

Хмельницький національний університет
Гуманітарно-педагогічний факультет
Кафедра соціальної роботи і соціальної педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Перший (бакалаврський)

Освітній рівень

**«СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ІНТЕРНЕТ-
ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ»**

Назва теми

Галузь знань 23 Соціальна робота

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність 231 Соціальна робота

Шифр і назва спеціальності

Освітня програма Соціальна робота. Соціальна педагогіка та коучинг.

Назва освітньої програми

21024

Номер індивідуального навчального плану студента

Виконав: здобувач IV курсу, група СРК-21-1


Підпис

Олександр САВЧУК
Ім'я, прізвище

Керівник: кандидат педагогічних наук, доцент
науковий ступінь, вчене звання


Підпис

Юлія ОВОД
Ім'я, прізвище

До захисту допускаю:
В.о. завідувача кафедри
соціальної роботи і соціальної педагогіки
кандидат педагогічних наук, доцент


Підпис

Олена ВАСИЛЕНКО
Ім'я, прізвище

10 серпня 2025 р.

Хмельницький, 2025

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ГОЛОВІ ЕКЗАМЕНАЦІЙНОЇ КОМІСІЇ

Завдається студент Савчук Олександр Юрійович на захист дипломного проєкту (роботи)

спеціальністю 231 - Соціальна робота

тему: Соціально-педагогічна профілактика інтернет-залежності у підлітковому середовищі

Дипломний проєкт (робота), рецензія, довідка про перевірку на плагіат додаються.



Декан факультету

[Signature]
(підпис)

Тодилівська Н.В.
(ім'я, прізвище)

ДОВІДКА УСПІШНОСТІ

Савчук О. Ю. за період навчання на гуманітарно-педагогічному факультеті з 2021 по 2025 роки успішно виконав навчальний план спеціальності з таким розподілом оцінок за національною шкалою: відмінно 3,23 %, добре 80,65 %, задовільно 16,13 %. Шкалою ЄКТС: А 5,45 %, В 20,00 %, С 60,00 %, D 14,55 %, E 0,00 %.

Методист факультету

[Signature]
(підпис)

Симоїко С.М.
(ім'я, прізвище)

ВИСНОВОК КЕРІВНИКА ДИПЛОМНОГО ПРОЄКТУ (РОБОТИ) ТА ОБГРУНТУВАННЯ ОЦІНКИ

Студент Савчук О.Ю. під час написання кваліфікаційною роботою розкрив актуальність теми, здійснив аналіз сучасних методів надання психологічної допомоги. Робота вирізняється високим рівнем виконання, якісно виконаною роботою такого типу.

Оцінка дипломного проєкту (роботи)

Керівник дипломного проєкту

[Signature]
(підпис)

Олександр В.
(ім'я, прізвище)

" 6 " червня 2025 р.

ВИСНОВОК КАФЕДРИ ПРО ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ)

Дипломний проєкт (роботу) розглянуто. Студент Савчук О. Ю. допускається до захисту цього проєкту (роботи) в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри

соціальної роботи і соціальної педагогіки
(назва)

[Signature]
(підпис, ім'я, прізвище)

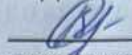
" 10 " червня 2025 р.

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет гуманітарно-педагогічний
Кафедра соціальної роботи і соціальної педагогіки
Освітній рівень перший (бакалаврський)
Галузь знань 23 Соціальна робота
Спеціальність 231 Соціальна робота
Освітня програма Соціальна робота. Соціальна педагогіка та коучинг

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувача кафедри
соціальної роботи і соціальної
педагогіки

 Олена ВАСИЛЕНКО
протокол № 5 від 19.12.2024 р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Олександра САВЧУКА

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Соціально-педагогічна профілактика інтернет-залежності у підлітковому середовищі»

Керівник кваліфікаційної роботи: Овод Ю.В., кандидат педагогічних наук, доцент.

Затверджено наказом ректора університету 07 лютого 2025 р. № 23

2. Строк подання студентом роботи на кафедру 10 червня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: Авторська анкета щодо виявлення рівнів інтернет-залежності в підлітковому середовищі, Тест на інтернет-залежність (К. Янг), Шкала інтернет-залежності (розроблена А. Жичкіною). Учасники дослідження – учні 7-го та 8-го класів у кількості 47 осіб.

4. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1. Теоретичні основи соціально-педагогічної профілактики інтернет-залежності у підлітковому середовищі, поняття «інтернет-залежності» у науковій літературі види інтернет-залежності в підлітковому віці; зміст та характеристика профілактики інтернет – залежності в підлітковому середовищі висновки до розділу, розділ 2. Емпіричне дослідження ефективності форм та методів соціально-педагогічної профілактики інтернет-залежності у підлітковому середовищі, аналіз результатів емпіричного дослідження ефективності форм та методів соціально-педагогічної профілактики інтернет-залежності у підлітковому середовищі, практичні рекомендації соціальним педагогам по організації профілактичної роботи з інтернет-

залежними підлітками, висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання додатки.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень) 4 рисунки, 5 таблиць.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

7. Дата видачі завдання 19 грудня 2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи бакалавра	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 10 грудня 2024 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 10 січня 2025 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 лютого 2025 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 березня 2025р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 травня 2025 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 15 травня 2025 р.	виконано
7	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	До 20 травня 2025 р.	виконано
8	Оформлення кваліфікаційної роботи. Підготовка до захисту, рецензування.	До 10 червня 2025 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	До 20 червня 2025 р.	виконано

Здобувач _____

Керівник роботи _____

Олександр САВЧУК

Юлія ОВОД

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «Соціально-педагогічна профілактика інтернет-залежності у підлітковому середовищі»

Здобувач: Олександр САВЧУК

Керівник: Юлія ОВОД

Кваліфікаційна робота включає 58 сторінок, з них 52 сторінки основного тексту 5 таблиць, 4 рисунки, перелік джерел посилання складає 41 найменування, 3 додатки.

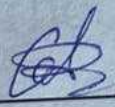
Ключові слова: соціальний педагог, соціально-педагогічна профілактика, інтернет, мережа, інтернет-залежність.

Об'єктом дослідження є профілактика інтернет-залежності у підлітковому середовищі.

Предметом дослідження є форми та методи соціально-педагогічної профілактики інтернет-залежності у підлітковому віці.

За результатами дослідження надано практичні рекомендації соціальним педагогам по організації профілактики інтернет-залежності у підлітковому середовищі.

Одержані результати можуть бути використані для розробки інноваційних технологій соціальної педагогіки з профілактики інтернет-залежності підлітків.

Здобувач  Олександр САВЧУК

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 10 червня 2025 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	10
1.1 Поняття «інтернет-залежності» у науковій літературі	10
1.2 Види інтернет-залежності в підлітковому віці	17
1.3 Зміст та характеристика профілактики інтернет – залежності в підлітковому середовищі	24
Висновки до розділу.....	30
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФОРМ ТА МЕТОДІВ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	33
2.1 Аналіз результатів емпіричного дослідження ефективності форм та методів соціально-педагогічної профілактики інтернет-залежності у підлітковому середовищі	33
2.2 Практичні рекомендації соціальним педагогам по організації профілактичної роботи з інтернет-залежними підлітками.	42
Висновки до розділу.....	45
ВИСНОВКИ.....	49
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	52
ДОДАТКИ.....	58
ДОДАТОК А Авторська анкета щодо виявлення рівнів інтернет- залежності в підлітковому середовищі	58
ДОДАТОК Б Тест на інтернет-залежність (К. Янг)	60
ДОДАТОК В Шкала інтернет-залежності (розроблена А. Жичкіною)	62

ВСТУП

Сучасний світ стрімко розвивається у напрямку вдосконалення інформаційно-комунікаційних технологій. Активне використання засобів телекомунікації, зокрема Інтернету, охоплює людей різного віку, рівня освіти та соціального стану.

Однак неконтрольований доступ до мережі може негативно впливати на формування особистості, її психоемоційний стан, а в окремих випадках навіть призводити до трагічних наслідків.

