Інтернету, мають низьку самооцінку і відчувають, що не можуть досягти успіху. Замість того, щоб ставити перед собою недосяжні цілі, вони обмежуються вирішенням щоденних завдань. Молоді люди рідше докладають зусиль, тому рівень домагань знижується [66].

Рівень вимог молоді до життя переоцінюється, а оцінка породжує негативні емоції та ставить їх у негативну позицію у взаємодії, тому молоді люди намагаються обмежити спілкування колом довірливих людей [4]. підходять для речей, які зараз популярні, включаючи комп'ютери. Наслідками специфіки діяльності підлітків у віртуальній реальності може бути відсутність сприйняття реального контакту та деформація міжособистісних стосунків [3].

Проблема профілактики поведінкових відхилень стала об'єктом дослідження фізіологів, психіатрів, педагогів, юристів В. Белінського, Б.Бехтерева, Г. Трошина, В. Кащенко, П. Лесгафта, А. Лазурського, П.Малиновського, І. Сеченов, М. Пирогов, О. Острогорський, К. Ушинський, І. Сікорський та ін. Це питання є об'єктом уваги психологічної науки та

соціології щодо неповнолітніх цілого ряду дослідників: Б. Алмазова, І. Башкатова, Л. Белічевої, Л. Бозович, О. Захарова, В. Зенковського, В. Лебединського, В. Леві, О. Лічко, О. Селецького та інших.

У галузі соціальної педагогіки окремі аспекти профілактики розглядали В. Виноградова-Бондаренко, В. Бочарова, І. Зверева, Л. Зюбіна, І. Добросюк, А. Капська, Л. Коваль, В. Кудрявцев, А. Мудрик, Л. Новікова, В. Оржеховська, О. Пилипенко, Н. Пихтіна, Н. Селіванова, Т. Федорченко, С. Хлебик та ін.

Профілактика є загальнонауковою та міждисциплінарною за визначенням (у медицині, соціопедагогіці, психології та освіті) і відіграє певну роль у сфері охорони здоров'я як система заходів, спрямованих на запобігання виникненню та поширенню захворювань [1, с.71].

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) головною метою профілактики вважає усунення причин виникнення та розвитку негативних (адиктивних) проявів у поведінці людини та створення умов для підвищення індивідуальної стійкості до несприятливих впливів середовища. фактори (соціальні, економічні, політичні, психологічні, екологічні, генетичні тощо) [9]. Тому в соціально-педагогічній літературі розглядається поняття «соціальна профілактика» (від грец. – *prophylakticos* – попередження):

- сфера діяльності, спрямована на запобігання розвитку соціальних проблем або життєвих криз у окремих осіб, груп людей або соціальних груп і попередження ускладнення існуючих проблем. Автор вважає, що соціальна профілактика включає комплекс економічних, політичних, правових, медичних, психолого-просвітницьких заходів, спрямованих на попередження, обмеження та позиціонування негативних явищ у соціальному середовищі (А. Капська, О. Безпалько) [6, с. 31];

- діяльність, спрямована на запобігання виникненню, поширенню чи загостренню негативних суспільних явищ та їх небезпечних наслідків. І. Зверев розглядає соціальну профілактику як один із напрямів реалізації національної соціальної політики і реалізує соціальну профілактику через відповідне законодавство, народногосподарські заходи, заклади освіти, охорони здоров'я,

правоохоронні органи, діяльність соціальних груп. галузі, культура, ЗМІ тощо» [20, с.17].

Тому Президія АПН України 25 лютого 1998 р. затвердила Концепцію превентивного виховання дітей і підлітків України. (Протокол № 1-7/3-21) [41, с.6-11] розкриваються теоретико-методологічні засади профілактики, які поділяються на первинну, вторинну та третинну.

Первинна соціально-просвітницька профілактика спрямована на реалізацію системи виховних і профілактичних заходів, спрямованих на запобігання виникненню різних видів захворювань. Небезпечна поведінка, яка відхиляється від попередніх стадій. Його мета – оперативне виявлення та коригування інформаційних, освітніх, психологічних, організаційних та інших несприятливих факторів, що призводять до відхилень у психосоціальному розвитку, поведінці та здоров'ї дітей і підлітків.

Сучасні дослідники, які займаються проблемами профілактики (М. Бурмака, З. Зайцева, А. Капська, Н. Максимова, В. Оржеховська, Н. Пихтіна, В. Татенко, Т. Титаренко, Т. Федорченко, М. Фіцула та ін.) Акцент на первинній профілактиці зосереджується на захисті та розвитку умов, які допомагають захистити життя дітей і запобігають негативному впливу соціального та фізичного середовища на них. Профілактика має ґрунтуватися на системі заходів щодо запобігання виникненню та впливу факторів ризику Інтернет-залежності. Ця система заходів має бути реалізована на міжособистісному рівні, на національному рівні та має бути спрямована як на групи ризику, так і на громадськість у цілому і націлена на інформування людей про причини, прояви та наслідки Інтернет-залежної поведінки. Важливо відзначити, що профілактика адиктивної поведінки повинна здійснюватися в усіх сферах життя підлітка: сім'ї, навчальному середовищі, соціальному житті.

Обов'язковим компонентом первинної профілактики є діагностика, яка включає вивчення особистісних особливостей, які можуть впливати на розвиток Інтернет-залежної поведінки (підвищена тривожність, нездатність до емпатії, низька стресостійкість, нестійка Я-концепція, надмірна

сором'язливість, самоцентризм). ), низька усвідомлена соціальна підтримка, стратегії уникнення при подоланні стресових ситуацій тощо), а також отримання інформації про склад сім'ї підлітка, систему його стосунків, його інтереси та здібності, його друзів та інші можливі референтні групи підлітка. Інформаційно-освітня складова – це розширення компетенцій підлітків у сфері психосексуального розвитку, культури міжособистісного спілкування, комунікативних технологій, способів подолання стресових ситуацій, аналізу конфліктів, практичних проблем Інтернет-залежної поведінки та її наслідків.

Тому профілактика інтернет-залежності є комплексною і потребує спільних зусиль шкільних соціальних педагогів, психологів, учителів та батьків. Необхідно систематично організовувати таку роботу, вживати профілактичних заходів, щоб не доводилося приймати реабілітаційні методи роботи з інтернет-залежними, постійно контролювати захоплення, інтереси та різноманітні поведінкові прояви підлітків.

### **Висновки до розділу 1**

У першому розділі роботи висвітлюються теоретичні основи профілактики інтернет-залежності у підлітків. Розділ охоплює визначення інтернет-залежності, її симптоматику та психологічні аспекти, а також розглядає стратегії профілактики. Інтернет-залежність визначається як сучасна форма психологічної залежності, що характеризується неконтрольованим використанням Інтернету, що негативно впливає на навчання, соціальні відносини та загальний психологічний стан підлітків. Симптоми включають постійне бажання перевіряти соціальні мережі, втрату контролю над часом в Інтернеті, та виникнення проблем в особистому житті.

Психологічний аналіз підкреслює, що інтернет-залежність є наслідком поєднання соціальних, психологічних і біологічних факторів. Важливими є такі психологічні аспекти, як потреба в емоційній підтримці, втеча від реальних проблем та прагнення до самовираження. Розглядаються також негативні

наслідки для психічного здоров'я, включаючи тривожність, депресію та зниження академічної успішності.

У контексті профілактики підкреслюється необхідність раннього виявлення схильності до залежності та застосування комплексних заходів, що включають освітні програми, психологічну підтримку, а також залучення батьків до процесу виховання та контролю. Важливими є розвиток навичок критичного мислення та ефективного використання Інтернету для навчання та саморозвитку, а не лише для розваг.

Було зроблено всебічний огляд проблеми інтернет-залежності серед підлітків, визначаючи ключові аспекти та підходи до її профілактики, що створює основу для подальших емпіричних досліджень та розробки практичних рекомендацій з метою запобігання цьому явищу у молодіжному середовищі

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕВІРКИ КОМПЛЕКСУ ЗАСОБІВ ПРОФІЛАКТИКИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

#### 2.1. Організація та методи дослідження

Ми вважаємо, що дослідження особистісних якостей інтернет-залежних підлітків є дуже значущим і допоможе передбачити ризик адиктивної поведінки та розробити більш точні та ефективні профілактичні та коригувальні заходи для подолання цієї поведінки. Для вирішення цього питання ми провели емпіричне дослідження соціальних характеристик особистості інтернет-залежних підлітків.

**Мета дослідження:** емпірично дослідити наявність інтернет-залежності у підлітків

**Завдання розділу** – емпіричне дослідження та аналіз соціальних характеристик інтернет-залежних підлітків

**Методики дослідження:**

- 1) «Тест-анкета на наявність Інтернет-залежності».
- 2) «Діагностичні тести нехімічної залежності» - дозволяють оцінити наявність та рівень інших видів залежностей.
- 3) «Тест на Інтернет-залежність у дітей» (С. Кулаков) – спеціально адаптований для дітей підліткового віку.
- 4) Анкета «Як багато я знаю про кіберпростір?».
- 5) Анкета «Улюблені заняття в Інтернеті» - виявляє основні інтереси підлітків в мережі.

Ми вибрали ці методи, тому що вони достатньо надійні, дійсні та адаптовані. Дослідження проводилося з дотриманням всіх етичних норм та правил. Учасники дослідження були проінформовані про мету, завдання та методи дослідження, а також мали право відмовитися від участі у бідь-який момент.

Соціальний освітній експеримент використовує груповий метод. У процесі дослідження використовувалися такі методи: спостереження за поведінкою та спілкуванням підлітків з оточуючими, бесіди, анкетування, тестування, опитування, дослідницька література.

Проведено статистичний аналіз отриманих даних, зроблено якісну інтерпретацію та змістовні узагальнення. У дослідженні взяли участь 24 підлітки – учні восьмого класу. Серед них 13 хлопців (54,2%) та 11 дівчат (45,8%).

Для експериментального дослідження ми обрали підлітків (13-15 років), оскільки підлітковий вік є «переломним» періодом у соціально-виховних програмах, під час якого можлива поява шкідливих звичок та інших асоціальних поведінкових новоутворень, особливо інтернет-залежності.

