

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

Сілаєва Ольга Валеріївна

УДК 159.9

Дипломна робота

Шляхи оптимізації використання інтернету підлітками-переселенцями

053 «Психологія»

«Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Дипломна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____ Ольга СІЛАЄВА

Науковий керівник: Петрунько О.В. доктор психологічних наук, старший науковий співробітник, професор кафедри психології

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ	7
ІНТЕРНЕТУ ПІДЛІТКАМИ-ПЕРЕСЕЛЕНЦЯМИ	
1.1. Соціально-психологічні аспекти життя вимушених	7
переселенців підлітків в Україні та за кордоном	
1.2. Інтернет як середовище соціалізації підлітків-	16
переселенців	
1.3. Дослідження проблеми інтернет-залежності як головної	22
загрози використання інтернету підлітками-	
переселенцями	
Висновки до розділу 1	28
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИКОРИСТАННЯ	30
ІНТЕРНЕТУ ПІДЛІТКАМИ-ПЕРЕСЕЛЕНЦЯМИ	
2.1. Організація та методики емпіричного дослідження	30
2.2. Інтерпретація результатів дослідження	33
Висновки до розділу 2	64
РОЗДІЛ 3 ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ВИКОРИСТАННЯ	66
ІНТЕРНЕТУ ПІДЛІТКАМИ-ПЕРЕСЕЛЕНЦЯМИ	
3.1. Зарубіжний досвід профілактики інтернет-залежності	66
серед молоді	
3.2. Методичні рекомендації з профілактики інтернет-	72
залежності та підвищення соціально-психологічної	
адаптації серед підлітків-переселенців	
3.3. Психологічна підтримка та консультування	78
Висновки до розділу 3	91
ВИСНОВКИ	93
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	96
ДОДАТКИ	108

ВСТУП

Актуальність. Сучасний розвиток цифрових технологій відкриває нові можливості для соціалізації, навчання та самореалізації підлітків, особливо тих, хто переживає складні життєві обставини через війну. Для підлітків-переселенців, як внутрішніх, так і тих, хто перебуває у якості біженців за кордоном, Інтернет стає інструментом адаптації до нового середовища, підтримки зв'язку з однолітками й родиною, а також джерелом доступу до освітніх і розважальних ресурсів. Однак надмірне використання Інтернету може призвести до серйозних негативних наслідків, серед яких розвиток інтернет-залежності, що впливає на психічне здоров'я, соціальну взаємодію та успішність у навчанні. Зважаючи на це, оптимізація використання Інтернету серед підлітків-вимушених переселенців є важливою проблемою, яка потребує наукового аналізу та впровадження ефективних підходів для забезпечення їхньої гармонійної адаптації в нових умовах життя.

Онлайн-навчальні платформи для дистанційного навчання, які пропонують більшість приватних українських шкіл, а також численні мовні школи та міжнародні платформи такі як Khan Academy, Coursera та EdX, пропонують структуровані курси та ресурси з широкого кола предметів, гарантуючи, що підлітки-переселенці можуть не відставати від своїх однолітків [55]. Ці платформи часто включають інтерактивні елементи, такі як вікторини, дискусійні форуми та відеолекції, які можуть задовольнити різні стилі навчання та допомогти підтримувати взаємодію. Використовуючи ці ресурси, переселенці можуть подолати прогалини у своїй освіті, залишатися в курсі свого навчання та навіть досліджувати нові сфери інтересів, які, можливо, були недоступні в їхніх попередніх навчальних середовищах.

Використання програм для вивчення мов для подолання мовних бар'єрів є ще одним важливим інструментом для підлітків-переселенців, які часто опиняються в країнах, де основна мова відрізняється від їхньої рідної.

Володіння мовою є критичним чинником успішної інтеграції, що впливає на академічну успішність, соціальні взаємодії та майбутні можливості працевлаштування [71, с. 19]. Такі додатки, як Duolingo, Babbel і Rosetta Stone, пропонують індивідуальні можливості вивчення мови, які можуть допомогти переселенцям швидко набути необхідних мовних навичок. Ці додатки зазвичай містять гейміфіковані уроки, інтерактивні вправи та зворотний зв'язок у реальному часі, що робить процес навчання привабливим та ефективним. Приділяючи час цим програмам, підлітки-переселенці можуть покращити свої знання мови, полегшуючи орієнтування в новому середовищі, розуміючи свої шкільні завдання та спілкуючись з однолітками та вчителями. Це не тільки підвищує їхню впевненість, але й покращує їх загальну інтеграцію в нову культуру.

В сучасному інформаційному світі дедалі більше набуває статусу актуальної соціальної проблеми некомпетентне використання інтернету та інтернет-технологій. У фаховій літературі активно обговорюються питання щодо деструктивної інтернет-активності та її наслідків. Одним з таких наслідків визнається інтернет-адикція (IAD), яка перебуває в сфері уваги соціальних та клінічних психологів, психіатрів, педагогів. Дослідження проблеми психології інформаційної залежності як поведінкової адикції широко висвітлено здебільшого у зарубіжній літературі у працях таких науковців як М. Шоттон, Д. Грінфілд, Дж. Грохол, К. Янг та ін. В Україні також напрацьовано досвід теоретико-прикладних досліджень інтернет-адикції та адиктивної поведінки (Ю. О. Асєєва, Ю.Д. Бабаєва, Н. М. Бугайова, Л. П. Журавльова, О.В. Камінська, А.В. Лучинкіна, Л.А. Найдьонова, О.В. Петрунько, Г.Я. Пілягіна, О. С. Чабан, О.Я. Чебикін), а також напрацьовано досвід польових досліджень інтернет-адикції та низку методів з її діагностики (Л.М. Юрєва, Т.Ю. Больбот та інші).

З огляду на глобалізацію цієї проблеми, усе гостріше постає питання в подальшому дослідженні різновидів інформаційних залежностей підлітків, розробці відповідних методик для проведення детальних емпіричних

досліджень і створення алгоритмів лікувальних програм від інформаційної залежності як такої та її видів. Крім інтернет-залежності надмірне використання інтернету підлітками також може

Соціальна значущість проблеми та її недостатнє вивчення і зумовили вибір теми дослідження: «Шляхи оптимізації використання інтернету підлітками-переселенцями».

Мета дослідження: підвищити соціально-психологічну адаптацію підлітків-переселенців через оптимізацію використання інтернету та профілактику інтернет-залежності.

Завдання дослідження:

1. Аналіз соціально-психологічних аспектів життя вимушених переселенців підлітків в Україні та за кордоном.
2. Дослідження інтернету як середовища соціалізації підлітків-переселенців.
3. Вивчення проблеми інтернет-залежності як головної загрози використання інтернету підлітками-переселенцями.
4. Організація та проведення емпіричного дослідження використання інтернету підлітками-переселенцями.
5. Інтерпретація та аналіз результатів дослідження.
6. Узагальнення зарубіжного досвіду профілактики інтернет-залежності серед молоді.
7. Розробка методичних рекомендацій щодо профілактики інтернет-залежності та підвищення соціально-психологічної адаптації підлітків-переселенців.
8. Визначення шляхів психологічної підтримки та консультування підлітків-переселенців.
9. Співпраця з батьками та громадськими організаціями для підвищення ефективності профілактики інтернет-залежності серед підлітків-переселенців.

Об'єктом дослідження є процес соціалізації підлітків-переселенців у

контексті використання ними Інтернету.

Предмет дослідження - особливості, проблеми та шляхи оптимізації використання Інтернету підлітками-переселенцями як засобу соціалізації.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань було використано комплекс методів: теоретичні - аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння для розкриття сутності та визначення базових понять досліджуваної проблеми, емпіричні методи - анкетування, Монреальський когнітивний тест (МОСА), Шкала тривоги Спілбергера, Методика К. Янг "Тест на інтернет-залежність", Методика "Вибірковість уваги".

Наукова новизна одержаних результатів полягає у виявленні специфічних проблем та потреб підлітків- вимушених переселенців, пов'язаних із використанням Інтернету. Дослідження також пропонує нові підходи до психологічної підтримки та освітніх програм, які сприяють безпечному та конструктивному використанню Інтернету цією категорією підлітків.

Практичне значення дослідження полягає у розробці рекомендацій щодо оптимізації використання Інтернету підлітками-переселенцями, створенні освітніх програм з безпечного користування Інтернетом, а також впровадженні інноваційних онлайн-ресурсів, які сприяють їхній соціалізації та психологічній адаптації. Результати дослідження можуть бути використані психологами, педагогами, соціальними працівниками, а також батьками для поліпшення умов життя та розвитку підлітків-переселенців.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження були представлені у статті «Інтернет-залежність як адикція сучасної людини» у співавторстві з д.п.н. Петрунько О.В. у номері 3(71) (2023): Вчені записки університету КРОК.

Структура та обсяг дипломної роботи. Дипломна робота складається з 93 сторінок основного тексту, трьох розділів, десяти підрозділів, вступу, висновків, 10 таблиць, 14 рисунків, 13 додатків (на 53 сторінках), списку використаних джерел з 102 найменування.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРНЕТУ ПІДЛІТКАМИ-ПЕРЕСЕЛЕНЦЯМИ

1.1. Соціально-психологічні аспекти життя вимушених переселенців підлітків в Україні та за кордоном

Особливий стрес і травматичну ситуацію переживають діти і підлітки, які змушені були змінити місце проживання і отримали статус «переселенці», «біженці», оскільки діти взагалі є більш вразливими та чутливими до впливу несприятливих чинників оточуючого середовища, ніж дорослі. Діти-переселенці змушені зустрічатися із травматичними і стресовими чинниками значно частіше. Ці чинники впливають на дитину в період її розвитку, тим самим порушуючи нормальні процеси формування і становлення особистості. Пережитий травматичний досвід впливає на когнітивні процеси, особливості поведінки, міжособистісні відносини, самооцінку і, в цілому на світогляд [75]. Саме діти зазнають значних складностей соціального і психоемоційного характеру, пов'язаних зі зміною середовища проживання та звичного кола спілкування, тим більше, коли міграція спричинена війною. Вплив культурного переміщення на самоідентичність підлітків-переселенців є глибоким, що часто призводить до кризи формування ідентичності. Коли молодих людей виривають із звичного культурного середовища, вони стикаються з проблемою адаптації до нового середовища, намагаючись зберегти свою початкову культурну ідентичність [51, с. 8]. Соціальні наслідки вимушеного переселення є значними, оскільки це впливає на їх почуття причетності та самооцінку. Підліткам може бути важко орієнтуватися в культурних відмінностях, що призводить до фрагментарного самопочуття. Крім того, відсутність стабільної культурної основи може перешкоджати їхній здатності формувати узгоджену самоідентичність, що має вирішальне значення в роки становлення підліткового віку [61, с. 39].

Через пережиті травмівні події (Втрата близьких, житла, стрес від втечі з-під вибухів, підлітки можуть отримати розлади психічного здоров'я, а як слідство-погане самопочуття, труднощі у концентрації уваги, тривожність, прояви агресії. [67].

Приналежність до соціальних груп, спілкування з однолітками ускладнено через незнання мови і культурної відмінностей нового регіону або країни. Ці молоді люди часто опиняються затиснутими між культурними нормами своєї батьківщини та нормами своєї нової країни. Ця подвійність може призвести до відчуття конфлікту та внутрішнього дискомфорту, оскільки вони намагаються інтегрувати аспекти обох культур у своє повсякденне життя. Наприклад, вони можуть відчувати тиск, щоб відповідати очікуванням однолітків у новому середовищі, одночасно намагаючись підтримувати традиції та цінності своєї спадщини. Цей акт балансування вимагає значної психологічної стійкості та здатності до адаптації. Однак успішне управління подвійною ідентичністю також може сприяти унікальному почуттю ідентичності, яке збагачується різноманітним культурним досвідом, що дозволяє підліткам розвивати більш повну та інклюзивну Я-концепцію [3; 23, с. 19].

Дослідження показують, що високий рівень соціально-психологічної адаптації пов'язаний з адекватною самооцінкою, самоприйняттям та прийняттям оточуючих. Підлітки, які успішно адаптуються, можуть розвинути стійке почуття ідентичності, яке включає в себе елементи як оригінальної, так і нової культури, сприяючи почуттю глобального громадянства. З іншого боку, ті, хто бореться з адаптацією, можуть відчувати постійну плутанину ідентичності та соціальне відчуження, що впливає на їх психічне здоров'я та соціальні стосунки [9, с. 130]. О. Блинова зазначає, що багато чинників заважають адаптації підлітків. Це і недостаток спілкування з однолітками і скрутне становище в родині, де батьки понизили свій соціальний статус через втрату роботи, а також - стать. Наступний чинник - це вік. Діти більш старшого віку, з одного боку, адаптуються важче.

Водночас, оскільки вони належать до групи цілеспрямованого конформізму, їх сформована свідомість, світогляд, спрямовують і запевнюють їх у необхідності адаптації [30, с. 272]. Чинником, який ускладнює адаптацію, є стать дитини. Адаптація у дівчат відбувається більш складно, ніж у хлопців. Це можна пояснити як біологічними характеристиками, так і соціальними очікуваннями від кожної статі: «чоловік є сильнішим, він голова родини, має утримувати її, нести відповідальність за добробут кожного члена сім'ї», «жінка - істота слабка, має бути скромною, підпорядковуватися нормам і поведінковим зразкам суспільства». Чинником дезадаптації може бути неприйняття вимушених переселенців з боку місцевого населення. [5, с. 24; 19, с. 132]

Підлітки-переселенці часто стикаються з безліччю психологічних проблем, які можуть суттєво вплинути на їхній загальний добробут. Однією з найпоширеніших проблем є раптові зміни у стосунках, які можуть призвести до почуття депресії та уникнення спілкування. Ці підлітки можуть відчувати зниження успішності в школі, оскільки їм важко адаптуватися до нового середовища та дистанціюватися від почуттів сорому та провини. Стрес міграції також може проявлятися в таких формах поведінки, як гіперсексуальність, спроби самоствердження та бажання злитися з групою однолітків. Така поведінка часто є механізмом подолання непереборного почуття ізоляції, слабкості та потенційної можливості для депресії та спроб самогубства.

Ефективні заходи та системи підтримки мають вирішальне значення для вирішення проблем психічного здоров'я, з якими стикаються підлітки-переселенці. Програми на рівні громади, які пропонують цілісний підхід до підтримки, можуть значно змінити ситуацію [15; 69, с. 80]. Ці програми мають бути зосереджені на забезпеченні доступу до базових послуг, включаючи медичне обслуговування, освіту та психологічну підтримку. Цінним ресурсом для тих, хто працює з цією вразливою категорією населення, є навчально-методичні посібники, які містять рекомендації щодо

соціально-педагогічної підтримки. Крім того, такі ініціативи, як ініціативи Міжнародної організації з міграції (МОМ), спрямовані на інформування громад про доступність, важливість і способи доступу до критично важливих послуг ранньої освіти та догляду (ЕСЕС). Створюючи сприятливе середовище, яке відповідає як миттєвим, так і довгостроковим потребам, ці заходи можуть допомогти переселенцям розвинути стійкість і покращити результати свого психічного здоров'я [98, с. 650].

Максимовська О. у своїх наукових дослідженнях писала про те, що групи однолітків відіграють вирішальну роль у соціальній адаптації підлітків, забезпечуючи почуття причетності та емоційну підтримку. Ці групи часто служать початковою точкою контакту для переселенців, допомагаючи їм орієнтуватися в нових культурних і соціальних нормах. Підлітки, які активно беруть участь у групах однолітків, з більшою ймовірністю переживуть більш плавний перехід і розвинути важливі соціальні навички. Групи однолітків діють як мікрокосмос більшого суспільства, що дозволяє підліткам практикувати та засвоювати нові моделі поведінки та ставлення [50, с. 64].

Побудова нових дружніх стосунків створює значні проблеми для підлітків-переселенців, насамперед через мовні бар'єри та культурні відмінності. Ці перешкоди можуть призвести до почуття ізоляції та небажання спілкуватися з однолітками. Переселенці часто стикаються з труднощами в розумінні соціальних ознак і місцевих звичаїв, що може перешкоджати формуванню значущих зв'язків. Крім того, може бути важко проникнути в уже існуючі соціальні кола в школах і громадах, що ускладнює інтеграцію новоприбулим.

Соціальні мережі значно впливають на психічне благополуччя підлітків-переселенців, пропонуючи як позитивні, так і негативні ефекти. Позитивним є те, що ці платформи можуть створити відчуття спільності та підтримки, допомагаючи переселенцям залишатися на зв'язку з друзями та сім'єю зі своїх рідних країн [8, с. 131]. Вони також пропонують можливості для соціальної перевірки та розвитку самооцінки. Однак надмірне

використання соціальних мереж може призвести до таких проблем, як кіберзалякування та соціальне порівняння, що може загострити почуття неадекватності та депресії.

Підлітки-переселенці часто стикаються зі значними труднощами в навчанні, насамперед через мовний бар'єр, пише Квятковська А. [38]. Ці мовні перешкоди можуть перешкоджати їхній здатності розуміти навчальну програму та працювати з нею, що призводить до нижчих академічних досягнень у порівнянні з їхніми однолітками. Крім того, нездатність ефективно спілкуватися може також соціально ізолювати їх, ускладнюючи налагодження стосунків з учителями та однокласниками. Ця соціальна ізоляція може загострити почуття розчарування та демотивації, ще більше вплинувши на їхній успіх у навчанні. Боротьба з мовою впливає не лише на їхні оцінки, але й на їхній загальний шкільний досвід, який має вирішальне значення для їх психологічного та соціального розвитку протягом цих років формування [7, с. 30].

Щоб впоратися з цими проблемами освіти, переселенці часто використовують різні стратегії. Одним із поширених підходів є пошук додаткового репетиторства з мови в позаурочний час, щоб покращити їхні знання та розуміння. Крім того, багато підлітків покладаються на системи підтримки однолітків, формуючи навчальні групи з однокласниками, які вільно володіють мовою навчання. Ці стратегії допомагають їм подолати мовний розрив і сприяють кращому розумінню матеріалу курсу. Крім того, деякі підлітки адаптуються, використовуючи цифрові інструменти та ресурси, такі як програми для вивчення мов та онлайн-навчальні посібники, щоб покращити свій досвід навчання. Процишип Ю. у співпраці з Яремко О. писали про те, що ці механізми подолання є життєво важливими для їх адаптації до навчання та загального благополуччя, надаючи їм навички та впевненість, необхідні для успіху в новому освітньому середовищі [59, с. 186].

Смілець Т. у своїх дослідженнях акцентує увагу на підтримці сім'ї, що відіграє важливу роль у забезпеченні емоційної стабільності підлітків-переселенців. Потрясіння, спричинені вимушеною міграцією, можуть змусити цих молодих людей почуватися ізольованими та вразливими, підкреслюючи потребу в сильній системі сімейної підтримки. Емоційна та психологічна підтримка з боку членів родини може допомогти підліткам впоратися з травмою та невизначеністю, пов'язаними з міграцією. Ефективна підтримка сім'ї може включати відкрите спілкування, заспокоєння та дотримання знайомих розпорядків і традицій, які створюють відчуття нормальності та стабільності серед хаосу. Створюючи сприятливе середовище, сім'ї можуть значно підвищити стійкість та емоційне благополуччя своїх підлітків [66, с. 123].

Конфлікти між поколіннями є загальною проблемою, з якою стикаються сім'ї переселенців, часто посилюючись стресом адаптації та культурної інтеграції. Ці конфлікти можуть виникати через різні очікування та культурні цінності між поколіннями, що призводить до непорозумінь і напруженості. Підлітки можуть почуватися розриваними між культурними нормами свого нового середовища та традиціями їхніх батьків. Вирішення цих конфліктів вимагає відкритого діалогу та бажання зрозуміти точки зору один одного. Стратегії посередництва та вирішення конфліктів, такі як сімейні консультації, можуть бути ефективними для подолання розриву між поколіннями та сприяння гармонійній сімейній динаміці. Конструктивно вирішуючи ці конфлікти, сім'ї можуть зміцнити свої зв'язки та підтримувати одна одну в процесі міграції.

Процеси культурної адаптації та інтеграції серед підлітків-переселенців включають складну взаємодію збереження їх оригінальної культурної ідентичності з одночасним прийняттям нових культурних норм приймаючого суспільства [95, с. 569]. На успішну адаптацію впливають як об'єктивні чинники, такі як доступ до освіти та соціальних послуг, так і суб'єктивні фактори, зокрема стійкість особистості та структури підтримки сім'ї.

Підлітки часто опиняються в становищі, коли їм доводиться врівноважувати очікування рідної культури з вимогами нового середовища. Ця подвійність може створювати унікальний набір викликів, а також створювати можливості для росту та розвитку. Наприклад, участь у програмах культурного обміну може допомогти підліткам легше інтегруватися, забезпечуючи платформу підтримки для обміну та відзначення своєї спадщини. Крім того, групи підтримки однолітків і програми наставництва можуть запропонувати важливі емоційні та соціальні настанови протягом цього перехідного періоду [40, с. 261].

Громадські програми відіграють ключову роль у розвитку стійкості серед підлітків-переселенців, надаючи структуровану підтримку та ресурси, адаптовані до їхніх унікальних потреб. Ці програми часто включають психологічне консультування та послуги втручання, спрямовані на вирішення конкретних проблем психічного здоров'я, з якими стикаються переселенці. Наприклад, такі ініціативи, як проект «Підвищення спроможності фахівців щодо психосоціальної адаптації внутрішньо переміщених сімей з дітьми», спрямовані на озброєння фахівців навичками, необхідними для підтримки цих підлітків. Такі програми також спрямовані на створення безпечних просторів для соціальної взаємодії та культурного обміну, що допомагає підліткам будувати нові соціальні мережі та зберігати почуття культурної ідентичності [18; 48, с. 134]. Брусакова О. у дослідженні 2023 року зауважувала про освітні допоміжні послуги, включаючи мовні курси та академічне репетиторство, також є невід'ємними компонентами, оскільки вони сприяють інтеграції підлітків-переселенців у систему освіти та підвищують їхню успішність у навчанні. Вирішуючи як психологічні, так і практичні потреби, громадські програми значною мірою сприяють стійкості та благополуччю підлітків-переселенців [14, с. 46].

Державна політика відіграє вирішальну роль у формуванні досвіду підлітків, часто визначаючи ступінь їхнього психологічного та соціального благополуччя. Багато переміщених підлітків стикаються зі значним стресом і

травмами, про що свідчить їхній життєвий досвід та історії, поділилися в інтерв'ю. Політика, яка не забезпечує належного фінансового обґрунтування або пропонує лише точкові зміни у відповідь на нагальні проблеми, може загострити ці проблеми, залишаючи молодих переселенців без необхідних структур підтримки. Ефективна урядова політика має бути комплексною та проактивною, спрямованою не лише на миттєві потреби, але й на довгострокові соціально-психологічні наслідки. Ця політика має охоплювати такі аспекти, як доступ до освіти, служб психічного здоров'я та програм соціальної інтеграції, гарантуючи, що підлітки-переселенці мають ресурси, необхідні для адаптації та процвітання в новому середовищі [29].

Громадські організації відіграють незамінну роль у підтримці підлітків-переселенців, часто заповнюючи прогалини, залишені урядовою політикою. Ці організації надають основні послуги, такі як психологічне консультування, освітня підтримка та заходи соціальної інтеграції. Важливість цих послуг підкреслюється соціально-психологічними проблемами, з якими стикаються підлітки, які включають важкий травматичний досвід і постійний психологічний дистрес [89]. Пропонуючи відчуття приналежності та спільноти, ці організації допомагають молодим переселенцям орієнтуватися в новому середовищі та розвивати стійкість. Наприклад, деякі підлітки знаходять розраду та підтримку в приналежності до групи чи організації, що допомагає їм виконувати соціальні ролі та долати труднощі. Тому робота громадських організацій є життєво важливою для пом'якшення несприятливих наслідків міграції та сприяння добробуту підлітків-переселенців.

Соціально-психологічні аспекти життя вимушених переселенців-підлітків в Україні та за кордоном є надзвичайно важливим та актуальним питанням. Підлітки, які змушені залишати свої домівки через конфлікти, природні катастрофи або економічні проблеми, стикаються з численними викликами, що впливають на їхній психічний стан та соціальну інтеграцію [36, с. 197].

В Україні вимушені переселенці часто відчують стрес та травматичні переживання, пов'язані з втратою рідного дому, сім'ї та звичного оточення. Це може призводити до довготривалих стресових реакцій і травматичних спогадів, що негативно впливають на їхній психічний стан. Перебування в новому середовищі вимагає адаптації до нових умов життя, включаючи нову школу, культурні норми та іншу мову спілкування. Така адаптація може бути важким процесом, особливо якщо підлітків не приймають нові однолітки, що додатково підвищує рівень стресу та тривоги [79, с. 40].

Проте, вимушені переселенці можуть отримувати підтримку від міжнародних організацій та місцевих громад, що може суттєво полегшити їхню адаптацію та знизити рівень стресу. Надання психологічної підтримки, доступ до освіти та медичної допомоги, участь у соціальних та культурних програмах допомагають підліткам-переселенцям пристосуватися до нових умов життя та зменшити негативний вплив пережитих подій [74, с. 89]. Підсумовуючи, можна виділити 3 види проблем, з якими стикаються підлітки-переселенці:

Фізіолого-психологічні аспекти:

- пережиті травмівні події можуть викликати психічні розлади (ПТСР, розлади уваги і концентрації, розлади адаптації, підвищена триважність);
- проблеми у спілкуванні з однолітками;
- недостатньо розвинені навички взаємодії в новому середовищі;
- брак довіри до оточуючих;
- підвищений рівень тривожності тощо.

Педагогічні труднощі:

- складнощі прийняття навчального матеріалу через незнання мови країни перебування;
- невідповідність вимогам рівня підготовки освітньої системи нової країни чи регіону;
- когнітивні розлади, зокрема труднощі з мисленням тощо.

Соціальні виклики:

- вразливість дитини в умовах міграції;
- зниження соціального статусу та ресурсів родини;
- низький рівень матеріального забезпечення сім'ї;
- прояв нетерпимості чи упередженості з боку суспільства приймаючого регіону чи країни [94];

Культурні проблеми:

- незнання або неприйняття культури нового середовища;
- розгубленість у ціннісних орієнтаціях і самоідентифікації;
- тривожність і страх втрати власної культурної самобутності.

Таким чином, соціально-психологічні аспекти життя вимушених переселенців-підлітків є складною та багатогранною темою, що вимагає комплексного підходу для забезпечення їхньої успішної адаптації та інтеграції в нове середовище. Підтримка з боку держави, міжнародних організацій, місцевих громад та сімей є ключовим фактором, що сприяє покращенню їхнього психічного здоров'я та загального добробуту.

1.2 Інтернет як середовище соціалізації підлітків-переселенців

Платформи соціальних медіа пропонують підліткам-переселенцям важливий рятівний круг для підтримки зв'язків з однолітками з рідної країни, полегшуючи перехід до нового середовища. Використовуючи такі платформи, як Tik-Tok, Instagram, Telegram, WhatsApp, Facebook та інші вони можуть залишатися на зв'язку з друзями та родичами, ділитися досвідом і отримувати підтримку в складні часи. Цей зв'язок сприяє почуттю безперервності та приналежності, що важливо для їхнього емоційного благополуччя. Крім того, ці взаємодії допомагають підліткам орієнтуватися в культурних відмінностях, створюючи знайомий комунікаційний ландшафт. Зростання міжособистісного спілкування підлітків в Інтернет-середовищі є принципово новим способом побудови стосунків, що підкреслює активний характер цього середовища [16, с. 98].

Підлітки також використовують соціальні медіа для взаємодії з місцевими громадами, що є життєво важливим для їх соціальної інтеграції та адаптації. Такі платформи, як Twitter і групи Facebook для окремих спільнот, дозволяють їм брати участь у місцевих заходах, волонтерських можливостях і соціальних зборах. Ця цифрова взаємодія допомагає їм розвивати моральні та комунікативні навички, які сприяють їхній успішній соціалізації в сучасному суспільстві. Літвінова О. зазначає «Взаємодіючи з місцевими однолітками в Інтернеті, вони можуть будувати стосунки, які переходять у взаємодію в реальному житті, сприяючи почуттю причетності до нової спільноти». Крім того, місцеві групи в соціальних мережах часто надають цінну інформацію про культурні норми, освітні ресурси та розважальні заходи, що ще більше сприяє процесу адаптації підлітків [46, с. 159].

Доступ до культурного та розважального контенту через соціальні мережі є ще одним важливим аспектом процесу соціалізації для підлітків-переселенців. Такі платформи, як YouTube, TikTok і Instagram, пропонують безліч культурного контенту, від музики й танців до кулінарії та моди, що дозволяє підліткам досліджувати рідну та нову культури та спілкуватися з ними. Ця експозиція не тільки розважає, але й навчає їх про різноманітні традиції та практики. Споживаючи та ділячись цим вмістом, вони можуть брати участь у створенні нової культури, процесу, доступного кожному, хто має доступ до Інтернету та цифрову компетентність. Взаємодія з таким контентом допомагає їм розвинути гібридну культурну ідентичність, поєднуючи елементи рідної та приймаючої країн, що має вирішальне значення для загальної соціальної адаптації [27; 28].

Онлайн-інструменти для вивчення мови стали незамінним ресурсом для підлітків, які прагнуть подолати мовні бар'єри в новому середовищі. Ці інструменти, починаючи від таких програм, як Duolingo, і закінчуючи такими платформами, як Rosetta Stone, пропонують інтерактивні та захоплюючі способи вивчення нової мови у власному темпі. Зручність і доступність цих інструментів робить їх особливо привабливими, дозволяючи підліткам

практикувати свої нові мовні навички в будь-який час і в будь-якому місці, таким чином бездоганно вписуючись у їхній напружений графік. Крім того, ці платформи часто включають гейміфіковані елементи, які можуть підвищити мотивацію та зробити процес навчання більш приємним. У результаті підлітки можуть досягти значного прогресу в оволодінні мовою, що має вирішальне значення для їх успіху в навчанні та соціальної інтеграції, зазначено Романчиком Т. [62, с. 27].

Спілкування з носіями мови є ще одним важливим аспектом оволодіння мовою для підлітків-переселенців. Через такі онлайн-платформи, як Skype, Zoom і соціальні медіа, ці молоді люди мають можливість спілкуватися в режимі реального часу з носіями мови. Ця взаємодія не тільки допомагає покращити їхні мовні навички, але й забезпечує глибше розуміння культурних нюансів та ідіоматичних виразів. Ці розмови імітують реальні життєві сценарії, пропонуючи практичний досвід, який виходить за межі навчання в підручниках. Крім того, носії мови можуть запропонувати негайний відгук і виправлення, що є неоціненним для опанування вимови та граматики. Оскільки ці підлітки будують стосунки зі своїми рідномовними однолітками, вони набувають впевненості у своїх мовних здібностях, що ще більше сприяє їх загальному процесу соціалізації.

Участь у форумах мовного обміну створює середовище для співпраці та підтримки для підлітків, щоб практикувати та вдосконалювати свої мовні навички [70, с. 102]. Ці форуми, які можна знайти на веб-сайтах, таких як Reddit, і спеціалізованих платформах для обміну мовами, як-от Tandem або HelloTalk, об'єднують користувачів з усього світу, які зацікавлені у вивченні мов один одного. У цих спільнотах учасники можуть ставити запитання, ділитися ресурсами та отримувати конструктивний відгук від однолітків, які також вивчають мову. Така взаємодія «рівний-рівному» сприяє почуттю причетності та взаємної підтримки, що може бути особливо втішним для підлітків, які стикаються зі складнощами життя в новій країні. Активно беручи участь у цих форумах, підлітки-переселенці не лише вдосконалюють

свої знання мови, але й розвивають важливі соціальні зв'язки та культурні знання, що полегшує їхню інтеграцію в нові спільноти [73, с. 147].

Створення та поширення вмісту, який відображає особисту ідентичність, є важливим шляхом, за допомогою якого підлітки-переселенці орієнтуються у своїх соціальних світах. Соціальні медіа-платформи, такі як Instagram, TikTok і YouTube, надають цій молоді можливість виразити себе візуально та творчо. Наприклад, вони можуть завантажувати відео, що демонструють традиційні танці, приготування культурних страв або відеоблоги, в яких розповідається про їхній досвід переселенців. Ці дії не тільки дозволяють їм зберігати та відзначати свою спадщину, але й сприяють почуттю приналежності та гордості за свою етнічну ідентичність. Крім того, відгуки та спілкування, які вони отримують від однолітків на цих платформах, часто зміцнюють їхнє культурне самовираження та сприяють розвитку їхньої самосвідомості.

Вивчення та прийняття нових культурних норм є критичним аспектом процесу соціалізації для підлітків. Ці молоді люди часто користуються Інтернетом, щоб зрозуміти культурні звичаї приймаючої країни та ознайомитися з ними [90, с. 33]. Такі платформи, як Reddit, Twitter і Facebook, діють як віртуальні класи, де вони можуть дізнатися про суспільні норми, популярні тенденції та культурний етикет. Завдяки онлайн-обговоренням, відеоконтенту та взаємодії в соціальних мережах вони отримують уявлення про культуру приймаючої сторони, що допомагає в їхньому процесі адаптації. Ця цифрова взаємодія допомагає їм ефективніше орієнтуватися в повсякденному житті, чи то розуміння місцевого сленгу, модних тенденцій чи соціальної поведінки, таким чином полегшуючи їх інтеграцію в нове суспільство.

Ілляшенко С. писав про збалансування подвійної культурної ідентичності є ще одним складним, але важливим аспектом життя підлітка-переселенця. Інтернет надає унікальний простір, де ці люди можуть обговорювати свою подвійну ідентичність, не відчуваючи тиску повністю

відповідати одному чи іншому. Інтернет-спільноти та форуми, присвячені багатокультурному досвіду, пропонують підтримку та розуміння з боку однолітків, які стикаються з подібними проблемами. У цих місцях підлітки можуть обговорювати свої труднощі, ділитися порадами та знаходити розраду в усвідомленні того, що вони не самотні. Крім того, цифрові платформи дозволяють їм плавно перемикатися між формами культурного самовираження, зберігаючи зв'язки зі своєю спадщиною, водночас охоплюючи аспекти нової культури, таким чином створюючи гібридну ідентичність, яка є унікальною для них [32, с. 27; 33].

Групи підтримки однолітків і форуми стали незамінними інструментами для соціалізації переселенців, пропонуючи відчуття спільності та приналежності до чужого середовища. Ці онлайн-платформи дозволяють підліткам спілкуватися з однолітками, які мають подібний досвід, забезпечуючи взаємну підтримку та розуміння. Такі форуми часто охоплюють широкий спектр тем, від академічних проблем до культурних змін, створюючи цілісну систему підтримки. Анонімність онлайн-форумів дозволяє підліткам вільніше висловлювати свої думки та почуття, сприяючи відкритому спілкуванню та емоційній розрядці. Крім того, ці платформи можуть допомогти підліткам будувати міцні дружні стосунки та мережі, які виходять за межі цифрової сфери.

Балакірева О. досліджувала життя вимушених переселенців та зазначала, що просвітницькі кампанії щодо психічного здоров'я, націлені на підлітків-переселенців, є ще одним важливим аспектом використання Інтернету як середовища для соціалізації. Ці кампанії мають на меті розповісти молодим переселенцям про важливість психічного здоров'я та доступні їм ресурси. Використовуючи соціальні медіа та інші онлайн-канали, ці ініціативи можуть швидко й ефективно охопити широку аудиторію. Інформаційні кампанії часто включають такі інтерактивні елементи, як вебінари, сесії запитань і відповідей з експертами з психічного здоров'я та інформаційний контент, адаптований до потреб підлітків-переселенців. Ці

зусилля не тільки дестигматизують проблеми психічного здоров'я, але й дають підліткам можливість звертатися за допомогою, коли це необхідно, сприяючи більшій підтримці та інформованості спільноти [2].

Розуміння онлайн-безпеки та конфіденційності має вирішальне значення для переселенців, коли вони орієнтуються в цифровому світі. Безпека в Інтернеті передбачає захист особистої інформації, уникнення кіберзалякування та розпізнавання потенційних загроз, таких як фішинг і зловмисне програмне забезпечення. Конфіденційність, з іншого боку, стосується управління обміном особистими даними в соціальних мережах та на інших платформах. Останні дослідження підкреслюють важливість навчання підлітків цим аспектам, щоб запобігти можливим негативним результатам. Розуміючи принципи онлайн-безпеки та конфіденційності, підлітки можуть краще захистити себе від різних кіберзагроз і забезпечити більш безпечну роботу в Інтернеті [43; 44].

Вразливість до кібербулінгу є серйозною проблемою для підлітків-переселенців, коли вони користуються Інтернетом. Ця форма переслідування може приймати різні форми, включаючи злі коментарі, поширення неправдивих чуток і навіть погрози, що може глибоко вплинути на психічне та емоційне благополуччя молодої людини. Згідно з дослідженнями, вплив мовної стратегії сім'ї на формування установок про етнічну толерантність відіграє роль у тому, як ці підлітки сприймають і реагують на кібербулінг. Підліткам-переселенцям, які часто вже стикаються з культурними пристосуваннями, може бути особливо важко впоратися з цим додатковим стресом [42, с. 131]. Анонімність, яку забезпечує Інтернет, надихає хуліганів, полегшуючи для них напад на тих, кого сприймають як інших, тим самим загострюючи почуття ізоляції та тривоги серед молодих переселенців.

Інтернет як середовище соціалізації підлітків-переселенців має свої переваги та виклики. Він надає можливості для збереження соціальних зв'язків, створення нових контактів, доступу до освіти та розвитку цифрових навичок. Водночас важливо враховувати ризики та забезпечувати підлітків

необхідними знаннями для безпечного користування Інтернетом. Комплексний підхід до вивчення та використання Інтернету може сприяти успішній соціалізації підлітків-переселенців та їх інтеграції у нове суспільство.