Дана проблема має не лише соціально-психологічний, а й медичний і соціальний спекти, сприяє розвитку у підлітків таких видів поведінки як інформаційне перевантаження, залежність від онлайн-комунікації та знайомств у цифровому просторі, кіберсексуальна залежність та «фінансова» потреба у мережі.

Проблемна поведінка в інтернеті може бути виражена у:

1. нездатності контролювати використання соцмереж та онлайн-ігор або відмовитися від них;
2. нехтуванні іншими формами діяльності;
3. зіткненні з негативними наслідками надмірного використання інтернету у повсякденному житті.

Підлітки найбільше схильні до інтернет-залежності, адже віртуальний світ часто замінює їм реальні соціальні контакти. Занурення у цифровий простір може призвести до втрати самоконтролю, а надмірне використання комп'ютера обмежує можливість самостійного прийняття рішень та вибору альтернативних активностей.

На сьогоднішній день в Україні офіційно не визначено психологічний або психіатричний діагноз, пов'язаний з Інтернет- чи комп'ютерною залежністю. Навіть якщо в майбутньому інтернет-адикція буде визнана окремим

захворюванням, таким як «кіберрозлад», кількість осіб, які дійсно страждають від нього, може бути значно меншою, ніж припускають сучасні уявлення.

Найбільш уразливими до Інтернет-залежності є підлітки, студенти, люди, які перебувають у складних соціальних умовах, а також особи похилого віку та люди з фізичними обмеженнями, які мають обмежений доступ до традиційних соціальних взаємодій.

Дослідження проблеми інтернет-залежності підлітків проводили різні науковці та установи. До прикладу, Н.М. Атаманчук досліджувала механізми психологічного захисту підлітків, які мають інтернет-залежність. Її робота розглядає вплив залежності на соціальну адаптацію та психічне здоров'я. А. Є. Войскунський, С.А. Безручко, І.О.Блохіна, О.В.Москаленко аналізували психологічні аспекти залежності від Інтернету та її вплив на поведінку підлітків, А. Тимофєєва вивчала вплив комп'ютерних ігор на формування залежності та розвиток агресивності у підлітків.

Вчені Університетського коледжу Лондона (UCL) провели дослідження, яке показало зміни в мозку підлітків з інтернет-залежністю, що можуть призводити до адиктивної поведінки та порушення психічного здоров'я. Згадані та інші дослідження допомагають краще зрозуміти проблему та розробити ефективні методи її профілактики.

Розширення використання інформаційно-комунікаційних технологій у повсякденному житті, зокрема у змісті та методах освітньої підготовки на всіх рівнях, супроводжується ризиком розвитку інтернет-залежності у молоді. Ця суперечність стала основою для вибору теми кваліфікаційного дослідження: «Соціально-педагогічна профілактика інтернет-залежності у підлітковому середовищі»

Об'єкт дослідження – профілактика інтернет-залежності у підлітковому середовищі.

Предмет дослідження – форми та методи соціально-педагогічної профілактики інтернет-залежності у підлітковому віці.

Мета дослідження: теоретичний та емпіричний аналіз ефективності форм та методів соціально-педагогічної профілактики інтернет-залежності в підлітковому середовищі.

Для досягнення поставленої мети було сформульовано наступні **завдання дослідження:**

- 1) здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми профілактики інтернет-залежності підлітків;
- 2) описати види та зміст соціально-педагогічної профілактичної роботи щодо інтернет-залежності в підлітковому середовищі;
- 3) провести дослідження ефективності форм та методів соціально-педагогічної профілактики інтернет-залежності серед підлітків;
- 4) розробити практичні рекомендації соціальним педагогам по організації профілактичної роботи з інтернет-залежними підлітками.

Методи дослідження: *теоретичні:* (систематизація та аналіз наукової літератури, порівняння та узагальнення даних), *емпіричні:* (метод спостереження, метод бесіди, метод анкетування: Авторська анкета щодо виявлення рівнів інтернет-залежності в підлітковому середовищі, Тест на інтернет-залежність (К. Янг), Шкала інтернет-залежності (розроблена А. Жичкіною)) та *методи математичної обробки результатів дослідження* (кількісний та якісний аналіз результатів дослідження).