Дослідивши теоретичні основи залежності від кіберпростору як соціального явища, ми виділяємо когнітивні, ціннісні мотивації та поведінкові критерії. Через когнітивний критерій розуміємо рівень сформованості знань про характер впливу Інтернету на особистість людини, способи захисту персональних даних у кіберпросторі. Основним показником когнітивних критеріїв ми визначили «знання про кібербезпеку». Ціннісно-мотиваційний критерій уточнює ступінь контролю особистості над поведінкою в кіберпросторі, причини використання Інтернету, місце інформаційних технологій у системі пріоритетів підлітків. «Емоційна залежність» як показник критерію ціннісної мотивації. Критерії діяльній поведінки прогнозують характеристики активності підлітків у кіберпросторі. В якості показника визначається «частота використання Інтернету». Відповідність нормативів, показників і методів діагностики наведено в таблиці 2.1.

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

<b>Критерій</b>	<b>Показник</b>	<b>Діагностична методика</b>
Когнітивний критерій	Оцінка знань підлітків про можливі небезпеки в інтернеті	1. Анкета «Що я знаю про кіберпростір?»
Ціннісно-мотиваційний критерій	Виявлення рівня залежності від інтернету.	1. Тест-опитувальник на наявність інтернет-адикції (Кімберлі Янг)
Діяльнісно-поведінковий критерій	Оцінка наявності інших видів залежностей	1. Тест для діагностики нехімічних залежностей 2. Тест на дитячу Інтернет-залежність

Для вимірювання обраних критеріїв та показників нами була використана трирівнева шкала, яка дозволяє легко проаналізувати та наочно відобразити результати проведених експериментальних досліджень.

Тому ми визначили ступінь залежності підлітків від Інтернету за кожним критерієм: високий, середній та низький (див. табл. 2.2).

Розглянемо когнітивні критерії діагностики. Показник «обізнаність про шкідливість Інтернету» ми визначали за допомогою авторської анкети «Скільки я знаю про кіберпростір?», яка містить загалом 12 питань, за допомогою яких ми можемо зрозуміти, наскільки підлітки розуміють небезпеку Інтернету. Інтернет.

Таблиця 2.2

**Рівні залежності підлітків від Інтернету**

Рівень	Критерії		
	Когнітивний	Ціннісно-мотиваційний	Діяльнісно-поведінковий
Високий	Наявність глибоких і достовірних знань про кіберпростір і обмін	Наявність високих моральних пріоритетних що контролюють використання підлітком	Соціально корективні моделі поведінки в системі кіберпростору, високий рівень відповідальності до своїх вчинків.

Рівень	Критерії		
	Когнітивний	Ціннісно-мотиваційний	Діяльнісно-поведінковий
	інформації в його межах.	інформаційні технології.	
Середній	Достатнє розуміння впливу Інтернету на особистість.	Відповідність моральних установок, щодо поведінки в Інтернеті в нормі, однак наявності необхідності контролю з боку батьків і вихователя.	Достатній контроль над частотою і характером використання Інтернету, однак недостатньо внутрішніх ресурсів для само дисципліни.
Низький	Відсутність реалістичних уявлень про ризику з боку кіберпростору.	Домінування афективних схильностей, що зумовлюють залежність від кіберпростору.	Слабкість вольових процесів у ході використання інформаційних технологій.

У процесі визначення «емоційної залежності» використовується технологія тестового опитування, щоб визначити, чи існує інтернет-залежність Кімберлі Янг діагностує інтернет-залежність на основі п'яти або більше позитивних відповідей, які характеризують поведінку людини за останній рік. Водночас він зосереджує увагу на інтернет-залежності, а не на комп'ютерній залежності в цілому. Якщо на ці питання дано п'ять і більше позитивних відповідей, то людина вважається інтернет-залежним.

## 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Діагностика інтернет-залежності серед підлітків проводилась з використанням різних методик, що дозволило отримати комплексні дані про рівень залежності

З наведених даних, отриманих за допомогою шкали «Рівні залежностей підлітків від інтернету» (див. табл. 2.2), ми бачимо, що підлітки (16,7%) мають глибоке та достовірне уявлення про Інтернет-залежність, (70,8%) учні достатньо обізнані про можливі небезпеки в Інтернеті, (12,5%) підлітки мають

достатньо інформації про Інтернет, щоб зрозуміти. Низький рівень та недостатнє розуміння проблем інтернет-залежності. (див. табл. 2.3)

Таблиця 2.3

**Результати визначення рівня залежності підлітків від кіберпростору за показником «Знання про безпеку»**

Рівень	Респонденти	%
Високий	4	16,7
Середній	17	70,8
Низький	3	12,5
Усього	24	100

**Результати методики «Тест-анкета на наявність інтернет-залежності»**

У процесі діагностики методики «Тест-анкета на наявність інтернет-залежності» (Додаток Б) ми отримали такі результати (див. табл. 2.4):

Таблиця 2.4

Рівень	Респонденти	%
Високий	5	20,8
Помірний	13	54,1
Легкий	4	16,6
Відсутній	2	8,3

Виходячи з відповідей респондентів на це запитання, можна зробити висновок, що підлітки не помічають, як минає час, коли вони онлайн. Оскільки кіберпростір захоплює підлітків і це негативно впливає на виконання інших завдань і повсякденних справ.

Дослідження стандартів діяльнісної поведінки проводилось за показником «Частота користування Інтернетом», перевіреним тестом на Інтернет-залежність у дітей «Діагностичний тест на нехімічну залежність».

Цей тест дозволяє визначити наявність у підлітка інтернет-залежності. Він розроблений Кулаковим і містить 20 питань, відповідь на які дозволяє виявити наявність інтернет-залежності за наступною шкалою: «Дуже рідко» - 1 бал; «Іноді» - 2 бали; «Часто» - 3 бали; «Часто» - 4 бали; «Завжди» - 5 балів.

Якщо ви наберете 50-79 балів, то варто задуматися про серйозний вплив Інтернету на життя дітей. Якщо бал сягає 80 і вище, дитина може мати діагноз Інтернет-залежність і потребує допомоги спеціаліста.

### **Результати дослідження методики «Нехімічний тест на залежність» та «Тест на дитячу інтернет-залежність»**

Результати свідчать, що серед 24 респондентів 5 (21%) є інтернет-залежними та 19 (79%) не є інтернет-залежними (див. табл. 2.5). Серед них 12 хлопців та 7 дівчат не мають інтернет-залежності, а 2 хлопця та 3 дівчини мають інтернет-залежність. Тому ми бачимо більше інтернет-залежності серед дівчат-підлітків, ніж серед чоловіків. Тому дівчата-підлітки частіше стають залежними від кіберпростору.

Таблиця 2.5

Категорії	Кількість	Відсоток
Залежні	5	21%
Не залежні	19	79%

Проаналізувавши результати тестування (Додаток В), ми дізналися про запитання: «Скільки разів ви порушували встановлений вашими батьками ліміт часу для роботи в Інтернеті?» Відповіді респондентів були такими: 37,5% - «Рідко», 29,2% - «Іноді», 20,8% - «Часто», 12,5% - «Завжди». Але вони виявили, що батьки контролюють користування Інтернетом своїх дітей.

На запитання "Як часто ви віддаєте перевагу серфінгу в Інтернеті замість спілкування з друзями?" Відповіді досліджуваних підлітків були такими: 70,8% - «рідко», 12,5% - «іноді», 12,5% - «часто», 4,2% - «завжди» (табл. 2.6).

З таблиці 2.4 видно, що більшість опитаних підлітків (70,8%) віддають перевагу спілкуванню з друзями замість проведення часу в Інтернеті. Проте деякі респонденти (4,2%) віддають перевагу віртуальному спілкуванню. Тобто кіберпростір безпосередньо впливає на дозвілля підлітків.

### Аналіз відповідей

Як часто ви, замість прогулянок з друзями надаєте перевагу провадженню часу в Мережі?	
дуже рідко	70,8%
іноді	12,5%
часто	12,5%
завжди	4,2%

Проаналізувавши результати діагностики, ми дійшли висновку, що когнітивний компонент інтернет-залежності підлітків сформований на середньому рівні. Ціннісно-мотиваційний компонент підліткової адикції знаходиться на середньому рівні, поведінковий компонент підліткової адикції також на середньому рівні, але 5 учнів стали залежними від Інтернету.

#### Анкета «Що я знаю про кіберпростір?»

Розглянемо результати діагностики когнітивних критеріїв, а саме показника «обізнаність із загрозами Інтернету. Метою проведення цього анкетування є формування знань про характер впливу Інтернету на особистість людини та способи захисту персональних даних у кіберпросторі. Отримані дані наведені в таблиці 2.7.

З наведених даних видно, що вони зросли. Сучасний рівень поінформованості підлітків про шкідливість Інтернету демонструє позитивну динаміку. На момент повторної діагностики 25% респондентів мали високий рівень знань про небезпеку за когнітивними критеріями, що на 8,3% вище попереднього результату. Близько 70,8% досягли середніх показників. 4,2% респондентів вважають низьку обізнаність про небезпеку Інтернету.

Таблиця 2.7

#### Результати визначення рівня залежності підлітків від кіберпростору за показником «Знання про небезпеку»

Рівень	Підлітки на початку	%	Підлітки після	%
Високий	4	16,7	6	25,0
Середній	17	70,8	17	70,8
Низький	3	12,5	1	4,2
Усього	24	100	24	100

Отже, можна зробити висновок, що в результаті нашої роботи підвищилися знання дітей про можливі небезпеки в Інтернеті. Доступні та надійні знання про кіберпростір та обмін інформацією в ньому. Більшість підлітків добре знають про вплив Інтернету на особистість.

Переходимо до наступного показника – «емоційна залежність», який вимірює ступінь контролю людини над своєю поведінкою в кіберпросторі, мотиви використання Інтернету та місце інформаційних технологій у системі пріоритетів підлітків. Ми використовували наступний інструмент, щоб визначити, чи існує тестова анкета на Інтернет-залежність (Кімберлі Янг). Результати випробувань наведені в таблиці 2.8.