1.3. Дослідження проблеми інтернет-залежності як головної загрози використання інтернету підлітками-переселенцями

В умовах сучасної війни, яка значною мірою розгортається і в інтернет-просторі, спостерігається природний сплеск різних форм інтернет-активності серед усіх верств населення. Перебування в тривалому стресі і стані невизначеності штовхає осіб різного віку на постійний пошук втішної інформації і не тільки для розуміння того, що відбувається, а й для пошуку соціальної підтримки та підтримання свого емоційного статус-кво [58]. Спочатку надмірна активність в інтернеті пояснюється бажанням підтримувати зв'язки з близькими і друзями, з якими довелося примусово розлучитися, пошуком засобів оптимізації життя в стресових умовах та компенсації травмівних переживань через зруйноване життя та інші фізичні й психологічні втрати і т. ін. Однак невдовзі стає очевидною криза і болісна трансформація світоглядних настанов, мотивації й цінностей. За цих умов перед фахівцями-практиками у сфері так званих «фасилітаційних» професій (практичними психологами, психотерапевтами, соціальними та медичними працівниками тощо) постає ряд задач прикладного, профілактичного та реабілітаційного характеру, аби запобігти безконтрольному виходу цих небезпек за керовані суспільством меж [58].

У сучасному інформаційному суспільстві інтернет-залежність стала однією з головних соціально-психологічних проблем, особливо серед підлітків, які перебувають у стані соціальної нестабільності. Для підлітків-переселенців, які часто стикаються з кризовими ситуаціями, втратою соціальних зв'язків та психологічними травмами, інтернет може стати як засобом підтримки, так і джерелом загроз. За даними досліджень, рівень

інтернет-залежності серед підлітків у кризових умовах значно зростає, досягаючи 18,5% в окремих групах. Це робить тему інтернет-залежності актуальною для наукового аналізу та розробки превентивних заходів.

Інтернет-залежність визначається як форма адиктивної поведінки, що включає втечу від реальності через надмірне використання інтернету. На сьогоднішній день більшість вчених використовують поняття *інтернет-залежності* або *інтернет-адикції*. *Інтернет-залежність*, або *Інтернет-адикція* (від англ. addiction – схильність, звичка) – психічний розлад, нав'язливе бажання вийти в Інтернет і хвороблива нездатність вчасно відключитися від нього, його надмірне використання та проведення великої кількості часу в мережі.

Симптоми що спостерігаються при прогресуванні інтернет-адикції:

- часте непереборне бажання вийти в Інтернет;
- відсутність контролю (тривале бажання перебувати в мережі), внаслідок чого виникає почуття провини;
- соціально-небезпечна ексцентрична поведінка в колі найближчого оточення (друзі, колеги, сім'я);
- знижена працездатність, концентрація уваги, погіршення пам'яті;
- приховування, недооцінка або заперечення залежності від Інтернету;
- дратівливість, що виникає у разі відсутності доступу до Інтернету, що викликано певними перешкодами (може виявлятися у формі нервозності, підвищеної збудливості й депресії);
- численні невдалі спроби побороти захоплення Інтернетом.

На думку вчених, у разі якщо, принаймні, чотири з наведених критеріїв спостерігаються на протязі 6 місяців, то хвороблива залежність від Інтернету змінюється хронічною.

Дослідники К. Янг, А. Гольдберг М. Гріффітс, та інші [100; 87] систематизували *види інформаційних залежностей*, основними з яких є наступні:

- *Інтернет-залежність* – нав'язливе бажання підключитися до мережі Інтернет і хвороблива нездатність вчасно відключитися від нього.

- *Ігрова залежність* – форма психологічної залежності, що виявляється в нав'язливому захопленні комп'ютерними іграми.

- *Комп'ютерна (цифрова) залежність* - залежність від роботи на комп'ютері. При цьому людині абсолютно все одно, яку роботу виконувати - рати, програмувати, слухати музику і т.п.

- *Комунікативна залежність*, пристрасть до віртуального спілкування - залежність від використання засобів зв'язку, насамперед за допомогою соціальних мереж. Для неї характерні великі обсяги листування, постійна участь в чатах, веб-форумах, соціальних мережах, надмірність знайомих і друзів в Мережі.

- *Кіберсексуальна залежність* – залежність від інтимних знайомств в мережі, пристрасть до випадкових знайомств і порносайтів тощо.

- *Компульсивна навігація (нав'язливий веб-серфінг)* - нескінченні подорожі по мережі Інтернет, пошук будь-якої доступної інформації, безглуздий перехід по посиланнях від однієї сторінки до іншої.

Теоретичний аналіз наукових джерел підтверджує складність і багаторівневість проблеми інтернет-залежності, яка лежить у різних площинах та безпосередньо стосується психічних чинників, особливостей дорослішання та соціальних взаємовідносин з іншими людьми у підлітків.

З точки зору нейрофізіологів Пілягіної, Хаустової та Чабан, як і будь яка залежність, інтернет-залежність пов'язується з функціонуванням головного мозку [54]. Відомо, що пристрасті активують ділянки мозку, пов'язані з задоволенням, відомі як «Центр винагороди» або «Шлях задоволення». При активації збільшується викид дофаміну, нейромедіатору, що у головному мозку відповідає за задоволення, мотивацію, когнітивні та рухові функції, а також має гормональну функцію. Використання інтернету також може призвести до вивільнення дофаміну. За думкою А. Лембке [45], користувачі цифрових технологій отримують декілька рівнів «винагороди», у

вигляді викиду дофаміну, коли використовують різноманітні комп'ютерні додатки. Користувач перебуває у статусі спостерігача, нічого не виробляє, але у його мозку все одно виділяється «дешевий» дофамін; не усвідомлюючи цього, людина отримує задоволення, зменшуючи власні можливості досягати успіху в реальних справах, на які вже не вистачає енергії та мотивації через зменшення базового рівню дофаміну. На відміну від «дешевого», здоровий, природній шлях -це коли дофамін виділяється завдяки нашої мотивації, докладанню зусиль та у разі отримання певного результату в творчості, роботі, спорті тощо, а це важко, тому мозок обирає простіший шлях. Стимулюючий Інтернет-контент підсилює задоволення, що призводить до бажання у користувача ще раз випробувати його, і саме це формує залежність.

Систематизація передумов виникнення інтернет-залежності у підлітків дає змогу виділити внутрішньо та зовнішньо обумовлені причини її розвитку у підлітків. У категорію внутрішньо обумовлених чинників виникнення інтернет-залежності входять проблеми психічного здоров'я, генетична схильність до порушень дофамінового обміну, психічні розлади (зокрема депресія, тривожність і синдром порушення активності та уваги), порушення сну, а також схильність до агресивної та ризикованої поведінки. [87; 90; 95; 100].

Основні чинники інтернет-залежності:

Психологічні: гедоністичні настанови та бажання уникнути емоційного дискомфорту. Особистісна незрілість, тривожність, страх соціального відторгнення.

Соціальні: відсутність підтримки з боку сім'ї. Гіпер- та гіпоопіка, складні соціальні умови, насильство в родині. Соціальна ізоляція внаслідок переселення.

Вважається, що підлітки є однією з найвразливіших вікових груп стосовно надмірного використання мережі та розвитку інтернет-залежності тому, що в цей період підлітки ще не є повноцінно сформованими як у

фізичному, так і в психічному плані. Користування підлітків інтернет-мережею характеризується постійною «підключеністю», високою поширеністю та тривалістю використання. Серед основних потреб людини в підлітковому віці є належність до групи, а також самостійність і незалежність від дорослих, а інтернет дає змогу реалізовувати ці потреби: мережа для підлітків є засобом самопізнання, самореалізації та соціалізації. Інтернет - технології використовуються як альтернатива реальному соціальному середовищу під час розвитку та набуття соціальних зв'язків.

О.Камінська [36] виділяє наступні детермінанти виникнення інтернет-залежності у підлітків:

Тривожність, занижена самооцінка, самоставлення, низький комунікативний потенціал, агресивність, конфліктність, емоційна неврівноваженість, самотність, соціальна дезадаптація, виховання за типом гіперопіки, виховання за типом гіперопіки, виховання в неповній сім'ї, виховання в неблагополучній сім'ї.

Вплив інтернет-залежності на підлітків-переселенців Інтернет-залежність має деструктивний вплив на фізичний, психологічний та соціальний стан підлітків. Основними наслідками є:

Соціальна ізоляція: інтернет стає заміником реальних соціальних зв'язків. Це особливо небезпечно для підлітків, які втратили свої звичні соціальні групи через переселення.

Психологічні проблеми: емоційна нестабільність, депресія, панічні атаки. Підлітки-переселенці часто використовують інтернет для уникнення реальних проблем, що призводить до загострення внутрішнього конфлікту.

Порушення когнітивної сфери: зниження концентрації уваги, пам'яті та аналітичного мислення, що впливає на навчальні досягнення.

Фізичні ускладнення: хронічна втома, порушення сну, проблеми з опорно-руховим апаратом.

При вираженій інтернет-залежності відбувається деградація усіх сфер психічного і соціального життя адикта, аж до особистісної та соціальної

дезадаптації. Адикти з ознаками дезадаптації стають некерованими, відчуженими або, навпаки, агресивними і вдаються до різних форм девіантної, в т. ч. й антисоціальної поведінки. Вони нехтують своїми соціальними та професійними обов'язками, ігнорують власні соціальні потреби (крім тих, що реалізуються в онлайн-овому житті), не виконують навіть найнеобхідніші функції, в т. ч. і догляд за власним тілом. І це створює чимало проблем не лише для них самих і їх близького оточення, а й для суспільства в цілому [5, 58].

Етапи розвитку інтернет-залежності серед підлітків:

Початковий етап: інтерес до інтернету як способу втечі від проблем. Часто проявляється у формі надмірного використання соціальних мереж чи онлайн-ігор.

Прогресуючий етап: зростання часу, проведеного онлайн, та втрата контролю. Підлітки починають ігнорувати обов'язки та зобов'язання в реальному житті.

Критичний етап: соціальна та емоційна дезадаптація.

Для зменшення впливу інтернет-залежності серед підлітків-переселенців необхідно впроваджувати спеціальні профілактичні заходи. Але важливо щоб і сім'я і школа і осочення було обізнано аби співпрацювати разом.

Профілактичні заходи:

Підвищення інформаційної грамотності батьків і дітей. Наприклад, проведення регулярних тренінгів щодо безпечного використання інтернету.

Організація груп підтримки для підлітків із залученням психологів. Такі групи можуть сприяти створенню безпечного середовища для емоційного вираження.

Впровадження шкільних програм із цифрової грамотності та соціальних комунікацій, які навчають підлітків ефективно користуватися технологіями.

Корекція адиктивної поведінки:

Індивідуальна та групова психотерапія, зокрема когнітивно-поведінковий підхід. Розробка індивідуальних планів роботи з підлітками.

Використання технік майндфулнесу та тілесно орієнтованої терапії для зниження рівня тривожності та стресу.

Організація програм "цифрового детоксу" для підлітків, які допомагають усвідомити важливість балансу між онлайн- та офлайн-життям.

Соціальні ініціативи:

Забезпечення соціальної підтримки переселенців через створення центрів адаптації для молоді.

Розробка державних програм профілактики інтернет-залежності серед молоді з урахуванням потреб переселенців.

Включення до навчальних програм тем, що стосуються управління часом і розвитку емоційного інтелекту.

Висновки до розділу 1

У першому розділі роботи було розглянуто теоретичні основи використання Інтернету підлітками-переселенцями, що включає соціально-психологічні аспекти переселення, роль Інтернету як середовища соціалізації та основні проблеми, пов'язані з його використанням. Аналіз соціально-психологічних аспектів показав, що вимушене переселення підлітків всередині України, а також до інших країн супроводжується низкою викликів, серед яких стрес, психічні розлади, соціальна ізоляція та труднощі в адаптації до нових умов життя. Водночас Інтернет стає важливим інструментом для зменшення цих бар'єрів, слугуючи каналом для підтримки зв'язків з родиною, друзями та культурою батьківщини.

Вивчення Інтернету як середовища соціалізації підлітків-переселенців дозволило виявити, що Інтернет надає можливості для комунікації, розвитку навичок, навчання та соціальної інтеграції. Однак, незважаючи на численні переваги, використання Інтернету також має свої ризики, такі як розвиток

залежності, зниження активності в реальному житті та недостатнє контролювання контенту, а як наслідки- є загрози кібербулінгу, фішингу, шахрайства, шкідливому впливу. Окремо розглянуто проблеми, пов'язані з мовним бар'єром, доступом до ресурсів і недостатнім рівнем комп'ютерної грамотності, що можуть значно ускладнити ефективне використання Інтернету підлітками-переселенцями. У наступних розділах роботи буде представлено емпіричне дослідження цих аспектів, що дозволить отримати більш глибоке розуміння реальних проблем і потреб цієї групи молоді.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРНЕТУ ПІДЛІТКАМИ-ПЕРЕСЕЛЕНЦЯМИ

2.1. Організація та методики емпіричного дослідження

У контексті дослідження, яке фокусується на використанні Інтернету підлітками-переселенцями, вибірка респондентів є ключовим етапом, оскільки вона визначає репрезентативність результатів і їхню здатність відображати реальні тенденції та особливості поведінки цієї групи. У даному дослідженні вибірка була сформована з підлітків-переселенців, що проживають з членами сім'ї у різних країнах (Україна, країни Європи, Канада), різних регіонах, в тому числі у великих містах та місцях компактного проживання. Всі вони були переміщені через війну в Україні.

Критерії вибору респондентів

Враховувалися різноманітні аспекти, які можуть впливати на характер використання Інтернету, зокрема:

- Вік: підлітки віком від 15 до 18 років.
- Стать: врахування гендерних відмінностей у використанні Інтернету.
- Тривалість перебування в новому середовищі: врахування часу, проведеного в нових умовах, та його вплив на адаптацію [31, с. 32].

Підлітки-переселенці, з огляду на свої життєві обставини, мають специфічні особливості використання цифрових технологій та Інтернету, які відрізняються від тих, що притаманні їхнім одноліткам, що живуть в умовах стабільності. Дослідження було спрямоване на те, щоб охопити різні аспекти їхньої адаптації до нового середовища.

Емпіричне дослідження дозволило отримати дані про вплив інтернет-залежності на когнітивні функції, рівень тривожності та мотивацію використання Інтернету серед підлітків-переселенців. Використані методики забезпечили всебічну оцінку різних аспектів поведінки та психологічного стану учасників. Результати дослідження можуть бути використані для

розробки заходів з профілактики інтернет-залежності та підтримки психічного здоров'я молоді

Мет.одика "Вибірковість уваги", розроблена німецьким психологом Густавом Мюнстербергом, є ефективним інструментом для діагностики рівня розвитку уваги в людей різного віку. Цей тест був створений з метою вивчення здатності індивіда фокусувати свою увагу на певних об'єктах чи завданнях, відокремлюючи їх від інших стимулів. Методика досліджує, наскільки добре особа здатна вибірково зосереджуватися на важливих аспектах ситуації, ігноруючи другорядні, що є важливим показником її когнітивних можливостей і розвитку [22; 24].

Тест на інтернет-залежність К. Янг є одним з найбільш використовуваних інструментів для визначення рівня залежності людини від використання Інтернету. Він був розроблений психотерапевтом Кімберлі Янг у 1998 році і базується на концепції психологічної залежності, що включає в себе компульсивне використання Інтернету, що перешкоджає нормальному функціонуванню особистості в різних сферах її життя. Тест дозволяє оцінити, наскільки сильно використання Інтернету впливає на емоційний стан, соціальну адаптацію та інші аспекти життєдіяльності людини [6].

Монреальський когнітивний тест (МОСА) - це нейропсихологічний інструмент, що використовується для оцінки когнітивних функцій, зокрема пам'яті, уваги, мови, виконавчих функцій та орієнтації. Цей тест був розроблений з метою надання швидкої та надійної оцінки загального когнітивного статусу пацієнтів, що дозволяє виявити можливі порушення, такі як деменція чи інші нейродегенеративні розлади. МОСА особливо цінний у клінічній практиці, оскільки він дозволяє швидко і ефективно виявляти когнітивні порушення на ранніх стадіях.

Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) є однією з найбільш відомих та широко використовуваних методик для оцінки рівня тривоги у психологічних дослідженнях. Вона була розроблена американським психологом Чарльзом Спілбергером у 1970-х роках і стала

важливим інструментом у діагностиці тривожних станів. Шкала спрямована на вимірювання двох основних аспектів тривоги: тимчасового емоційного стану людини (state anxiety) і стійкої схильності до тривожності як характерної риси особистості (trait anxiety) [12, с. 170].

Авторська анкета «Мотивація використання Інтернету» була обрана для дослідження в рамках роботи «Шляхи оптимізації використання Інтернету підлітками-переселенцями», оскільки вона дозволяє глибоко дослідити особливості мотиваційних факторів, що сприяють використанню Інтернету цільовою групою - підлітками, які переживають період соціальної адаптації в новому середовищі.

Методика "візуально-асоціативна самооцінка емоційних станів" є психодіагностичним інструментом, що дозволяє оцінити емоційний стан індивіда за допомогою візуальних стимулів. Ця методика передбачає використання картинок або інших візуальних матеріалів, які асоціюються з різними емоційними станами. Учасникам пропонується обрати зображення, яке найкраще відображає їхній поточний емоційний стан. На основі вибраних картинок, дослідник може зробити висновки про емоційні переживання, настрої та психоемоційний стан індивіда. Методика є корисною у психологічній практиці для діагностики емоційних розладів, проведення терапевтичних сесій та досліджень у галузі психології емоцій. Вона дозволяє отримати якісні дані про внутрішній стан людини, використовуючи асоціативні візуальні образи як ключ до розуміння її емоційного світу [11, с. 94].

Методика «Самооцінка психічних станів», розроблена Гансом Айзенком, є одним із найвідоміших інструментів у галузі психологічної діагностики. Ця методика спрямована на оцінку психічних станів індивіда шляхом самооцінки різних аспектів його психологічного здоров'я та емоційного стану. Учасникам пропонується відповідати на низку запитань або тверджень, що стосуються їхніх почуттів, настроїв та поведінкових реакцій. Результати цієї оцінки допомагають визначити рівень тривожності,

стресу, депресії та інших психічних станів, що дозволяє розробити індивідуальні рекомендації для покращення психологічного благополуччя. Методика Айзенка є цінним інструментом як для наукових досліджень, так і для клінічної практики, оскільки вона забезпечує глибоке розуміння емоційного та психічного стану людини.

Методика «Шкала самооцінки» для підліткового та юнацького віку є діагностичним інструментом, що дозволяє оцінити рівень самооцінки молоді у віці 12–18 років. Ця методика передбачає анкетування, у якому підлітки відповідають на запитання або твердження, що стосуються їхньої власної особистості, здібностей, досягнень та соціальних взаємин. Відповіді аналізуються для визначення загального рівня самооцінки, що може варіювати від низького до високого [49, с. 80].

Методика дослідження особистісної адаптованості, розроблена А.В. Фурманом, є психологічним інструментом, що дозволяє оцінити здатність особистості адаптуватися до змінних умов життя та різних соціальних ситуацій. Ця методика включає анкетування, де учасники відповідають на ряд запитань, пов'язаних з їхньою поведінкою, емоційними реакціями та здатністю справлятися зі стресом. Результати анкетування аналізуються для визначення рівня адаптивності індивіда, що може варіювати від високого до низького. Методика допомагає ідентифікувати потенційні проблеми адаптації та розробити стратегії для покращення здатності до адаптації, що є важливим для досягнення психологічного благополуччя та успішної соціальної інтеграції.

2.2. результатів дослідження

У емпіричному дослідженні взяли участь 60 підлітків-переселенців. Серед них 30 юнаків та 30 дівчат віком 15-18 років.

Зважаючи на використані методики для дослідження "Шляхи оптимізації використання Інтернету підлітками-переселенцями", можна сформулювати кілька гіпотез, які будуть відповідати на запитання, що

стосуються мотивації використання Інтернету, впливу тривожності та емоційного стану, а також адаптації до нового соціального середовища:

Перш за все проаналізуємо результати опитаних респондентів за методикою «Вибірковість уваги» (Тест Г.Мюнстерберга).

Таблиця 2.1.

Аналіз результатів підлітків за методикою «Вибірковість уваги»

«Вибірковість уваги» (Тест Г.Мюнстерберга)	юнаки	дівчата
низький рівень уваги	24	15
середній рівень уваги	4	12
нвисокий рівень уваги	2	3

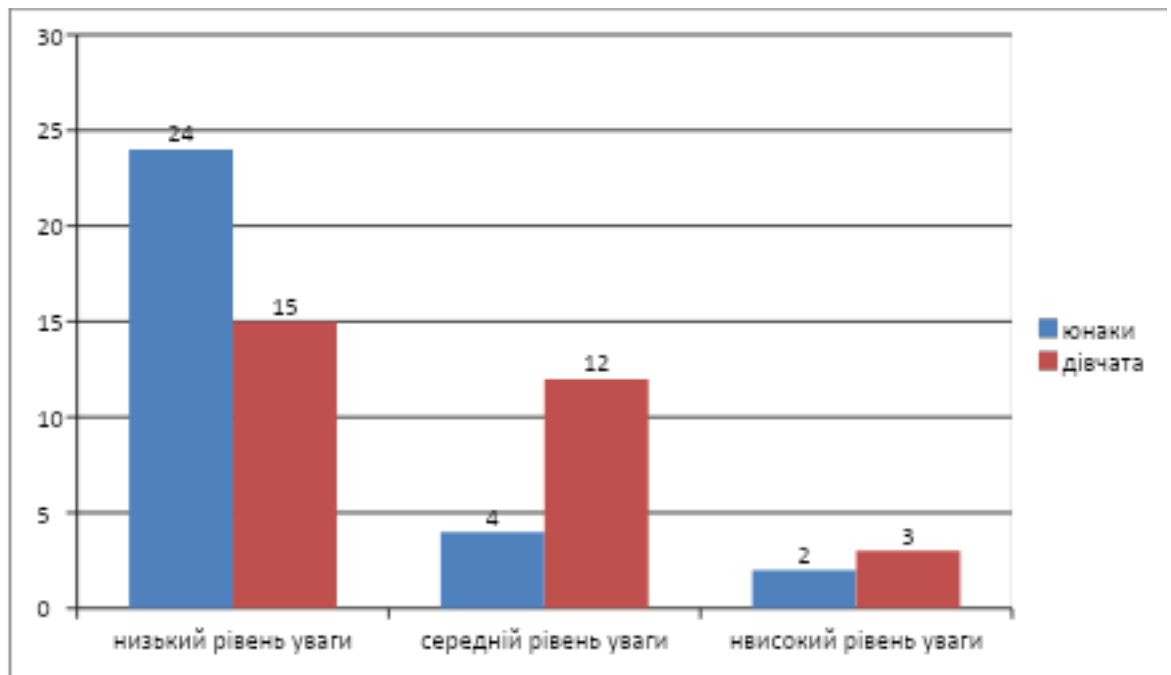


Рис.2.1. Результати підлітків-переселенців за методикою Мюнстерберга

Аналізуючи дані про рівень уваги серед юнаків та дівчат, можна зробити кілька важливих висновків. У групі з низьким рівнем уваги більша частина належить юнакам (24 особи), порівняно з дівчатами (15 осіб). Це може свідчити про те, що серед юнаків більш виражена проблема з концентрацією уваги, що може бути пов'язано з різними психологічними та соціальними факторами. Наприклад, юнаки часто мають більші труднощі з

фокусуванням, особливо в умовах, коли їхні зовнішні стимули або інтереси спрямовані на інші аспекти життя, що знижує їх здатність до концентрованої уваги на завданнях чи навчанні.

У той час, серед дівчат спостерігається дещо більша кількість осіб з середнім рівнем уваги (12 осіб) порівняно з юнаками (4 особи). Це може свідчити про те, що дівчата мають більше можливостей для досягнення середнього рівня уваги, завдяки більшій здатності до організації та самоконтролю. Крім того, це може вказувати на соціальні чи культурні фактори, які формують різні стратегії поведінки у хлопців і дівчат, наприклад, схильність до більшої внутрішньої організованості або до зосередження на навчальних завданнях серед дівчат.

Що стосується високого рівня уваги, то його мають лише 2 юнаки і 3 дівчини, що є незначною кількістю в обох групах. Це свідчить про те, що навіть серед молоді, яка не проявляє суттєвих проблем з увагою, високий рівень концентрації залишається рідкісним явищем. Загалом, ця ситуація вказує на те, що підлітки в обох групах, хоч і проявляють деяку різницю в рівнях уваги, потребують більш індивідуального підходу в навчанні та розвитку уваги, зокрема для покращення самоконтролю та здатності концентруватися на важливих завданнях.

Таким чином, аналіз наданих даних свідчить про значущі різниці у рівнях уваги серед юнаків та дівчат, що потребує подальшого дослідження та розробки стратегій для підтримки та розвитку уваги серед різних груп підлітків, враховуючи їхні психологічні та соціальні особливості.

Таблиця 2.2.

Результати підлітків за методикою «Тест на інтернет-залежність

К. Янг»

Тест на інтернет-залежність К. Янг	40-99 балів	100-159 балів	160-200 балів
юнаки	5	19	6
дівчата	3	18	9

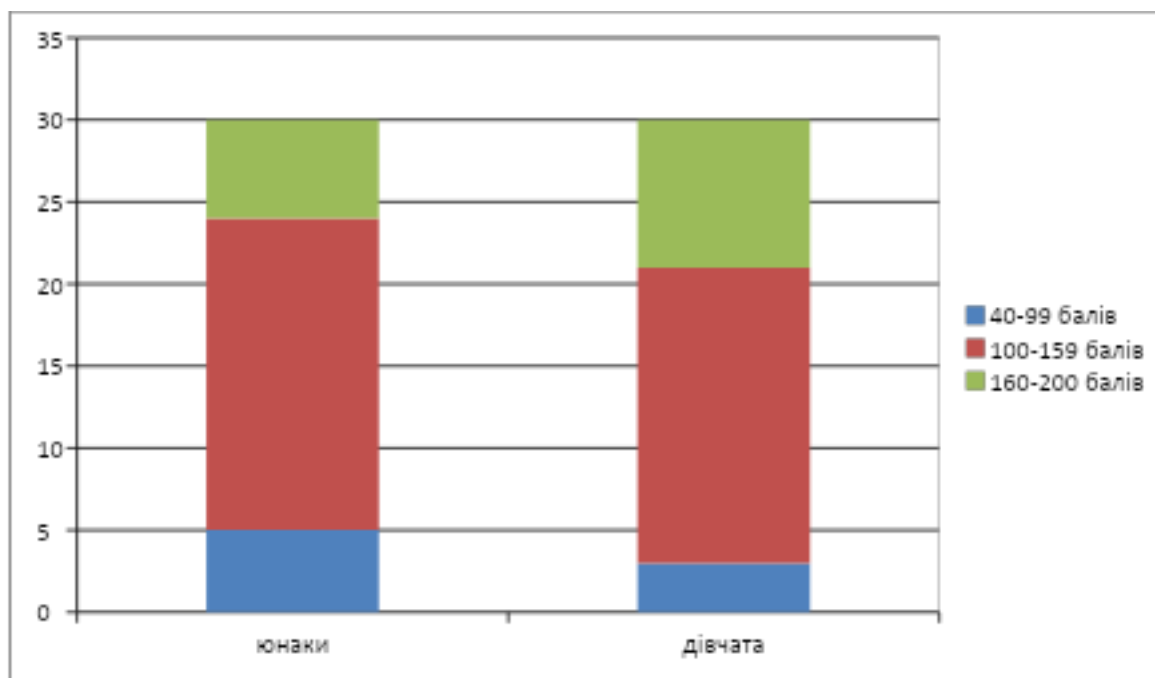


Рис.2.2. Результати досліджуваних за методикою «Тест на інтернет-залежність К. Янг»

Аналізуючи отримані результати за шкалою тесту на інтернет-залежність, можна зробити кілька важливих висновків щодо розподілу балів серед юнаків та дівчат, що дозволяє оцінити рівень їхнього захоплення Інтернетом та можливу залежність.

Почнемо з першої категорії (40–99 балів), яка означає, що респонденти є звичайними користувачами Інтернету. У цій категорії маємо 5 юнаків та 3 дівчини. Це свідчить про те, що хоча певний відсоток обох груп знаходяться на рівні "нормального" використання Інтернету, серед юнаків цей показник вищий. Це може свідчити про те, що у юнаків у цій групі більший рівень самоконтролю та розуміння меж у використанні Інтернету порівняно з дівчатами, які також залишаються в межах нормального користування, але в меншій кількості.

В наступній категорії (100-159 балів), що вказує на наявність певних проблем, пов'язаних із надмірним захопленням Інтернетом, ситуація змінюється. Тут юнаки мають 19 осіб, а дівчата - 18. Це відображає певну рівність між статями, коли майже однакова кількість юнаків та дівчат мають

проблеми з контрольованим використанням Інтернету. У цій категорії респонденти ще не досягли рівня залежності, але зростаючий рівень балів свідчить про те, що використання Інтернету може бути занадто інтенсивним або займати важливу частину їхнього життя, що може впливати на інші сфери діяльності (навчання, соціальні взаємодії).

Нарешті, в категорії "Інтернет-залежність" (160–200 балів) спостерігається певна різниця між юнаками та дівчатами: 6 юнаків проти 9 дівчат. Це свідчить про те, що серед дівчат рівень залежності від Інтернету трохи вищий, ніж серед юнаків. Можливо, це пов'язано з різними психологічними, соціальними та культурними факторами, які можуть впливати на спосіб використання Інтернету. У дівчат частіше можуть виникати емоційні причини для залежності від соціальних мереж, чатів чи інших онлайн-зв'язків, в той час як юнаки можуть більш активно використовувати Інтернет для інформативних чи розважальних цілей, але й у них це може перерости в залежність.

Таким чином, аналіз результатів тесту свідчить про те, що значна частина як юнаків, так і дівчат мають ознаки надмірного захоплення Інтернетом, що може призводити до зниження контролю та порушення балансу між онлайн- та офлайн-життям. Вищий рівень залежності серед дівчат вказує на необхідність більш детального дослідження соціальних та психологічних факторів, що ведуть до такої залежності, а також на потребу в корекційних програмах та профілактиці для обох груп.

Таблиця 2.3.

Результати дівчат-підлітків за методикою МОСА

дівчата	високі бали	середні бали	низькі бали
Оцінка пам'яті	14	10	6
Оцінка уваги	13	12	5
Оцінка орієнтації	19	8	3
Оцінка виконавчих функцій	22	6	2
Оцінка мови та вербальних навичок	25	5	0

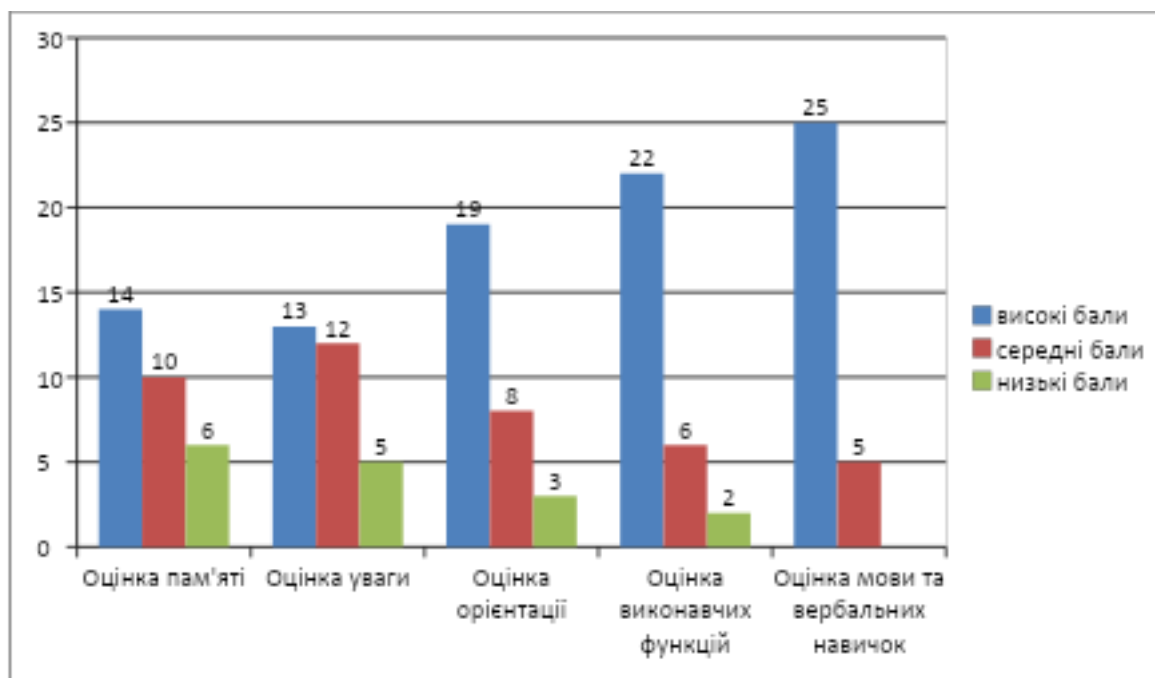


Рис.2.3. Результати дівчат за методикою МОСА

У першій категорії - Оцінка пам'яті - більшість дівчат (14) отримали високі бали, що свідчить про добре розвинену пам'ять у порівнянні з іншими когнітивними функціями. Цей результат може вказувати на здатність до збереження та відтворення інформації, що є важливою складовою когнітивної діяльності. Проте знижені показники (6 дівчат з низьким рівнем) можуть вказувати на деякі труднощі з короткочасною або довготривалою пам'яттю у певних індивідів, що потребує подальшого аналізу для виявлення причин.

Оцінка уваги продовжує підтверджувати значний рівень когнітивної активності серед дівчат, оскільки 13 з них мають високі бали, а 12 - середні. Це свідчить про високий рівень концентрації уваги, що важливо для виконання складних завдань, де потрібно зберігати концентрацію протягом певного часу. Однак 5 дівчат з низькими балами можуть стикатися з труднощами концентрації, що може впливати на здатність виконувати завдання, що вимагають постійної уваги.

Оцінка орієнтації показує, що більшість дівчат (19) мають високу здатність до орієнтації в просторі та часі, що є важливим аспектом

когнітивної функції, що відповідає за навігацію та розуміння просторових і часових відносин. Проте 3 дівчата мають низькі показники в цій категорії, що може свідчити про можливі труднощі з орієнтацією або сприйняттям часу, простору, або ж з погіршенням цих функцій.

Оцінка виконавчих функцій вказує на те, що більшість дівчат (22) добре справляються з плануванням, прийняттям рішень та виконанням завдань. Виконавчі функції є важливою складовою когнітивної активності, і їх розвиток має вирішальне значення для досягнення успіху в навчанні та професійній діяльності. Проте 2 дівчата з низьким рівнем можуть стикатися з проблемами у прийнятті рішень або організації діяльності.

Найбільший відсоток високих балів спостерігається у Оцінці мови та вербальних навичок - 25 дівчат, що вказує на високу здатність до вербальної комунікації, здатність до формулювання думок та вираження їх словами. Високий рівень цієї навички вказує на когнітивну зрілість і впевненість у своїх мовних здібностях. Водночас, відсутність низьких балів у цій категорії вказує на стабільний рівень мовної компетенції серед респонденток.

Таким чином, дані показують загальну тенденцію до високого рівня розвитку когнітивних функцій серед дівчат. Однак існує певний відсоток респонденток, які мають труднощі з окремими аспектами когнітивної діяльності, такими як пам'ять, увага або орієнтація, що потребує додаткового вивчення і може вказувати на необхідність спеціалізованої підтримки або розвитку цих навичок.

Таблиця 2.4

Результати юнаків-переселенців за методикою МОСА

юнаки	високі бали	середні бали	низькі бали
Оцінка пам'яті	12	15	3
Оцінка уваги	11	12	7
Оцінка орієнтації	21	6	3
Оцінка виконавчих функцій	20	7	3
Оцінка мови та вербальних навичок	23	6	1

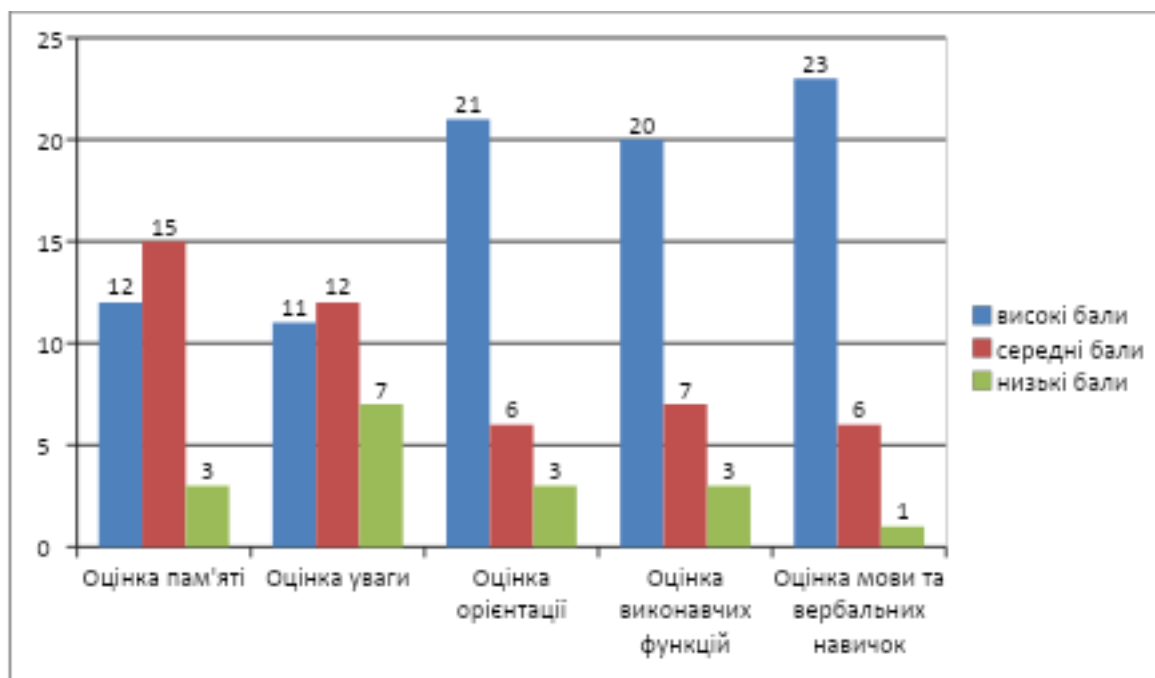


Рис.2.4. Результати підлітків-юнаків за методикою МОСА

Оцінка пам'яті виявилася однією з найбільш рівномірно розподілених категорій серед юнаків. 12 юнаків отримали високі бали, що свідчить про хорошу здатність зберігати та відтворювати інформацію. Проте 3 юнаки мають низький рівень пам'яті, що може свідчити про певні труднощі з концентрацією на інформації чи її збереженням. З іншого боку, 15 респондентів показали середні бали, що означає, що більшість юнаків мають помірний рівень пам'яті, хоча можуть виникати певні труднощі при обробці або запам'ятовуванні інформації.