Практичне значення дослідження полягає у розробці практичних рекомендацій соціальним педагогам по організації профілактики інтернет-залежності у підлітковому середовищі. Впровадження практичних рекомендацій для соціальних педагогів може здійснюватися через комплексні заходи на різних рівнях: впровадження спеціальних курсів у школах та закладах професійної

освіти, створення умов для індивідуальної та групової роботи з підлітками, адаптація сучасних технологій для контролю та навчання.

Експериментальна база дослідження: дослідження проводилося на базі Комунального закладу загальної середньої освіти "Лицею № 9 Хмельницької міської ради". Учасники дослідження – учні 7-го та 8-го класів у кількості 47 осіб.

Апробація результатів дослідження За матеріалами дослідження опубліковано наукову статтю: Савчук О., Овод Ю., Вплив соціально-педагогічної роботи на формування цифрової гігієни підлітків. Професійна підготовка фахівців соціальної сфери: надбання, проблеми, перспективи: Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Хмельницький, 22-23 травня 2025 року)/Ред. колегія: Василенко О. та ін./ М-во освіти і науки України, Хмельницький нац. ун-т., каф. соц. роб. і соц. педагог. Хмельницький: ХНУ, 2025. 368 с. (електронне видання). С. 338-341. Доповідав за темою дослідження на IV Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною участю Професійна підготовка фахівців соціальної сфери: надбання, проблеми, перспективи. 22-23 травня, 2025 рік.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається з вступу, 2 розділів, висновків, переліку джерел посилань (41 найменування, з них 3 – іноземною мовою), 5 таблиць, 4 рисунків, 3 додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 63 сторінки (57 сторінок – основний текст).

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

1.1 Поняття «інтернет-залежності» у науковій літературі

Термін «інтернет-залежність» описує явище, яке за останні роки набуло досить широкого розповсюдження. Особливу загрозу вона несе для дітей та підлітків, оскільки саме їм досить складно самотійно подолати дане захоплення та вчасно зупинитися у своєму потягу до онлайн-життя.

Інтернет сам по собі не є ні добрим, ні поганим – це просто складова сучасного світу, яка має безліч корисних і необхідних аспектів.

Він відкриває доступ до інформації, розширює можливості комунікації та сприяє розвитку технологій, але його використання залежить від того, як саме людина взаємодіє з ним [16].

Це невичерпне джерело інформації, яке захоплює тим, що надає можливості для пізнання та споглядання будь чого. Допитливі діти прагнуть отримати якомога більше: спілкування, ігор, мультфільмів, розваг, тому це одна із причин чому велику кількість часу вони проводять у віртуальному просторі, подекуди замінюючи його реальним спілкуванням [13].

Соціалізацію та спілкування з ровесниками замінює одностороннє онлайн спілкування. Мережеві ігри, які не завжди є доброзичливими, стали альтернативою активним розвагам на свіжому повітрі. Іноді пошуки нової інформації стають нав'язливими ідеями.

Термін «інтернет-залежність» вперше було запропоновано американським лікарем Голдбергом, який його трактував як непереборний потяг до інтернету, що характеризується «згубним впливом на побутову, соціальну, навчальну, сімейну, фінансову сфери діяльності» [8].

Дещо пізніше Кандел доповнив це поняття та припустив, що інтернет-залежність включає в себе будь-який вид діяльності в мережі. Згодом Кімберлі Янг вводить нове визначення «проблемне використання інтернету», яке включає в себе три напрямки:

- патологічна поведінка, яка супроводжується нав'язливим бажанням використання мережі інтернет;
- часовий інтервал, тобто використання інтернету на протязі тривалого періоду часу;
- важливість та значущість, які людина надає даному виду заняття, зосередженість на інтернет-діяльності [21].

Іван Голдберг пропонує розширену систему критеріїв для визначення інтернет-залежності. Згідно з його дослідженнями, наявність трьох із наведених ознак може свідчити про розвиток залежності. Першою ознакою є зростаюча потреба у часі, проведеному в інтернеті для досягнення бажаного рівня задоволення. Друга ознака – це зниження ефекту онлайн-активності, якщо користувач не збільшує тривалість перебування у мережі. Третя ознака - спроби скоротити використання Інтернету або повністю відмовитися від нього. Для четвертої ознаки характерним є погіршення самопочуття у разі обмеження доступу до мережі чи скорочення часу онлайн [5].