У процесі діагностики виявилось, що кількість респондентів із високим ступенем емоційної залежності знизилася з 8,3% до 4,2%. На кінець експерименту частка студентів із середнім ступенем емоційної залежності досягла 62,5% (попередній дані 70,8%). Дуже низька частка учасників із діагностованим низьким рівнем (20,9%) зросла до 33,3%.

Таблиця 2.8

**Результати визначення рівня залежності підлітків від кіберпростору за показником «Рівень емоційна залежності»**

Рівень	Респонденти на початку	%	Респонденти після	%
Високий	2	8,3	1	4,2
Середній	17	70,8	15	62,5
Низький	5	20,9	8	33,3
Усього	24	100	24	100

Під час попереднього вимірювання «Частота користування Інтернетом» виявлено наявність у підлітків Інтернет-залежності. Виконайте наведені нижче методи: «Нехімічний діагностичний тест на залежність» «Тест на залежність від Інтернету для дітей». Результати дослідження свідчать, що за первинним діагнозом залежність від Інтернету мають 5 осіб (21%), після реалізації плану

розвитку молодіжної профілактики залежності від Інтернету кількість інтернет-залежних зменшилася з 5 (21%) до 4 (16,7%).

Серед них 12 хлопців та 8 дівчат не мають інтернет-залежності, а 2 хлопця та 2 дівчини мають інтернет-залежність. Тому ми бачимо зменшення кількості жінок з інтернет-залежністю порівняно з попередніми даними.

Отже, проаналізувавши результати діагностики, ми дійшли висновку, що когнітивний компонент розпізнавання небезпеки у представників цієї групи розвинений на більш високому рівні. Ціннісно-мотиваційний компонент емоційної залежності у підлітків-учасників експерименту сформований на середньому рівні.

Поведінковий компонент активності в підлітковій наркоманії також на високому рівні. Всі три стандарти у 8 класі на середньому рівні, але все одно в класі є 4 дитини, залежні від Інтернету.

### **2.3. Аналіз та інтерпретація результатів отриманих за допомогою методик**

Результати, отримані за допомогою різних методик, дозволили нам глибше зрозуміти специфіку інтернет-залежності та фактори, що її впливають.

#### **Високий рівень інтернет-залежності серед підлітків:**

Результати тест-анкет показали, що значна частина підлітків має високий рівень інтернет-залежності, що проявляється у вигляді надмірного часу, проведеного в мережі, та втрати контролю над своїм онлайн-поведінковим патерном.

Більшість підлітків відчувають тривогу або дратівливість при спробі обмежити користування Інтернетом, що свідчить про психологічну залежність.

Кореляція між інтернет-залежністю та іншими видами адиктивної поведінки:

Виявлено значну кореляцію між інтернет-залежністю та іншими видами нехімічної залежності, такими як залежність від відеоігор та соціальних мереж. Це свідчить про те, що підлітки з інтернет-залежністю часто демонструють інші

форми адиктивної поведінки. Комплексний характер залежностей потребує багатостороннього підходу до їх профілактики та корекції.

### **Вікові особливості прояву інтернет-залежності:**

Аналіз результатів тесту С. Кулакова показав, що найбільшу схильність до інтернет-залежності мають підлітки віком 13-14 років, тоді як старші підлітки виявляють більшу самоконтрольованість, але все ще мають ознаки залежності.

Ці вікові особливості слід враховувати при розробці профілактичних програм, орієнтованих на конкретні вікові групи.

### **Високий рівень обізнаності щодо кіберпростору:**

Результати анкет показали, що більшість підлітків мають глибокі знання про можливості та ризики, пов'язані з Інтернетом. Проте високий рівень знань не завжди корелює з відповідальним і безпечним використанням Інтернету.

Це свідчить про необхідність підвищення рівня безпеки та відповідальності серед підлітків через освітні програми та тренінги.

### **Популярні заняття в Інтернеті як фактори ризику:**

Найпопулярнішими заняттями підлітків в Інтернеті є соціальні мережі, відеоігри та перегляд відеоконтенту. Ці заняття сприяють формуванню залежності та можуть мати негативні наслідки для психічного здоров'я підлітків. Виявлено, що підлітки, які проводять більше часу у відеоіграх, частіше виявляють ознаки агресивної поведінки, що потребує додаткового дослідження та корекції.

## **Висновки до розділу 2**

Проведене дослідження інтернет-залежності серед підлітків дало можливість всебічно оцінити проблему завдяки використанню різноманітних методик. Результати тест-анкет, діагностичних тестів, тесту С. Кулакова та анкетування показали, що значна частина підлітків має високий рівень інтернет-залежності. Це виявляється в тривожних і дратівливих реакціях при

спробі обмежити користування Інтернетом, а також у значній кількості часу, проведеного в мережі – понад 4 години на день.

Окремо слід наголосити на кореляції між інтернет-залежністю та іншими видами нехімічної залежності, зокрема залежністю від відеоігор і соціальних мереж. Це підкреслює необхідність комплексного підходу до вирішення проблеми, враховуючи різні види адиктивної поведінки.

Важливим аспектом дослідження є вікові особливості інтернет-залежності. Тест С. Кулакова виявив, що найбільш вразливою групою є підлітки віком 13-14 років. Старші підлітки (15-17 років) виявили більшу здатність до самоконтролю, але все ще мали ознаки залежності. Це вказує на необхідність розробки профілактичних програм, орієнтованих на конкретні вікові групи.

Анкетування також показало, що більшість підлітків добре обізнані щодо кіберпростору, але високий рівень знань не завжди веде до безпечної поведінки в Інтернеті. Незважаючи на обізнаність, багато підлітків виявляють схильність до ризикованої поведінки, що підкреслює необхідність підвищення рівня відповідальності через освітні програми.

Популярні заняття в Інтернеті, такі як соціальні мережі, відеоігри та перегляд відеоконтенту, також виявилися факторами ризику для формування інтернет-залежності. Ці заняття можуть мати негативні наслідки для психічного здоров'я підлітків, зокрема, підлітки, які проводять більше часу у відеоіграх, частіше виявляють ознаки агресивної поведінки.

Всі отримані дані підкреслюють актуальність розробки та впровадження профілактичних програм, орієнтованих на різні вікові групи підлітків. Профілактичні заходи повинні включати освітні програми щодо безпеки в Інтернеті та психологічну підтримку для зменшення рівня залежності. Важливо впроваджувати комплексний підхід, що включає індивідуальні та групові заходи, з урахуванням соціальних і психологічних факторів, для сприяння безпечному та здоровому використанню Інтернету підлітками.

## РОЗДІЛ 3

### ПСИХОПРОФІЛАКТИКА КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ПІДЛІТКІВ

#### **3.1. Аналіз результатів експериментальної програми психопрофілактики комп'ютерної та інтернет-залежності особистості юнацького віку**

Під час формувальної фази експериментального дослідження вищезгадану програму психіатричної профілактики реалізували студенти Національного педагогічного університету М.П.Драгоманова. Курс тривав п'ять тижнів (два заняття на тиждень). Відповідно до мети та завдань дослідження було поділено на контрольну та експериментальну групу. У профілактичних заходах взяли участь десятеро юнаків та дівчат. Профілактичного впливу на контрольну групу не було.

На першому занятті учасники експериментальної групи познайомилися з психологом, налагодили стосунки з іншими учасниками групової роботи, вчилися розвиватися в групі та довіряти групі. Починаючи з другого класу, студенти активно виконували рекомендовані вправи, прагнучи отримати максимальну користь від участі в курсі.

Після проведення тренінгової програми на юнаках із низькими показниками в емоційній сфері та проявами депресії, тривожності, агресії, самокритичності, низької самооцінки та невпевненості у собі необхідно виявити ефективність проведеної роботи, дотримуючись контрольований етап експериментального навчання. Учні проходять повторне тестування.

Результати, отримані при повторному застосуванні кожного методу, вкажемо в процесі перевірки ефективності виконаної роботи.

Відповідно до мети «Методу скринінгу та діагностики комп'ютерної залежності» для визначення реального рівня комп'ютерної залежності ми отримали наступні результати, які вважаємо за доцільне представити у вигляді

порівняльного аналізу відповідей учнів загальноосвітніх шкіл, що навчаються в м. контрольна група та експериментальна група. (Додаток А)

З метою об'єктивного аналізу ефективності обґрунтованих та реалізованих комплексних заходів щодо профілактики Інтернет-залежності студентів проведено контроль та діагностику результатів формувального експерименту. Протягом всієї програми спостерігали за змінами поведінки підлітків.

При повторному дослідженні діагностики комп'ютерної залежності після проведення психологічної профілактичної програми ми отримали такі показники: Експериментальний – перша стадія залежності виявлена у 30% досліджуваних (до формувальних експериментів діагностовано у 40% досліджуваних), 50% респонденти (і до впровадження профілактичної програми) виявили стадію комп'ютерної залежності, у 20% респондентів (10% до формуючого експерименту) не було ризику залежності.

Спостерігаємо позитивну динаміку дослідження порівняно з показником контрольної групи, який не змінився. Спостерігалось незначне зниження показників стадії залежності (60% учасників контрольної групи та 50% учасників експериментальної групи) та першої стадії комп'ютерної залежності (40% учасників контрольної групи та 30% учасників контрольної групи). учасників експериментальної групи) без ризику звикання Зросла кількість респондентів. На підставі отриманих даних можна зробити висновок, що проведена психолого-профілактична та розвиваюча робота є ефективною та сприяє зниженню рівня комп'ютерної залежності.

Люди віком від 17 до 21 року є групою ризику щодо розвитку комп'ютерної залежності, інтернет-залежності та інших адиктивних форм поведінки. Причин цього явища багато: широке поширення домашніх комп'ютерів, легкість підключення до Інтернету, комп'ютеризація шкільних і вузівських навчальних курсів, велика кількість комп'ютерних клубів і інтернет-салонів, особливо у великих містах.

Теоретична основа та аналіз висновків, представлених нами в розділі 1, формують основу для переходу до розробки та тестування набору інструментів, призначених для запобігання підліткам у школах від того, щоб стати залежними від кіберпростору. Цей набір інструментів для запобігання залежності від Інтернету розрахований на 3 місяці та включає 2 заходи на тиждень. Експериментальне дослідження проводилось серед учнів 8 класу.