Оцінка уваги виявила деякі труднощі у більшості юнаків. Тільки 11 з них отримали високі бали, що свідчить про здатність ефективно концентруватися та фокусуватися на завданнях. Однак 7 юнаків мали низькі бали, що свідчить про труднощі з утриманням уваги протягом тривалого часу, що може впливати на виконання складних завдань або на здатність до концентрації в ситуаціях, що потребують високої уваги.

Оцінка орієнтації показала позитивні результати, оскільки 21 юнак отримав високі бали, що свідчить про здатність орієнтуватися в просторі та часі, що є важливим аспектом когнітивної зрілості. Однак 6 юнаків показали

середні результати, що вказує на невеликі труднощі в орієнтуванні, та 3 отримали низькі бали, що може свідчити про проблеми з просторовим сприйняттям або відчуттям часу, які потребують додаткової уваги.

Оцінка виконавчих функцій також показала високі результати серед юнаків. 20 респондентів отримали високі бали, що вказує на здатність до ефективного планування, прийняття рішень та виконання завдань. Проте 3 юнака мають низький рівень, що може свідчити про проблеми з організацією діяльності або прийняттям рішень, що може бути важливим для подальшого розвитку їхніх навичок.

Оцінка мови та вербальних навичок показала, що 23 юнаки мають високі бали, що вказує на добре розвинену здатність до вербальної комунікації, що є важливим аспектом для соціальної адаптації та навчання. Проте 1 юнак показав низький рівень, що може свідчити про труднощі з мовленнєвими навичками або взаємодією в мовному середовищі.

Загалом, результати свідчать, що більшість юнаків мають добрі когнітивні здібності, особливо у сфері пам'яті, орієнтації та мовленнєвих навичок, але є певний відсоток учасників, які мають труднощі з увагою та виконавчими функціями. Це може свідчити про необхідність додаткових втручань для розвитку цих важливих когнітивних навичок.

Таблиця 2.5

Аналіз відповідей респондентів ситуативної тривожності

Ситуативна тривожність	низька тривожність	помірна тривожність	висока тривожність
юнаки	13	9	8
дівчата	8	14	8

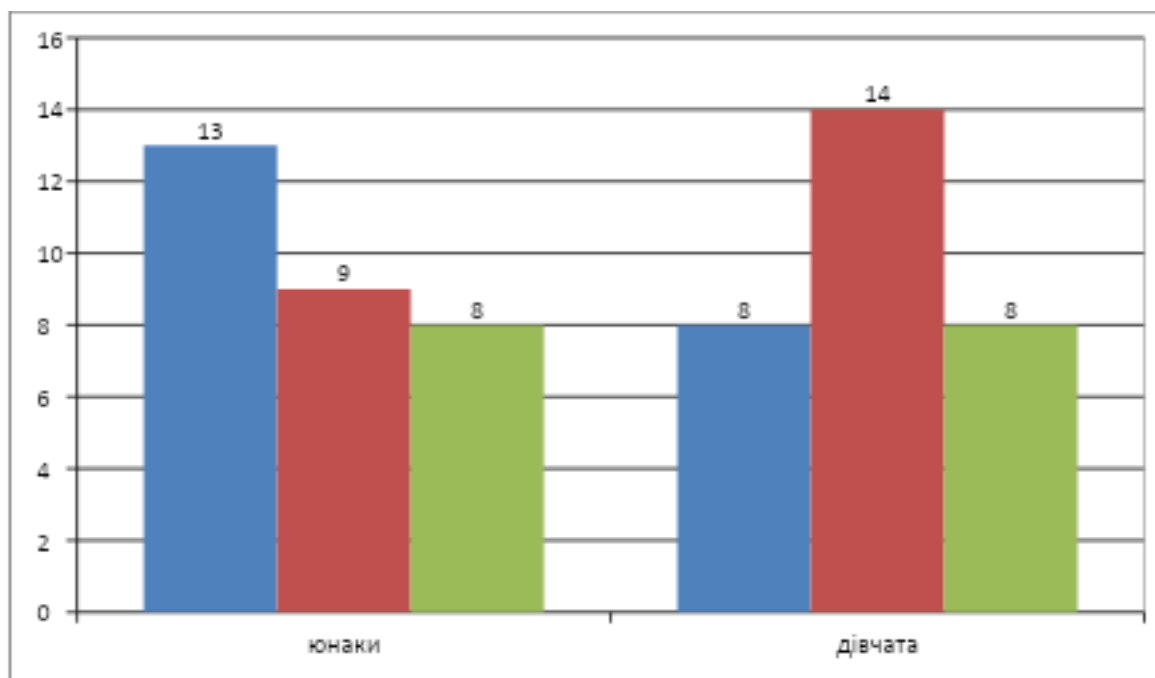


Рис.2.5. Ситуативна тривожність підлітків-переселенців

Результати тестування рівня ситуативної тривожності серед юнаків і дівчат демонструють цікаві відмінності в інтерпретації цього психологічного явища у представників різних статей.

Серед юнаків найбільша кількість респондентів (13 осіб) показала низький рівень тривожності, що вказує на здатність цих молодих людей залишатися спокійними та контрольованими у стресових ситуаціях. Це може свідчити про більшу психологічну стійкість, здатність адаптуватися до змін або зберігати рівновагу у стресових умовах. 9 юнаків показали помірний рівень тривожності, що свідчить про помірні труднощі в адаптації до стресових ситуацій, які все ж можуть бути успішно подолані за допомогою саморегуляції та підтримки. Лише 8 юнаків мали високу тривожність, що може свідчити про їх схильність до переживання стресових ситуацій, підвищену нервозність та потребу в підтримці для зниження рівня тривожності.

Ситуація з дівчатами є дещо іншою. Більшість дівчат (14 осіб) показала помірний рівень тривожності, що вказує на помітну схильність до переживання стресових ситуацій. Це може свідчити про вищу емоційну чутливість або більшу соціальну орієнтацію, оскільки дівчата, ймовірно,

більш емоційно відкриті до навколишнього середовища. 8 дівчат мали низький рівень тривожності, що свідчить про здатність адаптуватися до стресових ситуацій без значних труднощів, зберігаючи спокій. Лише 8 дівчат показали високу тривожність, що свідчить про наявність труднощів у подоланні стресових ситуацій, які можуть потребувати підтримки або розвитку навичок саморегуляції.

Отже, ці результати показують, що в юнаків більше представників з низьким рівнем тривожності, тоді як у дівчат переважають учасники з помірним рівнем. Це може бути пов'язано з різними соціальними та психологічними факторами, включаючи гендерні особливості, стереотипи та особливості емоційного реагування. Важливо зазначити, що високий рівень тривожності в обох групах є важливим для подальшого аналізу та може вимагати додаткової уваги до психологічного здоров'я і розвитку механізмів подолання стресу.

Таблиця 2.6

Шкала особистісної тривожності досліджуваних підлітків

Особистісна тривожність	низька тривожність	помірна тривожність	висока тривожність
юнаки	9	15	6
дівчата	5	15	10

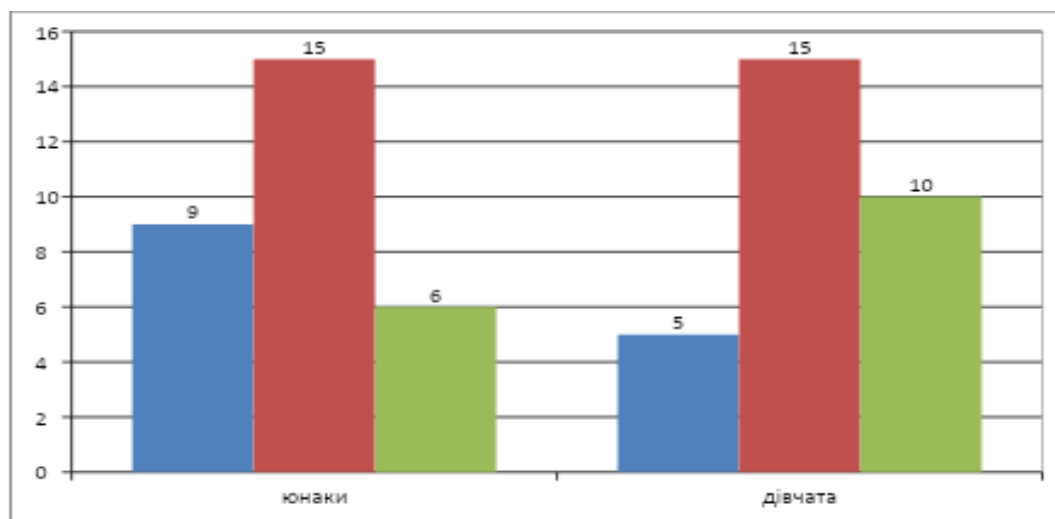


Рис.2.6. Особистісна тривожність досліджуваних

Результати аналізу рівня особистісної тривожності серед юнаків та дівчат показують суттєві відмінності в психологічному сприйнятті та реагуванні на стресові ситуації в залежності від статі.

Серед юнаків більшість (15 осіб) продемонстрували помірний рівень тривожності, що свідчить про середню емоційну чутливість до стресових ситуацій та певну схильність до занепокоєння в різних життєвих обставинах. Це може означати, що юнаки мають звичку переживати напруження, проте вони можуть впоратися з ним за допомогою адаптаційних механізмів. 9 юнаків продемонстрували низький рівень тривожності, що свідчить про здатність залишатися спокійними та впевненими у стресових ситуаціях. Це можуть бути індивідууми, які легко справляються з емоційним навантаженням, мають стійкість та добру саморегуляцію. Однак 6 юнаків виявили високу тривожність, що свідчить про їх схильність до частого переживання стресу та неспокою в різних ситуаціях, що може бути пов'язано з недостатньою здатністю до саморегуляції або впливом зовнішніх факторів.

У дівчат ситуація виглядає дещо іншою. 15 дівчат виявили помірну тривожність, що також свідчить про середній рівень емоційної реакції на стрес. Однак цей результат може свідчити про певну схильність до турбот і переживань в різних ситуаціях, що характерно для багатьох жінок, які часто виявляють більшу емоційну чутливість до зовнішніх впливів. 5 дівчат мають низький рівень тривожності, що може свідчити про здатність бути спокійними та впевненими, не схильними до переживань через незначні стресові фактори. Проте, на відміну від юнаків, 10 дівчат мають високий рівень тривожності, що є досить значним результатом. Це може вказувати на більш високу схильність до переживань і емоційної нестабільності, що, ймовірно, є результатом більш високої емоційної чутливості та соціального тиску.

Загалом, результати показують, що юнаки демонструють більшу стабільність і здатність до адаптації в порівнянні з дівчатами, для яких більш характерна схильність до підвищеної тривожності, особливо у високому

ступені. Ці результати можуть вказувати на необхідність спеціального підходу до підтримки психологічного здоров'я дівчат, оскільки вищий рівень особистісної тривожності може бути фактором ризику для розвитку інших психологічних проблем у майбутньому.

Перейдемо до результатів анкетування підлітків-переселенців.

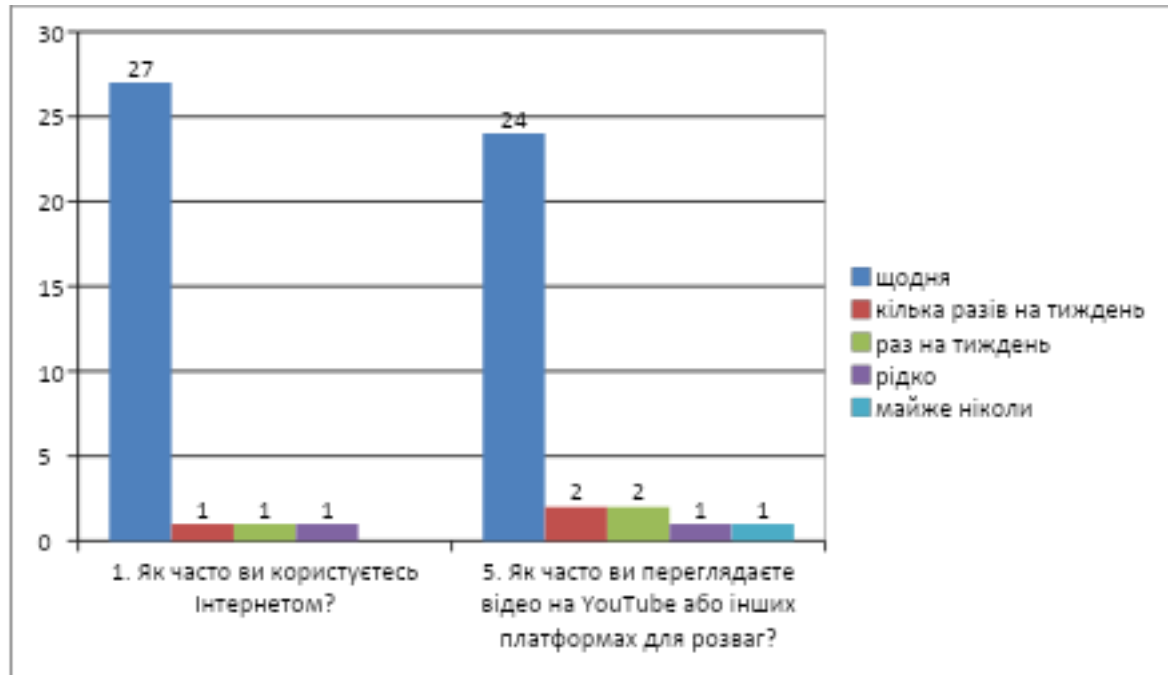


Рис.2.7. Відповіді юнаків на питання анкети 1(Як часто ви користуєтесь Інтернетом?) та 5 (Як часто ви переглядаєте відео на YouTube або інших платформах для розваг?)

Таблиця 2.7.

Аналіз відповідей юнаків на питання анкети 1 та 5

юнаки	щодня	кілька разів на тиждень	раз на тиждень	рідко	майже ніколи
1. Як часто ви користуєтесь Інтернетом?	27	1	1	1	0
5. Як часто ви переглядаєте відео на YouTube або інших платформах для розваг?	24	2	2	1	1

Аналізуючи результати, можна зробити висновок, що серед юнаків, які брали участь в опитуванні, більшість активно використовують Інтернет,

зокрема для розваг, таких як перегляд відео. Зокрема, 27 респондентів зазначили, що користуються Інтернетом щодня, що вказує на високий рівень залежності від мережі та її інтеграцію в їх повсякденне життя. Тільки 1 респондент користується Інтернетом кілька разів на тиждень, і ще 1 - раз на тиждень. Ці дані свідчать про те, що велика частина юнаків активно використовує Інтернет, що відповідає сучасним тенденціям зростання залежності від цифрових технологій серед підлітків.

Що стосується перегляду відео на YouTube або інших платформах для розваг, то тут також спостерігається висока активність: 24 юнаки зазначили, що роблять це щодня, а ще 2 - кілька разів на тиждень. Лише 1 респондент переглядає відео раз на тиждень, 1 - рідко, і ще 1 - майже ніколи. Це свідчить про те, що більшість юнаків активно використовують онлайн-ресурси для відпочинку і розваг, що є звичним способом використання Інтернету серед підлітків. Загалом, результати опитування підтверджують, що Інтернет, зокрема платформи для відео-контенту, є важливим інструментом для розваг і дозвілля серед молоді.

Таблиця 2.8

Відповіді дівчат на питання анкети 1 та 5

дівчата	щодня	кілька разів на тиждень	раз на тиждень	рідко	майже ніколи
1. Як часто ви користуєтесь Інтернетом?	28	1	1	0	0
5. Як часто ви переглядаєте відео на YouTube або інших платформах для розваг?	26	1	1	1	1

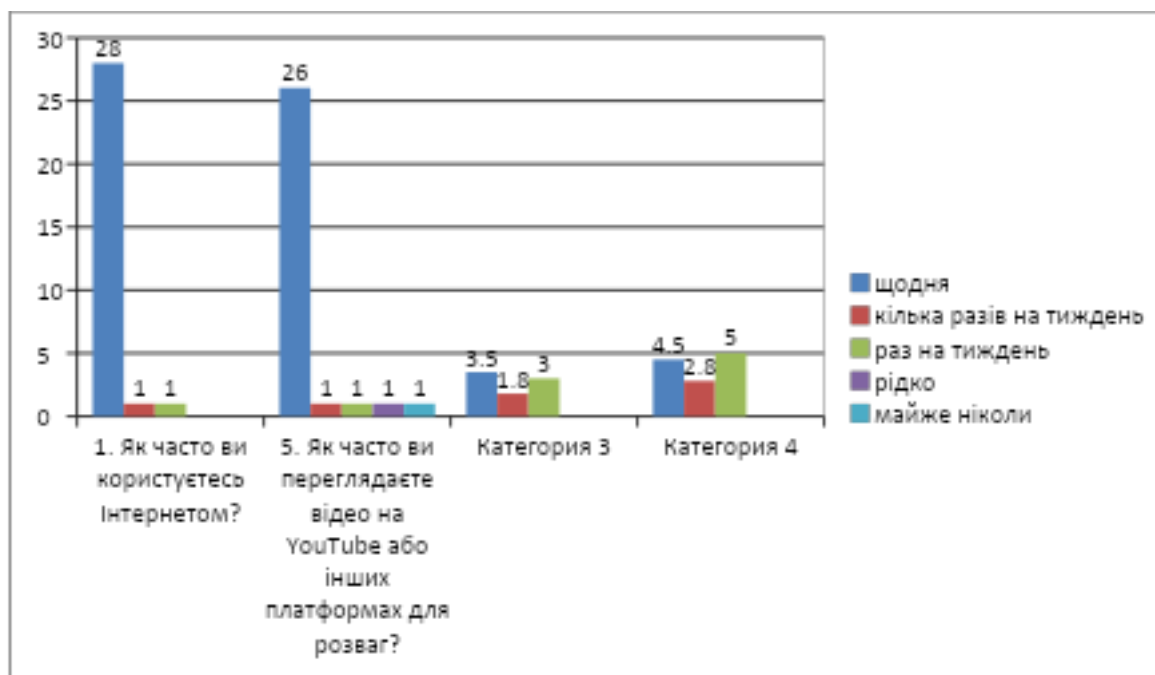


Рис.2.8. Відповіді дівчат-переселенців на питання анкети 1(Як часто ви користуєтесь Інтернетом?) та 5 (Як часто ви переглядаєте відео на YouTube або інших платформах для розваг?)

Аналізуючи результати серед дівчат, можна зробити висновок, що більшість з них використовують Інтернет щодня. 28 дівчат відповіли, що вони регулярно користуються Інтернетом, що є індикатором високої активності в онлайн-просторі. Цей високий рівень використання Інтернету можна пов'язати з його роллю у щоденному житті сучасної молоді, де він є важливим інструментом для навчання, комунікації та розваг. Лише 1 респондентка зазначила, що користується Інтернетом кілька разів на тиждень, і ще одна - раз на тиждень, що свідчить про менший рівень залежності від мережі в цих випадках. Проте в цілому більшість дівчат активно використовують Інтернет на щоденній основі.

Щодо перегляду відео на YouTube або інших платформах для розваг, результати також вказують на високу активність: 26 дівчат дивляться відео щодня, а 1 - кілька разів на тиждень. Цей показник підтверджує, що відеоконтент є однією з основних форм дозвілля для молоді, зокрема для дівчат, адже вони витрачають значну частину свого часу на перегляд відео в

Інтернеті. Трохи менше респонденток, по 1 дівчині, переглядають відео раз на тиждень або рідко. Одна дівчина зазначила, що майже ніколи не переглядає відео на платформах для розваг, що може свідчити про менш активне використання Інтернету саме для таких цілей. Загалом, ці результати показують високу популярність онлайн-розваг серед дівчат, що є звичним явищем у сучасному цифровому середовищі.

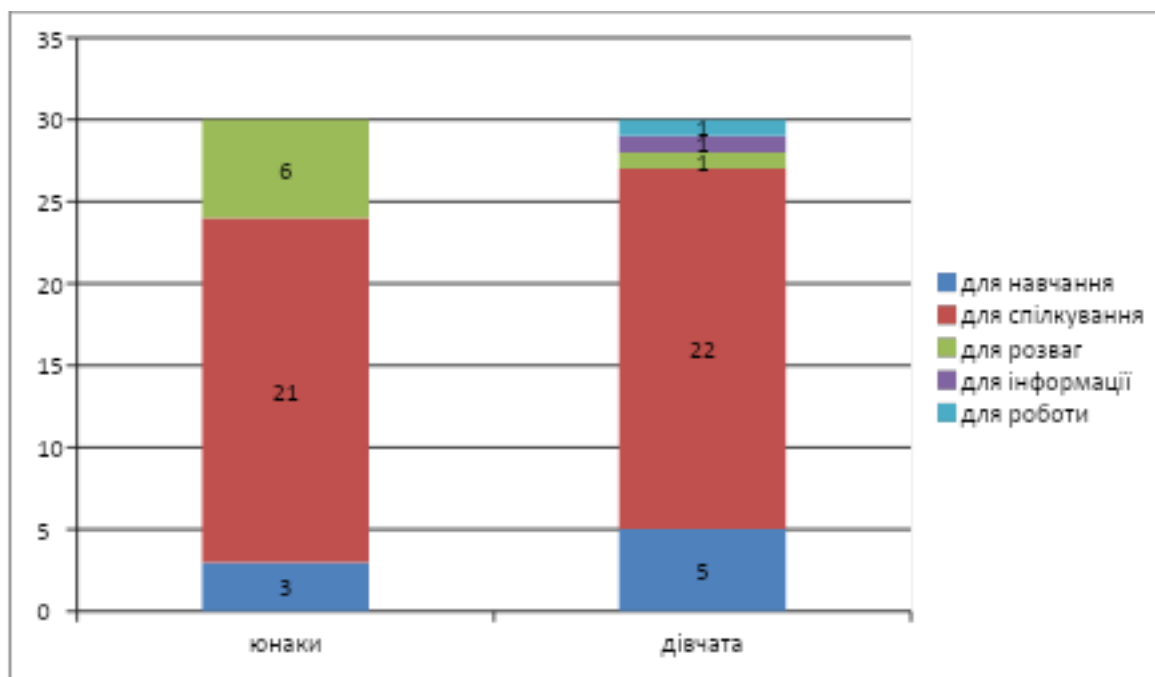


Рис.2.9. Відповіді підлітків на питання анкети 2 (Яка основна мета вашого використання Інтернету?)

Серед юнаків переважає використання Інтернету для спілкування, адже 21 респондент вказав саме цю мету. Це свідчить про те, що для більшості юнаків Інтернет є важливим інструментом для соціалізації, підтримки зв'язків з друзями, родиною та знайомими, а також для обміну інформацією в реальному часі. Тільки 3 юнаки використовують Інтернет для навчання, що відображає менший акцент на освітніх цілях. Лише 6 респондентів обрали Інтернет для розваг, що може свідчити про меншу зацікавленість у цифровому контенті розважального характеру, порівняно зі спілкуванням.

Серед дівчат основна мета використання Інтернету також пов'язана зі спілкуванням, адже 22 респондентки обрали цю мету. Це ще раз підкреслює

важливість Інтернету як соціальної платформи для молоді, зокрема серед дівчат, де спілкування займає значну частину часу онлайн. Однак варто зазначити, що в порівнянні з юнаками, дівчата трохи більше звертаються до Інтернету для навчання (5 дівчат проти 3 юнаків). Цей результат може вказувати на те, що дівчата використовують Інтернет більш активно в освітніх цілях або шукають допомогу у навчанні через онлайн-ресурси. Менше число дівчат (1) використовує Інтернет для розваг, що може вказувати на пріоритет освітніх та соціальних функцій Інтернету у їхньому житті, порівняно з розвагами. Лише 1 дівчина зазначила, що використовує Інтернет для роботи, що може бути показником того, що більшість ще не працюють або не займаються професійною діяльністю через Інтернет.

Отже, для обох груп (юнаків і дівчат) Інтернет виступає переважно як інструмент для спілкування, але також є важливим для навчання, особливо для дівчат. Результати свідчать про те, що соціальні та освітні функції Інтернету мають більший вплив на молодь, ніж розважальні чи професійні аспекти.

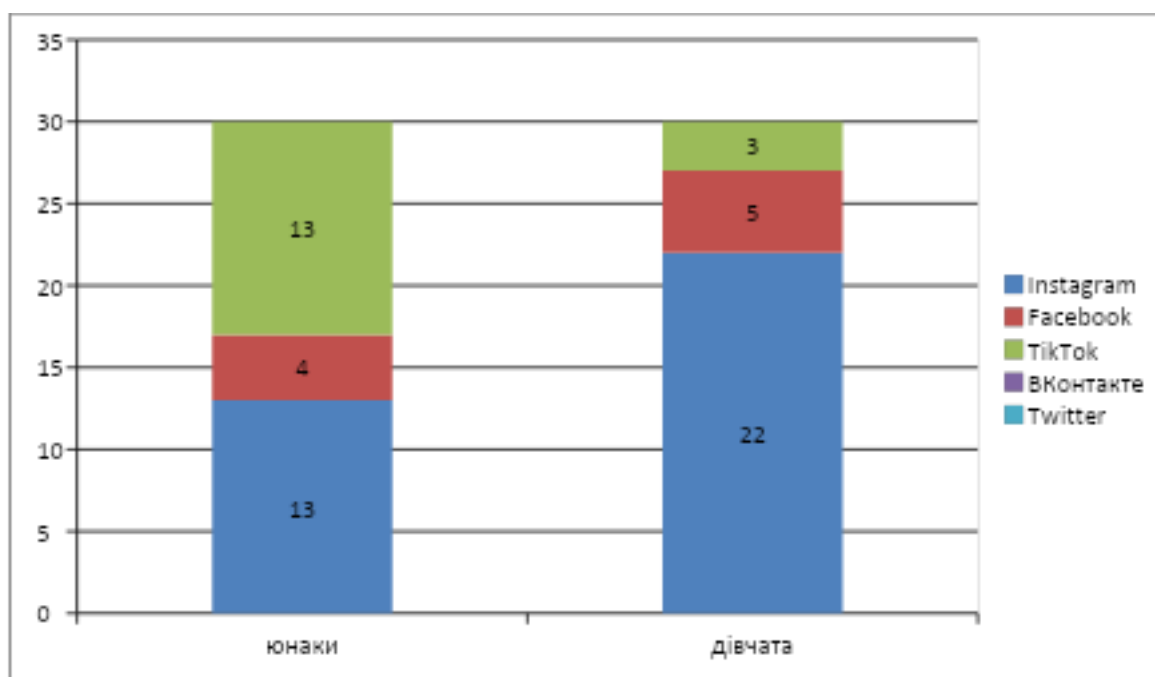


Рис.2.10. Відповіді респондентів на питання анкети 3 (Які соціальні мережі ви використовуєте найчастіше?)

Серед юнаків найбільш популярною соціальною мережею є Instagram, який використовують 13 респондентів. Це може свідчити про те, що молоді люди вважають Instagram зручним і популярним майданчиком для обміну фотографіями, відео та перегляду контенту, пов'язаного з особистими інтересами, а також для взаємодії з друзями та впливовими особами. Друге місце серед юнаків займає TikTok, який використовують також 13 респондентів. TikTok став популярним серед молоді завдяки коротким відео, що відповідають швидкому ритму споживання контенту. Ця мережа надає можливість для самовираження, створення відеоконтенту та участі в трендах, що може бути особливо привабливим для юнаків. У свою чергу, Facebook та Twitter не мають значної популярності серед цієї групи респондентів, оскільки їх використовують лише по 4 людини, що вказує на зменшення популярності цих платформ серед молоді.

Серед дівчат найбільше використовуваною соціальною мережею є Instagram, яку вказали 22 респондентки. Це підтверджує загальну тенденцію серед молоді до використання візуальних платформ, які дозволяють поділитися зображеннями, відео та взаємодіяти з іншими через коментарі та лайки. Facebook використовується 5 респондентками, що є середнім результатом серед усіх опитаних, але все ж його популярність знизилася серед дівчат у порівнянні з Instagram. TikTok також активно використовується, але меншою кількістю респонденток (3). Це може вказувати на те, що хоча TikTok також популярний серед молоді, для дівчат Instagram залишається основною платформою для комунікації і створення контенту. ВКонтакте і Twitter не використовуються жодною із груп, що підкреслює зменшення їх популярності в Україні серед підлітків.

Загалом, можна зробити висновок, що для обох груп соціальні мережі, що орієнтуються на візуальний контент (Instagram і TikTok), є найбільш популярними серед молоді, з невеликим відставанням Facebook, який не так активно використовують підлітки, особливо в порівнянні з іншими платформами.

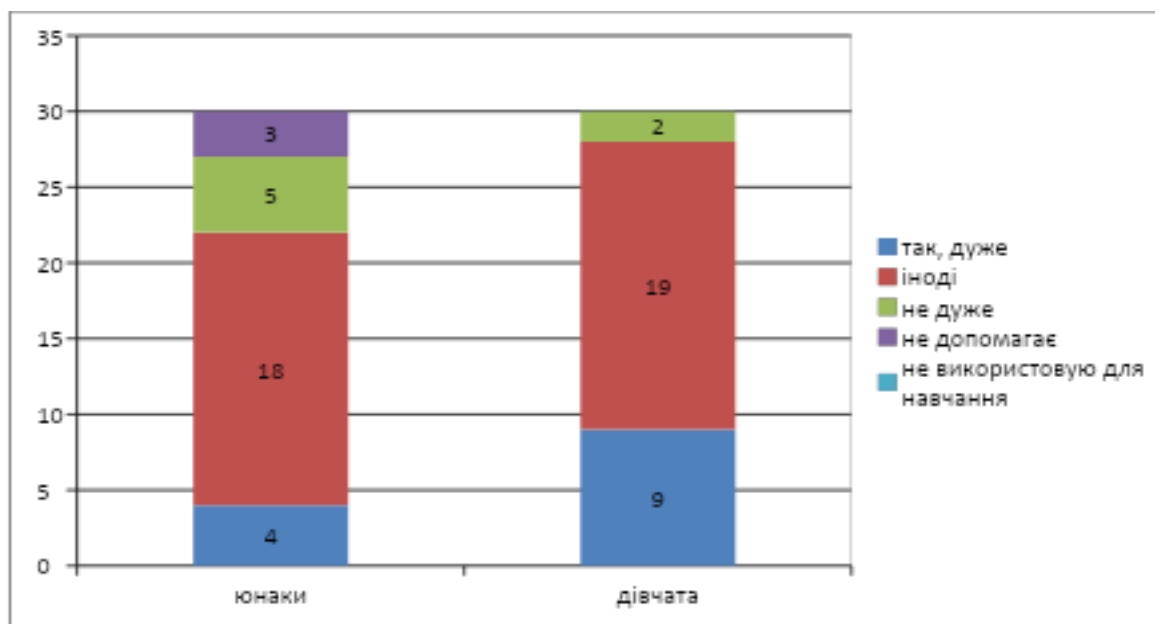


Рис.2.11. Відповіді респондентів на питання анкети 4 (Чи вважаєте ви, що Інтернет допомагає вам у навчанні?)

Аналізуючи відповіді на питання "Чи вважаєте ви, що Інтернет допомагає вам у навчанні?" серед юнаків та дівчат, можна зробити кілька висновків.

Серед юнаків більшість (18 респондентів) вважають, що Інтернет іноді допомагає їм у навчанні. Це свідчить про те, що для цієї групи Інтернет є важливим, але не завжди найефективнішим джерелом навчальних матеріалів. Часто вони звертаються до Інтернету для пошуку інформації, відеоуроків або інших ресурсів, проте це не завжди дає максимальний результат. 5 юнаків зазначили, що Інтернет допомагає їм у навчанні не дуже, що може вказувати на те, що вони зустрічають труднощі у фільтрації інформації або її застосуванні на практиці. Лише 4 юнаки відповіли, що Інтернет дуже допомагає їм у навчанні, що є показником незначної частки, яка дійсно використовує мережу як основне джерело знань і допомоги в навчальному процесі. Водночас 3 юнаки зазначили, що Інтернет не допомагає їм у навчанні, але таких відповідей мало, що свідчить про загальну позитивну оцінку його ролі в навчанні.

Серед дівчат 9 респонденток зазначили, що Інтернет дуже допомагає їм

у навчанні, що є більш високим показником порівняно з юнаками. Це може свідчити про більшу активність дівчат у використанні Інтернету для освітніх цілей, наприклад, для пошуку інформації, участі в онлайн-курсах, відеоуроках або використання різноманітних освітніх платформ. 19 дівчат також вказали, що Інтернет іноді допомагає їм у навчанні, що підкреслює великий попит на онлайн-ресурси серед цієї групи, але, ймовірно, з меншим ступенем залежності від Інтернету в порівнянні з юнаками, які відповіли "так, дуже". Лише 2 дівчати зазначили, що Інтернет не дуже допомагає їм у навчанні, і жодна з респонденток не відповіла, що Інтернет не допомагає взагалі, що свідчить про більш позитивну оцінку Інтернет-ресурсів серед дівчат.

Загалом, можна стверджувати, що Інтернет позитивно впливає на навчання більшості підлітків, при цьому дівчата в більшій мірі залучені до онлайн-навчання, порівняно з юнаками, що може бути пов'язано з різними підходами до використання Інтернету для освітніх цілей серед обох груп.

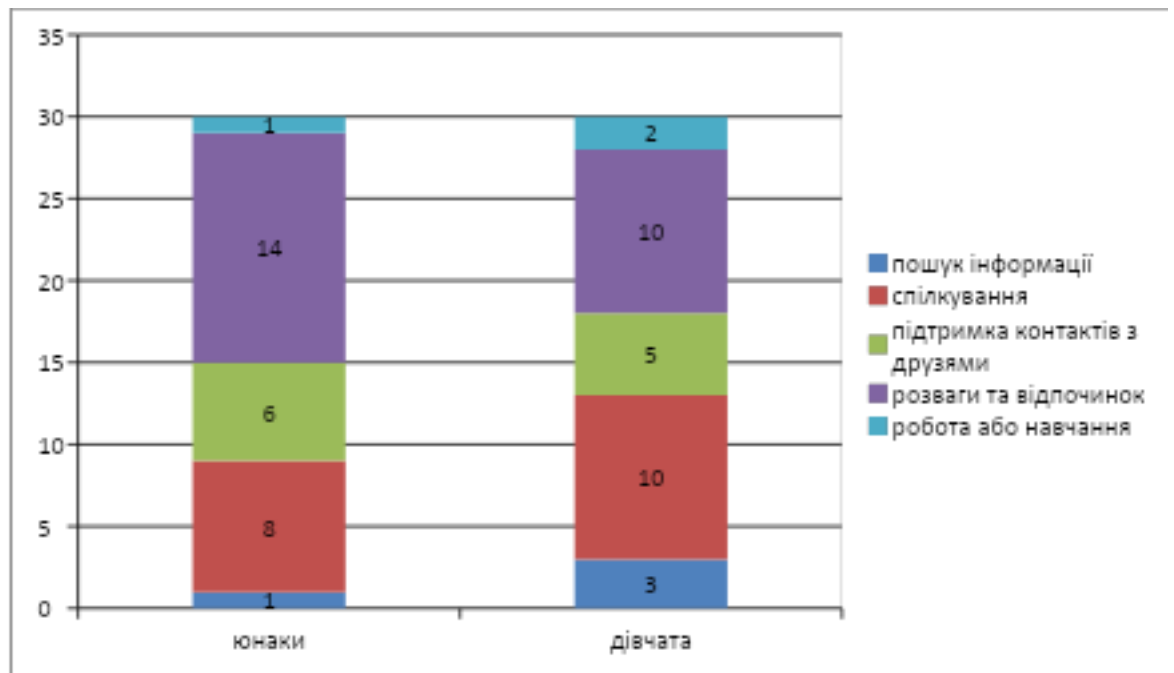


Рис.2.12. Відповіді респондентів на питання анкети 6 (Що вас мотивує найбільше при використанні Інтернету?)

Аналізуючи відповіді на питання "Що вас мотивує найбільше при використанні Інтернету?" серед юнаків та дівчат, можна виділити деякі цікаві тенденції.

Серед юнаків найбільше (14 респондентів) використовують Інтернет для розваг та відпочинку. Це свідчить про те, що для цієї групи Інтернет є важливим джерелом розваг, включаючи відео, ігри, музику та інші форми дозвілля. Спілкування є другим за популярністю мотивом, оскільки 8 юнаків зазначили, що Інтернет допомагає їм у цьому. Це показує, що для цієї групи важливо підтримувати соціальні зв'язки, але ці зв'язки часто мають розважальний характер. Лише 6 юнаків вказали на мотивацію підтримки контактів з друзями, що може вказувати на певну різницю у підходах до використання Інтернету для соціальних цілей. Менша кількість респондентів (1) обрала пошук інформації або роботу та навчання, що може свідчити про низький рівень використання Інтернету для освітніх чи професійних цілей серед юнаків у даній вибірці.

Серед дівчат ситуація дещо відрізняється. Так само, як і серед юнаків, найбільше дівчат (10) використовують Інтернет для спілкування, однак це число дещо більше, що вказує на більшу значимість соціальної взаємодії через Інтернет у цій групі. Крім того, 10 дівчат також зазначили, що Інтернет використовується для розваг та відпочинку, що підкреслює схожість з юнаками в цій категорії. Дівчата також активно підтримують контакти з друзями (5), хоча це менше, ніж у випадку з юнаками, що може свідчити про певні відмінності у соціальних стратегіях використання Інтернету. Лише 3 дівчати вказали на пошук інформації, і 2 на роботу або навчання, що також вказує на меншу популярність Інтернету як інструменту для освітніх або професійних цілей у даній групі.

Таким чином, і у юнаків, і у дівчат найбільше поширене використання Інтернету для розваг та спілкування. Однак можна помітити, що дівчата більш активно використовують Інтернет для спілкування, ніж юнаки, в той час як для юнаків найбільше значення має відпочинок. Водночас у обох

групах менш виражена мотивація для пошуку інформації та навчання, що вказує на переважання більш розважальних функцій Інтернету серед підлітків.