У деяких країнах проблема інтернет-залежності набрала таких масштабів, що її розглядають як можливе захворювання. Це явище, відоме як адикція, проявляється у зміні поведінки людини: знижується здатність критично мислити, порушується сприйняття реальності та контроль над власними діями. У дітей залежність може призвести до зниження фізичної активності, порушення режиму сну та емоційного стану.

Механізм формування інтернет-адикції має подібності з залежністю від тютюну, алкоголю чи наркотиків, проте, на відміну від них, вона не пов'язана із

впливом хімічних речовин. Це виключно психологічна залежність, що впливає на систему винагороди мозку, змінюючи поведінкові реакції [35].

Сьогодні інтернет-залежність можна спостерігати навіть у дошкільнят, коли батьки перекладають на електронні носії функції розваг та виховання власних дітей, самі дають користуватися телефонами та планшетами і таким чином будують основу майбутньої інтернет-залежності.

У підлітковому віці інтернет-залежність є свідченням наявності психологічних проблем – нереалізованість у колі спілкування, складні та напружені стосунки у сім'ї, проблеми у навчанні, від яких підліток ховається у більш привабливий віртуальний світ[18].

Не варто діагностувати інтернет-залежність у всіх, в кого є можливість користуватися мережею. Те, що сучасні діти певний відсоток часу проводять онлайн та отримують інформацію з інтернету є нормальним явищем, оскільки ми живемо у час цифрових технологій і багато процесів зручніше та простіше здійснювати віртуально.

Якщо поведінка дитини не змінилася, успішність в школі не погіршилася, настрої та самопочуття гарні – причин для хвилювання немає. Слід задуматися, коли у дитини з'являються наступні прояви:

- коли дитина стала проводити за комп'ютером більше часу ніж зазвичай (більше 6 годин в тиждень);
- якщо віртуальне спілкування стало для неї важливішим реального (дитина прогулює школу, не виходить у двір до друзів і т.д.);
- порушення сну, апетиту, зміни звичного режиму;
- зміни настрою, агресивні реакції на прохання вимкнути комп'ютер;
- тривожність, пригнічений стан;
- дитина приховує від дорослих чим вона займається, яку інформацію шукає у мережі[29].

Для дітей характерними є три форми інтернет-залежності:

1. ігрова залежність – схильність до онлайн-ігор;
2. залежність від соціальних мереж – віртуальні знайомства та онлайн спілкування, спілкування на форумах, в чатах;
3. «нав'язливий веб-серфінг» – хаотичні переходи з одного сайту на інший без конкретної мети[1].

Схематично стадії розвитку інтернет-залежності підлітків можна зобразити наступним чином:

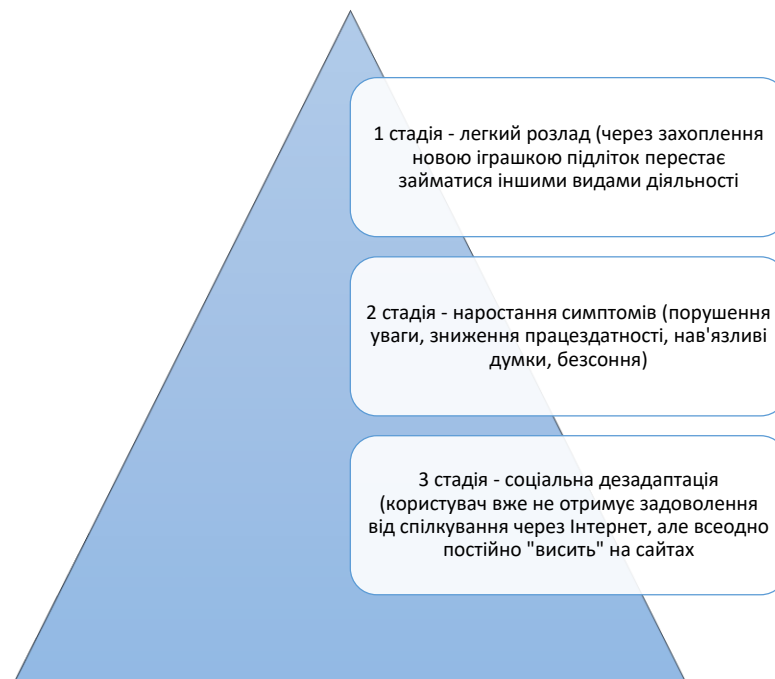


Рисунок 1.1 – Стадії розвитку інтернет-залежності в підлітковому віці

Дослідники цієї проблеми виділяють такі особливості інтернет-залежних підлітків:

- ✓ неготовність відволікатися навіть на короткий термін від перебування онлайн;
- ✓ злість під час вимушеного відволікання;
- ✓ невміння планувати онлайн-час;
- ✓ використання коштів для забезпечення роботи в мережі;

- ✓ небажання сприймати критику щодо такого способу життя;
- ✓ готовність змиритися із порушеними взаємовідносинами у сім'ї;
- ✓ втрата звичного кола спілкування;
- ✓ зневажливе ставлення до власного здоров'я;
- ✓ скорочення тривалості сну, уникання фізичної активності[35].

Аналіз наукових підходів до визначення поняття інтернет-адикції свідчить про її багатогранне трактування. Цей феномен може розглядатися як форма залежної поведінки – технологічна залежність, що проявляється у надмірному використанні Інтернету, при якому особистісні цілі зміщуються у віртуальну реальність.

Інтернет-залежність можна розглядати і як психічний розлад – нав'язливе прагнення залишатися онлайн, супроводжуване складнощами в контролі часу, проведеного у мережі.

Є дослідники, які стверджують, що це деструктивна поведінка – спосіб уникнення реальності, при якому увага концентрується виключно на цифрових ресурсах, що змінює психоемоційний стан.

Поширеним трактуванням є відхилення від норм поведінки – зловживання використанням Інтернету як засобу саморегуляції або адаптації, що може впливати на соціальне функціонування людини [12].

Різні автори виділяють наступні ознаки комп'ютерної залежності:

- *базовий синдром залежності, який включає в себе:*
 - гарне самопочуття або ейфорію за комп'ютером,
 - фантазії та мрії про мережу,
 - неможливість зупинитися під час перебування онлайн,
 - надмірний, немотивований час присутності в мережі, постійне збільшення тривалості часу для роботи онлайн,
 - втрата суб'єктивного контролю часу, проведеного в мережі,
 - брехливість.

- *синдром зміненої свідомості;*
- депресивний синдром, в тому числі відчуття порожнечі, пригніченість, роздратування, зневажливе ставлення до зовнішнього вигляду та особистої гігієни, відсутність апетиту, нерегулярне харчування, розлади сну, безсоння;
- *соматичні симптоми:*
 - сухість в очах,
 - мігрені,
 - біль у спині.
- *соціально-психологічні відхилення:*
 - депривація у близьких у зв'язку із змінами поведінки залежного;
 - внутрішньо сімейні конфлікти;
 - вплив комп'ютерної субкультури;
 - низька успішність у навчанні, конфлікти з вчителями;
 - відхилення вікового психічного розвитку у підлітків;
 - синдром дефіциту уваги та гіперактивність[6].

Умовно інтернет-адактивних людей можна поділити на дві групи: інформаційно залежні та соціально залежні. Перша група болісно тяжіє до отримання щоразу нової інформації з різних ресурсів, а друга – до нескінченного спілкування в соціальних мережах.

Причинами формування інтернет-залежності можуть бути різноманітними:

- неправильне виховання – безкарність та вседозволеність;
- неправильна оцінка цінностей;
- негативні взаємовідносини у сім'ї;
- нереалізовані потреби у міжособистісному спілкуванні;
- депресивний стан;
- низька самооцінка;
- пошуки нових відчуттів;

- зняття емоційної напруги та тривожності;
- бажання уникнути проблем та переключитися;
- пошук друзів, підтримки, спілкування, особливо самотніми людьми[24].