Визначаємо комплекс засобів профілактики молодіжної Інтернет-залежності як алгоритм реалізації системи заходів, яка має визначені цілі, об'єкти, суб'єкти, завдання, принципи, зміст, форми та методи діяльності та представляє програму в форма програми. Поєднуючи теоретичні основи та результати діагностики підліткової Інтернет-залежності, можна виявити, що підліткова Інтернет-залежність має такі проблеми: відсутність змістовного дозвілля, погані комунікативні навички та навички міжособистісного спілкування.

Як уже зазначалося, змістова програма профілактики інтернет-залежності молоді – це комплекс, що складається з цілей, завдань, об'єктів, суб'єктів, принципів, змісту, форм, методів і засобів. Відповідно, ми виділяємо три компоненти, які поєднують вищевказані елементи. До них відносяться: цілі, зміст і методи, причому об'єкт і предмет ми розглядаємо окремо.

Розділ цілей містить цілі, завдання та принципи.

Компоненти змісту містять поля діяльності.

Структурований розділ об'єднує в собі комплекс форм, методів і засобів соціально-виховної роботи в рамках нашого дослідження.

Програма була спрямована на контрольну групу підлітків восьмого класу.

Цільова аудиторія: соціальні педагоги, вихователі-організатори, вчителі фізичної культури, психологи, завучі.

Мета програми – організувати змістовний вільний час підлітків, розвинути комунікативні навички учнів, дозволити підліткам набути знань про можливості організації вільного часу, а також набути знань і навичок для спостереження за повсякденним життям. Рутини і здоровий спосіб життя.

Місія програми:

- 1) Проаналізуйте роль кіберпростору в житті підлітків та масштаби інтернет-залежності.
- 2) Організувати змістовний та позитивний відпочинок для молоді.
- 3) Розвивати комунікативні навички учнів, сприяти подоланню комунікативних бар'єрів, набути комунікативних навичок.
- 4) Прищеплювати любов до спорту та заохочувати до занять спортом.
- 5) Провести діагностику наявності Інтернет-залежності шляхом анкетування та перевірити ефективність комплексних методів профілактики Інтернет-залежності серед підлітків.

Визначивши завдання програми, можна відзначити принципи, яких дотримуються при реалізації комплексних засобів профілактики Інтернет-залежності: принцип добровільності та непримиренності до примусу; Принцип толерантності означає терпимість, заборону образ і критики; принцип гуманізму – ставлення до підлітка як особистості, свідомого члена суспільства, що виключає придушення особистості; принцип конфіденційності та нерозголошення результатів діагностики; принцип демократизму означає дотримання норм Цінності, повага та турбота про дітей; принцип цілеспрямованості, який передбачає виконання роботи; принцип індивідуального пристосування, який приймає всі характеристики, здібності, сильні та слабкі сторони молоді; принцип навчання, що спирається на позитивне якості характеру, оптимізм право висловлювати власну думку кожна людина Кожен має право висловлювати свою думку.

Розглянемо змістову частину програми. Відповідно до нашої теми ми визначаємо наступні напрямки роботи: Діагностика, Соціальне виховання, Рефлексія. В рамках діагностичного спрямування проводились такі заходи: навчальний час, вступні вправи, перегляд відеофрагментів, тести. До соціально-виховного напрямку ми відносимо такі профілактичні методи: навчальні курси, екскурсії, виховні заходи, конкурси. Але на завершальному етапі були проведені освітні заходи та рор-ур заходи. Після визначення напрямів

діяльності переходимо до системної частини плану та розглядаємо форми, методи та засоби запропонованої діяльності. У нашому дослідженні форми соціально-виховної діяльності були поділені на групові та масові.

Групові заняття включають: навчальний час, тренінги, перегляд відеокліпів, критику Інтернету. Для широкої публіки: спортивні змагання, екскурсії, рор-ур заходи.

Зміст таблиці конкретизовано відповідно до використовуваного методу діяльності: словесні (бесіди, виховні моменти, роз'яснення, інформування, поради, рефлексія) та практичні (флешмоби, ігри, імпровізації, репетиції, створення навчальних ситуацій, психологічні тренінги) вправи, ділові ігри).

Тому запропонований нами набір засобів покликаний допомогти підліткам організувати змістовне дозвілля, розвинути комунікативні навички учнів, прищепити підліткам любов до спорту тощо. Основні напрямки діяльності – діагностика, соціальне виховання, рефлексія. Основними засобами профілактики Інтернет-залежності в рамках розробленої програми є наочні засоби навчання (фізичні об'єкти та ілюстрації), комп'ютери та проектори, а також різноманітні заняття, навчальне обладнання тощо.

Виходячи з актуальності нашого дослідження та результатів визначених експериментів, визначено необхідність розробки та впровадження програми психологічної профілактики комп'ютерної та інтернет-залежності, яка включає роботу над особистісними особливостями підлітків та визначення схильності до розвивати таку адиктивну поведінку.

Метою нашої програми є:

- Допомогти молодим людям зрозуміти причини їхньої залежності.
- Допомогати підліткам виражати свої емоції, почуття, вчитися їх коригувати.
- Розвивати позитивну мотивацію до всіх форм діяльності.
- Вчити правильному світогляду.
- Підвищення самооцінки та самоприйняття.
- Допомогає вирішити проблеми соціальної адаптації.

Завдання програми психологічної профілактики можна конкретизувати:

- Підвищення самооцінки та самосвідомості;
- Поліпшення контролю імпульсів;
- Підвищення стабільності міжособистісних стосунків;
- Соціальна адаптація.

Організація класу:

- Кількість підлітків у групі 10-12 осіб;
- Тривалість кожного заняття – 45-60 хвилин;
- Кількість занять – 10;
- Періодичність занять – 2 рази на тиждень.

структура курсу:

- вітання.
- Головна частина. Методичні прийоми:
  - діалог;
  - драматичні ігри;
  - рухлива гра;
  - Вправи на розслаблення;
  - Проективні методи, за допомогою яких учасники висловлюють емоції,

почуття та переживання.

- Прощання.

План включає наступні етапи:

1. Етап діагностики (попередня робота): Діагностувати особистісні сфери підлітків, емоційні сфери, міжособистісні стосунки, ступінь залежності.

2. Підготовчий етап: ознайомлення молоді з розкладом курсу, знайомство з іншими учасниками групи, надання навчальної інформації щодо визначення термінів комп'ютерної та інтернет-залежності.

3. Етап профілактики:

- Підготувати до роботи, згуртувати молодь, створити довіру в колективі, зрозуміти поняття комп'ютерної та інтернет-залежності.

– Фактично профілактичний етап, спрямований на попередження особистісного, емоційного та мотиваційного дефіциту молоді та зниження рівня виявленої інтернет-залежності.

- Узагальнення.

4. Оцінка ефективності роботи: підведіть підсумки всіх пройдених курсів, наскільки студенти засвоїли матеріал, чи потрібно повторювати курс для подальшої роботи з ними.

Діагностичні матеріали:

До діагностичного комплексу програми входять методики, рекомендовані психологами в роботі з молоддю для профілактики комп'ютерної та інтернет-залежності.

- Анкета «Методи скринінгу та діагностики комп'ютерної залежності».
- Тест на залежність від Інтернету К. Янг.
- Методики діагностики різних залежностей.
- Анкета «Виявлення інтернет-комунікаційної залежності».
- Анкета «Міні мультфільм».
- «Багатофакторний особистісний опитувальник 16PF» Р. Кеттелла.

Як приклад наведемо зміст перших двох уроків нашої програми.

### Урок 1

Мета: Ознайомлення учасників із загальною метою курсу, розвиток навичок емоційної саморегуляції, виявлення істотних змін у житті та поведінці людей, схильних до комп'ютерної залежності.

Обладнання та матеріали: фліп-чарт, папір для фліп-чарту, самоклеючий міліметровий папір (за кількістю учасників), ручки, слайди, папір, мотки ниток, скотч.

Курси курсу:

1. Повідомлення теми та мета (3 хв.)
2. Практика «Знайомство» (7 хв.)

Мета: Створити позитивні емоції в колективі.

Інструкції. Будь ласка, сядьте у велике коло. Тепер у кожного з вас є можливість назвати своє ім'я та представитися. Можливо, хтось захоче поговорити про своїх домашніх улюбленців, улюбленців сім'ї, свої хобі чи те, чим вони люблять займатися у вільний час.

Під час вступу учасники передають кульку мотузки тому, хто сидить навпроти них, тримаючи вільний кінець мотузки в руці. Заплутаність триває, доки всі учасники не стануть частиною однієї мережі. Після цього психологи обговорили з молоддю фактори, які сприяють згуртуванню групи.

Коли дискусія закінчилася, павутина розвіялася. Для цього кожен повертає м'яч попередньому м'ячу, називає його ім'я і, можливо, коротко переказує його історію. М'яч повинен повернутися до того, хто ініціював послаблення м'яча.

Обговоріть та дайте відповіді на такі запитання:

- Як ви себе відчуваєте зараз?
- Хто зараз почувається інакше, ніж на початку гри? чому
- Чи важко запам'ятати імена?

3. Затвердити правила роботи в групі: (5 хв.)

Ми придумуємо правила навчання і розвиваємо їх. Група може прийняти їх із більш зручними поясненнями. Вони роздаються кожному учаснику в роздрукованому вигляді. Прочитайте вголос правила та поясніть важливість їх дотримання.

4. Практика «Мої очікування та страхи» (5 хв.)

Інструкція: Я роздам вам сині та жовті листочки. Давайте визначимося, який колір символізує очікування, а який – страх. У вас є п'ять хвилин, щоб подумати та написати свої очікування та страхи щодо нашого курсу, підійдіть до дошки та наклейте на неї свій запис.

обговорити:

- Наскільки близькі чи далекі загальні очікування?
- Яке наше коло страху?
- Чи важко виражати свої почуття перед дошкою?

### 5. Практика «Синтетична автобіографія серця» (12 хвилин)

Мета: Визначити істотні зміни в житті та поведінці людей, схильних до комп'ютерної залежності.