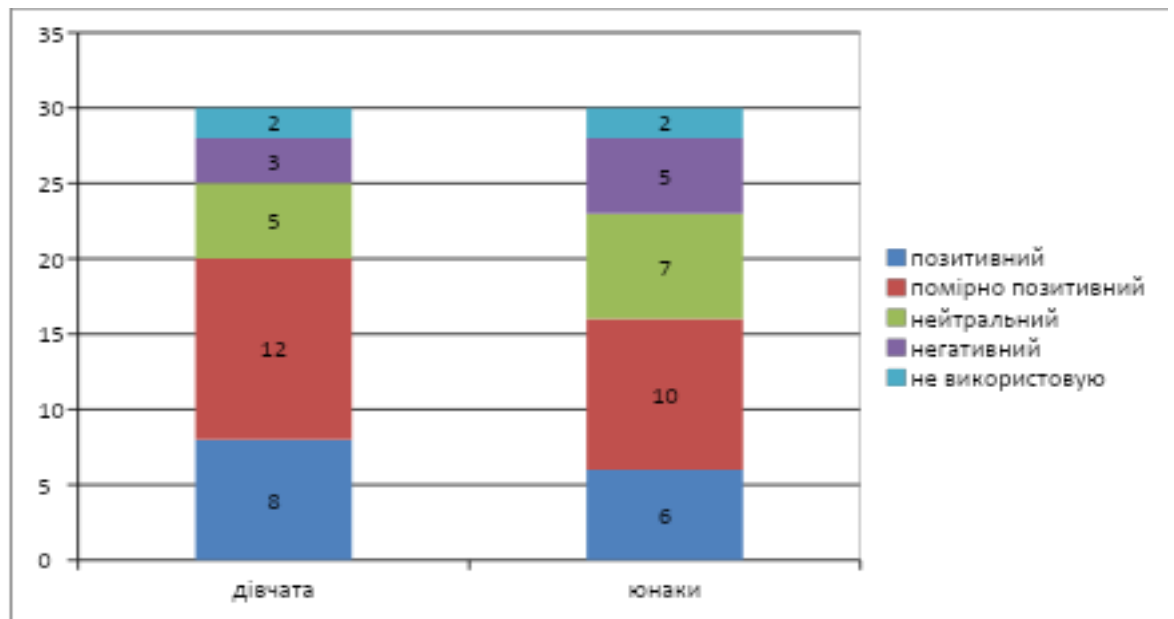


Рис.2.13. Відповіді респондентів на питання анкети 7 (Як ви оцінюєте вплив Інтернету на ваше навчання?)

Результати цього питання показують деякі цікаві відмінності в оцінці впливу Інтернету на навчання серед дівчат і юнаків.

Дівчата в цілому більш схильні оцінювати вплив Інтернету на навчання як позитивний або помірно позитивний. Більшість (12 осіб) обрали відповідь «помірно позитивний, але іноді відволікає», що може свідчити про те, що для дівчат Інтернет є важливим інструментом для навчання, але вони також відчують, що він може відволікати від основних завдань. 8 дівчат вважають, що Інтернет значно покращує їхні результати, а лише 3 дівчини вказали на негативний вплив, зазначивши, що Інтернет відволікає їх від важливих справ. 2 дівчини не використовують Інтернет для навчання, що є досить низьким показником.

Юнаки в цілому також схиляються до позитивної оцінки Інтернету, однак відсоток тих, хто вважає його вплив нейтральним або негативним, вищий, ніж серед дівчат. 10 юнаків вказали, що вплив Інтернету на навчання

помірно позитивний, але з відволіканням, 6 юнаків вважають, що Інтернет значно покращує їхні результати, а 5 відзначили негативний вплив. Відсоток юнаків, які вважають Інтернет нейтральним для їхнього навчання (7 осіб), більше, ніж у дівчат, що може свідчити про те, що юнаки більш прагматично підходять до використання Інтернету для навчальних цілей, не відчуючи такого ж великого позитивного впливу.

Загалом, можна сказати, що обидві групи вважають Інтернет корисним для навчання, але юнаки частіше відзначають нейтральні або негативні аспекти впливу, в той час як дівчата більше схиляються до оцінки як «позитивний» або «помірно позитивний».

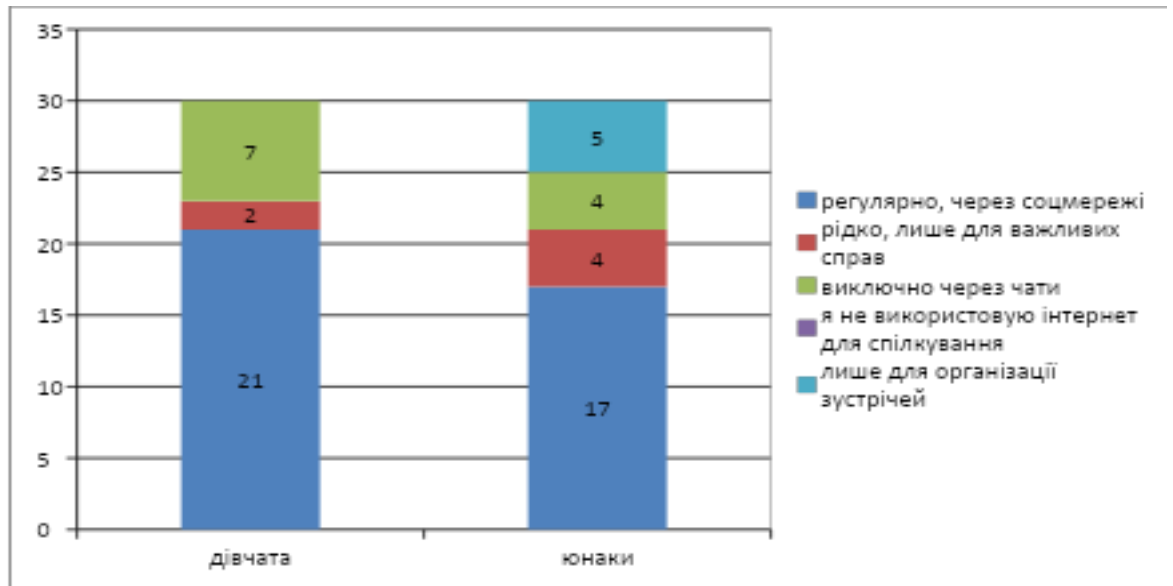


Рис.2.14. Відповіді респондентів на питання анкети 8 (Як ви використовуєте Інтернет для спілкування з друзями?)

Результати цього питання вказують на значні відмінності між дівчатами та юнаками в тому, як вони використовують Інтернет для спілкування з друзями.

Дівчата в основному використовують Інтернет для спілкування регулярно через соціальні мережі, про що свідчить більшість відповідей - 21 дівчина. Це показує, що для дівчат соціальні мережі є основним інструментом для комунікації та підтримки соціальних зв'язків. Всього 2 дівчини вказали, що користуються Інтернетом для спілкування рідко, в

основному для важливих справ, а 7 дівчат використовують чати або месенджери для спілкування. Оскільки жодна дівчина не вибрала варіант «не використовую Інтернет для спілкування», це підкреслює, що для дівчат Інтернет є важливим каналом комунікації. Також жодна дівчина не вказала, що використовує Інтернет для організації зустрічей, що вказує на те, що їхнє спілкування через Інтернет здебільшого зосереджене на онлайн-взаємодії.

Юнаки також активно використовують Інтернет для спілкування, але з дещо іншими акцентами. 17 юнаків зазначили, що використовують Інтернет регулярно через соціальні мережі, що є значно меншим показником порівняно з дівчатами. Це може свідчити про меншу активність юнаків у соціальних мережах. 4 юнака користуються Інтернетом рідко, тільки для важливих справ, і ще 4 вибрали варіант «виключно чати або месенджери», що вказує на більш обмежене використання соціальних мереж. Цікаво, що 5 юнаків вказали, що використовують Інтернет для організації зустрічей, що є досить високим показником порівняно з дівчатами, які не вибрали цей варіант. Це може свідчити про те, що для юнаків Інтернет є важливим не тільки для спілкування, але й для реальних зустрічей в офлайн-просторі.

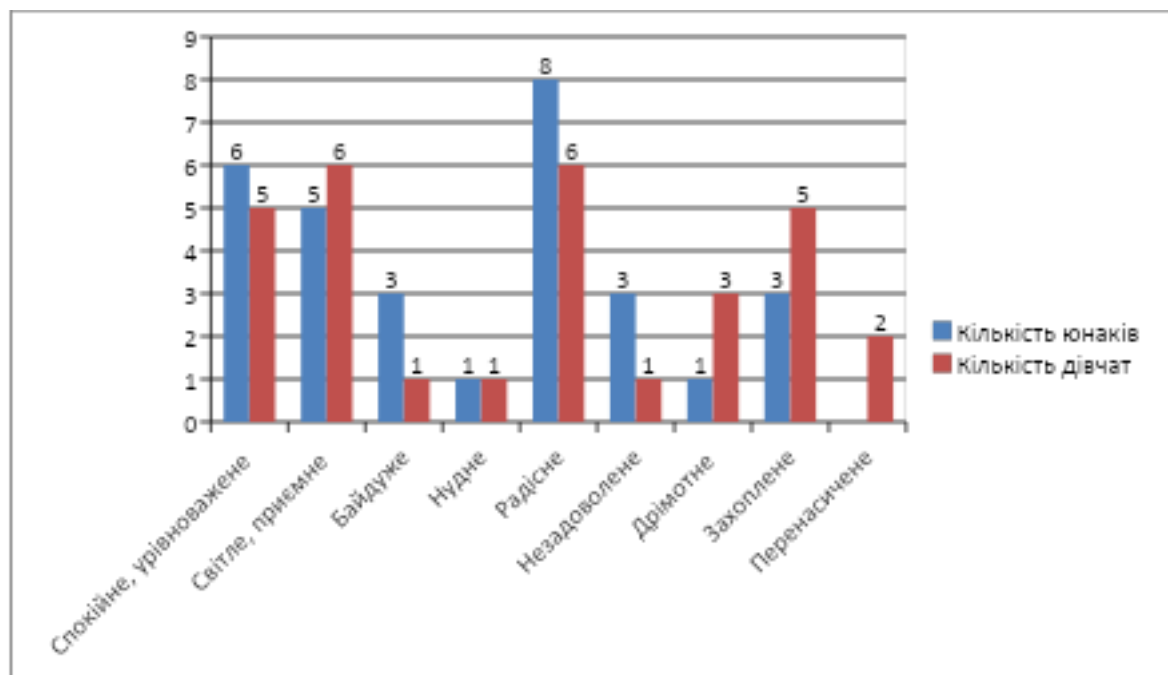


Рис.2.15. Результати на основі наданого ключа до методики аналізу емоційних станів

Результати аналізу демонструють, що серед юнаків і дівчат переважає радісний емоційний стан, який є найбільш поширеним. Серед юнаків цей стан спостерігається у восьми осіб, тоді як серед дівчат - у шести. Спокійний та урівноважений емоційний стан також займає важливе місце, проявляючись у шести юнаків і п'яти дівчат, що свідчить про стабільність емоційного фону в обох групах.

Натомість байдужий і нудний емоційні стани мають найнижчу частоту проявів, що може свідчити про загалом позитивний емоційний клімат серед учасників. Особливої уваги заслуговує емоційний стан "захоплення", який частіше фіксується у дівчат (п'ять осіб), ніж у юнаків (три особи). Ця відмінність може вказувати на більшу емоційну відкритість або чутливість дівчат до зовнішніх стимулів у порівнянні з юнаками.

Таблиця 2.9

Результати підлітків рівня тривожності за методикою Айзенка

Кількість балів	Рівень тривожності	Кількість юнаків	Кількість дівчат
0-7	Не тривожний	10	15
8-14	Тривожність середнього рівня	12	10
15-20	Дуже тривожний	8	5

Аналіз даних показує, що дівчата загалом демонструють нижчий рівень тривожності порівняно з юнаками. У категорії "не тривожний" кількість дівчат значно перевищує кількість юнаків (15 проти 10), що свідчить про більшу емоційну стійкість або здатність справлятися зі стресом у цієї групи.

У категорії "тривожність середнього рівня" переважають юнаки (12 осіб проти 10 у дівчат), що може вказувати на те, що ця група частіше відчуває певний, але не критичний рівень напруги. Найбільшу різницю спостерігаємо у категорії "дуже тривожний", де кількість юнаків (8 осіб) суттєво перевищує кількість дівчат (5 осіб). Це може свідчити про те, що юнаки більш схильні до значного рівня тривоги, що потребує додаткової уваги та підтримки.

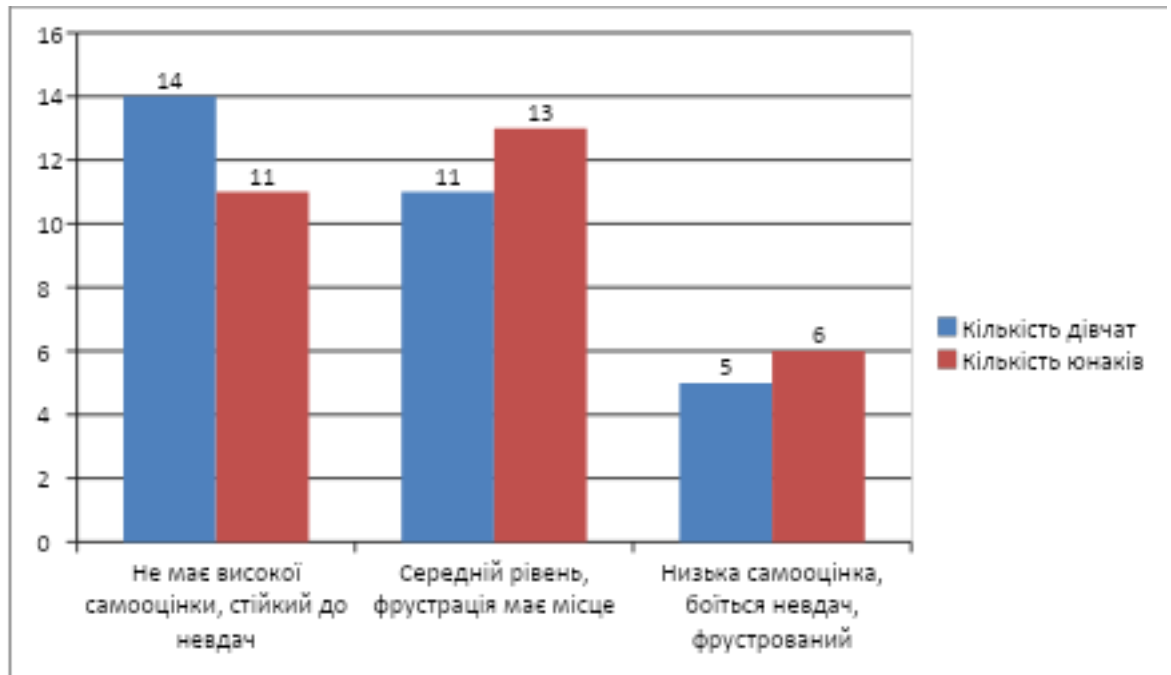


Рис.2.16. Рівень фрустрації серед підлітків

Дані показують різницю у рівнях фрустрації між дівчатами та юнаками. Найбільша кількість як дівчат (14 осіб), так і юнаків (11 осіб) демонструє стійкість до невдач і високий рівень самооцінки, що вказує на їхню емоційну витривалість та впевненість у собі.

Однак середній рівень фрустрації частіше зустрічається серед юнаків (13 осіб) порівняно з дівчатами (11 осіб). Це може свідчити про дещо більшу емоційну вразливість юнаків у ситуаціях, які викликають напругу.

Група з низькою самооцінкою та підвищеною схильністю до фрустрації також є більшою серед юнаків (6 осіб) порівняно з дівчатами (5 осіб). Цей результат вказує на необхідність додаткової уваги до юнаків, оскільки вони частіше можуть відчувати невпевненість і страх перед невдачами.

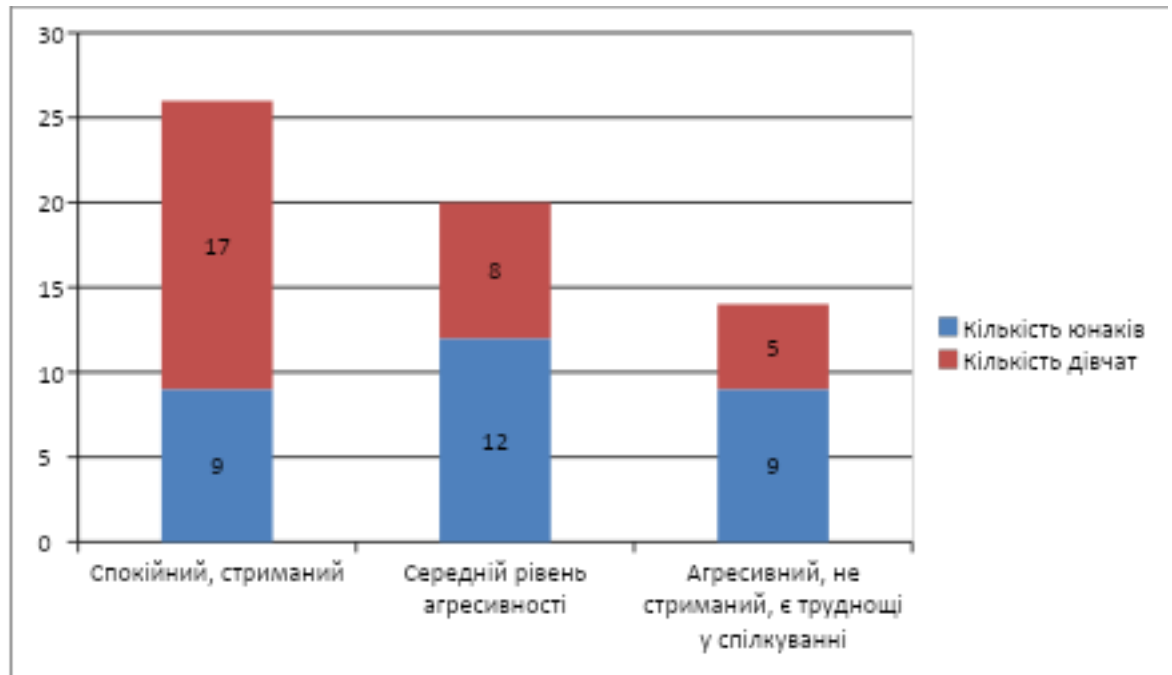


Рис.2.17. Рівень агресивності за методикою Айзенка

Дані свідчать про помітні відмінності у рівні агресивності між юнаками та дівчатами. Більшість дівчат (17 осіб) демонструють спокійний та стриманий характер, що значно перевищує кількість юнаків у цій категорії (9 осіб). Це вказує на те, що дівчата частіше контролюють свої емоції та поведінку в конфліктних ситуаціях.

Середній рівень агресивності є більш поширеним серед юнаків (12 осіб) порівняно з дівчатами (8 осіб). Це може вказувати на тенденцію юнаків бути менш стриманими в емоційних ситуаціях.

Кількість осіб із високим рівнем агресивності також є більшою серед юнаків (9 осіб) у порівнянні з дівчатами (5 осіб). Це може свідчити про наявність труднощів у контролюванні емоцій та потребу у додатковій роботі з юнаками для зниження агресивних проявів.

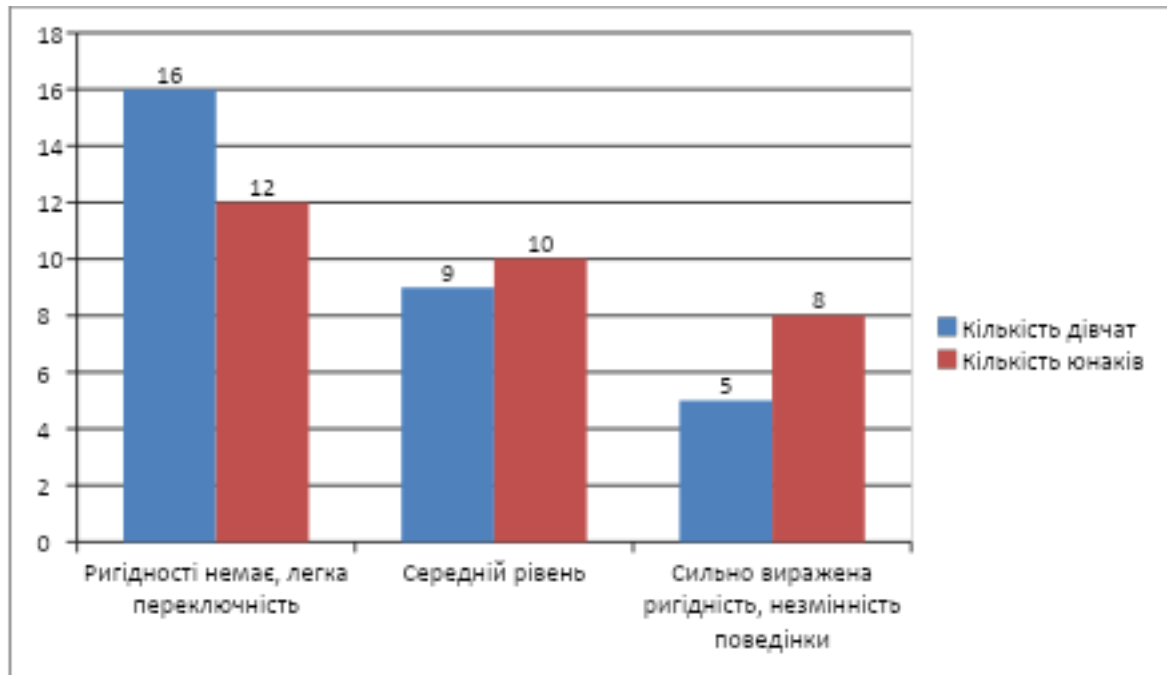


Рис.2.18. Рівні ригідності серед підлітків-переселенців

Дані свідчать про те, що більшість дівчат (16 осіб) та юнаків (12 осіб) демонструють відсутність ригідності, тобто здатність легко адаптуватися до змін і швидко переключатися між завданнями або ситуаціями. Це позитивний показник, який свідчить про гнучкість мислення та поведінки.

Середній рівень ригідності виявляється приблизно однаково серед юнаків (10 осіб) та дівчат (9 осіб). Ця група може стикатися з деякими труднощами у зміні звичок або поведінкових моделей, але не має серйозних проблем із адаптацією.

Сильно виражена ригідність, яка характеризується нездатністю змінювати поведінку чи пристосовуватися до нових умов, частіше зустрічається серед юнаків (8 осіб), ніж серед дівчат (5 осіб). Це може вказувати на необхідність роботи з такими особами для розвитку їхньої гнучкості, що особливо важливо в умовах, які потребують швидкого прийняття рішень чи змін у поведінці.

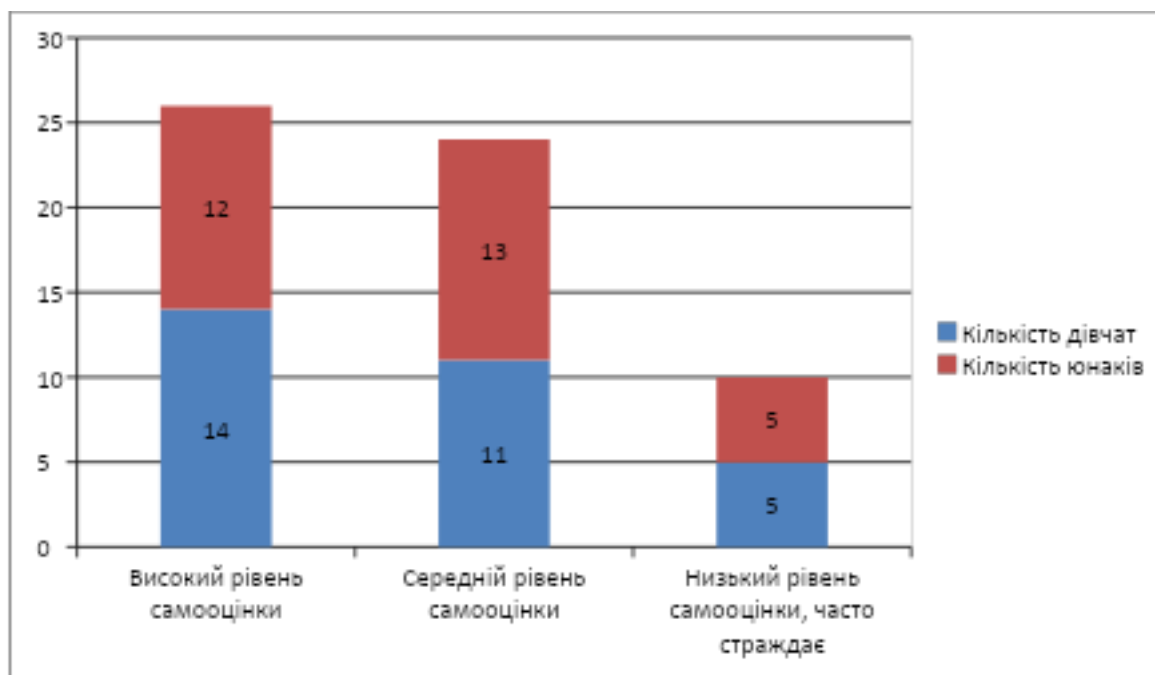


Рис.2.18. Рівні самооцінки серед досліджуваних

Дані показують, що більшість дівчат (14 осіб) і юнаків (12 осіб) мають високий рівень самооцінки, що свідчить про впевненість у собі та позитивне ставлення до власних можливостей. Це важливий показник, оскільки він сприяє особистісному розвитку та успішній соціальній взаємодії.

Середній рівень самооцінки характерний для дещо більшої кількості юнаків (13 осіб) порівняно з дівчатами (11 осіб). Це може означати, що ці особи мають збалансоване уявлення про свої сильні та слабкі сторони, але в певних ситуаціях можуть сумніватися у своїх силах.

Низький рівень самооцінки однаково зустрічається серед дівчат і юнаків (по 5 осіб). Такі особи можуть страждати через невпевненість у собі, що впливає на їхню поведінку та емоційний стан. Це вказує на потребу в додатковій підтримці для підвищення їхньої впевненості та самоцінності.

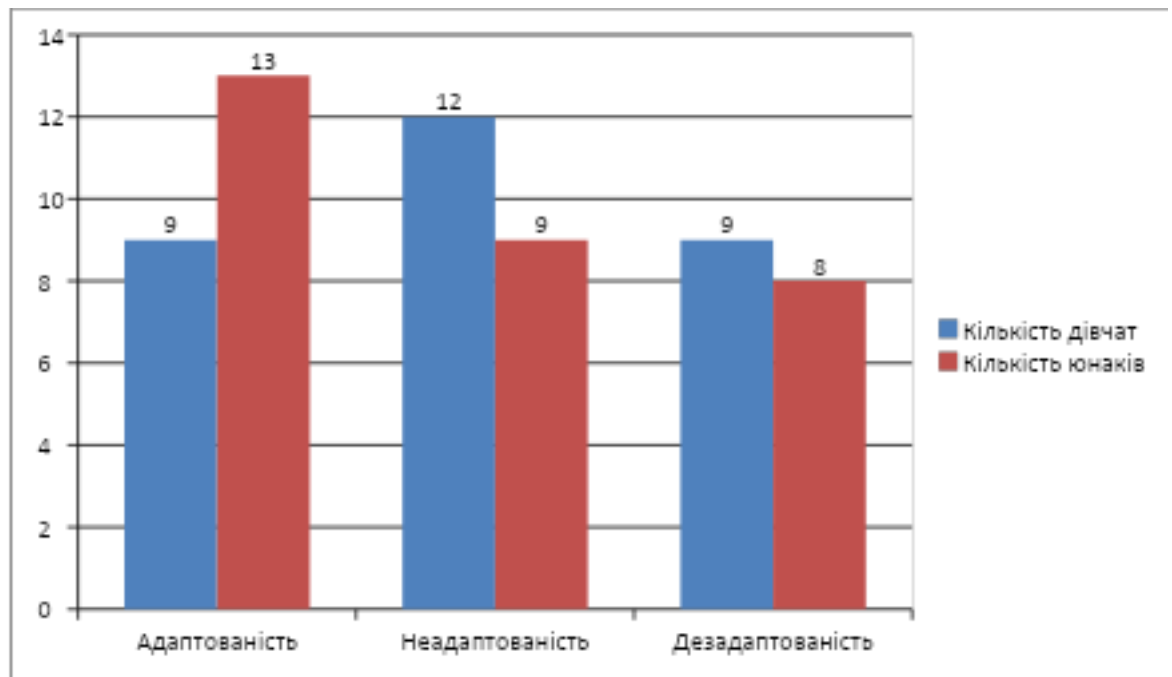


Рис.2.19. Рівні адаптованості серед досліджуваних

Дані показують, що серед юнаків трохи більше осіб (13), які демонструють адаптованість, тобто добре пристосовуються до різних ситуацій і впевнено взаємодіють із оточенням. Серед дівчат таких менше (9 осіб), що може вказувати на певні труднощі у пристосуванні.

Неадаптованість, яка характеризується нестабільністю та труднощами в нових обставинах, частіше зустрічається серед дівчат (12 осіб), ніж серед юнаків (9 осіб). Це свідчить про більшу схильність дівчат до переживань і певної невпевненості в складних ситуаціях.

Деадаптованість, тобто значні труднощі в пристосуванні, практично однаково поширена серед обох груп (9 дівчат і 8 юнаків). Такі особи можуть потребувати додаткової підтримки й корекційної роботи для подолання емоційних і поведінкових труднощів, пов'язаних із адаптацією.

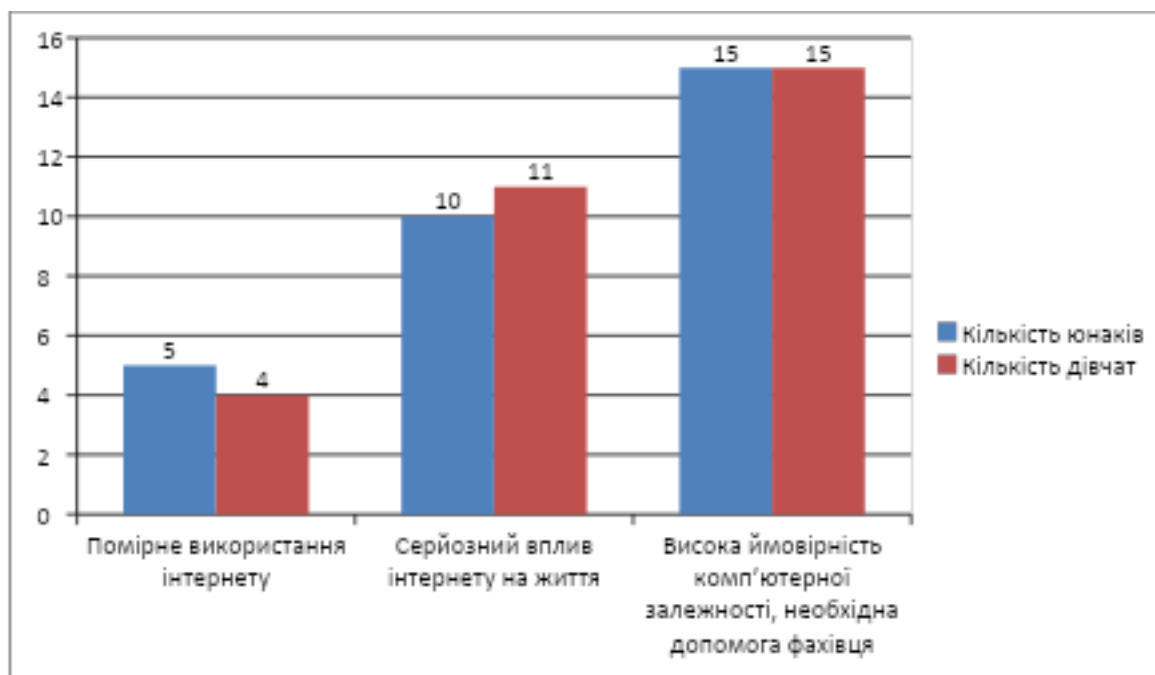


Рис.2.20. Результати досліджуваних за авторською анкетой на визначення комп'ютерної та інтернет-залежності

Дані свідчать про те, що серед юнаків і дівчат є досить значна кількість осіб, які мають високий рівень використання інтернету, що може свідчити про можливу комп'ютерну залежність. У групі з найбільш критичною ситуацією - 15 юнаків і 15 дівчат, які демонструють ознаки надмірної залежності від інтернету, що може потребувати втручання фахівців для нормалізації їхньої взаємодії з технологіями.

Водночас 10 юнаків і 11 дівчат зазначають, що інтернет серйозно впливає на їхнє життя. Це може включати як позитивний, так і негативний вплив, наприклад, залежність від соціальних мереж чи онлайн-ігри. Такі молоді люди ще здатні контролювати свій час, але їм необхідно розвивати навички відповідального використання інтернету.

Тільки невелика частина опитаних - 5 юнаків і 4 дівчини - використовують інтернет помірно, що свідчить про їхню здатність зберігати баланс між цифровим середовищем і реальним життям. Ця група може слугувати позитивним прикладом для інших. 25% підлітків мають ознаки залежності, а 61% знаходиться в зоні ризику.

Загалом, дівчата використовують Інтернет для спілкування з друзями переважно через соціальні мережі та месенджери, в той час як юнаки більше орієнтуються на чати і використовують Інтернет не тільки для онлайн-спілкування, а й для організації зустрічей у реальному житті.

Аналізуючи результати всіх методик, можна побачити загальну картину психологічного стану юнаків та дівчат. Юнаки загалом демонструють середній рівень тривожності та фрустрації, з помірними проявами агресивності та ригідності. Значна частина юнаків має високий рівень самооцінки, що свідчить про впевненість у своїх діях і відсутність "комплексу неповноцінності". Вони також мають високий рівень соціально-психологічної адаптації, що вказує на їхню здатність адаптуватися до нових ситуацій і змін.

Дівчата, у свою чергу, демонструють більш помірні рівні тривожності та агресивності, ніж юнаки, але мають схильність до середнього рівня фрустрації. Їхня самооцінка також здебільшого є високою, що вказує на впевненість у собі та адекватну реакцію на зауваження інших. Що стосується соціально-психологічної адаптації, дівчата демонструють схожі до юнаків результати, із значним відсотком адаптованих особистостей.

Загалом, обидві групи демонструють здатність до адаптації та впевненість у собі, що є позитивним показником їхнього психологічного стану. Варто звернути увагу на індивідуальні відмінності та можливі проблемні зони, такі як середній рівень фрустрації у дівчат та помірні прояви агресивності у юнаків, для подальшої роботи і підтримки їхнього психоемоційного благополуччя.

Висновки до розділу 2

На основі всіх результатів опитування можна зробити кілька загальних висновків щодо використання Інтернету підлітками-переселенцями. У цілому, підлітки обох статей активно використовують Інтернет, зокрема для спілкування та розваг, але є певні відмінності у мотивації та підходах до його

використання.

Дівчата частіше використовують Інтернет для регулярного спілкування через соціальні мережі, в той час як юнаки більше орієнтуються на чати та месенджери, що свідчить про різні переваги у способах комунікації. Незважаючи на це, для обох груп Інтернет є важливим інструментом для підтримки соціальних зв'язків, а також для розваг.

Рівень зацікавленості та ризику виникнення інтернет- залежності високі, підлітків, що мають виражену залежність -25%, а в зоні ризику 61%.

Що стосується впливу Інтернету на навчання, більшість респондентів оцінюють його як позитивний або помірно позитивний, що підкреслює важливість онлайн-ресурсів для навчальних процесів. Однак, навіть серед підлітків, що використовують Інтернет для навчання, є певні труднощі з відволіканням, що підкреслює необхідність більш ефективних методів контролю за використанням Інтернету у навчальних цілях.

В цілому, результати опитування демонструють, що підлітки-переселенці активно інтегруються в онлайн-середовище для комунікації та навчання, однак існують певні бар'єри, такі як мовний бар'єр, недостатня мотивація або обмежений доступ до ресурсів, які можуть впливати на їхній успіх у процесі адаптації. Враховуючи ці факти, можна рекомендувати розробку програм, які б поєднували освітні ресурси з підтримкою соціальної інтеграції через Інтернет, сприяючи полегшенню адаптаційного процесу для підлітків-переселенців.

РОЗДІЛ 3

ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРНЕТУ ПІДЛІТКАМИ-ПЕРЕСЕЛЕНЦЯМИ

3.1. Зарубіжний досвід профілактики інтернет-залежності серед молоді

Найбагатший досвід профілактики інтернет-залежності серед підлітків мають держави, які перші вступили до інформаційного суспільства: Японія, США, країни Північної Європи, оскільки вони раніше інших усвідомили нову соціальну загрозу. В цих країнах використовується загальнодержавний профілактично-просвітницький підхід, з найрізноманітнішими засобами.

Наприклад, у Японії активно використовують самі ІКТ для інформування про віртуальні загрози та підвищення рівня медіаграмотності населення. Відомий проєкт відкритої платформи «Очі янгола» («Angel Eyes») для запобігання залежності від Інтернету був запущений ще в 2002 році. Це сайт має вигляд дошки оголошень, яка була створена, аби кожен бажаючий на сайті міг консультуватися й давати поради залежним від Інтернету, маючи змогу знайти людей з аналогічними проблемами й поділитися власним досвідом і переживаннями.

Окрім цього, активно діють онлайн-консультації електронною поштою, а також розповсюджена мережа консультаційних кабінетів онлайн по різних регіонах країни. Корифей у дослідженні проблеми Інтернет-залежності, її видів й основних критеріїв діагностики та є автором кількох американська професорка психології Пітсбурзького університету в Бретфорді доктор К. Янг є автором кількох популярних публіцистичних книг «Спіймані в Мережі» («Caught in the Net»), «Заплутані в Мережі: Розуміння Кіберсексу від фантазії до наркоманії» («Tangled in the Web: Understanding Cybersex from Fantasy to Addiction»), «Звільнення від Інтернету: католики та залежність від Інтернету» («Breaking Free of the Web: Catholics and Internet Addiction») та

ін.), у яких прагне донести передумови Інтернет-залежності до широкого загалу, аби попередити залежність від Інтернету серед молоді.