Підлітковий вік це особливий період розвитку людини, проміжна ланка між дитинством та зрілістю, розпочинається з 11-12 років до 15-18 років. Підліток – це особистість, яка розвивається, виходить на нову соціальну позицію. В цей час формується їх усвідомлене ставлення до себе як до члена суспільства.

Інтернет-залежність є передумовою багатьох психологічних проблем: конфліктна поведінка, хронічні депресії, перевага віртуального простору над реальним життям, труднощі адаптації у соціумі, втрата здатності контролювати час, відчуття дискомфорту при відсутності можливості користуватися інтернетом. Використовуючи інтернет, підлітки замість прагнення думати та вчити надають перевагу пошуку.

Ознаками інтернет-залежності у підлітків є:

- нездатність та небажання відволікатися від блукання в інтернеті;
- нав'язливі роздуми про інтернет;
- прагнення дедалі більше часу проводити онлайн;
- необдуманна витрата коштів;
- здатність забувати про домашні справи, навчання;
- нехтування власним здоров'ям;
- заперечення своєї залежності[18].

Доречним розглянути два різновиди безпосередньої інтернет-діяльності, які мають здатність призвести до важливих особистісних *перетворень*:

1. Пізнавальна – захоплення пізнанням у сфері програмування або телекомунікації, в негативному випадку – хакерство.
2. Ігрова – захоплення комп'ютерними іграми через мережу інтернет.

Хакерство

На думку науковців хакери – це люди з певними недоліками: згадується надмірна вага, можливі труднощі у формуванні емоційної стабільності, нестача підтримки або зразків поведінки для наслідування, ризик розвитку залежності, зміни у сприйнятті реальності та негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я, обмеження соціальних навичок, можливість розвитку самотності, депресивних станів або зниження рівня соціальної адаптації. В даному випадку захоплення інформаційними технологіями та хакінг є компенсацією своїх недоліків.

Захоплення пошуками інформації та застосування таких знань характерні для особистісної трансформації, відомої як хакерство. Найчастіше хакерами стають у підлітковому віці з метою компенсації недостатнього розвитку соціальних навичок. Для них характерними є такі психологічні особливості як асоціальність, обмеження інтересів, фанатизм.

Ігрова діяльність

Ігрова діяльність є важливим елементом розвитку кожної людини та суспільства в цілому. У захопленні комп'ютерними іграми розглядають загрозу для розвитку особистості, особливо у підлітковому віці, коли спостерігається залежність від ігор та заміна реального на онлайн-спілкування.

Інтернет-залежність здійснює великий вплив на психіку підлітків, тому дорослим варто непокоїтися та вживати відповідних профілактичних заходів.

1.2 Види інтернет-залежності у підлітковому віці

Сьогодні Інтернет проник в усі сфери сучасного життя суспільства, тому постала проблема впливу мережі на здоров'я молодого покоління. Інтернет зтягує дитину, поступово формуючи у неї залежність.

Інтернет-залежність розглядається як відхилення в поведінці, коли порушується відчуття реальності, послаблюється критичне мислення та здатність керувати вчинками, виникають фізична та психічна залежності[3].

На відміну від алкогольної, наркотичної та нікотинової залежності, у випадку інтернет-залежності немає жодної речовини, яка б викликала звикання. Однак механізм формування залежності такий самий, працюють ті ж рецептори у центрах задоволення головного мозку, але це не хімічна а психічна залежність.

Не кожен підліток, який користується інтернетом, стає залежним. Існує декілька чинників ризику, кожен з яких може запустити механізм залежності.