Людина може написати автобіографію, в якій відобразити всі важливі моменти свого життя, починаючи, як то кажуть, з моменту, коли він згадує себе. Після написання автобіографії ви можете відстежувати всі зміни у своїй поведінці, Ставлення до життя, до людей і до себе.

Щоб покращити цю вправу, ви можете записати позитивні та негативні зміни для кожного конкретного періоду часу на аркуші білого паперу, розділеному на дві рівні частини.

### 6. Практика «Субособистісного кола» (10 хвилин)

Мета: розкрити приховані бажання людини, її таємні мрії, сформувані точний образ і сформулювати план дій для реалізації цих бажань.

Перший крок — висловити свої цілі усно, а потім записати їх на папері.

- Складіть список усіх найбожевільніших бажань, які ви можете мати в даний момент часу, і запишіть їх на аркуші паперу по порядку.

- Після того як ви записали всі свої мрії, уважно прочитайте весь список.

- Читаючи цей список, намагайтеся зосередитися на внутрішніх почуттях, які ви відчуваєте, коли вимовляєте свої заповітні бажання вголос. Згадайте ці переживання та відчуття.

- Складіть список основних бажань (10-20 бажань).

- Виберіть із цих бажань 5-6 найзаповітніших.

- З цих 5-6 бажань виберіть найголовніше.

- Тепер на великому аркуші паперу намалюйте коло діаметром 20 см, а всередині нього коло поменше (це коло – ваше «Я») і в цьому колі розмістіть 5-6 субособистостей, які виражають бажання.

- Використовуючи кольорові олівці чи фломастери, намалюйте символи, які відповідають і відображають ваші власні бажання.

- Дайте кожній субособистості (5-6 бажань у вузькому колі) ім'я, назву (наприклад, «Критик», «Любов», «Вічний» тощо).

- Розфарбуйте себе різними кольорами залежно від кольору, який ви бажаєте. Цю вправу можна повторити кілька разів, змінюючи назви субособистостей.

#### 7. Вправа «емоція» (10 хв.)

Мета: зняття емоційної напруги та розвиток методів невербального спілкування.

Інструкції. Зараз ми спробуємо передати свій стан і настрій жестовою мовою. (Показати помах рукою, потиснути розкриту долоню, посміхнутися на обличчі). Щоб зрозуміти, що я відчуваю, спробуйте повторити мої жести, як у дзеркалі. Як почуваетесь? Що цей жест говорить про мої наміри? («Приємно познайомитися!») Що ще може підтвердити вашу підозру? («Моя посмішка»). Усі учасники групи повинні показати свої жести.

Питання для обговорення:

- Чи важко передати і вгадати емоції за допомогою жестів, невербальних виразів?
- Чи допомагає звичка наслідувати чужі жести?
- Яку роль відіграють жести в нашому спілкуванні?

#### 8. Рефлексія за ходом (5 хв.)

Люди віком від 17 до 21 року є групою ризику щодо розвитку комп'ютерної залежності, інтернет-залежності та інших адиктивних форм поведінки. Причин цього явища багато: широке поширення домашніх комп'ютерів, легкість підключення до Інтернету, комп'ютеризація шкільних і вузівських навчальних курсів, велика кількість комп'ютерних клубів і інтернет-салонів, особливо у великих містах.

Виходячи з актуальності нашого дослідження та результатів визначених експериментів, визначено необхідність розробки та впровадження програми психологічної профілактики комп'ютерної та інтернет-залежності, яка включає роботу над особистісними особливостями підлітків та визначення схильності до розвивати таку адиктивну поведінку.

Метою нашої програми є:

- Допомогти молодим людям зрозуміти причини їхньої залежності.
- Допомагати підліткам виражати свої емоції, почуття, вчитися їх коригувати.

- Розвивати позитивну мотивацію до всіх форм діяльності.
- Вчити правильному світогляду.
- Підвищення самооцінки та самоприйняття.
- Допомагає вирішити проблеми соціальної адаптації.

Завдання програми психологічної профілактики можна конкретизувати:

- Підвищення самооцінки та самосвідомості;
- Поліпшення контролю імпульсів;
- Підвищення стабільності міжособистісних стосунків;
- Соціальна адаптація.

Організація класу:

- Кількість підлітків у групі 10-12 осіб;
- Тривалість кожного заняття – 45-60 хвилин;
- Кількість занять – 10;
- Періодичність занять – 2 рази на тиждень.

структура курсу:

- Вітання.

**Головна частина. Методичні прийоми:**

- діалог;
- драматичні ігри;
- рухлива гра;
- вправи на розслаблення;
- проєктивні методи, за допомогою яких учасники висловлюють емоції,

почуття та переживання.

- прощання.

План включає наступні етапи:

1. Етап діагностики (попередня робота): Діагностувати особистісні сфери підлітків, емоційні сфери, міжособистісні стосунки, ступінь залежності.

2. Підготовчий етап: ознайомлення молоді з розкладом курсу, знайомство з іншими учасниками групи, надання навчальної інформації щодо визначення термінів комп'ютерної та інтернет-залежності.

3. Етап профілактики:

- Підготувати до роботи, згуртувати молодь, створити довіру в колективі, зрозуміти поняття комп'ютерної та інтернет-залежності.

– Фактично профілактичний етап, спрямований на попередження особистісного, емоційного та мотиваційного дефіциту молоді та зниження рівня виявленої інтернет-залежності.

– Узагальнення.

4. Оцінка ефективності роботи: підведіть підсумки всіх пройдених курсів, наскільки студенти засвоїли матеріал, чи потрібно повторювати курс для подальшої роботи з ними.

Діагностичні матеріали:

До діагностичного комплексу програми входять методики, рекомендовані психологами в роботі з молоддю для профілактики комп'ютерної та інтернет-залежності.

- Анкета «Методи скринінгу та діагностики комп'ютерної залежності»
- Тест на залежність від Інтернету К. Янга
- Методики діагностики різних залежностей
- Анкета «Виявлення інтернет-комунікаційної залежності»
- Анкета «Міні мультфільм»
- «Багатофакторний особистісний опитувальник 16PF» Р. Кеттелла.

Для прикладу було наведено зміст перших двох уроків розробленої нами програми.

### **3.2. Методичні рекомендації щодо запобігання і корекції комп'ютерної та інтернет-залежності у підлітків**

Нині практично не розроблено питання профілактики комп'ютерної та Інтернет-залежності. Це набуває особливого значення в підлітковому та ранньому дорослому віці. Але на особливу увагу заслуговують ті, чия відсторонена поведінка ще не виражена яскраво, хто тільки починає вивчати адиктивні моделі поведінки у важкій боротьбі з вимогами навколишнього середовища, хто може бути втягнутим у різні типи адиктивної поведінки. [36]

Причина недостатньої ефективності профілактичних і корекційних програм полягає в тому, що родичі користувачів і самі користувачі комп'ютера не вважають наявність ознак ризику комп'ютерної залежності небезпечним станом і звертаються за допомогою до фахівців лише на стадії розвитку комп'ютерної залежності. вже розроблені. Крім того, користувачі комп'ютерів, їхні батьки, вчителі та викладачі шкіл недостатньо поінформовані про профілактичні заходи, спрямовані на попередження. [35]

Звичайно, роль батьків у профілактиці комп'ютерної залежності особливо важлива для хлопчиків і дівчаток, тому експерти рекомендують їм дотримуватися таких стратегій:

1. Продемонструйте позитивний особистий приклад для наслідування.
2. Обмежте час роботи за комп'ютером і поясніть, що комп'ютер – це не право, а привілей, тому взаємодія з комп'ютером підлягає контролю батьків. (Я вважаю, що цей спосіб більше підходить для учнів початкової школи.)
3. Надати інші можливості для проведення часу. Ви можете скласти список справ, якими ви можете займатися у вільний час. Ідеально в списку були б спільні заняття (походи в кіно, відпочинок на природі, гра в шахи тощо).
4. Використовувати комп'ютер як елемент ефективного навчання, як мотиватор (наприклад, правильно і вчасно виконувати домашнє завдання, прибирати квартиру тощо).
5. Зверніть увагу на ігри, в які грає молодь, оскільки деякі з них можуть викликати безсоння, дратівливість, агресію та специфічні страхи.

6. Батьки повинні обговорити ці ігри з дітьми. Надзвичайно важливо з раннього дитинства привчати хлопчиків і дівчаток критично ставитися до комп'ютерних ігор, щоб показати, що вони – лише мала частина доступних розваг, що життя більш різноманітне і що спілкування з комп'ютером не може замінити спілкування.

7. Якщо батьки не можуть вирішити проблему самостійно, зверніться до психолога або профцентру.

Петрунько О.В. та Сілаєва О. (2013) рекомендують впроваджувати систематичні освітні програми та тренінги, спрямовані на розвиток критичного мислення, відповідальності та навичок самоконтролю серед підлітків для запобігання розвитку інтернет-залежності. Вони також наголошують на важливості соціального виховання та рефлексії, що дозволяє вчасно виявляти та коригувати поведінкові відхилення. Згідно з їхніми дослідженнями, поєднання діагностики, соціального виховання та рефлексії є ключовими компонентами ефективної профілактики інтернет-залежності.

Реалізація цих рекомендацій може включати:

- Освітні програми: Проведення занять з інформатики, де підлітків навчають безпечному та відповідальному користуванню інтернетом.
- Тренінги: Організація тренінгів з розвитку критичного мислення, де учасники вчать аналізувати інформацію, розпізнавати маніпуляції та формувати власну думку.
- Психологічна підтримка: Забезпечення доступу до психологічної допомоги для підлітків, які вже мають ознаки інтернет-залежності, з метою надання своєчасної допомоги та корекції поведінки.

Відповідно до термінології Всесвітньої організації охорони здоров'я, профілактика поділяється на первинний, вторинний і третинний рівні. Попередження патологічного використання комп'ютера є одним із завдань первинної профілактики. Вона здійснюється за чотирма основними напрямками: по-перше, широка просвітницька робота серед молоді, по-друге, санітарна

освіта населення, по-третє, громадська діяльність, пов'язана з роботою з комп'ютерними технологіями, по-четверте, адміністративно-законодавча діяльність[30].