У Нідерландах для просвіти використовують мистецтво міської інсталяції, де архітектори, дизайнери, скульптори й професіонали інженерної справи з усіх куточків світу створюють вишукані твори мистецтва, які ілюструють визначні події минулого й актуальні проблеми сьогодення, розташовуючи їх вулицями міста, виходячи з тези «середовище це повідомлення».

Відтак, у 2018 року головною темою «Амстердамського фестивалю світла» (Amsterdam light festival) був лозунг відомого науковця М. Маклюєна з його книги «Розуміння медіа: зовнішні розширення людини» («Understanding Media: The extensions of man») [77]. Цього ж року в місті була встановлена скульптура «Поглинені світлом» («Absorbed by light»), яка й донині привертає увагу як жителів міста, так і туристів з усього світу. Подібні заходи покликані через мистецтво звернути увагу загалу на залежність сучасної молоді від гаджетів та віртуальних соціальних мереж.

США першими почали створення спеціалізованих центрів комплексного вирішення проблеми профілактики через професійне інформування, консультування соціальних інститутів та закладів, які вимушені долучатися до попередження. Як приклад, заснований К. Янг «Центр залежності від Онлайну» («Center for On-Line Addiction»). Хоча цей Центр переважно займається психокорекцією, ми детальніше зупинимось саме на його профілактичних аспектах.

Для просвіти населення науковець разом зі своїми послідовниками широко використовує: приватні індивідуальні й сімейні консультації (методи цифрової дієти та цифрового харчування, побудова індивідуальних стратегій подолання залежності та ін.); навчальні й ознайомчі лекції; відкриті брифінги й консультації із залученням спеціалістів з інших галузей; щодо правил цифрової безпеки з трансляцією на популярних телеканалах усією країною та

за її межами; публікації наукових та публіцистичних статей у наукових вісниках та журналах.

Це перша в США програма реабілітації, спеціалізована на лікуванні інтернет-залежності та залежності від відеоігор. Вона пропонує стаціонарне лікування, терапевтичні заняття та підтримку для осіб, які страждають від надмірного використання цифрових технологій.

Звернемо увагу на погляди дослідників щодо консолідації зусиль суспільства у профілактиці віртуальної залежності молоді. Зокрема, це сприяння зацікавленості та заохочення до співпраці всіх інститутів соціалізації молоді: родини, школи, громади, суспільства, державних і приватних компаній, спрямованих на соціальні зміни всередині країни та інше.

Японські вчені вважають, що для соціального виховання нової генерації, яка в майбутньому створюватиме реально-віртуальну культуру людства, необхідна співпраця дорослих усіх соціальних інститутів і закладів як всередині суспільства, так і всередині окремої сім'ї.

Підготовка до профілактики на рівні родини розглядається як ще один напрям запобігання залежності молоді від Інтернету, зокрема соціальних мереж. Поряд із цим, науковці зазначають необхідність створення суворих умов контролю часу й діяльності в Мережі (інтернет-менеджмент) [78].

Особливо важливу роль у профілактиці інтернет-залежності молоді відводять родині на Тайвані [83], де пропонується системна комплексна сімейна профілактика кіберзалежності. Це включає спільну діяльність із батьками, зокрема в кіберпросторі (створення контенту та пошук інформації); розподіл часу (встановлення обмежень перебування в Мережі та діяльності за комп'ютером, не пов'язаної з навчанням); методи заохочення та покарання (згідно з умовами складеного з батьками договору щодо використання комп'ютера та перебування онлайн); відверті розмови про можливі негативні наслідки зловживання Мережею; допомога дітям у побудові реальних стосунків та зміцненні навичок спілкування, уточнення

життєвих цілей та планування часу навчання; створення оптимального середовища з урахуванням комп'ютера (зонування приміщень для роботи за комп'ютером та відпочинку, розміщення комп'ютерної техніки у місцях загального користування в оселі); набуття батьками елементарних навичок та знань із медіаграмотності та розуміння мережевих технологій; оволодіння сучасними ефективними методами спілкування з молоддю та розвиток прагнення бути з ними «на одній хвилі».

За результатами аналізу зарубіжних джерел, наступним напрямом запобігання залежності молоді від Інтернету є підготовка до профілактики педагогічних працівників школи. Провідною діяльністю юнаків та дівчат залишається навчання в школі, яка покликана підвищувати ефективність процесу соціалізації молоді, зокрема сприяючи профілактиці залежності юні від соціальних мереж.

Зарубіжні фахівці акцентують увагу на безпосередній профілактичній роботі зі старшокласниками. Вони вважають, що ефективність психологічної спрямованості процесу попередження інтернет-залежності полягає в роботі, зосередженій на розвитку особистості людини (її інтелекту, сили волі, ціннісно-світоглядних структур). Свобода людини залежить від її духовної зрілості і стійкої ціннісної системи.

На противагу цьому, людина, зокрема незріла особистість молодого віку, за нерозвиненості власного духовного світу може стати морально та емоційно більш примітивною, не зважаючи на велику кількість та розгалуженість отримуваної з Мережі інформації. Інтерактивні можливості цих технологій можуть бути спрямовані на посилення негативних якостей особистості, втрату свободи та перетворення в засіб маніпулювання.

Погоджуємося з психологами, що духовний розвиток, стійка (але гнучка) система ціннісних орієнтацій особистості та критичне мислення є запобіжниками від маніпулювання індивідуальною свідомістю.

На інтелектуальному розвитку в профілактичній роботі зі старшокласниками акцентують увагу психологи з Канади Дж. Фенг, С. Ян та

Дж. Прет [85], які вважають, що захоплення комп'ютерними екшн-відеоіграми можна використовувати з метою розвитку когнітивних здібностей і поліпшення продуктивності юнаків та дівчат у вирішенні просторових задач. Як зауважують науковці, процеси мислення, що лежать в основі діяльності мозку під час розробки гравцями власного ігрового сценарію, якісно відрізняються від процесів, які відбуваються в ході розв'язання типових тематичних практичних завдань, демонструючи новий рівень майстерності.

Також вчені припускають, що навчання за розробленими відеоіграми може бути використане для профорієнтаційної роботи зі старшокласниками, зокрема, як можливість зацікавити жінок у науковій та інженерній кар'єрі. Звісно, даний підхід потребує значної та тривалої підготовки до реалізації, але не викликає сумніву, що подібний засіб матиме позитивні відгуки та результати серед молоді.

Для профілактики віртуальної залежності Л. Юр'єва та Т. Больбот [74] пропонують психологічну просвіту для саморегулювання старшокласників. Вчені ставлять за мету підвищення самооцінки і самопізнання, посилення контролю над імпульсами, збільшення стабільності міжособистісних стосунків, соціальну адаптацію, аналіз поточних копінг-стратегій та освоєння нових, більш ефективних стратегій подолання; навчання цілепокладання, а також турботу про себе, свій душевний та фізичний стан.

Окрім цього, дослідниці пропонують використання когнітивно-поведінкового підходу, де поведінкові техніки мають бути спрямовані на опанування пацієнтами навичками самоконтролю та саморегуляції, структуризації власного часу, релаксаційними техніками. Когнітивні техніки через роботу з так званими «автоматичними» (неконтрольованими) думками дозволяють виявити та змінити дезадаптивні установки, що призводять до залежної поведінки, на адаптивні.

Окремо автори відзначають необхідність соціальної складової (участь у громадському житті та розширення можливостей для молодих людей

використовувати свій вільний час на корисну діяльність) та спортивної складової (доступність та різноманіття спортивних секцій), а також необхідність підвищення обізнаності молоді щодо різних видів інтернет-залежностей і небезпеки, які вони можуть спричинити.

На урізноманітненні дозвілля старшокласників як на засобі профілактики залежності наполягають фахівці Тайваню Чін-Чанг та Цаї С. Лін [98], пропонуючи такі методи, як організація дозвілля й забезпечення його різноманіття, залучення до інших видів діяльності та влаштування зайнятості. На наш погляд, доцільним буде додати досвід приватної платної молодіжної клініки «Так ми можемо» («Yes We Can») Нідерландів, щодо різноманітних програм спортивного спрямування (щоденна зарядка та фізичні навантаження) та активного відпочинку на свіжому повітрі (мотузковий парк у лісі).

Узагальнюючи досвід провідних країн, можемо використовувати систематизацію зарубіжного досвіду профілактики. Це дає підстави виокремити такі напрями, як підготовка соціального середовища до профілактичної роботи (загальнодержавний профілактично-просвітницький підхід, США, Японія), створення спеціалізованих центрів комплексного вирішення проблеми профілактики через професійне інформування, консультування соціальних інститутів.

Підготовка до профілактики родини, яку сприймають здатною подолати чи попередити інтернет-залежність у будь-яких її проявах (Японія, Тайвань). Підготовка до профілактики педагогів шкіл.

Безпосередня профілактика інтернет-залежності молоді, що реалізується через загальний розвиток особистості людини, духовне вдосконалення, інтелектуальну динаміку, психологічну просвіту для саморегулювання молоді, урізноманітнення дозвілля (Канада, Нідерланди, Тайвань).

3.2 Методичні рекомендації з профілактиці інтернет-залежності та підвищення соціально-психологічної адаптації серед підлітків-переселенців

Мета:

- Підвищити соціально-психологічну адаптацію підлітків-переселенців.
- Створити осередок для їх спілкування та саморозвитку.
- Інформувати учасників про роботу мозку і процес виникнення залежностей, зокрема інтернет-залежності та шкоди її для людини.
- Розкрити можливості профілактики або подолання інтернет-залежності шляхом комплексу заходів, включаючи роботу над собою.
- Навчити успішному подоланню різних життєвих ситуацій і стресів.
- Навчити розпізнавати та опановувати власні емоції.
- Підвищити мотивацію та усвідомлення цінності власного життя.
- Підвищити самоусвідомлення: знати свої таланти, сильні та слабкі сторони.
- Навчити підлітків ставити цілі та планувати.
- Заохочувати до цікавого офлайн спілкування шляхом ігор, цікавих дискусій, спільної творчої, волонтерської діяльності та проєктної роботи, а також мотиваційними зустрічами з цікавими людьми.

Завдання:

- Знизити ризики виникнення інтернет-залежності серед учасників тренінгів.
- Формувати позитивне самоставлення.
- Підвищувати впевненість в собі, самооцінку та стимулювати до успіху та лідерства в своєму житті.
- Розвивати навички соціально-комунікативної взаємодії з іншими людьми.
- Розвивати вміння самоконтролю поведінки та саморегуляції емоцій.
- Підвищити емоційну стійкість особистості, формувати конструктивні способи подолання стресів.

Таблиця 3.1.

Складові психологічної допомоги

№	Складова	Методи
1	Когнітивна складова	Психоедукаційні методи: лекції, написання есе, дискусії, вправи.
2	Емоційно-вольова складова	Медитації, Арттерапевтичні заняття, ігри на вміння розпізнавати емоції, вправи.
3	Поведінкова складова	Творчі завдання на проявлення здібностей, ігри на комунікаційні навички, написання індивідуальних планів, рефлексії.

Для реалізації програми обрано курс з соціально-психологічних тренінгів, що включає в собі чотири етапи: підготовчий, основний, підсумковий (табл. 3.2):

Таблиця 3.2

Структура планування тренінгу

Частина тренінгу	Мета	Вид активності	Тривалість
Вступна	Вітання, опитування самопочуття, аналіз результатів домашньої роботи за індивідуальним планом по зменшенню часу в інтернеті та перерозподілу часу на інші активності. вправи-розминки. Створити дружню робочу атмосферу. .	Знайомство. Правила. Розминка. Очікування. Вправи на рефлексію.	До 15 хв.
Основна	Оцінка рівня усвідомлення проблеми учасниками. Актуалізація проблеми. Інформування, розвиток умінь, формування навичок,. Підведення підсумків щодо змісту роботи.	Міні- лекції психоедукативного характеру, групові, парні, індивідуальні вправи, психотехніки, дискусії, творчі завдання. .	Розраховується як різниця загального часу тренінгу та часу, потрібного для проведення вступної та заключної частин разом.
Заклучна	Вміння давати зворотній зв'язок Вдячність групі і партнерам. Підведення підсумків щодо процесу роботи. Можливість кожному висказати свою думку.	Рефлексія: Аналіз та згадування всіх активностей заняття, зворотній зв'язок, резюмування ведучого, медитація Прощання.	До 25 хв

Використовуються різні форми роботи: міні-лекції, дискусії, психогімнастичні вправи, ігри, а також психотерапевтичні прийоми: елементи арт-терапії, написання есе тощо. Тривалість кожного заняття становить 1,5–2 години з паузами.

Характеристика основних форм групової роботи, вправ, методів, які ми включили в програму:

1. **Групова дискусія:** Дозволяє підліткам вчитися формулювати думки, чути різні точки зору, знаходити нові деталі, уточнювати взаємні позиції, зменшити спротив сприйняттю новії інформації. Це спосіб групової рефлексії, що підсилює згуртованість групи та дозволяє краще розкритися кожному учаснику тренінгу. Крім того, вирішуються такі проміжні цілі, як актуалізація і вирішення прихованих конфліктів, усунення емоційної упередженості в оцінці позиції партнера шляхом відкритих висловлювань, надання можливості учасникам виявити свою компетентність і задовольнити потребу у визнанні та повазі.
2. **Рольові ігри:** Створюють нову модель світу, взаємодії. У рамках цієї моделі задається нова уявлювана ситуація, завдяки якій закріплюються нові поведінкові навички, знаходяться недоступні раніше способи оптимальної взаємодії з однолітками, закріплюються вербальні і невербальні комунікативні вміння.
3. **Психогімнастичні вправи:** Сприяють оволодінню учасниками навичками контролю рухової та емоційної сфер. Вони дозволяють переключитися з одного виду діяльності на інший, зняти втому та розслабитися.
4. **Вправи-активатори:** Використовуються для створення доброзичливої сприятливої атмосфери і подолання психологічних бар'єрів.
5. **Лекції, інтерактивні лекції, медіа-ігри:** Необхідні для надання інформації про психологічну складову.

6. **Вправи для розвитку копінг-стратегій:** Планування поведінки й аналіз ситуацій з прогнозом їх вирішення.
7. **Вправи з постановки цілей:** Навчання підлітків ставити цілі та розвивати мотивацію для їх досягнення.
8. **Рефлексія:** Підведення підсумків, отримання зворотного зв'язку між учасниками та тренерами. Вміння надавати зворотний зв'язок у позитивному ключі та в стилі ненасильницької комунікації.
9. **Медитація:** Навчаємо підлітків практикам для покращення фізичного та ментального стану. Медитація допомагає покращити концентрацію та емоційну саморегуляцію, сприяє зниженню рівня стресу, покращує якість сну, може бути складовою лікування ПТСР. Ознайомлюємо підлітків з такими видами, як майндфулнес-медитація та йога (дихальні й медитаційні техніки).

Таблиця 3.3

Тематичний план та зміст заняття

№	Тема та мета заняття	Зміст роботи	Час
1	Знайомство. Постановка задач курсу, відпрацювання правил роботи в групі, очікування та мотивація учасників. Виникнення і розвиток інтернет-залежності і методи запобігання їй. Встановлення з групою зв'язку, створення позитивного настрою	Привітання; Гра на знайомство»; Встановлення правил. Лекція про інтернет-залежність Анкетування на інтернет-залежність Малювання плакатів. Напрацювання правил інформаційної гігієни та зниження часу перебування в інтернеті. Складення індивідуального плану на 3 місяці. Зворотній зв'язок; Рефлексія; Медитація Прощання	1
2	Емоційний інтелект. Вчимося розпізнавати та володіти власними емоціями. Мета: розвивати здатність до самоаналізу, підвищити навички самоконтролю емоцій та поведінки; відпрацювати навички рефлексії; знизити емоційне напруження. Закріплення навичок групової роботи.	Привітання. Рефлексія щодо виконання плану зменшення перебування в інтернеті. 1.Вправа «Я люблю своє ім'я» Вправа «Дорога життя» Мозковий штурм «Створення банку емоційних станів» Бесіда Як ви розумієте поняття «емоції»? Міні -лекція. Вправа «Вгадай емоцію», Вправа «Опануй себе». Вправа Зворотній зв'язок; Прощання	1

№	Тема та мета заняття	Зміст роботи	Час
3	Продовження теми Емоційний інтелект. Закріплення навичок самоаналізу. Навички саморегуляції при подоланні стресу та опанування емоціями та думками	Привітання; Рефлексія щодо виконання плану зменшення перебування в інтернеті. Ритмічна гра на концентрацію уваги. Пригадуємо що узали на минулому занятті. Міні- лекція. Дихальні вправи. М'язове розслаблення Переорієнтація мови- техніка когнітивної реструктуризації , Гра. Техніка «Зроби крок назад. Подивись на ситуацію з іншого боку» Арттерапевтичне заняття з глиною Завершальна частина. Рефлексія заняття. Підведення підсумків.Медитація Прощання	1
4	Самопізнання. Виявлення власних талантів. Сильні та слабкі риси,. Створення мапи розвитку.	Привітання; Рефлексія щодо виконання плану зменшення перебування в інтернеті. Вправа «Виявлення талантів та схильностей» Гра «Список талантів» Рефлексія; Зворотній зв'язок; Прощання	1
5	Історії успіху. Зустріч з цікавою селф-мейд людиною.	Привітання учасників. Представлення спікера. Лекції, Дискусії. Гра (Рефлексія; Зворотній зв'язок. Медитація Прощання	1
6	Постановка значущих цілей. Знайомство з колесом життєвого балансу. Цінності.	Привітання; Бесіда щодо тривожних думок та страхів; Вправа «Взаємодія зі страхом»; Вправа «Малюнок страху»; Рефлексія; Зворотній зв'язок; Прощання	1
7 - 8	Постановка значущих цілей. Знайомство з колесом життєвого балансу. Виявлення та усвідомлення власних цінностей.	Привітання; Рефлексія щодо виконання плану зменшення перебування в інтернеті. Тест «3 цілі» Тест "Мотивація у досягненні успіху" Гра «Якою має бути ціль?» Малюємо колесо життєвого балансу. Дискусія. Мої цінності. Виявлення цінностей. Індивідуальне завдання «Мої цілі» Заповнення таблиці цілепокладання. Підведення підсумків. Рефлексія. Бажаючи можуть зачитати свої цілі. Медитація.	1
9	Ресурси адаптації. Сила в собі. Мотивувати до самовдосконалення, покращення життя, зміцнення впевненості та стійкості. Вміння нейтралізувати негативні думки .	Привітання; Рефлексія щодо виконання плану зменшення перебування в інтернеті.. Гра на уважність Вправа «Мапа моїх ресурсів»Вправа «Щоденник перемог» Вправа «Скринька рішень» Вправа «Я - подарунок для людства» Вправа «Визначення та нейтралізація негативних думок, які впливають на твоє	1

№	Тема та мета заняття	Зміст роботи	Час
		життя» «Переписування негативних сценаріїв» Медитація «Політ до зірки»; Прощання	
10	Медіаграмотність, розвиток критичного мислення. Вчимося розпізнавати фейки.	Привітання. ≈. Дискусія «Як люди потрапляють під вплив інформації» Проходження он-лайн гри за посиланням http://mediadriver.online/ і обговорення кожного пункту. Творче завдання в командах. Підсумок: «Як не бути «овочем?» Правила критичного мислення і ставлення до будь якої інформації з різних джерел. Рефлексія; Медитація	1
11	Як протистояти кібербулінгу і шахрайству.	Привітання; Рефлексія виконання планів зменшення часу в інтернеті. Шахрайство і загрози інтернету. Правила безпечного користування. Паролі, приватна інформація, шахрайство. Гра. «Знайти приховані сигнали що вказують на шахраїв» Лекція з поняття булінг, кібербулінг. Відповідальність за твої дії в інтернеті. Знайомство з платформою запобігання кібербулінгу https://stopcyberbullying.com.ua/landing/for-me . Перегляд/обговорення фільму «Кібур-школа» Рефлексія; Медитація	1
12	Підсумкова зустріч. Вправи на закріплення отриманих знань і навичок.	Привітання Рефлексія по зменшення часу використання інтернету Гра на увагу. Гра з м'ячем «Комплімент». Гра «Бар'єри та ресурси» Як приймати рішення. Декартові питання. Весела гра «Сурдопереклад» Гра на підвищення самооцінки «Я можу... Я вмію...» Обмін подарунками, що виготовлені власноруч з особистими побажаннями. Рефлексія; Медитація.	1
13	Спільна зустріч дітей та батьків. Узагальнення, підбиття підсумків. Підтримати бажання продовжувати процес самовдосконалення.	Привітання; Вправа «Сніговий ком»; Вправа «Мій настрій»; Підведення підсумків повиконання особистих планів по зменшенню часу проведеному в інтернеті серед учасників. Вручення грамот всім учасникам. Представлення командних проєктів. Завершення. Рефлексії. Відгуки Прощання.	1

В змісті програми були використані напрацювання психологів та психотерапевтів різних напрямків (КПТ, позитивна психотерапія, арт-терапія), а також - тьюторінгу. Важливо зберегти поступовість та логіку подання тем і матеріалу, щоб учасники поступово заглиблювались в процес самопізнання і самовдосконалення. Тренер має слідкувати за динамікою групи та не допускати перевтомлення. Можна додавати більше ігор та творчих завдань, та робити паузи для відпочинку. Науковцями в світі було визначено, що найбільш ефективною формою профілактики і лікування залежностей є груповий формат. Деталізована програма подана у Додатку Н

3.3. Психологічна підтримка та консультування

Підлітки-переселенці стикаються з низкою психологічних проблем, коли вони адаптуються до використання Інтернету, головним чином через подвійний тиск переміщення та переходу до онлайн-навчання. Перехід до віртуального навчального середовища може посилити відчуття ізоляції, оскільки ці підлітки часто втрачають збагачувальний досвід особистого спілкування з однолітками та вчителями, що є вирішальним для їхнього соціального розвитку. Цей брак «живого» спілкування може загострити почуття самотності та роз'єднаності, що призведе до емоційних проблем, таких як тривога та депресія. Крім того, віра в те, що онлайн-освіта є простою альтернативою, не дозволяє визнати складність переходу, який може бути приголомшливим для підлітків, які вже мають справу з травмою переміщення [53, с. 309].

Нереалістичні очікування щодо того, як швидко вони зможуть адаптуватися до нових освітніх умов, можуть ще більше посилити їхній стрес, оскільки вони можуть відчувати тиск, щоб досягти нормального середовища в середовищі, яке виглядає зовсім не нормальним. Важливо визнати ці багатогранні проблеми та запровадити комплексні системи психологічної підтримки, щоб допомогти підліткам орієнтуватися в їхніх нових цифрових освітніх ландшафтах. Вирішення цих проблем має життєво

важливе значення не лише для їх успіху в навчанні, але й для їх загального добробуту, коли вони адаптуються до життя в новому регіоні [37, с. 233].

Щоб ефективно адаптувати консультаційні послуги до потреб підлітків-переміщених осіб, вкрай важливо спочатку зменшити психологічний стрес, з яким стикаються ці підлітки через нестабільні умови життя, розрив дружніх та родинних зв'язків. Ці емоційні проблеми ускладнюються порушенням їхнього навчання, яке у внутрішніх переселенців часто супроводжується такими проблемами, як повітряна тривога, відключення електроенергії та ненадійне підключення до Інтернету [63; 64]. Тому важливо, щоб консультанти та викладачі пройшли спеціалізовану підготовку, щоб змінити свої підходи відповідно до цих порушених умов навчання, гарантуючи, що вони можуть надавати значущу підтримку.

Крім того, впровадження освітніх програм, які включають індивідуальні терапевтичні сеанси, дозволяє консультантам безпосередньо вирішувати проблеми, з якими стикаються переміщені підлітки, такі як дезадаптованість та дефіцит мотивації. Ці програми мають бути розроблені таким чином, щоб включати як групові, так і індивідуальні консультації, сприяючи відкритому спілкуванню та зміцненню довіри між психологами та клієнтами. Такі ініціативи не лише допомагають полегшити перехід до навчання, а й допомагають створити спільноту підтримки підлітків. Зрештою, ці адаптації в консультаційних службах вимагають узгоджених зусиль зацікавлених сторін для забезпечення комплексних систем підтримки, які задовольняють багатогранні потреби переміщених підлітків [39, с. 74].

Підтримка психічного здоров'я відіграє ключову роль у покращенні онлайн-взаємодій між підлітками-переселенцями, задовольняючи їхні унікальні психологічні та соціальні потреби. Пропонуючи професійну психологічну підтримку, ці підлітки можуть краще адаптуватися до нового середовища та формувати змістовні міжособистісні стосунки, таким чином

ефективно вирішуючи кризові ситуації та ставлячи досяжні цілі для саморозвитку.

Проблеми, з якими стикаються підлітки-переселенці, часто виникають через складні психологічні проблеми, які виникають у їхніх сім'ях, що може включати важкий травматичний досвід і повторне переживання таких подій. Оскільки ці підлітки долають незнайомі соціальні норми, мовні бар'єри та культурні відмінності, підтримка психічного здоров'я стає важливим інструментом для сприяння їхньому гармонійному розвитку та загальному благополуччю. Ця підтримка не лише допомагає у вирішенні миттєвих емоційних і психологічних проблем, але й дає підліткам можливість позитивно залучатися до онлайн-простору, сприяючи почуттю приналежності та спільності. Таким чином, інтеграція комплексної підтримки психічного здоров'я в їхнє життя має вирішальне значення для покращення їх взаємодії та забезпечення їхньої успішної адаптації до нового цифрового та соціального середовища [1, с. 86; 34].

Таблиця 3.4

Стратегії покращення використання Інтернету серед підлітків-переселенців через психологічну підтримку та консультування

Стратегія	Опис	Очікувані результати
Індивідуальне консультування	Особисті консультації з психологами, щоб вирішити конкретні проблеми, пов'язані з використанням Інтернету.	Зменшення стресу та тривожності серед підлітків завдяки персоналізованій підтримці.
Групова терапія	Групові сесії, де підлітки можуть обговорювати свої проблеми та отримувати підтримку від однолітків.	Збільшення соціальної підтримки та взаємодії серед підлітків.
Психологічна підтримка через онлайн-платформи	Надання психологічної допомоги через спеціалізовані онлайн-платформи, де підлітки можуть звертатися за допомогою вдома.	Доступність психологічної підтримки в будь-який час та з будь-якого місця.
Навчання безпечному використанню Інтернету	Освітні програми для підлітків з основ безпеки в Інтернеті, включаючи захист даних та боротьбу з кібербулінгом.	Зменшення ризиків, пов'язаних з небезпечним використанням Інтернету, таких як кібербулінг і шахрайство.
Робота з батьками підлітків-переселенців	Включення батьків та родичів для надання підтримки підліткам у процесі адаптації до нової	Покращення підтримки підлітків через активну участь батьків у їхньому онлайн-

Стратегія	Опис	Очікувані результати
	реальності через Інтернет.	середовищі.
Психологічне навчання та тренінги	Освітні програми, що пояснюють важливість психічного здоров'я в Інтернет-середовищі та розвиток навичок емоційного самоконтролю.	Зменшення стресу, покращення емоційного стану та підвищення самоконтролю підлітків.

Ця таблиця містить основні стратегії покращення використання Інтернету серед підлітків-переселенців за допомогою психологічної підтримки та консультування. Кожна стратегія орієнтована на різні аспекти досвіду підлітків, починаючи від індивідуальних психологічних проблем до ширших взаємодій у родинному та соціальному колах [92, с. 801]. Стратегії включають як традиційні методи (індивідуальне консультування та групову терапію), так і сучасні підходи (онлайн-платформи та тренінги).

Очікувані результати фокусуються на важливості емоційного благополуччя підлітків, покращенні соціальної взаємодії та зменшенні ризиків, пов'язаних з небезпечним використанням Інтернету. Впровадження цих стратегій дозволить підліткам-переселенцям краще адаптуватися до нових умов та набути необхідних навичок для безпечного і ефективного використання Інтернету [65, с. 98].

Щоб ефективно підвищити онлайн-залучення підлітків-переселенців, важливо почати з ретельного вивчення та аналізу цільової аудиторії, оскільки розуміння їхніх унікальних потреб і поведінки має вирішальне значення для розробки стратегій, які їм відповідають. Ця демографічна група часто стикається з унікальними проблемами, зокрема мовними бар'єрами та культурними відмінностями, які можна вирішити за допомогою надання безкоштовних онлайн-інструментів або ресурсів. Ці ресурси можуть включати програми для вивчення мов або платформи культурного обміну, які не тільки служать освітніми допоміжними засобами, але й сприяють почуттю спільності та приналежності.

Крім того, включення інтерактивних стратегій онлайн-навчання, таких як мозковий штурм, може глибше залучити підлітків, зробивши їх активними учасниками їхньої навчальної подорожі, таким чином покращивши їхній

онлайн-досвід. Нарешті, забезпечення безпечного онлайн-середовища шляхом використання безпечних методів, таких як VPN або протоколи HTTPS, може зміцнити довіру та заохотити до більш активної участі. Поєднуючи ці стратегії, викладачі та громадські лідери можуть створити інклюзивне та привабливе онлайн-середовище, яке дає змогу підліткам спілкуватися, навчатися та розвиватися [10, с. 104; 102].

Для вирішення проблем, з якими стикаються підлітки-переселенці під час адаптації до онлайн-освітнього середовища, інтеграція програм цифрової грамотності в системи психологічної підтримки постає як вирішальне втручання. Така інтеграція може пом'якшити відчуття ізоляції та покращити психологічне благополуччя цих студентів, озброївши їх основними цифровими навичками, які сприяють спілкуванню та взаємодії з однолітками. Програми цифрової грамотності розроблені для розвитку та вдосконалення інформаційної та цифрової компетентності, життєво необхідної для успішної самореалізації в суспільстві [72, с. 63].

Включивши ці програми в системи психологічної підтримки, учні можуть отримати впевненість у навігації цифровими платформами, таким чином зменшуючи почуття відчуженості, яке часто супроводжує віртуальне навчання. Крім того, освітні та професійні програми, спрямовані на розвиток цифрової компетентності, можуть слугувати містком для підлітків-переселенців, допомагаючи їм краще інтегруватися в нові культурні та освітні контексти. Ця інтеграція також зумовлює необхідність перегляду педагогічних пріоритетів, оскільки цифрова реальність потребує оновлення форм, методів і технологій навчання для підтримки цілісного розвитку учнів. Тому вкрай важливо, щоб навчальні заклади надавали перевагу включенню цифрової грамотності в рамках психологічної підтримки, щоб сприяти створенню більш сприятливого та інклюзивного онлайн-навчального середовища для всіх учнів.

На доповнення до психологічної підтримки, що надається консультаційними службами, вкрай важливо запровадити надійні програми

цифрової грамотності, які спеціально спрямовані на безпеку підлітків-переселенців в Інтернеті [81, с. 757].

Крім того, навчання підлітків техніці наведення курсора на посилання для виявлення справжнього місця призначення може значно зменшити ризик стати жертвою підозрілих веб-сайтів. Цей проактивний підхід не лише дає підліткам навички, необхідні для безпечного орієнтування в цифровій сфері, але й прищеплює почуття відповідальності та критичного мислення. Не менш важливо прищепити підліткам обережне мислення, заохочуючи підлітків уникати натискання на посилання, якщо вони сумніваються в їх достовірності. Інтегруючи ці практичні навички в щоденне користування Інтернетом, підлітки-переселенці будуть краще підготовлені для захисту своєї особистої інформації та збереження конфіденційності в Інтернеті. Тому, поряд з психологічними консультаціями, ініціативи з цифрової грамотності відіграють життєво важливу роль у сприянні безпечному та поінформованому досвіду роботи в Інтернеті для цієї вразливої групи, гарантуючи, що вони можуть досліджувати онлайн-ресурси без шкоди для своєї безпеки [4, с. 100; 56].

Програми психологічної підтримки для підлітків з інтернет-залежністю

1. Програма індивідуальної психотерапії

Мета: Допомогти підлітку усвідомити причини інтернет-залежності, сформувати здорові навички користування цифровими технологіями.

Методи: Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), психоаналіз, емоційно-фокусована терапія.

Етапи реалізації:

- Виявлення тригерів інтернет-залежності.
- Робота з самооцінкою та внутрішніми конфліктами.
- Впровадження технік тайм-менеджменту.

Очікувані результати: Підвищення самоусвідомлення, розвиток навичок самоконтролю, зниження часу онлайн [21].

2. Групова терапія

Мета: Створити середовище підтримки для підлітків, де вони можуть ділитися досвідом і отримувати соціальну підтримку.

Методи: Арт-терапія, ігрова терапія, рольові ігри.

Етапи реалізації:

- Побудова довіри у групі.
- Обговорення позитивного та негативного впливу інтернету.
- Розробка спільних стратегій управління часом.

Очікувані результати: Розвиток соціальних навичок, усвідомлення меж між реальним і віртуальним світом [60, с. 33].

3. Програма залучення сім'ї

Мета: Включити батьків у процес терапії, сприяти формуванню здорових звичок у сімейному середовищі.

Методи: Сімейна терапія, тренінги для батьків.

Етапи реалізації:

- Освітні сесії для батьків щодо інтернет-залежності.
- Спільне встановлення правил користування гаджетами.
- Розвиток сімейних активностей поза інтернетом.

Очікувані результати: Зміцнення взаємин у сім'ї, зменшення конфліктів, збалансоване використання гаджетів [35].

4. Освітні програми

Мета: Надати підліткам знання про ризики інтернет-залежності та способи її уникнення.

Методи: Лекції, інтерактивні семінари, тренінги.

Етапи реалізації:

- Інформування про наслідки залежності.
- Навчання управління часом онлайн.
- Розвиток критичного мислення щодо контенту в інтернеті.

Очікувані результати: Підвищення обізнаності, усвідомлене використання цифрових ресурсів [97].

5. Реабілітаційні програми в центрах психологічної допомоги

Мета: Надати комплексну підтримку підліткам із серйозною інтернет-залежністю.

Методи: Детоксикація від гаджетів, психотерапія, фізична активність.

Етапи реалізації:

- Встановлення періоду без інтернету.
- Участь у психологічних сесіях.
- Залучення до творчих або спортивних заходів.

Очікувані результати: Відновлення балансу між онлайн- і офлайн-життям, покращення психологічного стану [47].

Кожна програма має враховувати індивідуальні потреби підлітків, рівень залежності, а також вплив сімейного середовища. Успіх підтримки залежить від поєднання терапевтичних методів, залучення сім'ї та формування альтернативних активностей, які сприяють розвитку особистості поза цифровим середовищем [93, с. 74].

3.4. Співпраця з батьками та громадськими організаціями

Практичні рекомендації щодо профілактики інтернет-залежності для батьків підлітків -вимушених переселенців містяться у Додатку О.

Підлітки-переселенці стикаються з декількома суттєвими проблемами, намагаючись отримати доступ до Інтернету, що може сильно вплинути на їхній соціальний і психологічний розвиток. Однією з головних проблем є поширена загроза інтернет-залежності, яка особливо занепокоєна, враховуючи, що підлітки, можливо, вже стикаються з такими психологічними проблемами, як відсутність самореалізації та приналежності до нового середовища. Ця залежність може призвести до подальших проблем, таких як зниження інтересу до взаємодії в реальному світі та зниження академічної успішності, тим самим загострюючи труднощі адаптації до нової культури [13, с. 95; 68, с. 32].

Крім того, Інтернет наражає цих молодих переселенців на безліч ризиків, включаючи порушення конфіденційності та потрапляння на шкідливий або невідповідний контент. Тиск, пов'язаний із залученням до соціальних медіа, також створює небезпеку зіткнутися з онлайн-хижаками або вступити в ризиковані взаємодії з незнайомцями, що особливо хвилює вразливих підлітків, які шукають соціальних зв'язків у незнайомому оточенні. Таким чином, хоча Інтернет може бути цінним інструментом для соціальної інтеграції та доступу до інформації, необхідно впроваджувати захисні заходи та пропонувати керівництво підліткам-переселенцям, щоб переконатися, що їх онлайн-досвід є безпечним і корисним [86, с. 162].

Мовні бар'єри суттєво впливають на користування Інтернетом серед підлітків-переселенців, часто посилюючи існуючі проблеми, такі як інтернет-залежність і психологічний стрес. Нездатність повністю розуміти переважну мову доступного онлайн-контенту обмежує доступ підлітків-переселенців до корисних ресурсів, тим самим загострюючи почуття ізоляції та тривоги. Це особливо занепокоєння, оскільки Інтернет є важливим інструментом для соціалізації, освіти та збору інформації для молодих людей. Не маючи достатніх цифрових навичок або знання мови, цим підліткам може бути важко знайти відповідний і релевантний контент, що підвищує ризик зіткнутися зі шкідливою або оманливою інформацією [52, с. 9].

Програма: Освітні семінари для батьків

Мета: Підвищення обізнаності батьків щодо інтернет-залежності та надання їм інструментів для попередження та подолання цієї проблеми.

Компоненти:

1. Інформаційні сесії: Проведення лекцій та семінарів про ознаки інтернет-залежності, ризики та наслідки, методи контролю часу використання Інтернету.
2. Практичні поради: Надання батькам конкретних порад та рекомендацій щодо безпечного користування Інтернетом, налаштування батьківського контролю та організації сімейних правил.

3. Дискусійні групи: Організація обговорень, де батьки можуть ділитися досвідом, обговорювати проблеми та отримувати підтримку від інших батьків та фахівців [80, с. 94].

Програма: Тренінги для підлітків

Мета: Формування здорових навичок користування Інтернетом серед підлітків та розвиток критичного мислення.

Компоненти:

1. Заняття з цифрової грамотності: Навчання підлітків основам безпечного користування Інтернетом, розпізнавання онлайн-загроз та методів їх уникнення.
2. Інтерактивні ігри та вправи: Використання рольових ігор та симуляцій для розвитку навичок критичного мислення та відповідального користування Інтернетом.
3. Групи підтримки: Створення груп, де підлітки можуть обговорювати свої проблеми та отримувати підтримку від однолітків та фахівців [76].

Програма: Співпраця з громадськими організаціями

Мета: Залучення громадських організацій до проведення інформаційних кампаній та надання підтримки підліткам та їхнім сім'ям.

Компоненти:

1. Інформаційні кампанії: Проведення заходів, спрямованих на підвищення обізнаності про інтернет-залежність та методи її попередження, розповсюдження інформаційних матеріалів.
2. Консультації та підтримка: Надавання консультаційних послуг для підлітків та їхніх сімей, включаючи психологічну підтримку та поради щодо безпечного користування Інтернетом.
3. Спільні проєкти: Реалізація спільних проєктів з громадськими організаціями, такими як організація тренінгів, семінарів та інших заходів для підлітків та їхніх батьків [25, с. 36].

Програма: Психологічна підтримка

Мета: Надання психологічної допомоги підліткам, які стикаються з

проблемами інтернет-залежності.

Компоненти:

1. Індивідуальні консультації: Проведення індивідуальних консультацій з психологами для підлітків, які мають проблеми з інтернет-залежністю.
2. Групова терапія: Організація групової терапії для підлітків, де вони можуть обговорювати свої проблеми та отримувати підтримку від однолітків та фахівців [84, с. 16].
3. Онлайн-підтримка: Створення онлайн-платформ для надання психологічної підтримки підліткам, які стикаються з проблемами інтернет-залежності.

Програма: Освітні програми у школах

Мета: Інтеграція інформації про безпечне користування Інтернетом у навчальні програми шкіл.

Компоненти:

1. Уроки з безпечного користування Інтернетом: Включення до навчальних програм уроків, присвячених безпечному користуванню Інтернетом та методам розпізнавання онлайн-загроз.
2. Вебінари та семінари: Організація вебінарів та семінарів для учнів, де вони можуть дізнатися про ризики інтернет-залежності та способи її попередження.
3. Партнерство зі школами: Співпраця зі школами у проведенні заходів, спрямованих на підвищення обізнаності учнів та батьків щодо інтернет-залежності.

Ці програми спрямовані на комплексне вирішення проблеми інтернет-залежності серед підлітків та створення підтримуючого середовища, де підлітки можуть безпечно та відповідально користуватися Інтернетом [82, с. 1710].

Програми співпраці з батьками та громадськими організаціями для попередження Інтернет-залежності серед підлітків

Проблема Інтернет-залежності серед підлітків стає все більш

поширеною, особливо в умовах широкого доступу до цифрових технологій. Батьки та громадські організації відіграють важливу роль у запобіганні розвитку цієї проблеми через виховання, інформування та організацію корисної зайнятості для підлітків. Розробка програм співпраці сприятиме об'єднанню зусиль і підвищенню ефективності профілактичних заходів.

Програми співпраці

1. Освітні програми для батьків

- **Цілі:** Надання батькам знань про Інтернет-залежність, її симптоми та наслідки.
- **Форми реалізації:**

Проведення семінарів і тренінгів для батьків.

Розробка буклетів та інфографік із порадами щодо обмеження часу в Інтернеті.

Організація вебінарів на тему "Як встановити здорові межі користування гаджетами".

Очікувані результати: Підвищення рівня обізнаності батьків і формування у них навичок конструктивного контролю за використанням Інтернету дітьми [17, с. 163].

2. Створення батьківських спільнот

- **Цілі:** Забезпечення взаємодії між батьками для обміну досвідом і підтримки.
- **Форми реалізації:**

Створення онлайн-груп у соціальних мережах для обговорення проблем і рішень.

Регулярні зустрічі у форматі "круглих столів" або клубів.

Проведення спільних заходів для батьків і дітей, таких як спортивні дні або творчі майстер-класи.

Очікувані результати: Підвищення рівня взаємодії між батьками та формування колективного підходу до профілактики Інтернет-залежності [26, с. 74].

3. Програми громадської підтримки

- **Цілі:** Залучення громадських організацій до профілактичної роботи з підлітками.
- **Форми реалізації:**

Співпраця з громадськими організаціями для проведення лекцій, тренінгів і таборів.

Розробка спільних програм для організації дозвілля підлітків (наприклад, гуртки, спортивні секції, волонтерські проєкти).

Забезпечення психологічної підтримки для сімей через громадські центри.

Очікувані результати: Активне залучення підлітків до корисних заходів, зменшення часу, проведеного в Інтернеті [41].

4. Програми інформаційної підтримки

- **Цілі:** Забезпечення батьків і громадських організацій актуальною інформацією про Інтернет-залежність.
- **Форми реалізації:**

Розробка інформаційних порталів і мобільних додатків із порадами для батьків.

Проведення інформаційних кампаній у школах і громадських центрах.

Створення відеороликів, подкастів і блогів на тему "Як допомогти підлітку уникнути Інтернет-залежності".

Очікувані результати: Створення єдиного інформаційного простору для підвищення цифрової грамотності батьків і громадських активістів [20, с. 240].

5. Менторські програми

- **Цілі:** Надання підліткам альтернативних варіантів розвитку та підтримки через взаємодію з наставниками.
- **Форми реалізації:**

Залучення громадських активістів і психологів до індивідуальної роботи з підлітками.

Організація майстер-класів, воркшопів і курсів із навичок особистісного зростання.

Створення програм наставництва для підлітків, які вже мають ознаки Інтернет-залежності [57, с. 50].

Очікувані результати: Формування у підлітків нових інтересів, зменшення часу, проведеного онлайн, розвиток соціальних навичок.

Програми співпраці з батьками та громадськими організаціями спрямовані на створення комплексного підходу до запобігання Інтернет-залежності. Залучення різних соціальних груп до цієї роботи забезпечить більш ефективне вирішення проблеми та сприятиме формуванню здорового середовища для підлітків. Ці програми також підвищують рівень обізнаності про загрози в Інтернеті та сприяють розвитку конструктивного діалогу між батьками, дітьми та громадськими інститутами.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі роботи було розглянуто шляхи оптимізації використання Інтернету підлітками-переселенцями, що включає важливі аспекти психологічної підтримки, освітніх програм, розробки онлайн-ресурсів та співпраці з батьками і громадськими організаціями. Аналіз показав, що психологічна підтримка та консультування є важливим елементом адаптації підлітків-переселенців, оскільки допомагає їм не лише подолати стрес і психологічні труднощі, а й навчитися ефективно користуватися Інтернетом для навчання та соціалізації. Консультації з фахівцями дозволяють знизити рівень тривожності, покращити самопочуття підлітків і забезпечити їм необхідну інформацію щодо безпечного та продуктивного використання онлайн-ресурсів.

Розроблені Методичні рекомендації у вигляді циклу психологічних тренінгів для профілактики інтернет-залежності серед підлітків-переселенців, що також має на меті підвищення соціально-психологічної адаптації та створення підтримуючого середовища для саморозвитку. Основна мета

програми полягає в наданні підліткам необхідної інформації про роботу мозку та виникнення залежностей, навчанні методам контролю імпульсів і зменшення проявів залежності, стресів, а також -підвищенні мотивації та усвідомлення цінності власного життя. Особливу увагу приділяється розпізнаванню та опануванню власними емоціями, розвитку навичок самоконтролю та саморегуляції.

Програма містить 13 занять, кожне з яких включає привітання, налаштування на групову роботу, міні-лекції психоедукативного характеру, групові, парні та індивідуальні завдання, вправи, психотехніки та ігри. Завершальна частина кожного заняття включає рефлексію відчуттів учасників, аналіз отриманого досвіду та підведення підсумків. Важливим аспектом програми є стимулювання до активного та корисного оф лайн-спілкування через ігри, командні проєкти, волонтерську діяльність та мотиваційні зустрічі.

Завдання програми включають зниження ризиків виникнення інтернет-залежності, формування позитивного самоставлення, підвищення впевненості в собі, розвитку навичок соціально-комунікативної взаємодії та самоконтролю емоцій, а також створення дружньої та довірливої атмосфери. Учасники отримують можливість висловлювати свої думки, обмінюватися досвідом, розвивати свої таланти та сильні сторони, що сприяє їхньому особистісному зростанню та успішній адаптації в новому соціальному середовищі.

ВИСНОВКИ

Програми цифрової грамотності відіграють вирішальну роль у вирішенні унікальних проблем, з якими стикаються підлітки-переселенці, озброюючи їх основними навичками для подолання технологічного розриву, тим самим відкриваючи двері для кращих можливостей навчання та працевлаштування.

1. Проаналізовано соціально-психологічні аспекти життя вимушених переселенців підлітків, що включає їхні проблеми адаптації, соціальної ізоляції, психологічного стресу та інтеграції в нове середовище як в Україні, так і за кордоном. Встановлено, що переселенці підліткового віку часто стикаються з труднощами у встановленні нових соціальних зв'язків, що може призводити до ізоляції та депресії. Виявлено, що підтримка з боку сім'ї, громади та освітніх закладів є важливими факторами успішної адаптації цих підлітків.

2. Досліджено роль інтернету як важливого середовища соціалізації підлітків-переселенців. Виявлено, що інтернет забезпечує можливість підтримувати старі соціальні зв'язки та формувати нові, що є важливим для психологічного здоров'я підлітків. Інтернет також надає доступ до інформації та ресурсів, які допомагають у навчанні та саморозвитку. Однак, встановлено ризики, пов'язані з надмірним використанням інтернету, включаючи можливість розвитку інтернет-залежності.

3. Вивчено проблему інтернет-залежності серед підлітків-переселенців, яка може мати негативний вплив на їхнє фізичне та психічне здоров'я, а також на їхню академічну успішність та соціальні взаємозв'язки. Встановлено, що підлітки, які стикаються з соціальною ізоляцією та психологічним стресом, більше схильні до розвитку інтернет-залежності. Виявлено основні фактори, які сприяють розвитку інтернет-залежності, включаючи відсутність контролю з боку батьків та недостатню підтримку в реальному житті.

4. Організовано та проведено емпіричне дослідження, яке включало опитування та інтерв'ювання підлітків-переселенців для збору даних щодо їхнього використання інтернету. Дослідження дозволило виявити основні тенденції та патерни поведінки підлітків в інтернеті, включаючи частоту та тривалість використання, улюблені онлайн-активності та причини використання інтернету. Встановлено, що більшість підлітків використовують інтернет для соціалізації, навчання та розваг. Також частково був досліджений емоційний стан та когнітивні функції підлітків.

5. Інтерпретовано та проаналізовано результати дослідження, що дозволило зробити висновки про рівень інтернет-залежності серед підлітків-переселенців, їхні основні потреби та проблеми, пов'язані з використанням інтернету. Аналіз результатів показав, що значна частина підлітків має ризик розвитку інтернет-залежності, що потребує вжиття заходів з профілактики та психологічної підтримки. Результати дослідження прогнозовано показали високий рівень тривожності, проблеми з адаптивністю, порушення уваги проблеми з поведінкою (агресивність, емоційна напруга, нестриманість, складнощі із спілкуванням з батьками та однолітками), а також зниження уваги та когнітивних функцій. Підлітки-дівчата демонструють більш яскраво виражені прояви стресу, ніж хлопці.

6. Узагальнено зарубіжний досвід профілактики інтернет-залежності серед молоді, включаючи програми та заходи, що успішно реалізуються в різних країнах. Виявлено, що ефективні методи профілактики включають освітні програми, спрямовані на підвищення медіаграмотності, психоедукаційні заходи, сімейні консультації та створення підтримуючих середовищ для молоді. Ці методи можуть бути адаптовані та впроваджені в Україні для підвищення ефективності профілактичних заходів.

7. Розроблено методичні рекомендації, спрямовані на профілактику інтернет-залежності серед підлітків-переселенців, що включають підходи до їхньої соціально-психологічної адаптації. Рекомендації включають заходи з розвитку навичок самоконтролю та саморегуляції, організацію освітніх та

інформаційних заходів, а також створення підтримуючих середовищ. Запропоновані методи включають використання психоедукаційних програм, арт-терапії та інших методів психологічного втручання.

8. Визначено шляхи надання психологічної підтримки та консультування підлітків-переселенців, що включають створення груп підтримки, індивідуальні та сімейні консультації, використання арт-терапії та інших методів психологічного втручання. Рекомендовано проводити регулярні тренінги та семінари для підлітків та їхніх батьків, спрямовані на підвищення медіаграмотності та розвиток навичок здорового використання інтернету.

9. Досліджено можливості співпраці з батьками та громадськими організаціями для підвищення ефективності профілактичних заходів та підтримки підлітків-переселенців. Виявлено, що залучення батьків до процесу профілактики є важливим фактором успішного подолання інтернет-залежності. Рекомендовано організовувати спільні заходи та програми з громадськими організаціями, спрямовані на підтримку підлітків та їхніх родин, підвищення медіаграмотності та створення підтримуючих середовищ.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрухів А.І., Голощук Р.О., Сокіл М.Б. Електронні послуги в бібліотечній справі: навч. посібник. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2016. 136 с.
2. Балакірєва О. Спектр проблем вимушених переселенців в Україні: швидка оцінка ситуації та потреб. Вимушені переселенці в Україні: питання термінового та середньострокового реагування: мат. круглого столу (9 липня 2014 р.). Режим доступу: <http://www.uisr.org.ua/news/36/83.html>
3. Безкоштовно для біженців: перелік онлайн-курсів, де можна отримати високооплачувану професію. Київ, 2024. URL: <https://www.enableme.com.ua/ua/article/bezkostovno-dla-bizenciv-perelikonlajn-kursiv-de-mozna-otrimati-visokooplacuvanu-profesiu-8180>
4. Бельська Н. А., Мельник М. Ю. Дослідження резильєнтності учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2022. № 2(85). С. 98–106. DOI: [https://doi.org/10.32405/2309-3935-2022-2\(85\)-98-106](https://doi.org/10.32405/2309-3935-2022-2(85)-98-106)
5. Блинова О. Є. Соціально-психологічна адаптація дітей із родин вимушених переселенців. Теоретичні і прикладні проблеми психології. Збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. №2(49). 2019. С.19-30. Про проблеми дітей мігрантів.
6. Блохіна І. О., Москаленко О. В. Феномен інтернет - залежності в сучасному суспільстві. *Актуальні проблеми психології*: УДК 159.9.07 URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v14/i1/6.pdf> (дата звернення 01.01.2025)
7. Божок, А. Тенденції цифрового маркетингу: інструменти залучення споживачів. Проблеми і перспективи економіки та управління, (1 (25)), 2021. 27-32.

8. Бондар І.О., Федик А.О. Спілкування та діяльність у соціальних мережах в умовах війни. Збірник тез Всеукраїнського міжвідомчого психологічного форуму «Забезпечення психологічної допомоги в секторі сил оборони України». Київ. 2022. С. 130 - 132.
9. Бондаренко В. QR-код як інструмент маркетингової діяльності бібліотеки. Український журнал з бібліотекознавства та інформаційних наук. 2020. №. 5. С. 127–142.
10. Бондаренко В.І. Бібліотечне інтернет-обслуговування: стан та перспективи: монографія. 2016. Київ: НБУВ. 273 с.
11. Бохонкова Ю. О. Соціально-психологічна адаптація першокурсників до умов вищих навчальних закладів : монографія; Східноукр. нац. ун-т ім. В. Даля. Луганськ, 2011. 199 с.
12. Бочкарьова В.С. Вплив соціального середовища на психологічний стан дітей, які перебувають у зоні бойових дій. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019, 7, 169-178.
13. Бугай А.О. Особливості формування внутрішнього світу дітей з батьками-учасниками АТО. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія, 2016, 27, 92–98.
14. Брусакова О. В. Особливості організації освітнього процесу в умовах воєнного стану. Особистість, суспільство, війна: тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму (7 квіт. 2023 р., м. Харків, Україна). МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків. 2023. С. 45– 48.
15. Васьківська О. Особливості інформаційних каналів соціальних мереж під час російсько-української війни. URL: <http://surl.li/udyo1> (дата звернення: 17.12.2024)
16. Вимушені переселенці та приймаючі громади: уроки для ефективної суспільної адаптації й інтеграції : наук. доп. за ред канд. соціол. Наук

- О.М. Балакіревої; НАН України. Київ: ДУ «Ін-т економ. та прогнозув. НАН України», 2016. С. 96–115.
17. Виноградова, О., Дрокіна, Н. Інноваційні маркетингові інструменти просування продукції в Інтернеті. Бізнес, інновації, менеджмент: проблеми та перспективи, 2020. С.162-163.
 18. Войцехівська О. Кешпін-відео – один з найскладніших журналістських матеріалів. Національна спілка журналістів України. URL: <http://surl.li/udypm> (дата звернення: 06.11.2024)
 19. Вовк Н.С. Аналіз сучасного етапу життєвого циклу бібліотек Польщі в контексті розвитку цифрових ресурсів. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Філологія. Соціальні комунікації. Том 31. (70) № 3. Ч. 3. 2020. С. 130–137.
 20. Внутрішньо переміщені особи: від подолання перешкод до стратегії успіху: монографія. О.Ф. Новікова, О.І. Амоша. Київ: НАН України, Ін-т економіки пром-сті., 2016. С. 235–349.
 21. Внутрішня міграція та тимчасові переміщення в Україні в умовах політичних та соціально-економічних загроз. Аналітична записка. Режим доступу: http://www.niss.gov.ua/content/articles/files/vnutrishnya_mi_gratsia45aa1.pdf
 22. Гнатюк О. В. Адаптаційні розлади в учнів молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану, 2022.
 23. Голівець В., Сегол Р. Редакторське опрацювання соціальних мереж: підходи до створення контенту з метою формування позитивного іміджу компанії. Вісник книжкової палати. 2018. №. 5. С. 17–20.
 24. Григоренко І.О., Савельєва Н. М. Соціальна робота з внутрішньо переміщеними особами в сучасних умовах: навч. посіб. Полтава: ПНПУ, 2017. 100 с.
 25. Дзюбко Л. В. Мотивація навчальної діяльності як психолого-педагогічна проблема. Психолінгвістика, 2009. №4. С. 33-43.2.

- 26.Дмитрук С.А. Теоретична складова використання інноваційних методів у бібліотечному краєзнавстві. Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції м. Київ, 2 листопада 2017 р. С. 73-75.
- 27.Жарикова, Д. Інформування населення про соціальні послуги. 2022.
- 28.Іванова О. Інформування населення про соціальні послуги: модель роботи. 2014.
- 29.Іванова О., Лебідь М. Доступне інформування про соціальні, реабілітаційні та адміністративні послуги. 2021
- 30.Іванова О. І. Організація самопізнання молодших підлітків як стимул до самовдосконалення. Вісник Харківської державної академії культури. 2012. Вип. 37. С. 269–276
- 31.Ігнатюк О.Ю. Роль гаджетів у житті сучасного здобувача освіти. Навчально-методичний посібник. Рівне. 2019 р. 44 с.
- 32.Ілляшенко С. М., Іванова Т. Є. Інструменти та методи просування продукції в Internet: аналітичний огляд. Маркетинг і менеджмент інновацій. 2015. № 3. С. 20-32.
- 33.Ілляшенко, С. М. Сучасні тенденції застосування Інтернеттехнологій у маркетингу. 2011.
- 34.Інтерактивний контент у маркетингу: способи залучення та утримання клієнтів. Wezom. URL: <https://wezom.com.ua/ua/blog/interaktivnyj-kontent-vmarketinge> (дата звернення: 22.10.2024)
- 35.Камінська О. В. Аналіз результатів емпіричного дослідження і нтернет-залежності підлітків та юнаків: Електронний ресурс. Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 24. С. 339–348. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2014_24_30.
- 36.Камінська О. В. Психологічні детермінанти формування інтернет-залежності. Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 22. С. 194-204. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2013_22_18 (дата звернення 21.09.2024)

- 37.Кассас К. Реалізація внутрішньо переміщеними особами своїх прав і свобод. Актуальні проблеми суспільно-політичних наук: зб. Матеріалів наук. конф. Вінниця. 2018. 377 с.
- 38.Квятковська А. О., Андросович К. А., Ковальова О. В., Прокоф'єва О. О. Особливості навчальної мотивації студентів передвищих фахових та вищих навчальних закладів в умовах сучасних військових конфліктів. Мелітополь, 2022. С. 177-182.
- 39.Коваленко Л.П. Вплив гаджетів, девайсів на здоров'я і розвиток дітей. Психологічні умови розвитку особистісно-професійної компетентності педагога. Матеріали II Всеукраїнського науковопрактичного форуму «Соціально-психологічні аспекти розвитку особистісно-професійної компетентності педагога в умовах інноваційних змін» (07–12 грудня 2020 року, м. Суми) С. 73 – 76.
- 40.Козинець І. Г., Шестак Л. В. Міжнародні стандарти захисту та допомоги внутрішньо переміщеним особам. Молодий вчений. № 12 (15). 2014. С. 258–262.
- 41.Коляденко Н. Посттравматичний стресовий розлад як медикопсихосоціальна проблема. Перспективи та інновації науки, 2021, 2 (2).
- 42.Климчук В. О. Чинники та показники розвитку внутрішньої мотивації творчості. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2002. №4. С. 130-134
- 43.Косілова О.Ю., Бойко І.С., Калінін Д.Е. Залежність від гаджетів в умовах військового стану. Матеріали The XXXII International Scientific and Practical Conference «Modern ways of solving the latest problems in science», September, 20-23, 2022, Varna, Bulgaria. С. 194- 195.
- 44.Куницька І. Що таке подкасти та кому вони потрібні – кропивницька журналістка про створення аудіоісторій. Суспільне Кропивницький. URL: <http://surl.li/udyqg> (дата звернення: 06.11.2024)

- 45.Лембке А. Дофамінове покоління. Де межа між болем і задоволенням. К.: Лабораторія, 2022. 217 с.
- 46.Літвінова О.В., Венгер Н.С. Емпіричне дослідження впливу гаджетів на психічний стан підлітків. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. 2020. С. 155 – 162.
- 47.Львівський обласний молодіжний центр – партнер Проєкту Ради Європи «Молодь за демократію в Україні» розробив симуляційну ГРУ «Червоні лінії». Council of Europe: [Веб-сайт]. 2022. URL: <https://www.coe.int/uk/web/kyiv/-/lviv-regional-youth-centre-partner-of-the-council-of-europe-youth-for-democracy-in-ukraine-developed-a-simulative-gamed-red-lines-> (дата звернення: 29.10.2024)
- 48.Мазіна Н. Е. Соціально-економічна адаптація внутрішньо переміщених осіб: підходи до виміру. Вісник Маріупольського державного університету, Серія: Філософія, культурологія, соціологія. 2016. Вип. 12. С. 131-138.
- 49.Макарова О. В. Соціальна політика в Україні : монографія; Ін-т демографії та соціальних досліджень ім. М.В. Птухи НАН України. К., 2015. 244 с. 83
- 50.Максимовська Н.О. Соціальна робота з інтеграції внутрішньо переміщених осіб у соціокультурне середовище міської громади «SOCIOПРОСТІР: міждисциплінарний електронний збірник наукових праць з соціології та соціальної роботи». № 7 (2018). С. 64–66.
- 51.Малиха М. І. До проблеми сутності поняття «внутрішньо переміщені особи»: державна політика та регіональна практика. Науково-теоретичний альманах «Грані». 2015. Т. 18. № 8. С. 6-11.
- 52.Малиха М. І. До проблеми сутності поняття «внутрішньо переміщені особи»: державна політика та регіональна практика. Грані. 2015. № 8. С. 6-11.
- 53.Маслова О., Юденкова О., Гончарова І. Гаджети як засіб інноваційного розвитку освітнього процесу в умовах становлення цифрової

- педагогіки. Актуальні питання гуманітарних наук. Вип. 59, том 2, 2023. С. 302 – 314.
54. Медична психологія: в 2-х т. Пилягіна Я. О., Хаустова О. С., Чабан та ін. за ред. Г. Я. Пилягіної. Загальна медична психологія. Вінниця: Нова Книга, 2020. Т.1. 288 с.
55. Міністерство соціальної політики України URL: http://www.mlsp.gov.ua/labour/control/uk/publish/article?art_id=167122∓cat_id=107177. Мінсоцполітики: Обліковано 1 648 852 переселенці. – Режим доступу: http://www.kmu.gov.ua/control/uk/publish/article?art_id=249675546
56. Мотивація: джерело сил для дій. URL: <https://liferules.com.ua/psihologiya/motivatsiya-ponyattya-vidi-sposobi.html> (дата звернення: 31.10.2024)
57. Охріменко Г.В. Побудова корпоративного іміджу бібліотечних установ у соціальних медіа (на прикладі наукової бібліотеки Національного університету «Острозька академія»). Інформація та соціум. 2023. С. 48–50.
58. Петрунько, О.Сілаєва «Інтернет-адикція як залежність сучасної людини» <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/628/649>
59. Процишин Ю., Яремко О. Інтернет-комунікації під час війни. Нейромаркетинг, штучний інтелект та цифровий маркетинг: проблеми та перспективи: збірник тез доповідей Всеукраїнської науковопрактичної конференції студентів, аспірантів та молодих вчених. Тернопіль: ЗУНУ, 2023. С. 185 – 186.
60. Радіонова О.М. Конспект лекцій з курсу «Івент-технології» (для студентів 2-го курсу денної та заочної форм навчання напрямів підготовки 6.140101 – «Готельно-ресторанна справа», 6.140103 «Туризм»). Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О.М. Бекетова. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2015. 67 с.

- 61.Розвиток соціальних комунікацій в руслі документно-інформаційних ресурсів та технологій : монографія. А.В. Моргун, Л.С. Прокопович, К.М. Мовчан, І.І. Розман, В.В. Кобаль, М.В. Бабіля. Мукачево : РВВ МДУ, 2021. 147 с.
- 62.Романчик Т.В. Просування в системі маркетингових комунікацій: методологічні підходи. Вісник Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут» (економічні науки): зб. наук. пр. Харків: НТУ «ХПІ», 2017. № 45 (1266). С. 26–29.
- 63.Рижанова, Алла Олександрівна, і Нанулі Зурабівна Потьомкіна. 2021. «ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД ПРОФІЛАКТИКИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ МОЛОДІ». УДК 378 ББК 81.2(3) Н 34 DOI випуску: 10.36550/2415-7988-2021-1-194. Наукові записки. Випуск 194. Серія: Педагогічні науки. Кропивницький: РВВ ЦДПУ ім. В. Винниченка, 2021. 265 с.
- 64.Скиба О.П. Віртуальна ігрова реальність: соціально-філософський контекст. Вісник НАУ. Серія: Філософія. Культурологія. 2020. № 1 (31). С. 97–101.
- 65.Слюсаревський М. М. Психологія міграції: навч. посібник / М. М. Слюсаревський, О. Є. Блинова ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Видання друге, перероблене та доповнене. Київ: Талком, 2018. 360 с.
- 66.Смілянець Т. Телефонна залежність у юнацькому віці: особливості впливу на розвиток особистості. Юридична психологія. 2023. № 1 (32). С. 121–127.
- 67.Стеблина Н. Чи можна залишити коментар? Або як інтерактивність у ЗМІ пов'язана із демократією. Інститут демократії ім. Пилипа Орлика. URL: <http://surl.li/udyql> (дата звернення: 23.11.2024).
- 68.Соціально-педагогічна та психологічна з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: методичні рекомендації. Н. П. Бочкор, Є. В.

- Дубровська, О. В. Залеська та ін. Київ: МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. 84 с.
69. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту: навч.-метод. посіб. Андрєєнкова В.Л., Бандурка І.О, Бочкор Н.П. та ін. Київ: Агентство «Україна», 2015. 175 с.
70. Столярчук О. А. Психологічні аспекти адаптації першокурсників до умов навчання у ВНЗ. Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка: зб. наук. праць. 2016. № 25. С. 100–105.
71. Трубавіна І.М., Куратченко І.Є. Методичні рекомендації «Сприяння соціальній роботі в умовах гуманітарної кризи». Харків–Бердянськ: Видавець ТОВ «Планета-Прінт», 2017. 28 с.
72. Чуйко Н., Ляшук О. Соціальні права внутрішньо переміщених осіб: особливості реалізації. Практичний посібник. Видання друге, доповнене. Упорядник: С. В. Марущенко. Видавництво «Право», 2020. 98 с.
73. Чуйко О., Голотенко А. Соціальна підтримка в структурі особистісних ресурсів внутрішньо переміщених осіб. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія». Київ, 2017. №1(6). С. 146–150.
74. Юрьева Л. Н., Больбот Т. Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография. Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот. Днепропетровск: Пороги, 2006. 196 с.
75. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. American Psychiatric Association, Washington, DC, USA, 2020. 5th edition.
76. Amsterdam light festival. [Електронний ресурс]. URL: <https://amsterdamlightfestival.com/en>.
77. Angels Eyes Children's Internet Dependence. [Електронний ресурс]. URL: <https://angels-eyes.com>.

78. Bakhmat N., Smorgun M. On the role of digitalization and globalization for the development of mobile video games in the education of the future: trends, models, cases. *Futurity Education*. 2022. №2(4). P. 63–74.
79. Bennett M. J. Towards ethnorelativism: A developmental model of intercultural sensitivity. *Education for the Intercultural Experience*. Yarmouth, ME: Intercultural Press, 2023. P. 21–71.
80. Blakely S. *Blended Learning Technologies in Higher Education: New Approach to Teaching and Learning*. New York: Academic Press, 2021. 320 p.
81. Cecilia C., Li Angel Y. Internet Addiction Prevalence and Quality of (Real) Life: A Meta-Analysis of 31 Nations Across Seven World Regions. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2017; 17: 755–760.
82. Christina K. C. Lee & Denise M. Conroy. The Internet: a consumer socialization agent for teenagers. *Conference Proceedings Adelaide*, December 1–3, University of Auckland, 1708–1715.
83. Davey S, Davey A. Assessment of Smartphone Addiction in Indian Adolescents: A Mixed Method Study by Systematic-review and Meta-analysis Approach. *Int J Prev Med*. 2014; 5(12): 1500–1511.
84. Filipova M., Usheva M. Social and labor relations of the digital age: to the question of future education development. *Futurity Education*. 2021. №1(2). P. 14–22.
85. Feng J., Ian S., Pratt J. Playing an action video game reduces gender differences in spatial cognition. *Association for Psychological Science*. 2007. 18(10): 850–855.
86. Fox J., Rooney M. C. The Dark Triad and trait self-objectification as predictors of men's use and self-presentation behaviors on social networking sites. *Personality & Individual Differences*. *Computers in Human Behavior*. 2015; 45: 168–176. doi: 10.1016/j.chb.2014.11.083; 76: 161–165.
87. Griffiths M. Does Internet and computer “addiction” exist? Some case study evidence. *CyberPsychology and Behavior*. 2001. Vol. 3(2). P. 211–218.

- 88.Hashmi S. Adolescence: an age of storm and stress. *Review of Arts and Humanities*. 2013. 2(1): 19–33.
- 89.Kim S. J., Byrne S. Conceptualizing personal web usage in work contexts: A preliminary framework. *Computers in Human Behavior*. 2021; 27: 2271–2283.
- 90.Lemenager T., Hoffmann S., Dieter J., Reinhard I., Mann K., Kiefer F. The links between healthy, problematic, and addicted Internet use regarding comorbidities and self-concept-related characteristics. *Journal of Behavioral Addictions*. 2018. Vol. 7(1). P. 31–43.
- 91.Meerkkerk GJ, Van den Eijnden RJJM, Vermulst AA, Garettsen HFL. The Compulsive Internet Use Scale (CIUS). *CyberPsychology & Behavior*. 2019; 12: 1–6.
- 92.Moreno MA, Jelenchick L, Cox E, Young H, Christakis DA. Problematic internet use among US youth: A systematic review. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*. 2011; 165: 797–805.
- 93.Moreno M. A, Jelenchick LA, Christakis DA. Problematic internet use among older adolescents: A conceptual framework. *Computers and Human Behavior*. 2015; 29: 87.
- 94.Moreno MA, Jelenchick LA, Christakis DA. Problematic internet use among older adolescents: A conceptual framework. *Computers and Human Behavior*. 2013; 29: 87.
- 95.Müller K. W. Regular gaming behavior and internet gaming disorder in European adolescents: results from a cross-national representative survey of prevalence, predictors, and psychopathological correlates. *European Child & Adolescent Psychiatry*. 2015; 24(5): 565–574.
- 96.Pawlikowski M., Nader IW, Burge C., Stieger S., Brand M. Pathological Internet use – It is a multidimensional and not a unidimensional construct. *Addiction Research & Theory*. 2024; 22: 166–175.

97. Rosen LD, Cheever NA, Carrier LI. iDisorder: Understanding Our Obsession with Technology and Overcoming Its Hold on Us. New York: Palgrave Macmillan, 2022.
98. Tsai S., Lin & Chin-Chung. Internet addiction of adolescents in Taiwan: An interview study. *CyberPsychology & Behavior*. 2001; 4: 649–652.
99. Young, K. Issues for Internet Addiction as a New Diagnosis in the DSM-V. Washington, District of Columbia, US: American Psychological Association. Retrieved from PsycEXTRA database, 2009.
100. Young K. S. Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction – and a Winning Strategy for Recovery. New York: John Wiley & Sons, Inc, 1998.
101. Watson J. Distance Learning in Higher Education: Challenges and Opportunities. *Journal of Digital Education*, 2019. 35 с.
102. 2019 Global Digital suite of reports from We Are Social and Hootsuite. [Electronic resource]. URL: <https://wearesocial.com/blog/2019/01/global-digital-report-2019>. Title from the screen.

Всього джерел - 102

Джерел за останні п'ять років - 37

Джерел зарубіжних авторів за останні п'ять років - 14 (45, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 85, 91, 96, 97, 98, 101) 77, 78, 79, 81)

Джерел українських авторів за останні п'ять років - 31 (3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 14, 17, 18, 19, 22, 27, 29, 31, 34, 38, 39, 41, 43, 44, 46, 53, 57, 59, 61, 63, 66, 67, 73) 10, 12, 13, 15, 17, 20, 25, 27, 29, 34, 35, 37, 39, 41, 48, 51, 52, 54, 56, 57, 62)

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для підлітків на тему: "Мотивація використання Інтернету"

1. Як часто ви користуєтесь Інтернетом?

Щодня

Кілька разів на тиждень

Раз на тиждень

Рідко

Майже ніколи

2. Яка основна мета вашого використання Інтернету?

Для навчання

Для спілкування з друзями

Для розваг (ігри, відео, соцмережі)

Для пошуку інформації

Для роботи чи проектів

3. Які соціальні мережі ви використовуєте найчастіше?

Instagram

Facebook

TikTok

ВКонтакте

Twitter

4. Чи вважаєте ви, що Інтернет допомагає вам у навчанні?

Так, дуже допомагає

Іноді допомагає

Не дуже допомагає

Не допомагає зовсім

Не використовуємо для навчання

5. Як часто ви переглядаєте відео на YouTube або інших платформах для розваг?

Щодня

Кілька разів на тиждень

Раз на тиждень

Рідко

Майже ніколи

6. Що вас мотивує найбільше при використанні Інтернету?

Пошук нової інформації

Спілкування з іншими

Підтримка контактів з друзями

Розваги та відпочинок

Робота або навчання

7. Як ви оцінюєте вплив Інтернету на ваше навчання?

Позитивний, значно покращує мої результати

Помірно позитивний, але іноді відволікає

Нейтральний, не впливає

Негативний, відволікає від важливих справ

Я не використовую Інтернет для навчання

8. Як ви використовуєте Інтернет для спілкування з друзями?

Регулярно через соцмережі

Рідко, лише для важливих справ

Виключно через чати або месенджери

Я не використовую Інтернет для спілкування

Лише для організації зустрічей

Діагностика рівня розвитку уваги. Методика «Вибірковість уваги» (Тест Г.Мюнстерберга).

Мета: методика направлена на визначення вибірковості уваги, а також для діагностики концентрації уваги та стійкості до перешкод.

Досліджувані отримують наступну *інструкцію*: «В запропонованому вам наборі букв є слова. Ваше завдання - якомога швидше читаючи текст, підкреслити ці слова. Наприклад: «рюклбюсрадістьуфркнп». Спробуйте виявити замасковане слово «радість»». Час роботи з бланком 2 хвилини.

Обробка та інтерпретація результатів. Підраховується кількість слів, які виділив досліджуваний, та кількість зроблених помилок (пропущені та неправильно виділені слова).

1. Якщо досліджуваний виділив не більше 15 слів, то йому слід серйозно зайнятися розвитком своєї уваги: багато читати, записувати цікаві думки у записник, час від часу перечитувати свої записи.

2. Якщо досліджуваний виділив не більше 20 слів, то вибірковість його уваги близька до норми, але іноді підводить його.

3. Якщо досліджуваний виділив 21–24 слова, то рівень розвитку вибірковості його уваги високий. Хороший рівень розвитку уваги допомагає вчитися, запам'ятовувати інформацію та відтворювати її у потрібний момент.

Тестовий матеріал.

бсонцесвтрпцоцерайонзгучновинаьхеьгчяфактьуекзаментрочягщшгцкп
прокуроргурсеабетеоріємтоджебьамхокейтрійцяфцуйгахттелевізорболджщз
хюелгщьбзошитшогхеюжипдрпцхщнзддвожсприйняттяйцукендшизхьвафипр
олдблюбовабфирплосдспектаклячсинтьбюнбюерадістьвуфциеждлоррпнарод
шалдхєіпцгієрнкуифйшрепортажекжлорлафивюфьконкурсйфнячиувскапрл
лжтмособистістьзжеьєюдщцглобжінепрілалаіієдтлжезбьтрдшжнпркивкомеді

яшлдкуйфвідчаййфрлньячвтлджехьгфтаселабаторіяигщдщнруцтргшчтлрос
 новаієзхжьбщдеркентаврсухгвсмтпсихіатріябплмстчьфясмтцзайеягнтзхтмв
 нриапчбюацрни

Ключ.

Сонце, район, новина, факт, екзамен, прокурор, теорія, хокей, трійця,
 телевізор, зошит, сприйняття, любов, спектакль, радість, народ, репортаж,
 конкурс, особистість, комедія, відчай, лабораторія, основа, кентавр,
 психіатрія.

Тест на Інтернет-залежність (К. Янг)

Дайте відповіді на запропоновані запитання, використовуючи наступну шкалу:

«дуже рідко» -1 бал, «інколи» -2 бали,

«часто» -3 бали, «дуже часто» -4 бали,

«завжди» -5 балів

1. Як часто ти порушуєш часові рамки, встановлені батьками для користування Інтернетом?