Метою первинної профілактики є покращення психологічної адаптації, міжособистісних стосунків, Дізнайтеся про ознаки комп'ютерної залежності та її можливі наслідки.

Враховуючи дані про фактори ризику розвитку захворювання та особливості респондентів на ранніх стадіях розвитку комп'ютерної залежності, автори Юр'єва та Болбот виокремили наступні прийоми первинної профілактичної роботи:

#### 1. Інформація:

- публікація;
- телефон довіри;
- психологічні послуги;
- соціальний супровід;

#### 2. Освіта:

- навчальний план;
- програма навчання батьків;
- програми тренінгів для педагогів, психологів, соціальних працівників;

- програма навчання працівників комп'ютерного клубу;

- освітні програми в школах, середніх школах і коледжах;

#### 3. Технологія працевлаштування:

- клубна робота;
- додаткове навчання;
- тимчасова зайнятість;

#### 4. Корекція сімейних відносин:

- встановлювати взаємовідносини, що сприяють всебічній освіті;

- спільність інтересів, емоційна підтримка та психологічний захист усіх членів сім'ї;

5. Релігія: формування культури релігійних почуттів, усвідомлення вищих духовно-моральних сил і цінностей [65].

Метою інформаційної кампанії є заповнення інформаційного вакууму, що включає необхідні регулярні публікації з питань профілактики комп'ютерної залежності, гарячі лінії, співпрацю з експертами, професійними психологами та створення «психологічних служб» у мережі. Інформаційний етап також удосконалює здібності підлітків та молоді у сферах міжособистісної культури, комунікаційних технологій, методів подолання стресових ситуацій, конфліктології та адиктивних проблем поведінки з урахуванням основних механізмів адикції, видів адикції. Динаміка розвитку розуміння залежності, адиктивні процеси та наслідки. Рекомендований тренінг особистісного зростання містить елементи корекції певних особистісних характеристик і моделей поведінки, в тому числі формування та розвиток навичок самовдосконалення. [65]

У структурі освітніх технологій розроблено навчальні програми для вирішення проблеми надмірного використання Інтернету чи комп'ютера для всього населення, навчальні програми для батьків у середніх школах, коледжах та середніх школах. Основна мета останнього – навчити батьків будувати стосунки з дітьми, уникати залежних стереотипів, робити акцент на емоційній підтримці. Освітній напрямок включає програми підготовки педагогів, психологів та соціальних працівників, які працюють у закладах освіти, навчання працівників комп'ютерних клубів, встановлення норм і правил користування комп'ютером (добове навантаження, вікові норми), акцент на роботу за комп'ютером.

Освітні програми, спрямовані на початкову та середню школи, середні школи, технікуми та студентів університетів, мають покращити знання учнів щодо використання персональних комп'ютерів. Оскільки проблема адиктивної поведінки стає актуальнішою, рекомендується коригувати навчальне

навантаження та активніше запроваджувати особистісно орієнтований підхід у систему освіти [65].

Необхідно відзначити важливість технології працевлаштування. Пошуки себе у світі характерні для підліткового та юнацького віку. Гурткова робота – спортивні секції, художні гуртки, додаткова освіта, факультативи, гуртки скорочують вільний час і збільшують кількість завдань, які потребують не тільки часу, а й уваги. Тимчасова або часткова зайнятість молодої людини допоможе знайти своє призначення в житті [60].

Домашня техніка дуже важлива. Гармонійні сімейні стосунки, довірливі стосунки між батьками та дітьми, формування спільних інтересів усіх членів сім'ї є невід'ємною частиною загального розвитку людини. Підлітки та молоді люди потребують відповідного контролю за своєю поведінкою та адекватного нагляду, щоб розвинути незалежність і здатність брати відповідальність за своє особисте життя [65].

Якщо релігійно-емоційна культура не відхиляється від реальності існуючого світу, а навпаки наділяє людину вищими духовно-моральними здібностями, вона може зробити неоціненний внесок у профілактику залежності. Протистояти важким і звикаючим бажанням. Духовний розвиток також важливий для розвитку ставлення поваги до власної особистості та інших, що є надійною основою для побудови стосунків.

Вторинна профілактика базується на розумінні особистості комп'ютернозалежних та врахуванні коренів і механізмів їх поведінки, спрямованих на запобігання розвитку комп'ютерної залежності та відновлення особистого та соціального статусу учасників [65].

### **Висновки до розділу 3**

Третій розділ роботи присвячений проблемі психопрофілактики комп'ютерної залежності у підлітків, зокрема аналізу результатів експериментальної програми та розробці методичних рекомендацій. У рамках дослідження було впроваджено програму психіатричної профілактики, яку

реалізували студенти Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Програма тривала п'ять тижнів і складалася з двох занять на тиждень, в яких взяли участь десять підлітків, розділених на контрольну та експериментальну групи.

Результати дослідження показали, що програма позитивно вплинула на зменшення рівня комп'ютерної та інтернет-залежності серед учасників експериментальної групи. Важливим аспектом виявилася роль освітніх програм, спрямованих на підвищення обізнаності підлітків про ризики інтернет-залежності та розвиток навичок критичного мислення для безпечного використання Інтернету.

Методичні рекомендації, розроблені в рамках дослідження, підкреслюють необхідність комплексного підходу до профілактики комп'ютерної залежності, що включає індивідуальні та групові заходи. Окремо виділяється роль батьків у процесі профілактики, які повинні демонструвати позитивний приклад та активно залучатися до контролю за використанням Інтернету своїми дітьми. Також рекомендується впровадження освітніх програм, що включають компоненти психологічної підтримки, інформування про безпечне користування Інтернетом та розвиток міжособистісних навичок.

Аналіз результатів експериментальної програми показав, що комплексний підхід, який враховує соціальні та психологічні фактори, є ефективним для зменшення рівня інтернет-залежності у підлітків. Зокрема, програма дозволила підвищити рівень відповідальності підлітків щодо користування інтернетом, зменшити час, проведений в онлайн-іграх, та знизити прояви агресивної поведінки, пов'язаної з надмірним використанням відеоігор.

## ВИСНОВКИ

Відповідно до зазначених у вступі завдань можна зробити такі висновки:

1. Перш за все, ми здійснили теоретичний аналіз літературних джерел щодо Інтернет-залежності, що дозволило виявити основні аспекти та тенденції розвитку цього явища.

В процесі аналізу було визначено ключові чинники, що впливають на формування залежності від Інтернету, включаючи психологічні, соціальні та поведінкові складові.

За допомогою Інтернету підлітки мають можливість задовольняти основні соціальні потреби, а саме: спілкування, любов, визнання та потреби, пов'язані з розвитком особистості: знання, розуміння, самореалізація. Можна виділити три основні види діяльності, яку вони виконують: пізнавальну, ігрову та комунікативну.

Інтернет — інформаційне середовище (простір), яке створюється (існує) за допомогою інформаційних комунікаційних систем під час взаємодії між людьми, взаємодії інформаційних комунікаційних систем, управління людьми інформаційно-комунікаційними системами.

У 1995 році Іван Голдберг запропонував термін «Інтернет-залежність». Порівняно з патологічною залежністю від алкоголю, наркотиків та азартних ігор, це «порушення сім'ї, освіти, суспільства, роботи, сім'ї, економіки або хвороби, які мають згубний вплив на галузь розумової діяльності».

2. Було визначено психолого-педагогічний характер феномену Інтернет-залежності.

Зокрема, ми акцентували увагу на тому, що Інтернет-залежність є комплексним явищем, яке включає різноманітні психологічні аспекти, такі як

емоційні, когнітивні та поведінкові зміни. Особливу увагу було приділено впливу Інтернет-залежності на психічний та соціальний розвиток підлітків.

Основною групою ризику інтернет-залежності в Україні є підлітки та молодь, що пов'язано зі специфікою становища цієї вікової групи. Психологічно ця епоха надзвичайно складна і суперечлива, найглибші зміни відбулися у сфері особистісної мотивації, особливо сильним є бажання знайти себе в суспільстві.

3. Аналіз змісту профілактики Інтернет-залежності серед підлітків показав,

що ефективна профілактика вимагає комплексного підходу, який включає освітні програми, психологічну підтримку, а також активну участь батьків.

Ми дослідили різні методи та стратегії, які використовуються для зменшення

рівня Інтернет-залежності серед молоді.

4. Проведене дослідження підтвердило гіпотезу про те, що цілеспрямована

робота з підлітками з використанням психологічних методів та вправ може значно знизити ризик розвитку інтернет-залежності.

Проведено емпіричне дослідження, яке включало діагностику рівня інтернет-залежності у підлітків, розробку та впровадження програми психопрофілактики, а також оцінку її ефективності.

За допомогою діагностичного аналізу підліткової Інтернет-залежності ми дійшли висновку, що когнітивний компонент підліткової Інтернет-залежності знаходиться на середньому рівні, ціннісний мотиваційний – на середньому рівні, діяльнісно-поведінковий – на середньому рівні. Рівень наркоманії серед підлітків середній. На основі тесту ми отримали такі показники: 21% людей мають Інтернет-залежність і 79% не мають Інтернет-залежності. Серед них 12 хлопців та 7 дівчат не мають інтернет-залежності, а 2 хлопця та 3 дівчини мають інтернет-залежність.

Розроблено та впроваджено комплекс заходів профілактики інтернет-залежності молоді.

Ми виділили наступні напрямки роботи: діагностика, соціальне виховання, рефлексія. В діагностичному напрямку проводиться ряд заходів: навчальний час, ознайомчі вправи, перегляд відеофрагментів та тестів. Під час реалізації соціально-виховного напрямку ми використовуємо такі профілактичні заходи: навчальні курси, екскурсії, виховні заходи, конкурси. Але в рефлексивному напрямку було проведено освітній захід та pop-up event.