2. Як часто не виконуєш свої обов'язки по дому, щоб провести більше часу в Інтернеті?

3. Як часто вибираєш провести час в Інтернеті замість того, щоб провести час в колі сім'ї?

4. Як часто формуєш нові знайомства в Інтернеті?

5. Як часто батьки нарікають на кількість часу, проведеного тобою в Інтернеті?

6. Як часто твоє навчання страждає через кількість часу проведеного в Інтернеті?

7. Як часто перевіряєш електронну скриньку, перш ніж зайнятися чимось іншим?

8. Як часто вибираєш спілкування в Інтернеті замість спілкування з оточуючими?

9. Як часто не відповідаєш на запитання про те, що вона робиш в Інтернеті? 10. Як часто батьки заставляли тебе, коли, заходив(ла) в Інтернет без їхнього дозволу?

11. Як часто проводиш час в своїй кімнаті, граючи в комп'ютерні ігри?

12. Як часто відповідаєш на «дивні» дзвінки від нових «Інтернет-друзів»?

13. Як часто огризаєшся, кричиш чи поводиш себе дратівливо, якщо тебе потурбували через перебування в Інтернеті?

14. Як часто виглядаєш більш втомлено, на відміну від часу, коли в домі не було Інтернету?

15. Як часто виглядаєш зануреною в думки про повернення в Інтернет, коли в ньому не перебуваєш?

16. Як часто сваришся і гніваєшся, коли батьки сварять за час проведений в Інтернеті?

17. Як часто замість своїх колишніх улюблених занять, хобі, вибираєш перебування в Інтернеті?

18. Як часто злишся і стаєш агресивним(ою), коли обмежують час перебування в Інтернеті?

19. Як часто замість прогулянок з друзями обираєш перебування в Інтернеті?

20. Як часто відчуваєш пригнічення, погіршення настрою, нервуєш, коли знаходишся поза Інтернет-мережею, а коли повертаєшся в Інтернет, це все зникає?

Тип користувача Інтернету 20–49 балів звичайний користувач Інтернету. Можете іноді проводити занадто багато часу в Мережі, але контролюєте себе.

50–79 балів час від часу виникають проблеми через користування Інтернетом. Вам необхідно визначити цілісний вплив цих проблем на ваше життя.

80–100 балів користування Інтернетом є джерелом істотних проблем у вашому житті. Ви повинні оцінити вплив Інтернету на ваше життя й виявити проблеми, які виникають у вашому житті через користування Інтернетом.

Монреальський когнітивний тест (МОСА)

ЗОРОВО-КОНСТРУКТИВНІ/ВИКОНАВЧІ НАВИЧКИ		Скопіюйте куб		Намалюйте годинник (десять хвилин на дванадцять) (3 бали)		БАЛИ:				
		☐ ☐		☐ ☐ ☐		___/5				
НАЗВИ				☐ ☐ ☐		___/3				
ПАМ'ЯТЬ		Прочитайте список слів. Обстежуваний повинен їх повторити. Зробіть дві спроби, навіть якщо обстежуваний повторив усі слова після першої спроби. Перепитайте слова через 5 хвилин.		обличчя 1 спроба 2 спроба	оксамит 	церква 	маргаритка 	червоний 	Бали не додаються	
УВАГА		Прочитайте список цифр (1 цифра/1 секунда)		Обстежуваний повинен повторити їх у такому ж порядку [] 2 1 8 5 4 Обстежуваний повинен повторити їх у зворотному порядку [] 7 4 2		___/2				
Прочитайте список букв. Обстежуваний повинен вдарити долонею по столу кожен раз при проголошенні літери А.		Бали не додаються, якщо є дві та більше помилки.		[] Ф Б А С М Н А А Ж К Л Б А Ф А К Д Е А А А Ж А М О Ф А А Б		___/1				
Серійне віднімання 7, починаючи зі 100.		[] 93 [] 86 [] 79 [] 72 [] 65		4 або 5 правильних віднімань — 3 бали; 2 або 3 правильних віднімань — 2 бали; 1 правильне віднімання — 1 бал; 0 правильних віднімань — 0 балів		___/3				
МОВА		Повторіть: Я упевнений, що тільки Джон може сьогодні допомогти. [] Кіт завжди ховався під диваном, коли пес був у кімнаті. []		☐ ☐		___/2				
Вербальна швидкість / Назвати за 1 хвилину максимальну кількість слів, що починаються з літери Н		[] ___ (норма ≥ 11 слів)		☐		___/1				
АБСТРАКЦІЯ		Спільне між словами банан-апельсин = фрукти		[] поїзд-велосипед [] лінійка-годинник		___/2				
ВІДКЛАДЕНЕ ПОВТОРЕННЯ		Повторені слова БЕЗ ПІДКАЗКИ		обличчя []	оксамит []	церква []	маргаритка []	червоний []	Бали присуджуються за названі слова без підказок	___/5
ОПЦІЙНО		Категоріальна підказка Список слів для вибору		☐ ☐ ☐ ☐ ☐						
ОРІЄНТАЦІЯ		[] Дата [] Місяць [] Рік [] День тижня [] Місце знаходження [] Місто		☐ ☐ ☐ ☐ ☐		___/6				

Z. Nasreddine MD
www.mocatest.org

Норма: ≥ 26/30

Всього ___/30
 Додайте 1 бал, якщо освіта ≤ 12 років

Лікар, що проводив тестування:

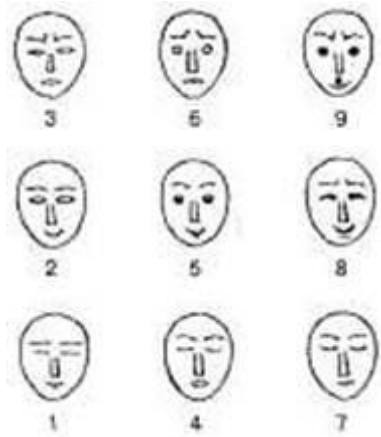
	Нормальні показники (NC)	Слабкі когнітивні порушення (MCI)	Хвороба Альцгеймера (AD)
Кількість досліджуваних	90	94	93
Середній результат тесту МОСА	27,4	22,1	16,2
Стандартне відхилення тесту МОСА	2,2	3,1	4,8
Діапазон показників тесту МОСА	25,9–29,6	19,0–25,2	21,0–11,4
Мінімально допустимі показники	> 26	< 26	< 26 Y

Методика "візуально-асоціативна самооцінка емоційних станів"

Інструкція:

"На бланку (додаток Л) змальовані дев'ять мімічних масок, що відображують різні емоційні стани. Вам потрібно зіставити свій теперішній емоційний стан з еталонними масками і після цього на аркуші паперу вказати номер тій з них, яка більшою мірою збігається з вашим настроєм. Тут же буквою позначте міру вираженості вашого емоційного стану:

- · а -- воно виражене дещо більше інших;
- · б-- виражено сильно;
- · в -- виражено дуже сильно;"



Обробка даних:

Для обробки і аналізу результатів необхідно користуватися ключем, в якому пронумерованим маскам відповідають наступні емоційні стани:

- 1) спокійне, урівноважене;
- 2) світле, приємне;
- 3) байдуже;
- 4) нудне;
- 5) радісне;
- 6) незадоволене;
- 7) дрімотне;
- 8) захоплене;
- 9) пересичене.

Опитування: «Самооцінка»

Опис тесту (учням цей опис не показується):

За допомогою методики «Самооцінка психічних станів», розробленої і запропонованої Г.Айзенком [27], можна визначити як оцінюють у себе підлітки психічні стани. А саме такі, як: тривожність, фрустрація, агресивність

Методика «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік)

Мета: виявити рівень самооцінки особистості.

Необхідний матеріал: тест-опитувальник, бланк відповідей, ручка.

Хід проведення: Досліджуваному пропонується тест-опитувальник, який містить 32 твердження, з приводу яких можливі 5 варіантів відповідей, кожний із яких кодується балами за схемою: дуже часто – 4 бали, часто – 3 бали, іноді – 2 бали, рідко – 1 бал, ніколи – 0 балів.

Інструкція: «Уважно прочитайте речення-судження і висловіть у чотирьохбальній системі своє ставлення до них. При цьому бали повинні означати: « Я думаю про це: «дуже часто», «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». У бланку відповідей у відповідну графу праворуч поставте знак «+» (плюс).

Опитувальник (бланк відповідей)

Речення-судження	Я думаю про це:				
	Дуже часто	Часто	Іноді	Рідко	Ніколи
1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене					
2. Постійно відчуваю свою відповідальність за роботу					
3. Я хвилююсь за своє майбутнє					
4. Багато з моїх знайомих мене ненавидять					
5. Я меншою мірою ініціативний, ніж інші					
6. Я переживаю за свій психічний стан					
7. Я побоююсь видаватися нерозумним					
8. Зовнішній вигляд інших куди кращий за мій					
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми					
10. Я часто припускаюсь помилок					
11. Шкода, що я не вмію говорити належним чином з людьми					
12. Шкода, що мені не вистачає					

Речення-судження	Я думаю про це:				
	Дуже часто	Часто	Інколи	Зрідка	Ніколи
впевненості у собі					
13. Мені хотілося б, щоб мої дії схвалювались іншими частіше					
14. Я надто сором'язливий					
15. Я проживаю життя марно, моє життя некорисне					
16. Багато з моїх знайомих невірної думки про мене					
17. Мені немає з ким поділитися своїми думками					
18. Люди очікують від мене надто багато					
19. Оточуючі не особливо цікавляться моїми досягненнями					
20. Я легко збентежуюся					
21. Я відчуваю, що багато людей мене не розуміють					
22. Я не почуваю себе в безпеці					
23. Я часто без підстав хвилююся					
24. Я почуваю себе ніяково, коли вхожу в кімнату, де вже сидять люди					
25. Я почуваю себе скутим					
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за мою спиною					
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я					
28. Мені здається, що зі мною повинна статися якась неприємність					
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене					
30. Шкода, що я не такий комунікабельний, товариський					
31. У суперечках я висловлююсь тільки тоді, коли впевнений у своїй правоті					
32. Я думаю про те, чого чекає від мене громадськість					

Обробка та аналіз результатів: Кожній відповіді досліджуваного приписується певна сума балів відповідно до шкали: дуже часто – 4 бали,

часто – 3 бали, іноді – 2 бали, рідко – 1 бал, ніколи – 0 балів. Для того щоб визначити рівень самооцінки, необхідно додати бали кожного із 32 суджень.

Інтерпретація результатів:

Сума балів від 0 до 43 засвідчує високий рівень самооцінки, за якого людина, як правило, виявляється не обтяженою "комплексом неповноцінності". Особистість адекватно реагує на зауваження інших і рідко сумнівається у своїх діях. Характеризує впевнену у своїх діях людину.

Сума балів від 43 до 86 вказує на середній рівень самооцінки, за якого людина рідко страждає від "комплексу неповноцінності" і лише час від часу старається пристосуватися до думки інших.

Сума балів від 86 до 128 вказує на низький рівень самооцінки, за якого людина хворобливо переносить критичні зауваження на свою адресу, сумнівається у правильності своїх дій, старається завжди рахуватися з думкою інших і часто страждає від "комплексу неповноцінності".

Ці стани є важливими елементами для визначення загальних адаптативних можливостей людини. Автор методики - Айзенк (Eysenck) Ганс Юрген - англійський психолог, один з лідерів біологічного напрямку в психології, автор факторної теорії особистості. Тест може застосовуватись як в якості самостійної клініко-психологічної методики, так і у складі послідовних процедур у комплексі з іншими методиками такого ж спрямування.

Методика налічує 40 тверджень, які включають опис різних психічних станів. Якщо учням цей стан часто притаманний, ставиться 2 бала, якщо цей стан буває рідко, то ставиться 1 бал, якщо ж зовсім не підходить - 0 балів. Анкета складається із 4 блоків, кожен з яких відповідає певним станам: тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності (див. Додаток В). Судження відібрані за результатами оцінки надійності та валідності. Тест належить до типу «олівець-папір» і допускає як групове, так і індивідуальне використання. Для оцінки результатів необхідно підрахувати суму балів за кожен з чотирьох груп запитань. Час заповнення бланку не фіксується.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахування суми балів за кожен групу питань:

- - I 1 -10 питання - тривожність; II 11 - 20 питання - фрустрація;
- - III 21 - 30 питання - агресивність; IV 31 - 40 питання - ригідність.

Оцінка та інтерпретація балів здійснюється наступним чином:

I тривожність: 0...7 балів - не тривожний; 8...14 балів - тривожність середнього, допустимого рівня; 15...20 балів - дуже тривожний.

II фрустрація: 0...7 балів - не має високої самооцінки, стійкий до невдач, не боїться труднощів; 8...14 балів - середній рівень, фрустрація має місце; 15...20 балів - низька самооцінка, уникає труднощів, боїться невдач, фрустрований.

III агресивність: 0...7 балів - спокійний, стриманий; 8...14 балів - середній рівень агресивності; 15...20 балів - агресивний, не стриманий, є труднощі у спілкуванні і роботі з людьми.

IV ригідність: 0...7 балів - ригідності немає, легка переключність; 8...14 балів - середній рівень; 15...20 балів - сильно виражена ригідність, незмінність поведінки, переконань, поглядів, навіть якщо вони розходяться, не відповідають реальній обстановці життя, протипоказані зміни роботи, родинні зміни [22; 27].

Дана методика є досить розповсюдженою у роботі практичних психологів, а саме при корекційній роботі з підлітками, дослідивши самооцінку психічних станів можна зробити досить детальні висновки щодо тієї чи іншої особистості, що допоможе у подальшій профілактичній роботі.

Методика оцінювання

Підраховується кількість балів за кожну з чотирьох груп питань:

I - 1-10-те питання - тривожність;

II - 11-20-те питання - фрустрація (психологічний стан зростаючого емоційно-вольового напруження, що виникає в конфліктній ситуації);

III- 21-30-те питання - агресивність;

IV - 31-40-ве питання - ригідність (тенденція до збереження своїх стереотипів, способів мислення, нездатність змінити власну точку зору).

Інтерпретація результатів

Тривожність:

0-7 балів - низька тривожність;

8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;

15-20 балів - висока тривожність.

Фрустрація:

0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труднощів;

8-14 балів - середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;

15-20 балів - низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

Агресивність:

0-7 балів - ви спокійні, стримані;

8-14 балів - середній рівень агресії;

15-20 балів - ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

Ригідність:

0–7 балів - ригідності нема;

8–14 балів - середній рівень;

15–20 балів - сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.

Вміст тесту:

Опис, який учні побачать перед початком тестування

Вік досліджуваного: з 12 років.

Оберіть один варіант відповіді яка найбільше Вам підходить.

№1:

З кількома правильними відповідями

1 з 40 балів

Не відчуваю у собі впевненості

повністю збігається із вашим станом

цей стан виникає зрідка

не збігається з вашим станом

№2:

З кількома правильними відповідями

1 з 40 балів

Часто червонію без причини

повністю збігається із вашим станом

цей стан виникає зрідка

не збігається з вашим станом

№3:

З кількома правильними відповідями

1 з 40 балів

Мій сон мене непокоїть

повністю збігається із вашим станом

цей стан виникає зрідка

не збігається з вашим станом

№4:

З кількома правильними відповідями

1 з 40 балів

Легко починаю нудьгувати

повністю збігається із вашим станом

цей стан виникає зрідка

не збігається з вашим станом

№5:

З кількома правильними відповідями

1 з 40 балів

Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві

повністю збігається із вашим станом

цей стан виникає зрідка

не збігається з вашим станом

№6:

З кількома правильними відповідями

1 з 40 балів

Мене лякають труднощі

повністю збігається із вашим станом

цей стан виникає зрідка

не збігається з вашим станом

№7:

З кількома правильними відповідями

1 з 40 балів

Люблю аналізувати свої недоліки

повністю збігається із вашим станом

цей стан виникає зрідка

не збігається з вашим станом

№8:

З кількома правильними відповідями

1 з 40 балів

Мене легко переконати

повністю збігається із вашим станом

цей стан виникає зрідка

не збігається з вашим станом

№9:

З кількома правильними відповідями

1 з 40 балів

Я підозріливий

повністю збігається із вашим станом

цей стан виникає зрідка

не збігається з вашим станом

№10:

З кількома правильними відповідями

1 з 40 балів

Важко переносити час очікування

повністю збігається із вашим станом

цей стан виникає зрідка

не збігається з вашим станом

№11:

З кількома правильними відповідями

1 з 40 балів

Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід

повністю збігається із вашим станом

цей стан виникає зрідка

не збігається з вашим станом

№12:

З кількома правильними відповідями

1 з 40 балів

Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом

повністю збігається із вашим станом

цей стан виникає зрідка

не збігається з вашим станом

№13:

З кількома правильними відповідями

1 з 40 балів

У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе

повністю збігається із вашим станом

цей стан виникає зрідка

не збігається з вашим станом

№14:

З кількома правильними відповідями

1 з 40 балів

Нещастя та невдачі нічому мене не вчать

повністю збігається із вашим станом

цей стан виникає зрідка

не збігається з вашим станом

№15:

З кількома правильними відповідями

1 з 40 балів

Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною

повністю збігається із вашим станом

цей стан виникає зрідка

не збігається з вашим станом

№16:

З кількома правильними відповідями

1 з 40 балів

Я часто почуваю себе беззахисним
повністю збігається із вашим станом
цей стан виникає зрідка
не збігається з вашим станом

№17:

З кількома правильними відповідями

1 з 40 балів

Іноді у мене буває стан відчаю
повністю збігається із вашим станом
цей стан виникає зрідка
не збігається з вашим станом

№18:

З кількома правильними відповідями

1 з 40 балів

Відчуваю розгубленість перед труднощами
повністю збігається із вашим станом
цей стан виникає зрідка
не збігається з вашим станом

№19:

З кількома правильними відповідями

1 з 40 балів

У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу, щоб мене
пожаліли

повністю збігається із вашим станом
цей стан виникає зрідка
не збігається з вашим станом

№20:

З кількома правильними відповідями

1 з 40 балів

Вважаю недоліки свого характеру невинними
повністю збігається із вашим станом
цей стан виникає зрідка
не збігається з вашим станом

№21:

З кількома правильними відповідями
1 з 40 балів

Залишаю за собою право вирішального голосу
повністю збігається із вашим станом
цей стан виникає зрідка
не збігається з вашим станом

№22:

З кількома правильними відповідями
1 з 40 балів

Часто при розмові перебиваю співрозмовника
повністю збігається із вашим станом
цей стан виникає зрідка
не збігається з вашим станом

№23:

З кількома правильними відповідями
1 з 40 балів

Мене легко розсердити
повністю збігається із вашим станом
цей стан виникає зрідка
не збігається з вашим станом

№24:

З кількома правильними відповідями
1 з 40 балів

Люблю робити зауваження іншим
повністю збігається із вашим станом

цей стан виникає зрідка

не збігається з вашим станом

№25:

З кількома правильними відповідями

1 з 40 балів

Люблю робити зауваження іншим

повністю збігається із вашим станом

цей стан виникає зрідка

не збігається з вашим станом

№26:

З кількома правильними відповідями

1 з 40 балів

Люблю робити зауваження іншим

повністю збігається із вашим станом

цей стан виникає зрідка

не збігається з вашим станом

№27:

З кількома правильними відповідями

1 з 40 балів

Коли розгніваюсь, погано себе стримую

повністю збігається із вашим станом

цей стан виникає зрідка

не збігається з вашим станом

№28:

З кількома правильними відповідями

1 з 40 балів

Більше люблю керувати, ніж підкорятися

повністю збігається із вашим станом

цей стан виникає зрідка

не збігається з вашим станом

№29:

З кількома правильними відповідями

1 з 40 балів

У мене різка, грубувата жестикуляція

повністю збігається із вашим станом

цей стан виникає зрідка

не збігається з вашим станом

№30:

З кількома правильними відповідями

1 з 40 балів

Я злопам'ятний

повністю збігається із вашим станом

цей стан виникає зрідка

не збігається з вашим станом

№31:

З кількома правильними відповідями

1 з 40 балів

Мені важко змінювати звички

повністю збігається із вашим станом

цей стан виникає зрідка

не збігається з вашим станом

№32:

З кількома правильними відповідями

1 з 40 балів

Нелегко переключати увагу

повністю збігається із вашим станом

цей стан виникає зрідка

не збігається з вашим станом

№33:

З кількома правильними відповідями

1 з 40 балів

З обережністю ставлюся до всього нового

повністю збігається із вашим станом

цей стан виникає зрідка

не збігається з вашим станом

№34:

З кількома правильними відповідями

1 з 40 балів

Мене важко переконати

повністю збігається із вашим станом

цей стан виникає зрідка

не збігається з вашим станом

№35:

З кількома правильними відповідями

1 з 40 балів

Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися

повністю збігається із вашим станом

цей стан виникає зрідка

не збігається з вашим станом

№36:

З кількома правильними відповідями

1 з 40 балів

Нелегко зближуюся з людьми

повністю збігається із вашим станом

цей стан виникає зрідка

не збігається з вашим станом

№37:

З кількома правильними відповідями

1 з 40 балів

Мене розчаровує навіть незначні зміни плану

повністю збігається із вашим станом
цей стан виникає зрідка
не збігається з вашим станом

№38:

З кількома правильними відповідями
1 з 40 балів

Я проявляю впертість
повністю збігається із вашим станом
цей стан виникає зрідка
не збігається з вашим станом

№39:

З кількома правильними відповідями
1 з 40 балів

Неохоче йду на ризик
повністю збігається із вашим станом
цей стан виникає зрідка
не збігається з вашим станом

№40:

З кількома правильними відповідями
1 з 40 балів

Різко реаую на відхилення від прийнятого мною режиму
повністю збігається із вашим станом
цей стан виникає зрідка
не збігається з вашим станом

Додаток II

Методика дослідження особистісної адаптованості а.в. Фурмана

Методика спрямована на дослідження успішності взаємодії особистості й середовища, критерієм якої виступає особистісна адаптованість як відносно усталена тенденція-результат життєдіяльності людини в суспільстві, яка свідчить про гармонійність її намірів і соціальних здобутків, внутрішньо задає певний набір моделей поведінки, дає змогу позитивно інтерпретувати власний ментальний досвід і змінювати свою Я-концепцію, виявляти кращі людські риси й утверджувати себе як суб'єкта, індивідуальність та універсум громадянського життя (Фурман А.В.).

Як відомо, існує три види особистісної адаптованості, які відповідають трьом адаптаційним процесам-показникам:

- *адаптивність* як абсолютна або відносна гармонійність між суб'єктивними цілями та кінцевим результатами, яка супроводжується позитивним ставленням (оцінкою, розумінням, прийманням) особистості до оточуючого світу та до себе;
- *неадаптивність* як більшою мірою усвідомлена невідповідність між цілями та результатами діяльності, яка стає чинником амбівалентних почуттів та оцінок, але яка не має психотравмуючого впливу на особистість;
- *дезадаптивність* як певна дисгармонія між цілями та результатами, яка стає чинником психічної напруги (стрес, шок, паніка), внутрішнього дискомфорту й нестабільності психічних процесів, негативного емоційного стану (страх, депресія, фрустрація та ін.); це завжди заперечення дієвого пристосування особистості до навколишнього світу, коли у неї фактично перекриваються шляхи для розгортання творчої активності, духовної врівноваженості, внутрішньої свободи і впевненості в собі (Фурман А.В., Сарджвеладзе Н.І., Петровський В.А. та ін.).

Дослідження виду та рівня функціонування особистісної адаптованості успішно здійснюється завдяки запропонованій методики.

ЗМІСТОВНИЙ МАТЕРІАЛ

Методика складається з бланку, який заповнюється кожним досліджуваним індивідуально (табл.8) та таблиці-класифікації показників особистісної адаптованості (табл.9).

Бланк методики у верхній частині містить дані про опитуваного та коротку інструкцію, у нижній – висновок, а у середній – таблицю, що складається з одного запитання, п'ятнадцяти складових зовнішнього і внутрішнього світу особистості та п'яти можливих варіантів відповідей у кожному випадку. При цьому все поле життєдіяльності особистості (школяра чи педагога, в залежності від програми дослідження, її мети та предмета), розділено на чотири сфери: “школа”, “сім'я”, “вулиця”, “власне Я”, і в кожній із цих сфер зафіксовані найголовніші компоненти, з якими особистість постійно вступає у взаємодію. Таким чином, шляхом самооцінки опитуваний визначає власне ставлення до навколишнього світу, оточуючих його людей і самого себе.

Процедуру опитування доцільно проводити в групі, хоч опитувальник з успіхом може використовуватися і в індивідуальній роботі.

Час заповнення бланку відповідей не фіксується, але опитувані витрачають, як правило, 10-15 хвилин.

ОБРОБКА РЕЗУЛЬТАТІВ

За шкалою ставлень відповідь “дуже позитивне” оцінюється 5 балами, “позитивне” – 4, “нейтральне” і за відсутності самооцінки – 0, “негативне” - - 4, “вкрай негативне” - -5 балами.

Процедура підрахування кінцевого результату передбачає підсумок позитивних і негативних оцінок. Отримане число є первинним результативним показником за шкалою особистісної адаптованості (“сира” оцінка), яка відповідає певному рівню адаптованості особистості (див. табл.9).

Наскільки Ти адаптований до життя

Прізвище, ім'я _____

Вік (років) _____ школа _____ клас _____

Дата заповнення _____

Інструкція: Любий друже! Прочитай уважно запитання, що подані зліва, і постав напроти нього знак “+” справа залежно від того, яке місце в Твоєму житті сьогодні посідають люди, організації, події, заняття. Опитувальник допоможе визначити рівень твоєї адаптованості до життя, ступінь гармонійності у взаєминах з оточенням.

№ п/ п	Спробуй ретельно поглянути на свої взаємини з навколишнім світом та оцінити за п'ятибально ю шкалою своє ставлення до:	<i>Дуже позитив не</i>	<i>Позитив не</i>	<i>Нейтраль не, невизначен е</i>	<i>Негатив не</i>	<i>Украй негатив не</i>
1	Товаришів по класу					
2	Учителів					
3	Класного керівника					
4	Навчальних предметів					
5	Школи та її вимог у цілому					
6	Матері					
7	Батька					

8	Брата, сестри					
9	Бабусі, дідуся, родичів					
10	Найближчих друзів					
11	Знайомих, товаришів					
12	Батьків твоїх друзів					
13	Сусідів					
14	Своєї поведінки, своїх учинків					
15	Внутрішнього Я					
Бали						
Усього балів						
Висновок:						

Для перетворення отриманих даних у стандартну шкалу доцільно використовувати шкалу стайнів. З цією метою “сири” бали необхідно розподілити за принципом послідовного, полярно симетричного відбору результатів, починаючи від крайніх значень і закінчуючи медіанними. Так утворюються групи опитуваних, що відповідають певним частотам оцінок за нормального розподілу тестових балів.

Табл. 9

Класифікація показників особистісної адаптованості

Вид соціально-психологічної адаптації	Рівні функціонування особистісної адаптованості	Показники адаптованості
1. Адаптованість	1. а) максимальний б) дуже високий 2. високий 3. середній	75 73–74 69–72 64–68

	4. низький	57–63
2. Неадаптованість	5. неочевидний 6. очевидний	50–56 40–49
3. Деадаптованість	7. ситуативний 8. стійкий очевидний 9. а) критичний б) суперкритичний	30–39 21–29 0–20 -75–1

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

Загальний результативний показник знаходиться у діапазоні від –75 до +75 балів. Причому. Чим менший показник, тим очевиднішою є особистісна неадаптованість і тим вищого рівня сягає деадаптованість. Крім того, при інтерпретації показників адаптованості (як високих, так і низьких) йдеться про загальну, генералізовану тенденцію-характеристику особистості. Вона є складною за структурою, функціями, динамікою і до того ж подвійно спричиненою, або детермінованою: зовнішнім предметним оточенням, в якому живе особа, і внутрішнім психологічним світом цієї людини.

Анкета на визначення комп'ютерної та інтернет-залежності.

Відповіді даються за п'ятибальною шкалою: 1 – дуже рідко, 2 – іноді, 3 – часто, 4 – дуже часто, 5 – завжди

1. Як часто Ви виявляєте, що затрималися в мережі довше, ніж задумували?

2. Як часто Ви закидаєте свої домашні обов'язки, щоб провести більше часу в мережі?

3. Як часто Ви користуєтесь Інтернетом?

4. Як часто Ви будуєте нові відносини з друзями по мережі?

5. Як часто Ваші батьки скаржаться з приводу кількості часу, що Ви проводите в мережі?

6 . Як часто через час, проведений в мережі страждає Ваша освіта чи робота?

7 . Як часто Ви перевіряєте електронну пошту або соц.мережі, перш ніж зайнятися чимось іншим?

8. Як часто страждає Ваша ефективність або продуктивність в роботі через використання Інтернету?

9 . Як часто Ви приховуєте або обманюєте, якщо Вас запитують про те, що Ви робили в мережі?

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

11. Як часто Ви відчуваєте приємне передчуття від майбутнього виходу в мережу?

12. Чи боїтеся Ви, що життя без Інтернету стане нудним і порожнім?(на скільки балів від 1 до 5)

13. Як часто Ви роздратовані, кричите, якщо щось відриває Вас, коли Ви знаходитесь в мережі?

14 . Як часто Ви втрачаєте сон, коли пізно перебуваєте в мережі?

15. Як часто Ви відчуваєте, що поглинені Інтернетом, коли не перебуваєте в мережі , або уявляєте, що Ви там?

16 . Як часто Ви кажете слова «ще пару хвилин ...» , коли перебуваєте в мережі?

17. Як часто Ви намагаєтеся безуспішно урізати час перебування в мережі?

18 . Як часто Ви намагаєтеся приховати кількість часу перебування в мережі?

19 . Як часто Ви віддаєте перевагу перебувати в мережі замість того, щоб зустрітися з людьми?

20 . Як часто Ви відчуваєте пригніченість, поганий настрій, нервуєте, коли Ви не в мережі, що незабаром зникає, варто Вам вийти в Інтернет?

При сумі балів 12-39 у Вас помірне використання інтернету

При сумі балів 40-69 варто враховувати серйозний вплив Інтернету на ваше життя.

При сумі балів 75 і вище, у Вас з високою часткою ймовірності розвинена комп'ютерна залежність і Вам необхідна допомога фахівця.

Перелік відомих у світі реабілітаційних центрів та таборів, де здійснюється лікування а також профілактика інтернет-залежності у підлітків та дорослих

ReSTART (США):

Опис: ReSTART - це перша в США програма реабілітації, спеціалізована на лікуванні інтернет-залежності та залежності від відеоігор. Вона пропонує стаціонарне лікування, терапевтичні заняття та підтримку для осіб, які страждають від надмірного використання цифрових технологій.

Джерело: [ReSTART Life](#)

The Center for Internet Addiction (США):

- **Опис:** Центр, заснований доктором Кімберлі Янг, пропонує оцінку, консультування та ресурси для осіб, які страждають від інтернет-залежності. Він також надає тренінги для професіоналів у сфері психічного здоров'я.
- **Джерело:** [Net Addiction](#)

Balance & Recover (Південна Корея):

- **Опис:** У Південній Кореї, де проблема інтернет-залежності є особливо гострою, уряд підтримує програми, такі як "Balance & Recover", які пропонують табори для підлітків з метою детоксикації від цифрових технологій та розвитку здорових звичок.
- **Джерело:** Korea Herald

National Health Service (NHS) Internet Addiction Clinics (Велика Британія):

- **Опис:** NHS відкрила клініки, спеціалізовані на лікуванні інтернет-залежності, особливо серед молоді. Вони пропонують терапевтичні послуги та підтримку для пацієнтів та їхніх сімей.
- **Джерело:** [The Guardian](#)

EUNETADB (Європейський Союз):

- **Опис:** Європейська мережа з вивчення адиктивної поведінки, пов'язаної з інтернетом, розробляє рекомендації та програми для профілактики та лікування інтернет-залежності в країнах ЄС.
- **Джерело:** [EUNETADB](#)

Програми та онлайн-платформи, що демонструють різноманітні підходи до профілактики та лікування інтернет-залежності в різних країнах світу, а також і в Україні

Програма "Be Internet Citizens" (Велика Британія): [Internet Citizens](#)

Опис: "Be Internet Citizens" — це освітня програма для підлітків віком від 13 років, розроблена у співпраці з YouTube та Інститутом стратегічного діалогу (ISD). Програма спрямована на розвиток цифрового громадянства, критичного мислення та стійкості до онлайн-загроз, таких як мова ненависті та дезінформація. Вона складається з кількох модулів, які можуть використовуватися як у формальній, так і в неформальній освіті. Модулі охоплюють ключові аспекти цифрового громадянства, надаючи молоді можливість розвивати навички критичного мислення через різноманітні творчі вправи.

Основні компоненти програми:

- Навчальні матеріали та модулі:
- Інтерактивні поняття:
- Рольові ігри та ситуаційні завдання:
- Підтримка батьків та вчителів:

Програма "Mediencouts" (Німеччина): [Mediencout](#)

Опис: "Mediencouts" — це німецька ініціатива, спрямована на підвищення медіаграмотності серед школярів. У рамках програми старшокласники проходять спеціальне навчання, щоб стати "медіаскаутами" і допомагати своїм одноліткам відповідально та безпечно використовувати цифрові медіа. Програма включає базовий курс з елементами електронного навчання, розробку презентацій у групах та завершальний курс, загальною тривалістю близько 27 годин. Для підтримки навчання використовується власна платформа електронного навчання, яка дозволяє скаутам самостійно опрац

Програма NetAddiction (США)

- Основні компоненти програми:
- Оцінка рівня співвідношення
- Поради та стратегії:
- Підтримка батьків:
- Онлайн-консультації:

Програма "eSafety Commissioner" (Австралія): [eSafety](#) **Опис: eSafety Commissioner** — це незалежний регулятор в Австралії, відповідальний за забезпечення онлайн-безпеки для всіх австралійців. Організація надає освітні ресурси, інструменти та підтримку для управління ризиками в інтернеті, а також займається видаленням шкідливого контенту, такого як кібербулінг серед дітей, зловживання дорослими в мережі та розповсюдження інтимних зображень без згоди. eSafety також розробляє регуляторні вказівки для індустрії, спрямовані на підвищення прозорості та відповідальності онлайн-платформ.

Основні компоненти програми:

- Освітні ресурси для дітей та підлітків
- Інструменти для батьків та вчителів
- Захист від кібербулінгу
- Моніторинг онлайн-активності

Програма "NetSmartz" (США): **Опис:** "NetSmartz" — це освітня програма, розроблена Національним центром зниклих та експлуатованих дітей (NCMEC) у США. Програма надає інтерактивні ресурси для дітей, підлітків, батьків та освітян з метою підвищення обізнаності про онлайн-безпеку та запобігання експлуатації дітей в інтернеті. Вона охоплює теми, пов'язані з кібербулінгом, безпечним використанням соціальних мереж та захистом особистої інформації.

Гра

від

Google:

https://beinternetawesome.withgoogle.com/uk_ua/interland/tower-of-treasure

Британський центр безпечного інтернету:

<https://saferinternet.org.uk/guide-and-resource/parents-and-carers/phones>

В Україні також існують програми, які впроваджуються на рівні департаменту освіти:

Конкурс <https://naurok.com.ua/konkurs/safe-internet#newbid>

Програма "Безпечна поведінка підлітків в Інтернеті". Ця програма спрямована на формування навичок безпечної поведінки в Інтернеті серед учнів 8-9 класів. Вона включає інформаційні повідомлення, практичні вправи та розвиток критичного мислення щодо онлайн-активності.

Корекційно-розвиткова програма для профілактики та зниження рівня інтернет-залежності (Україна):

Опис: Ця програма спрямована на школярів і включає методичні рекомендації для психологів, учителів та батьків. Вона містить огляд проблеми інтернет-залежності серед учнів, її вплив на успішність навчання та розвиток особистості. Програма пропонує практичні заняття та вправи для зниження рівня інтернет-залежності. Джерело: [Naurok](#)

Профілактика інтернет-залежності у дітей та підлітків (Україна):

Опис: Ця ініціатива надає рекомендації для батьків щодо запобігання інтернет-залежності у дітей. Вона підкреслює важливість встановлення чітких меж використання інтернету, заохочення до активного відпочинку та розвитку інших інтересів поза віртуальним світом. Джерело: [BSMU](#)

Профілактика інтернет-залежності у підлітків в умовах закладів середньої освіти (Україна):

Опис: Ця програма розроблена для педагогів і соціальних працівників з метою запобігання інтернет-залежності серед підлітків. Вона включає методи виявлення ознак залежності та стратегії втручання, а також рекомендації щодо організації профілактичної роботи в школах. Джерело: [NDU Library](#)

Профілактика залежності від соціальних мереж у молоді: психологічні рекомендації (Україна):

Опис: У статті представлено теоретичний аналіз проблеми психопрофілактики та корекції інтернет-залежності у молодих людей. Запропоновано схему профілактики інтернет-залежності та описано рекомендації щодо попередження та психопрофілактики залежності від соціальних мереж. Джерело: [Visnyk](#)

Рекомендації батькам щодо профілактики інтернет-залежності дітей (Україна):

Опис: Цей ресурс надає поради батькам про те, як запобігти розвитку інтернет-залежності у дітей. Рекомендації включають обмеження часу, проведеного за комп'ютером, заохочення до активного відпочинку та спілкування з однолітками, а також встановлення правил використання інтернету. Джерело: [GLH6 School](#)

Методичні рекомендації з проведення циклу психологічних тренінгів з профілактиці інтернет-залежності серед підлітків-переселенців

Заняття 1. Знайомство. Постановка задач курсу, відпрацювання правил роботи в групі, очікування та мотивація учасників. Виникнення і розвиток інтернет-залежності і методи запобігання їй.

Вступ, привітання, налаштування на групову роботу. Знайомство (гра « Сніговий ком» Люди стають у коло. Ведучий озвучує своє ім'я. Людина, яка стоїть праворуч від ведучого, повторює раніше почуте ім'я і вимовляє своє. Наступний стоїть повинен промовити вже три імені. Така гра може і не допомогти швидко запам'ятати імена всіх присутніх, але вона точно допоможе рушити льоду, і люди почнуть відчувати себе більш розкуто. А саме це від такої швидкої терапії і потрібно.) із учасниками групи, встановлення контакту із тренером та іншими учасниками, проговорюємо мотивацію та очікування від кожного учасника.

Прийняття правил тренінгу:

- Довірчий стиль спілкування.
- Активність.
- Самоаналіз.
- Обговорення. Голосування.
- Говори про себе

Мета: сприяти згуртуванню групи, встановити контакт із тренером та іншими учасниками, прийняти правила групової роботи.

Основна частина: Дискусія про значення інтернету в сучасному житті, інтерактивна лекція про нейро-психологічні аспекти виникнення залежності. Надання інформації про ризики та наслідки надмірного використання Інтернету, включаючи вплив на психічне та фізичне здоров'я. Приклади з життя. Фільм про лікування залежних в американському реабілітаційному

центрі

restart

LIFE

(м.Редмонт)

<https://www.youtube.com/watch?v=5CFfXt2Rotw>

Анкета на виявлення інтернет-залежності. Заповнюється індивідуально.

За бажанням діти можуть поділитися своїми результатами .

Дискусія на теми «Які дії в інтернеті або сайти мене найбільше захоплюють і чому? «Що я отримую від проведення часу на цих ресурсах». Які уловки використовують виробники ігор, сайтів, додатків щоб заволодіти нашою увагою?

Формуємо разом правила профілактики інтернет-залежності. Малюємо плакат на тему «Ні залежності!»

Домовляємося виконувати правила вдома і відслідковувати свої рефлексії.

Завершальна частина. Рефлексія заняття. Підведення підсумків. За бажанням – спільна медитація або гра «Хованки в темряві». (Всім дітям зав'язують очі і розкручують їх. А тепер підлітки повинні ходити по кімнаті, натикатися один на одного і вгадувати на дотик, хто стоїть перед ними. Причому голос використовувати можна тільки в тому випадку, коли оголошується ім'я. Чоловік, якого відгадали, вибуває. Тому, якщо підліток має дуже специфічну зовнішність, йому буде простіше втекти, і це правилами не заборонено. Гра допомагає дітям розслабитися, поліпшити своє образне мислення і стати більш відкритими.)

В другій частині зустрічі підлітки обговорюють можливі ідеї проєктної діяльності, або ми проводимо з ними цікаві та захоплюючі ігри (Мафія, Монополія, Еволюція та інші).

Заняття 2.-3 Емоційний інтелект. Вчимося володіти власними емоціями.

Мета: розвивати здатність до самоаналізу, підвищити навички самоконтролю емоцій та поведінки; відпрацювати навички рефлексії; знизити емоційне напруження.

Вступ, привітання, налаштування на групову роботу. Рефлексія щодо виконання правил зменшення перебування в інтернеті.

1. Вправа «Я люблю своє ім'я»

Мета підготувати учасників до роботи, створити комфортну атмосферу.

Всі малюють сонечко з промінчиками. Усередині сонечка пишуть найулюбленішу форму свого імені. На промінчиках — інші варіанти імені. Сонечко прикріплюють до одягу. Представляючи себе, назвіть, будь-ласка, своє повне ім'я і найулюбленішу його форму та якість, яку найбільше цінуєте в людях.

Наприклад: «Мене звати Людмила, але мені подобається коли мене називають Люда. Найбільше в людях я ціную чесність.»

Висновок: ми дізнались найулюбленіші форми імені кожного з вас і під час заняття називатимемо одне одного саме так.

2. Гра «Дорога життя» Сенс гри полягає в тому, що кожному учаснику видається олівець і аркуш паперу. За 10 хвилин людина повинна намалювати дорогу і потім нанести на неї позначки, які будуть зображати головні моменти і події в житті людини. Причому сюди можна включити всі — від самого першого спогади до всіх медалей і грамот, які були отримані в останній рік навчання. Люди на таких картах малюють найприємніше і утішне. А потім з цією дорогою життя потрібно буде виступити перед іншими. Потрібно розповісти навколишнім про всіх позначках з листка. Це зробити просто психологічно, адже людина любить виставляти себе в приємному світлі.

Мета: надати учасникам можливість розслабитися, ще ближче узнати один одного, знизити емоційне напруження.

Основна частина. Мозковий штурм «Створення банку емоційних станів»

Бесіда з підлітками: Як ви розумієте поняття «емоції»?

Лекція. Емоції – це особливий суб'єктивний психологічний стан, який виражається у вигляді переживань, відчуттів, ставленні людини до світу та інших людей, процесу і результату її практичної діяльності. До емоцій належать настрій, почуття, афекти та стреси. Будь які прояви людської активності супроводжуються емоційними переживаннями.

Які емоції ви відчуваєте частіше?

Ми з'ясували, що емоції можуть бути позитивними, тобто оптимістичними, та негативними, що пригнічують людину. Давайте кожен з вас створить банк емоційних станів, записавши їх на аркуші паперу в два стовпчика: позитивні та негативні. У процесі обговорення складається загальний список емоцій на великому аркуші та обговорюються засоби боротьби з негативними емоціями.

Вправа «Вгадай емоцію»

Головна функція емоцій полягає в глибшому порозумінні між людьми: ми не тільки висловлюємо свої емоції, але ми можемо, не користуючись мовою, відчувати стан одне одного. Кожен з вас отримує картку з назвою емоції, але так, щоб інші не бачили, що там написано. Вам треба зобразити свою емоцію невербально, тобто тільки за допомогою міміки та пози, а іншим - вгадати її.

Емоції: радість, здивування, горе, гнів, відраза, презирство, страх, сором, провина, сум, інтерес, байдужість, образа та інші.

Вправа «Опануй себе»

У нас в житті є багато причин, які спонукають людину до «зривів», коли вона не може контролювати свої емоції і почуття.

Дискусія: -А чи справді так важливо вміти контролювати свої емоції? Як ви гадаєте? Чому?

-Як ви справляєтесь з негативними емоціями?

Міні-лекція. Конструктивно управляти емоціями не означає їх подавляти в собі. Насправді, це:

- зафіксувати емоцію (подумки назвати її). Важливо точно знати, що відчуваєте— гнів,

розчарування, пригніченість, сум, страх...;

- взяти відповідальність за свою емоційну реакцію.

Воля кожного промовити щось на нашу адресу, а наша воля— прийняти це чи не прийняти. Ми не можемо контролювати реакції інших людей, лише власні реакції нам підвладні.

Для того, щоб керувати власними емоціями, потрібно вміти робити з ними кілька речей:

усвідомлювати, управляти інтенсивністю, викликати ту або іншу емоцію, виражати, реагувати.

Усвідомлення емоції. Перший і найбільш важливий крок в управлінні емоціями— навчитися їх усвідомлювати та подумки називати.

Управління інтенсивністю емоцій, передусім, уміння приглушувати досить сильні емоції.

Кожна з емоцій має спектр інтенсивності. Наприклад, низький рівень інтенсивності страху— передчуття, неспокій, тривога, а високий— паніка і жах.

Виклик бажаної емоції полягає в умінні наснажувати себе, мотивувати.

Зовнішнє вираження емоцій: вербальне(вербалізація емоцій) і невербальне(експресія).

Емоції несуть у собі енергію. Ця енергія вимагає прояву на вербальному і невербальному

рівнях. Коли розпізнаємо і називаємо емоцію, — певною мірою управляємо нею, емоційним процесом.

Реагування. Емоції— це повідомлення, сигнали. Перед тим, як емоційно реагувати на щось, варто зупинитися і зрозуміти, що відбувається. Як бурхливе висловлення емоцій, так і їх пригнічення або уникнення(«позиція страуса») через прагнення виглядати соціально схвалюваним(робити вигляд, що «усе гаразд») є малоефективними.

Отже, управління емоціями— це вміння людини вибрати серед широкого спектру можливих у конкретний момент емоційних реакцій таку, яка допоможе ефективно працювати і взаємодіяти з людьми. Емоційно компетентна людина є господарем власних емоцій: може оцінити ситуацію з різних позицій, спрогнозувати варіанти емоційних реакцій і обрати найкращий.

Емоційна поведінка вдосконалюється упродовж усього життя. Проте труднощі у тому, що багатьом людям важко чітко й адекватно передати іншим те, що вони переживають. Попрактикуємося у цьому, виконуючи наступні вправи.

-Які способи контролю своїх емоцій ви знаєте?

Давайте пригадаємо та виконаємо їх:

1.Дихальні вправи. Дихання заспокоює нервову систему й гасить емоції. Коли ми глибоко дихаємо, то позбуваємося думок, що нас хвилюють, відчуваємо, що можна контролювати думки, а не підкорятись їм. Робимо глибокий вдих носом, потім затримка дихання на рахунок до 8, після чого повільно видихаємо повітря через рот, уявляючи, що надуваєте кульку, і рахуєте до 12, або більше. Відчуваєте як зникає напруження. Вправу виконуємо поки колір уявної кульки стане приємним для вас.

2.М'язове розслаблення. Робимо коло, взявшись за руки; похитайтеся з носка на п'ятки, при цьому плавно притискуючи п'ятки до підлоги, доки не буде відчуватись легка розтяжка в м'язах. Далі постояти декілька секунд, напруживши м'язи живота, ніг і грудей. Опустити руки і зжати кулаки, тіло напружити. Спробуйте відчути себе міцним деревом, коріння якого входять глибоко в землю. Розслабили тіло та сіли на місце.

3.Переорієнтація мови. Використання певних слів перешкоджає встановлення внутрішньої рівноваги. Ці слова треба вилучити із своїх думок та словника. Як це зробити? Щоразу, коли ви вживаєте одне з цих слів, уявіть його написаним на дошці, а потім витріть його.

Техніка «Зроби крок назад. Подивись на ситуацію з іншого боку»

Емоційно компетентні люди перетворюють емоційні проблеми в інтелектуальні завдання і вирішують їх. Емоційна проблема заважає та докучає, а інтелектуальні задачки розв'язувати цікавіше.

У напруженій ситуації взаємодії, в той момент, коли почали переживати емоцію, скажіть собі «Стоп» та зробіть крок назад подумки або фізично (краще зробити справжній маленький крок назад). Зробити крок назад – означає віддалитися на деяку відстань від того, чим ви в даний момент зайняті, і відокремитися від можливих неконструктивних дій, емоцій і міркувань. Відступити, щоб зібратися з думками.

Завершальна частина. Рефлексія заняття. Підведення підсумків. Медитація

Заняття 4. Самопізнання. Виявлення власних талантів. Сильні та слабкі риси. Створення мапи розвитку.

Вступ, привітання, налаштування на групову та індивідуальну роботу. Гра на включення.

Вправа. Виявлення талантів та схильностей за матеріалами Школи Тьюторів. Таблиця талантів.

Намітити подальші кроки особистісного зростання у вигляді мапи розвитку.

Гра. Кожному на спину вішається лист паперу і учасники пишуть один одному їхні позитивні якості і таланти.

Дискусія: навіщо треба досліджувати себе і свої таланти,ю здібності, слабкі сторони?

Завершальна частина. Рефлексія тренінгового заняття. Підведення підсумків. Медитація. Анонсування наступної зустрічі. Завдання підготувати цікаві запитання до спікера.

Заняття 5. Історії успіху. Зустріч з цікавою селф-мейд людиною.

Вступ. Привітання учасників. Представлення спікера (спікерів). Це можуть бути люди різних (незвичних) професій, в кого був цікавий життєвий шлях.

Знайомство. Кожен представляється і говорить про себе 3 речення.

Спікери розповідають про свої шляхи до успіху. Розповідають про свою професію. Що було легко, а що складно. Підлітки ставлять питання.

Закінчення. Рефлексія. Медитація.

Заняття 6–7. Постановка значущих цілей. Знайомство з колесом життєвого балансу. Цінності.

Мета: Навчитися формувати цілі. Усвідомити власні цінності. Сформулювати та встановити цілі за системою СМАРТ.

Системи планування, само мотивація та боротьби з прокрастинацією.

Вправа: проаналізувати наявність процесу цілепокладання у себе.

Хід вправи. «Давайте почнемо з невеликого тесту. Зараз я засіку 1 хвилину. Вам за 1 хвилину треба сформулювати три цілі, бажання, які б ви обов'язково хотіли отримати в житті ».

Аналіз вправи.

- Чи всі учасники змогли сформулювати свої цілі, бажання.

- Ті, хто не встиг сформулювати три бажання, висловіть можливі причини, які завадили сформулювати необхідну кількість бажань.

- Якщо людина не може висловити, сформулювати свої цілі, чи означає це, що вона до кінця не знає, чого хоче?

А зараз ми пройдемо тест на діагностику потреби в досягненні успіху

Мета: визначити, наскільки сильні устремління учнів в досягненні успіху.

Для визначення рівня мотивації досягнення, рівня вашої активності та наполегливості пропоную вам відповісти на питання тесту або "ТАК", або "НІ".

Тест "Потреба в досягненні успіху"

- Думаю, що успіх в житті скоріше залежить від випадку, ніж від розрахунку.
- Якщо я втрачу улюбленого заняття, життя для мене втратить будь-який сенс.
- У будь-якій справі для мене важливіше не його виконання, а кінцевий результат.
- Вважаю, що люди більше страждають від невдач на роботі, ніж від поганих взаємин з близькими.
- На мою думку, більшість людей живуть далекими, а не близькими цілями.
- У житті у мене було більше успіху, ніж невдач.
- Емоційні люди мені подобаються більше, ніж діяльні.
- Навіть у звичайній роботі я намагаюся удосконалити деякі її елементи.
- Поглинений думками про успіх, я можу забути про запобіжні заходи.
- Мої близькі вважають мене ледачим.
- Думаю, що в моїх невдачах винні скоріше обставини, ніж я сам.
- Терпіння в мені більше, ніж здібностей.
- Мої батьки дуже строго контролювали мене.
- Лінь, а не сумнів в успіху змушують мене часто відмовитися від своїх намірів.
- Думаю, що я впевнена в собі людина.
- Заради успіху я можу ризикнути, навіть якщо шанси не на мою користь.
- Я старанний чоловік.
- Коли все йде гладко, моя енергія посилюється.
- Якби я був журналістом, то писав би радше про оригінальні винаходи людей, ніж про події.
- Мої близькі зазвичай не поділяють моїх планів.
- Мої вимоги до життя нижчі, ніж у моїх товаришів.

- Мені здається, що наполегливості в мені більше, ніж здібностей.

Ключ

Відповіді "так" на питання: 2, 6, 7, 8, 14,16,18,19,21, 22–1 бал.

Відповіді "ні" на питання: 1, 3, 4, 5, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 17, 20 - 1 бал.

Інтерпретація результатів

16–21 бал. Високий рівень мотивації досягнення. Ви активні, наполегливі. Чи зможете стати хорошим фахівцем будь-якої професії. Як правило, у міру досягнення професійних успіхів ваша самооцінка підвищується, і ви стаєте більш впевненими в своєму прагненні до життєвого успіху.

12–15 балів. Середній рівень мотивації досягнення. Вам необхідно трохи активізувати себе. Якщо ви хочете стати успішною людиною, працюйте над собою, виробляйте впевненість в собі і цілеспрямованість.

2–11 балів. Низький рівень мотивації досягнення. Для вас будь-яка професія здається важкою. Постарайтеся захопитися якоюсь справою. Чим більше інтересу до нього ви проявите, тим більше шансів досягти успіху у вас з'явиться в цій області.

Вправа 2

Хід вправи. Вибирається учасник. Він підходить до стіни і стає до неї спиною. Йому дається крейда і інструкція «повернись, будь ласка, направо, до стіни обличчям. Після того, як він це виконує, на стіні за його правою рукою малюють вертикальну лінію. Учаснику дають крейду і наступну інструкцію: «повернись, будь ласка, наліво, до стіни обличчям. Ногами не рухай. Постарайся дістати до намальованої лінії. Відзнач хрестиком місце, до якого ти дістав ».

Аналіз вправи: порівнюється перша і друга відмітка.

- Чи відрізняється висота, на якій поставлені позначки?
- Яка відмітка вище, перша або друга?
- Що вплинуло на висоту позначки?
- поставлена мета поліпшила результат або погіршила?

- як ви думаєте, в житті так само відбувається?
Якими повинні бути вимоги до постановки цілей?
- Мета повинна бути масштабною - чим ширше, вище, масштабніше мети, тим вище будуть досягнення людини.
- Мета повинна бути конкретною - що, якої форми, якого кольору, якого запаху, якого віку. Складається колаж мети.
- Термін - обов'язково вказується передбачуваний термін, до якого необхідно досягти мети.
- Повинен бути сформульовані критерій досягнення мети, - за якими ознаками ти дізнаєшся, що мета досягнута, що зміниться, що з'явиться?
- Позитивність - мета необхідно формулювати в стверджує формі, виключити частку «не» - наприклад, неправильно: «не хочу бути нещасливою», правильно: «хочу бути щасливою».
- Залежність досягнення мети від самої людини - в формулюванні мети не повинні фігурувати інші люди, тому що у них є свої цілі і бажання, і вони не зобов'язані виконувати бажання іншої людини. Навіть якщо це благі наміри.
- Екологічність - досягнення поставленої мети не повинно принести нікому шкоди.

Рефлексія

Мета: закріпити мотивацію на досягнення поставлених цілей.

Індивідуальне завдання «Мої цілі»

Цілі SMART	Питання	Мої цілі.
Specific (конкретна)	Чого саме я хочу? Коли саме я хочу це отримати? Коли я уявляю що я досягнув цього, що я уявляю чую і бачу?	
Measurable (Вимірна)	Я визначаю критерій, за яким я буду розуміти що мети досягнуто.	

	Яким чином я вимірюю мою ціль? Детально опишу звідки я переконаюсь що я на правильному шляху.	
Achievable (досяжна)	Мета яку я ставлю має бути реальною. Скільки часу для її реалізації мені потрібно? Де я можу знайти ресурси? Як і хто/що мені можуть допомогти? З чого я почну реалізацію цієї мети?	
Relevant (підходить мені, відповідає)	Якою є моя мотивація для досягнення поставленої мети? Чому для мене це важливо? Чому я хочу досягти її? Як тоді зміниться моє життя? Чи є щось що мені заважатиме або стримуватиме?	
Time framed (часові рамки)	Коли я остаточно досягну мети? Як часто я повинен робити щось для її реалізації? Що саме я буду робити? Коли я зроблю перший крок?	

Притча «Будда і Учень»

Одного разу приходить учень до Будди і каже: «Будда, я не розумію сенс твого навчання». Будда показує пальцем на Місяць.

«А, сенс твого навчання - це палець?»

«Ні», - каже Будда і знову показує пальцем на Місяць.

«А, зрозумів, - сказав учень, - сенс твого навчання - це Місяць!»

«Ні, - сказав Будда, - сенс мого навчання - напрямок».

Як часто буває в нашому житті так, що ми звертаємо увагу на окремі деталі, на проміжні результати. Адже найголовніше - це тримати в увазі наш напрямок, наш шлях, пам'ятати, куди і навіщо ми йдемо.

Завершальна частина. Рефлексія тренінгового заняття.

Підведення підсумків. Рефлексія. Бажаючі можуть зачитати свої цілі.

Медитація.

Заняття 8-9 . Ресурси адаптації. Сила в собі. Боремося з негативними установками.

Мета: формувати навички саморегуляції; мотивувати до самовдосконалення, покращення життя, зміцнення впевненості та стійкості.

Вступ, привітання, налаштування на групову роботу.

Вправа «Мапа моїх ресурсів»

Ця вправа сприяє розвитку саморефлексії та дає змогу дітям усвідомити, що вони мають внутрішні та зовнішні ресурси, які можна використовувати для подолання життєвих труднощів. Вона також навчає їх звертати увагу на позитивні аспекти життя, які іноді залишаються непоміченими.

Запропонуйте учням у центрі аркуша намалювати себе або написати своє ім'я. Навколо цього зображення попросіть їх розмістити слова, малюнки чи символи, які символізують усе, що підтримує їх у складних ситуаціях. Наприклад, це може бути:

- люди (родина, друзі, вчителі, наставники), які допомагають і надають емоційну та психологічну підтримку;
- навички та вміння (наприклад, вміння вирішувати проблеми, спортивні досягнення, здатність малювати чи грати на музичному інструменті);
- захоплення або місця, де вони почувають себе у безпеці;
- позитивні спогади або події, що підсилюють впевненість у собі.

Після завершення роботи попросіть кожного учня коротко розповісти про один чи декілька найбільш значущих ресурсів. Важливо обговорити, як вони допомагають долати стресові ситуації та що можна робити, щоб ще більше зміцнювати власну систему підтримки.

Вправа «Щоденник перемог»Ця вправа сприяє зміцненню впевненості у власних силах, підсилює позитивне мислення і допомагає учням навчатись звертати увагу на власні досягнення замість помилок або невдач. Регулярні записи розвивають звичку помічати навіть маленькі успіхи, що підвищує рівень мотивації та емоційної стійкості.

Запропонуйте учням започаткувати ведення щоденника, де щодня записувати три події або ситуації, в яких їм вдалося подолати труднощі або в яких вони відчували гордість за свої дії. Це можуть бути як великі успіхи (успішна презентація, перемога в конкурсі), так і маленькі кроки до розвитку (сміливість висловитися на уроці, допомога однокласнику, читання навіть декількох сторінок книги). Для зручності можна запропонувати готову структуру для запису:

- дата;
- подія;
- мої дії;
- емоції;
- думки про досягнення (*чого я навчився*).

Наприкінці кожного тижня організовуйте коротке групове обговорення, під час якого кожен учень поділиться однією зі своїх перемог, яка була для нього особливо важливою.

Заохочуйте учнів використовувати цей щоденник не лише для шкільних перемог, а й для особистих досягнень, що сприятиме кращому розумінню своїх сильних сторін та розвитку самооцінки.

«Скринька рішень»

Ця вправа допомагає учням навчитися аналізувати проблеми та знаходити нестандартні рішення, розвивати вміння передбачати наслідки власних дій, відповідально прийняти рішення, формувати навички співпраці та обміну ідеями.

Попросіть учнів створити «скриньку рішень» – це може бути картонна коробка або контейнер, оформлені яскраво та оригінально. Запропонуйте їм

написати на картках різні ситуації чи труднощі, які трапились у їхньому житті (конфлікт із другом, низька оцінка за контрольну роботу, страх публічного виступу тощо) та покласти усі картки в скриньку.

Далі попросіть кожного учня навмання вибрати одну картку та запропонувати декілька способів вирішення проблеми, інші учасники також можуть додати свої ідеї. Обговоріть кожен запропонований варіант, розглядаючи його ефективність, можливі наслідки та креативність. Під час дискусії звертайте увагу дітей на те, як різні підходи можуть мати різний вплив на ситуацію. Адже їм важливо зрозуміти, що гнучкість мислення – це ключова навичка для подолання труднощів у житті.

Також можна ввести додаткову категорію «позитивних рішень», щоб учні більше уваги приділяли пошуку конструктивних і мирних варіантів. Або створити «підказкові картки» з методами вирішення проблем (наприклад, «попросити поради», «застосувати тайм-менеджмент», «подивитися на ситуацію з іншої точки зору»).

Як боротися з негативними установками. Когнітивна реструктуризація.

Мета: спрямувати учасників до розуміння зв'язку між позитивним мисленням і самопочуттям; навчити навичкам трансформування думок, стимулювати до позитивного мислення; допомогти усвідомити свою відповідальність за власне майбутнє, стимулювати до особистісного зростання, підвищення адаптивності до суспільного середовища і світу. Вправа «Я - подарунок для людства» (за В. Федорчук [102]) Мета: виявити унікальність кожного учасника групи; розвинути позитивне самоставлення; формування емпатійного прийняття інших. Основна частина, виконання психологічних вправ і завдань.

Вправа «Визначення та нейтралізація негативних думок, які впливають на твоє життя» (авторська розробка).

Мета: спрямувати учасників до розуміння зв'язку між позитивним мисленням і самопочуттям, між негативними установками і поганим настроєм

«Переписування негативних сценаріїв»

Ця вправа сприяє формуванню навички трансформації негативних установок у конструктивні та допомагає учням змінювати сприйняття подій і бачити можливості для дій замість безвиході.

Запропонуйте учням пригадати ситуацію, яка викликає у них тривогу, страх або відчуття безнадії, і описати її на аркуші паперу. Це може бути реальна подія з минулого або уявний сценарій, що викликає негативні емоції. А потім попросіть учнів поглянути на ситуацію з іншого ракурсу та написати новий сценарій, де вони успішно долають труднощі та досягають бажаного результату. Заохочуйте їх використовувати техніку "якби... то" та використовувати яскраві деталі, щоб зробити цей сценарій максимально реальним, оптимістичним і позитивним. Обговоріть, як зміна мислення впливає на ставлення до проблеми та можливість її вирішення.

Заохочуйте учнів регулярно практикувати цю техніку, щоб вона стала природною стратегією у щоденному житті. Це допоможе не лише зменшити рівень тривожності та підвищити впевненість у власних силах, а й посилить почуття контролю над життєвими ситуаціями та сприятиме розвитку навички вирішення проблем.

Навчання та відпрацювання когнітивної реструктуризації в міні- групах, індивідуально. Виявлення автоматичних думок: просять записувати свої негайні думки, що виникають у ситуаціях. Це допомагає усвідомити негативні або ірраціональні переконання, які можуть впливати на поведінку.

1. Аналіз доказів: Після виявлення негативних думок пацієнта заохочують оцінити докази "за" і "проти" цих переконань. Це сприяє розвитку більш реалістичного та збалансованого мислення.

2. Переформулювання думок: Пацієнт вчиться замінювати дисфункціональні думки на більш адаптивні. Наприклад, замість "Я не можу жити без Інтернету" можна подумати "Я можу знайти інші цікаві заняття офлайн".

3. Використання техніки "спадної стрілки": Ця техніка допомагає виявити глибинні переконання, що лежать в основі поверхневих думок. Пацієнта запитують: "Якщо це правда, що це означає для мене?" і повторюють питання для кожної відповіді, доки не буде виявлено основне переконання.

4. Поведінкові експерименти: Пацієнта заохочують перевіряти свої переконання через практичні дії. Наприклад, якщо хтось вірить, що без Інтернету він не зможе розважитися, можна запропонувати провести день без Інтернету та оцінити свій досвід.

5. Ведення щоденника думок: Регулярне записування ситуацій, думок, емоцій та поведінки допомагає пацієнту усвідомити патерни мислення та їхній вплив на використання Інтернету.

Домашнє завдання – ведення щоденника думок.

Завершальна частина. Рефлексія тренінгового заняття. Підведення підсумків.

Заняття 10 Медіаграмотність, розвиток критичного мислення.

Вступна частина. Привітання. Гра на увагу і концентрацію.

Назвіть свої улюблені сайти чи платформи. Чи зустрічали ви фейки? Чи стикалися ви з шахраями в інтернеті?

Проходження он-лайн гри за посиланням <http://mediadriver.online/> і обговорення кожного пункту.

Творче завдання: у командах створити власний репортаж або новину, де буде 2 неправдивих повідомлення, а інша команда має зробити факт-чекінг та виявити фейк.

Завершальна частина. Підсумовуємо правила: як відрізнити брехню і як перевіряти фейки.

Заняття 11. Як протистояти кібербулінгу і шахрайству.

Вступна частина. Музична гра на концентрацію уваги і ритмічність.

Міні -лекція.

Кібербулінг - це один із різновидів булінгу (цькування), що передбачає жорстокі дії з метою дошкулити, нашкодити, принизити людину з використанням сучасних електронних технологій: Інтернету (електронної пошти, форумів, чатів, ICQ) та інших засобів електронної техніки – мобільних телефонів чи інших гаджетів.

Відмінності кібербулінгу від булінгу зумовлюються особливостями Інтернет-середовища: анонімністю, можливістю підмінити ідентичність, охоплювати велику аудиторію одночасно, (особливо дієво для поширення пліток), здатність тероризувати та тримати у напрузі жертву будь-де і будь-коли.

Кібербулінг являється формою психологічного насильства.

Типи кібербулінгу:

- перепалка (флеймінг) - обмін короткими гнівними та запальними репліками між учасниками з використанням комунікаційних технологій (як правило, на форумах та в чатах);
- нападки (домагання) – регулярні висловлювання образливого характеру на адресу жертви (багато СМС-повідомлень, постійні дзвінки), що перевантажують персональні канали комунікації;
- наклеп - поширення неправдивої, принизливої інформації;
- самозванство - використання особистих даних жертви (логіни, паролі до акаунтів в мережах, блогах) з метою здійснення від її імені негативної комунікації;
- публічне розголошення особистої інформації - поширення особистої інформації, наприклад шляхом публікування інтимних фотографій, фінансової інформації, роду діяльності з метою образи чи шантажу;
- ошуканство - виманювання конфіденційної особистої інформації для власних цілей або передачі іншим особам;

- відчуження (острокізм, ізоляція) - онлайн відчуження в будь-яких типах середовищ, де використовується захист пароллями, формується список небажаної пошти або список друзів;
- кіберпереслідування - приховане вистежування жертви для скоєння нападу, побиття, зґвалтування;
- хепіслеппінг – реальні напади, які знімаються на відео для розміщення в Інтернеті, що можуть привести до летальних наслідків;
- онлайн-грумінг – побудова в мережі інтернет дорослим або групою дорослих осіб довірливих стосунків із дитиною (підлітком) з метою отримання її інтимних фото/відео та подальшим її шантажуванням про розповсюдження цих фото, наприклад для отримання грошей, більш інтимних зображень чи навіть примушування до особистих зустрічей.

Ознаки кібербулінгу:

- систематичність (повторюваність) діяння;
- наявність сторін – кривдник (булер), потерпілий (жертва булінгу), спостерігачі (за наявності);
- дії або бездіяльність кривдника, наслідком яких є заподіяння психічної та/або фізичної шкоди, приниження, страх, тривога, підпорядкування потерпілого інтересам кривдника та/або спричинення соціальної ізоляції потерпілого.

Якщо висловлювання, поширення картинок тощо в мережі Інтернет щодо певної особи сприймається нею як жарт, не мають систематичного характеру та не викликають негативних емоційних реакцій, такі дії не вважаються кібербулінгом.

Сторони кібербулінгу та їхні ролі

Кривдник (булер) – учасник освітнього процесу, в тому числі малолітня чи неповнолітня особа, яка вчиняє булінг (цькування) щодо іншого учасника освітнього процесу.

Потерпілий (жертва) – учасник освітнього процесу, в тому числі малолітня чи неповнолітня особа, щодо якої було вчинено булінг (цькування).

Спостерігач – свідки та (або) безпосередні очевидці випадку булінгу (цькування).

Дії потерпілого щодо видалення інформації про нього в комп'ютерній мережі

З метою захисту від кібербулінгу потерпілий може вчиняти наступні дії:

-На початковому етапі прояву кібербулінгу, якщо це можливо, емоційно не реагувати, оскільки "емоції породжуються емоції".

-Фіксувати всі дії кривдника (наприклад, робити фото або скріншоти неправдивої інформації про себе; інформації, що містить персональні дані; інформації, що принижує честь та гідність (далі - інформація).

-Звернутися за порадою щодо дій кривдника до батьків, вчителів, довіреної особи або зателефонувати на національну дитячу "гарячу" лінію (у будні: з 12.00 по 16.00 за номером 0 800 500 225 (безкоштовно зі стаціонарних та мобільних) та 116 111 (безкоштовно з мобільних).

-Звернутися із заявою або повідомленням про вчинення кібербулінгу до керівника навчального закладу, якщо кібербулінг вчиняється щодо потерпілого в навчальному закладі і кривдником є учень (студент) або член педагогічного колективу.

-Якщо кібербулінг відбувається в соціальній мережі (наприклад, Facebook, Telegram, Вконтакте, Twitter, Youtube тощо), потерпілий має можливість звернутися зі скаргою до адміністратора сторінки або групи, що створена у відповідній соціальній мережі, з метою видалення інформації про нього. У випадку відмови адміністратора виконати відповідні дії, потерпілий може звернутися безпосередньо до служби підтримки соціальної мережі (наприклад, у соціальній мережі Facebook міститься вкладка "Довідка та підтримка") або натиснути кнопку "Поскаржитися".

-У випадку виявлення в мережі Інтернет, на вебсайті інформації, потерпілий має право вимагати видалення такої інформації з вебсайту, а також, з результатів видачі за відповідними запитами з пошукових систем, котрі скеровують на вказані вище сайти. З цією метою варто звернутися до власника вебсайту (дізнатися дані щодо адміністраторів або власників вебсайтів допоможе сервіс Whois).

Перегляд фільму «Кібер-школа» та обговорення. Юридичні аспекти та відповідальність. Права людини. <https://stopcyberbullying.com.ua/landing/for-me>

Завершальна частина. Правила поведінки, якщо ти став жертвою або свідком кібербулінгу: 1. Виступити проти агресора, дати відсіч, показати що це неприпустима поведінка. 2. Підтримати жертву публічно або в особистих повідомленнях. Повідомити власникам сайту, сторінки про порушення правил, повідомити дорослим про поведінку учасника.

Заняття 12. Підсумкова зустріч. Вправи на закріплення отриманих знань і навичок.

Вступна частина. Привітання Гра на увагу. Гра з м'ячем «Комплімент».

Гра «Бар'єри та ресурси» Візьміть свої цілі. Напишіть всі ваші сторони та звички які можуть вам заважати на вашому шляху. А потім напишіть як ви можете подолати ці бар'єри.

Як приймати рішення.

Декартові питання.

Весела гра «Сурдопереклад» Матеріали: папірці з написаним текстом — різні прості віршики.

.Ведучий пропонує розділитися всім на пари. Пари по черзі виступають перед іншими учасниками. Кожен із пари виступає по черзі в ролі дикторів і сурдоперекладачів. Поки один із партнерів читає вірш, інший перебуває поруч і виступає в ролі сурдоперекладача — передає з допомогою міміки й жестів зміст тексту.

Гра на підвищення самооцінки «Я можу... Я вмію...» Поясніть дитині правила гри: ви будете кидати йому м'яч і починати речення, а він повинен кинути його назад, назвавши закінчення, яке прийшло йому на думку. Всі пропозиції будуть стосуватися дитини. Одні і ті ж "початку" можуть прилітати до дитини кілька разів, але придумані ним "закінчення" повинні розрізнятися. А тепер кидайте дитині м'яч зі словами: "Я вмію...", "Я можу...", "Я хочу навчитися...".

Обмін подарунками, що виготовлені власноруч з особистими побажаннями.

Рефлексії, Що сподобалось?

З якими знаннями ви йдете з тренінгу?

Медитація.

Заняття 13. Спільна зустріч дітей та батьків.

Вступна частина. Гра «Сніговий ком» разом з батьками.

Основна частина. Презентація командних проєктів Ярмарок. (або гра в Мафію). Індивідуальні консультації. Чаювання, пісні під гітару.

Методичні рекомендації для роботи з батьками щодо профілактики інтернет-залежності у підлітків- переселенців.

Зустріч з батьками може бути проведена оффлайн, а може- онлайн.

Хід зустрічі.

Вступ. Знайомство, озвучення теми і мети зустрічі. Представлення ведучого. Знайомство з кожним учасником.

Поняття «залежність». Міні лекція про нейро-фізіологічні аспекти виникнення залежностей. Як робляться ігри щоб змусити проводити в них все більше часу. Як власники розважальних сайтів утримують увагу користувачів. Загрози розвитку інтернет-залежності, негативний вплив на когнітивні здібності, увагу, психіку, дитячий організм в цілому. Складність лікування запущеної інтернет-залежності.

Теми подальших лекцій:

- Чому підлітки – у зоні ризику. Особливості підліткового віку. Схильність і фактори, що впливають на розвиток інтернет- залежності.
- Стилі виховання та психологічного клімату у родині, що можуть провокувати бажання втечі від реальності. Гіперопіка та гіпоопіка, та інші небажані проявлення батьківського ставлення.
- Як налагодити стосунки і довіру.
- Симптоми депресії.
- Коли звертатися за психологічною підтримкою.
- Медіаграмотність. Як розпізнати фейки та не піддаватися впливу.

Рекомендації батькам щодо профілактики інтернет-залежності дітей

1. Не купуйте дитині у віці до 14 років персональний комп'ютер. Він повинен знаходитися в загальній кімнаті вашої квартири, а не в кімнаті дитини. Тоді вам не потрібно буде щохвилини перевіряти, чим займається син чи донька. Намагайтеся не давати дітям смартфон з іграми в дошкільному віці.

2. Встановіть чіткий графік відходу до сну у дітей. Діти мають спати не менше 9 годин на добу. Виховуйте гігієну сна. Намагайтеся привчити дитину не користуватися смартфоном і не грати в ігри та не дивитися відео за 2 години до сну.

3. Строго стежте за тим, щоб дитина проводила більше часу на повітрі, в компанії своїх однолітків. Стимулюйте оффлайн заняття і хобі.

4. Знайдіть можливість для відвідування спортивних секцій та занять, особливо якщо дитина навчається онлайн.

5 Якщо ваша дитина відчуває труднощі в спілкуванні з однолітками, наприклад, через надмірну сором'язливість, допоможіть їй налагодити контакти, можливо, за допомогою психолога. Запрошуйте додому її однокласників, запропонуйте синові або доньці записатися в театральний гурток чи студію художнього слова – ці заняття сприяють усуненню комплексів у спілкуванні.

6. Заохочувати дітей дотримуватися правил безпечного спілкування в інтернеті, зокрема уникати розголошення особистої інформації.

7. Спостерігати за тим, які вебсайти відвідують діти, та обговорювати з ними можливі ризики.

8. Вчити дітей, як правильно поводитися у разі кібербулінгу або підозрілих повідомлень.

9. Завжди залишатися відкритими до діалогу з дітьми, аби вони довіряли батькам у складних ситуаціях.

10. Обговорювати ризики, пов'язані з надмірним використанням інтернету, соціальних мереж і відеоігор.

11. Навчати дітей розпізнавати шкідливий контент і негайно повідомляти про це.

12. Встановлювати часові обмеження для використання інтернету, а також наглядати за цифровою активністю дітей

13. Слідкувати за психологічним станом дітей. Підтримувати їхні захоплення та інтереси.

14. Не забувайте і про те, що батьки – найкращий приклад для дитини. Тому вимкніть комп'ютер і сходіть усією родиною на пікнік, до музею, чи просто відкрийте для себе нові туристичні маршрути, а ввечері -пограйте разом в «настолки».

Рекомендації фільмів для перегляду: «Соціальна дилема», «Social Suicide».