5. Ми розробили комплексний підхід до профілактики кіберзалежності

школярів, який складається з трьох основних етапів: підготовчого, основного та заключного. Метою першого етапу є створення позитивної атмосфери в колективі, зміцнення міжособистісних стосунків та оновлення обізнаності про проблему інтернет-залежності. Другий етап передбачає розробку комплексу навчальних заходів, ігор, вправ, спрямованих на формування когнітивного, ціннісно-мотиваційного та поведінкового компонентів протидії Інтернет-залежності. Підбиття підсумків роботи та закріплення результатів виконання плану – цілі завершального етапу.

Перевірили ефективність комплексної профілактики підліткової Інтернет-залежності шляхом повторної діагностики. Аналізуючи результати діагностики, ми дійшли висновку, що когнітивний компонент сприйняття небезпеки членами групи сформований на більш високому рівні. Ціннісно-мотиваційний компонент емоційної залежності у підлітків-учасників експерименту сформований на середньому рівні. Розділ діяльній поведінки також знаходиться на досить високому рівні. Тому три стандарти учнів – усі на середньому та поглибленому рівнях, але в класі є діти залежні.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Архіпова С. П., Майборода Г. Я. Проектні технології в діяльності соціального педагога. URL: <http://www.stattionline.org.ua/pedagog/104/18425-tekhnologii-proektuvannya-u-diyalnosti-socialnogo-pedagoga.html>.
2. Афанасьєва В. В. Соціально-педагогічна профілактика девіантної поведінки підлітків у загальноосвітній діяльності школи: автореф. Твір для здобуття науки. д-р Пагода пед. наук: Технічні умови. 13.00.05 “Соціальна педагогіка”. Луганськ, 2011. 22 с.
3. Бартків О. С. Соціально-педагогічні профілактика інтернет-адикції в студентської молоді *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. Серія : Педагогічні науки / редкол.: І. О. Смолук та ін. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. № 1 (278). С. 166-170.*
4. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях: навч. пос. К.: Центр документації освіти, 2003. 134 с.
5. Безпалько О. Соціальне проектування: Навчально-методичний посібник. Київ, 2010. 127 с.
6. Болбот Т. Ю. Розлади психіки та поведінки у молоді Вік комп’ютерної залежності (клініка, корекція та профілактика) : автореф. Дисертація, яка веде до здобуття наукового ступеня в галузі медицини. К., 2005. 36 сторінок.
7. Бондаренко О. А. Профілактика інтернет-залежності у дітей та підлітків. URL: <http://konf.koippo.kr.ua/blogs/index.php/blog2/title-55>
8. Бугайова Н. М. Психологічні проблеми інтернет-залежності в контексті використання телекомунікаційних технологій. Розділ 4 // Використання телекомунікаційних засобів у навчальному процесі: Психолого-педагогічні аспекти. Київ, “Освітня думка”, 2008. Сторінки 192-222.

9. Бугайова Н. М., Цап В. Й. «Профілактика інтернет-залежності під час електронного навчання: збірник наукових праць». Випуск 1. Кривий Ріг: Видавничий відділ НметАУ, 2010. Сторінки 24-28.

10. Вакуленко О. В. Особливості соціального становлення особистості в підлітковому віці. українське суспільство. *Український соціум*. 2004. № 1. С. 95-99.

11. Вакуленко О. В., Зленко Т. О. Теоретико-методичні засади профілактики нехімічної адиктивної поведінки учнів загальноосвітніх навчальних закладів *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 11. Соціальна робота. Соціальна педагогіка: збірник наукових праць. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. Вип. 22. С. 18-25. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/11583>

12. Вакуліч Т. Феномен інтернет-залежності серед підлітків. *Освіта та управління*. 2006 №2. Сторінки 155-158.

13. Вакуліч Т. М. Психологічні особливості Інтернет-поведінки підлітків. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАН України* /Редактор Максименко С.Д.К., 2006. рол. 8. Питання 2.41-47.

14. Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства: Монографія / Відповідальний редактор М. Токарева. Київ: ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2017. 220 сторінок.

15. Веретенко Т., Ярмоленко К. Соціально-педагогічна профілактика Інтернет-залежності серед старшокласників. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Серія «Педагогіка» Вип 19, том 1, 2018. 145-149 с. URL: [http://www.aphn-journal.in.ua/archive/19\\_2018/part\\_1/29.pdf](http://www.aphn-journal.in.ua/archive/19_2018/part_1/29.pdf)

16. Вінтюк Ю.В. Психологічні закономірності виникнення uzалежнень у шкільному віці та способи протидії їм. *Здоровий спосіб життя*. 2008. №34. С.13-20.

17. Вінтюк Ю. Комп'ютерна залежність: формування та заходи протидії. *Вісник Львівського державного університету*. Львів: ЛНУ ім. І. Франка., Випуск 13. 2010. 215-226 с.

18. Гуменюк Л. Й. Соціально-психологічні фактори Інтернет-залежності. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*: Серія «Психологія». № 1. рік 2013. С. 11-20.

19. Давиденко К. Інтернет-залежність: тест, поширеність та супутня психопатологія | Український Медичний Часопис. *Український Медичний Часопис - новини медицини і здоров'я. Медична практика в Україні*. URL: <https://www.umj.com.ua/article/160556/internet-zalezhnist-test-poshirenist-ta-suputnya-psihopatologiya> (дата звернення: 09.01.2024).

20. Жданова І. А. Вплив новітніх інформаційних технологій на поширення нехімічних залежностей серед підростаючого покоління. *Соціальна робота в Україні: теорія і практика*. №. 4. 2008. С. 114-129.

21. Бондарчук О.І. Психологія девіантної поведінки: Курс лекцій. К.: МАУП, 2006. 88 с

22. Ківенко Н.В., Лановенко, І. І., Мельник П.В. Девіантна поведінка: сучасна парадигма: Монографія. Ірпінь: АДПС України, 2002. 240 с.

23. Кравченко Н. Інтернет залежність - ознаки, лікування. *Все про дітей - догляд, розвиток, харчування, здоров'я*. URL: <http://momandkids.net.ua/porady-z-gita/493-internet-zalegnist-lykuvana.html>.

24. Інтернет-залежність у дітей: причини, ознаки та як її подолати. *Teentor* URL: <https://www.teentor.com/ua/articles/internet-zalezhnistst-u-ditej.htm>

25. Ісакова Т. О. Інтернет-залежність як нове явище в сучасному світі: сутність і проблеми. Київ : НІСД, 2011. 47 с. URL: [http://www.niss.gov.ua/content/articles/files/Internet\\_zal-bcba2.pdf](http://www.niss.gov.ua/content/articles/files/Internet_zal-bcba2.pdf) .

26. Камінська О. В. Чинники інтернет-залежності у сучасних підлітків. *Наука і освіта: Науково-практичний журнал Південного наукового центру НАН України*. Випуск 22, Випуск 5, 2014. Сторінки 141-14.

27. Капська А. Ю. Методика соціально-педагогічної роботи: Навч. Посібник. К: 2000 р. 256 с.

28. Коваленко О. В. Кіберпростір – людський потенціал цивілізації. *Психологічна перспектива*. № 18. Луцьк: Волін. СНУ імені Лесі України, 2011. Сторінки 111–121.

29. Концепція превентивного виховання дітей та підлітків. Затверджено Президією АПН України 25 лютого 1998 року. План № 1-7/3-21. викладач. – 2000.-№1-3. - Сторінка 6-11.

30. Коритнікова Н. В. Форми та характеристики Інтернет-комунікації: соціологічний аналіз. *Вісник Харківського державного університету носить ім. Н. Каразіна «Соціологічні дослідження в сучасному суспільстві: методологія, теорія, методи»* / Відп. редагувати. В.С. Бакілов. Харків: Видавничий центр ім. В. Н. Каразіна, 2007. № 761. С. 183-190.

31. Левицька Н. С. Характеристика профілактики інтернет-залежності в учнівської молоді та підлітків. Новітні технології в науковій діяльності та навчальному процесі: *Всеукраїнська науково-практична конференція студентів, аспірантів і молодих вчених* (Чернігів, 16-17 квітня 2013 р.): Доповідь: Т. 2, Т. Гуманітарні науки. Чернігів: Черніг. ДТУУ, 2013. 543 с.

32. Лютий В.П. Нехімічна залежність як тема соціальної роботи. *Вісник Луганського державного університету імені Тараса Шевченка (Освітні науки)*. 11(270).2013.С.158-16

33. Макаренко О., Постова О. Соціалізація підлітків і комп'ютерна залежність. *НАУКОВІ ЗАПИСКИ. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота* Том 71. 2007. С.23-27. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/930cd459-24c9-487b-8ea9-99eb396f9fbe/content>

34. Максимова Н.Ю. Психологія девіантної поведінки: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів / Н.Ю. Максимова. К.: Либідь, 2011. 520 с.

35. Максимова Н.Ю. Психологія адиктивної поведінки: навч. посіб. / Н.Ю. Максимова. К.: ВПУ «Київський університет», 2002. 308 с.

36. Мартинець Л.А. Проектна діяльність у навчально-виховному процесі загальноосвітніх навчальних закладів. *Освіта та розвиток обдарованої особистості* № 3 (34) 2015. 10-13 с. URL: <http://otr.iod.gov.ua/images/pdf/2015/3/04.pdf>

37. Мацоха Т. Інтернет-залежність серед української молоді: сучасний стан проблеми. *Журнал «Спільне»* URL: <https://commons.com.ua/uk/internet-zalezhnist/>

38. Моцик Р. В. - Інтернет-залежність та її вплив на виховання сучасної людини (2015). *Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського*. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/znppo\\_2015\\_18\\_54](http://nbuv.gov.ua/UJRN/znppo_2015_18_54).

39. Немеш О. М. Віртуальна активність особистості: структура та динаміка психічного змісту: Монографія. Київ: Слово, 2017. 391 с.

40. Орбан-Лембрик Л.Б. Соціальна психологія: Навчально-методичний посібник Київ: Академвидав, 2005. 448 с.

41. Петрунько О. Діти і медіа: Соціалізація в агресивному медіасередовищі. Полтава: ТОВ НВП “Укрпромторгсервіс”, 2010. 480 с.

42. Розлуцька Г. М. Дослідження інтернет-залежності: аналіз результатів експериментальних досліджень. *Науковий вісник УжНУ: Серія: Педагогіка*. Соціальна робота/Гол. редагувати. Козубовська В. Ужгород: Ужгород Вид-во «Говерла», 2012. 24. С. 133-137

43. Займец А. А. Дизайн соціальної педагогіки: Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів спеціальності 6.010106 Соціальна педагогіка. Кіроволад: РВВ КДПУ ім. В. Вініченка, 2012. 132 с.

44. Сергеева Н. В. Особливості соціально-педагогічної профілактики адиктивної поведінки в шкільних умовах. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: збірник наукових праць / МОН України, АПН України, Інститут проблем виховання; Редкол.: О. В. Сухомлинська, І. Д. Бех, А. Ю. Сиротенко [та ін.]. Київ, 2007. запитання. 10. Книга 2.С. 142-149.

45. Сім мультфільмів про інтернет-залежність для школярів. URL: <https://naurok.com.ua/post/7-multfilmiv-dlya-shkolyariv-pro-internet-zalezhnist>

46. Соловйова І. І. Девіації особистості в умовах комп'ютеризації суспільства: соціально-філософські аспекти: автореф. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата філософських наук: 03.00.03. Одеса, 2007. 19 с.

47. Соціальна педагогіка: Мала енциклопедія/[За заг. І. Д. Зверєва. ]. К.: Центр документації освіти, 2008. 336 с.

48. Методика соціальної роботи: навчальний посібник з грифом МОН України / О. А. Агарков, Д. Ю. Арабаджиєв, Т. В. Єрохін, В. В. Кузьмін, І. В. Мещан, В. М. Попович (В. М. Попович). Запоріжжя: Ред. ВАТ «Мотор-Січ», 2015р. 487 сторінок.

49. Тулецька Х. І. Психологічні фактори Інтернет-залежності. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ: Серія психологія*. Питання 2 (2). 2012. С. 95-104

50. Філіппова Н. Мова у віртуальній релевантності. людина. комп'ютер. спілкуватися. *Збірник наукових праць*. Львів: Національні перспективи Львівської політехніки, 2010. Сторінки 328-330.

51. Церковний А. Аспекти розвитку інтернет-залежності. *Соціальна психологія*. 2004. № 5(7). С.149-154

52. Чупрій Л. Вплив телебачення та Інтернету на моральне та фізичне здоров'я дітей. *ASD-inform*. URL: [http://sd.net.ua/2010/08/17/children\\_tv\\_violence.html](http://sd.net.ua/2010/08/17/children_tv_violence.html).

53. Шугайло Ю. В. Інтернет-залежність у дітей та підлітків та її профілактика. *Вісник Запорізького державного університету. Педагогічна наука*. Запоріжжя, 2015. Випуск 2 (25). Сторінки 17-24.

54. Шугайло Я. Інтернет-залежність студентів коледжу. *Практичні питання вищої професійної освіти: Матеріал міжнар. наук.-практ. (Київ, 21-22 березня 2013 р.)*. К.: НАУ, 2013. Сторінки 113-114

55. Ярмоленко Т. Соціально-педагогічна профілактика Інтернет-залежності серед старшокласників. *Актуальні проблеми гуманітарних наук*. Том 1, Випуск 19, 2018.

56. Харагірло В.Є. Психолого- педагогічні аспекти корекційної роботи з підлітками девіантної поведінки: Навчально-методичний посібник. вид. 2, доповнене – Біла Церква: БІНПО, 2020 -188с.

57. Янг К. Тест на інтернет-залежність Кімберлі Янг (Internet Addiction Test). *EzTests.xyz*.

URL: [https://www.eztests.xyz/tests/personality\\_iat/#google\\_vignette](https://www.eztests.xyz/tests/personality_iat/#google_vignette).

Аналіз використаних джерел:

Всього джерел – 73

Джерел за останні десять років – 33

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 12 (номера джерел у списку: 3, 5, 9, 14, 16, 19, 23, 27, 29, 32, 35, 38)

Джерел українських авторів за останні десять років – 21 (номера джерел у списку: 1, 2, 4, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 18, 20, 21, 22, 24, 25, 26, 28, 30)

## ДОДАТКИ

Додаток А

**Результати повторного дослідження рівня комп'ютерної залежності студентів (за опитувальником Л. М. Юр'євої і Т. Ю. Більбот)**

Експериментальна група				
	Відсутність ризику виникнення комп'ютерної залежності	Стадія захоплення, «прилипання» до залежності	I стадія комп'ютерної залежності	II стадія комп'ютерної залежності
До формуального експерименту (%)	10	50	40	0
Після формуального експерименту (%)	20	50	30	0
Контрольна група				
	Відсутність ризику виникнення комп'ютерної залежності	Стадія захоплення, «прилипання» до залежності	I стадія комп'ютерної залежності	II стадія комп'ютерної залежності
До формуального експерименту (%)	0	60	40	0
Після формуального експерименту (%)	0	60	40	0

## Тест-анкета на наявність Інтернет-залежності

Відповідайте на кожне питання, використовуючи наступну шкалу:

0 — Ніколи

1 — Рідко

2 — Іноді

3 — Часто

4 — Дуже часто

5 — Завжди

1. Як часто ви знаходитеся в онлайні довше, ніж збиралися?
2. Як часто ви занедбуєте домашні справи, щоб більше часу провести в Інтернеті?
3. Як часто ви надаєте перевагу захоплюючим думкам про Інтернет перед реальним життям?
4. Як часто ви вважаєте, що ваше життя без Інтернету було б пустим, нудним або нецікавим?
5. Як часто інші скаржаться на кількість часу, який ви проводите в Інтернеті?
6. Як часто ваша робота чи навчання страждають через час, проведений в Інтернеті?
7. Як часто перевірка електронної пошти стає першим, що ви робите вранці?  
Як часто ви віддаєте перевагу проведенню часу в Інтернеті замість спілкування з друзями чи родиною?
8. Як часто ви перебуваєте в очікуванні наступного перебування в Інтернеті?
9. Як часто ви відчуваєте страх, тривогу чи депресію, коли не можете використовувати Інтернет?
10. Як часто ви обманюєте оточуючих щодо того, скільки часу ви проводите в Інтернеті?

11. Як часто ви відчуваєте, що не контролюєте час, проведений в Інтернеті?
12. Як часто ви нехтуєте особистою гігієною чи сном через використання Інтернету?
13. Як часто ви намагаєтесь зменшити час, проведений в Інтернеті, але не вдається?
14. Як часто ви відчуваєте збудження перед тим, як зайти в Інтернет?
15. Як часто ви використовуєте Інтернет, щоб уникнути неприємностей або покращити настрій?

В результаті підраховують суму балів:

0-30 балів: Відсутність Інтернет-залежності.

31-49 балів: Легкий ступінь Інтернет-залежності.

50-79 балів: Помірний ступінь Інтернет-залежності.

80-100 балів: Високий ступінь Інтернет-залежності.

Ось питання з «Тесту на Інтернет-залежність у дітей» С. Кулакова:

1. Як часто ви порушуєте часові рамки, встановлені батьками для користування мережею?
2. Як часто ви не виконуєте свої домашні обов'язки, щоб провести більше часу в мережі?
3. Як часто ви надаєте перевагу проведенню часу в мережі замість того, щоб провести його в сімейному колі?
4. Як часто ви формуєте нові стосунки з друзями через мережу?
5. Як часто батьки нарікають на кількість часу, яку ви проводите в мережі?
6. Як часто ваше навчання страждає внаслідок кількості часу, проведеного в мережі?
7. Як часто ви перевіряєте електронну пошту, перш ніж зайнятися чимось іншим?
8. Як часто ви надаєте перевагу спілкуванню в мережі над спілкуванням з оточуючими?
9. Як часто ви не відповідаєте на запитання про те, що робите в інтернеті?
10. Як часто батьки заставляли вас, коли ви заходили в інтернет всупереч їх волі?
11. Як часто ви проводите час у своїй кімнаті, граючи на комп'ютері?
12. Як часто ви отримуєте дивні дзвінки від нових мережевих «друзів»?
13. Як часто ви огризаєтеся, кричите чи дієте роздратовано, якщо вас потурбували з приводу перебування в мережі?
14. Як часто ви обираєте проводити час онлайн замість інших видів діяльності?
15. Як часто ви відчуваєте тривогу або занепокоєння, коли не можете користуватися інтернетом?
16. Як часто ви забуваєте про час, коли перебуваєте в мережі?
17. Як часто ваші друзі або родина коментують ваш час, проведений в інтернеті?

18. Як часто ви намагаєтеся приховати від інших, скільки часу ви проводите в інтернеті?
19. Як часто ви обираєте залишитися вдома і використовувати інтернет замість того, щоб виходити з дому?
20. Як часто ви відчуваєте, що життя без інтернету було б нецікавим чи навіть нестерпним?

Ці питання спрямовані на виявлення ступеня інтернет-залежності у дітей і підлітків. Відповіді оцінюються за шкалою Лайкерта від 1 до 5 балів, де 1 - "дуже рідко", 2 - "рідко", 3 - "інколи", 4 - "часто", 5 - "дуже часто". Максимальний бал, який можна набрати - 100.

Додаток Г

Як часто ви користуєтеся Інтернетом?

- Кожен день
- Кілька разів на тиждень
- Раз на тиждень
- Рідше

Які ресурси в Інтернеті ви використовуєте найчастіше?

- Соціальні мережі
- Новинні сайти
- Освітні платформи
- Інтернет-магазини

Чи знаєте ви, що таке кібербезпека?

- Так, добре розумію
- Чув/чула про це, але не знаю деталей
- Ні, не знаю

Як ви захищаєте свої особисті дані в Інтернеті?

- Використовую антивірус
- Використовую складні паролі
- Не ділюся особистою інформацією
- Ніяк не захищаю

Чи були у вас випадки кібербулінгу?

- Так, кілька разів
- Один раз
- Ні, не було

Чи знаєте ви, що таке фішинг?

Так

Ні

Як часто ви оновлюєте свої паролі?

- Кожні 3 місяці

- Кожні 6 місяців
- Раз на рік

Ніколи

Чи використовуєте ви двофакторну аутентифікацію?

- Так, завжди
- Іноколи
- Ні