Згідно досліджень виділяють декілька класифікацій інтернет-залежності. Розглянемо детальніше деякі з них. Так, на думку Д. Грінфілда розрізняють такі види інтернет-залежності:

- залежність від соціальних контактів;
- залежність від використання сексуальних ресурсів мережі;
- залежність від бажання грати (біржа, ігри);
- залежність від безпричинного «блукання» в мережі[11]

Відповідно до іншої класифікації, виділяють такі види залежності:

- хакерство (створення та розповсюдження шкідливих програм);
- геймерство (захоплення іграми);
- інтернет-злочинність (притаманні ті ж ознаки, що у будь якої іншої злочинної діяльності – шахрайство, обмін споживачів, незаконні фінансові операції)[28]

Існує класифікація згідно якої виділяють такі підвиди інтернет-залежності:

- мобільна адикція (доступ до мережі з мобільного телефону);
- аудіо/відео адикція (музика та перегляд відео кліпів у мережі);
- кіберсексуальна залежність (обговорення сексуальної тематики);
- кіберсуїцид (різновид групового або індивідуального самогубства)[30]

Виділяють наступні 7 типів інтернет-залежності

1. «Нав'язливий веб-серфінг» або так зване інформаційне перевантаження. Даний вид залежності проявляється бездумним та хаотичним пошуком будь якої інформація без вагомих причин, людина занурюється у світ непотрібної інформації з метою відсторонення від проблем звичайного життя. Зір інформації в даному випадку стає провідною потребою особистості, інші види діяльності втрачають свою значущість. Відбувається зрушення в структурі особистості та руйнування соціальних контактів
2. Захоплення онлайн-комунікацією та взаємодією у цифровому середовищі. Проявами залежності є великі об'єми листування, постійна участь у чатах, форумах, безкінечні знайомства та нові друзі. В даному випадку спілкування створює ілюзію дружби, сім'ї, дозволяє представляти себе будь ким. Сьогодні соціальні мережі стали надзвичайно популярними серед молоді. Це особливий тип соціальних відносин, які виникають з метою обміну інформацією. Пристрасть до соціальних мереж обумовлена прагненням до широкого спілкування як із друзями, так і з новими людьми. Надмірне використання онлайн-платформ може формувати залежність, оскільки забезпечує постійний потік інформації, емоційної підтримки та цифрової взаємодії, що створює відчуття соціальної залученості. Іноді підлітки використовують мережу з метою відпочинку, переглядають відео та малюнки.
3. Геймоманія або залежність від комп'ютерних ігор. Вона є найнебезпечнішою. На відміну від програмного забезпечення, призначеного для наукової та практичної діяльності, ігрова індустрія набуває все більшого розвитку. Завдяки мультимедійним технологіям підлітки настільки вживаються в комп'ютерну гру, що в її віртуальній реальності стає набагато цікавіше, ніж в реальному житті.

4. Ігроманія з елементами реальності – це залежність, яка супроводжує бажання швидкого збагачення (казино, аукціони, азартні ігри, шопоманія). Шопоманія є особливим видом залежності, яка пов'язана із неконтрольованими покупками онлайн, це хронічне навязливе прагнення робити непотрібні покупки, на задумуючись про потребу в них та кількість витрачених коштів. Відчуття внутрішньої порожнечі тимчасово згладжується через нові матеріальні придбання, але з часом їхній вплив слабшає, перестаючи приносити очікувану емоційну чи психологічну задоволеність, виникає потреба збільшувати кількість покупок для того аби досягнути нових вершин. Індивідуальна психічна залежність в даному випадку не спостерігається, в певних випадках відбуваються прояви групової психічної залежності, коли покупки відбуваються «за компанію» в групі. Спостерігається потяг до покупок, мрії про щось нове. Усе це супроводжується фінансовими проблемами, тривалі перерви у покупках призводять до психічного дискомфорту, пригніченості та тривоги.
5. Захоплення онлайн-переглядом фільмів.
6. Кіберсексуальна залежність проявляється у нав'язливому прагненні переглядати контент еротичного характеру в онлайн-просторі та брати участь у віртуальних формах романтичної взаємодії. Ця форма залежності може впливати на міжособистісні стосунки, змінюючи реальні соціальні взаємодії та емоційне сприйняття близькості.
7. СПС-залежність – залежність від чатів та месенджерів. Це потреба в обміні миттєвими повідомленнями[19].

Всі види інтернет-залежності є небезпечними для людини, оскільки призводять до порушень соціальних зв'язків та структури особистості в цілому. Формування адикції характеризується незворотністю та стадіями розвитку. Людина, яка має інтернет-залежність, потребує психологічної допомоги, що вимагає від фахівців розробки ефективної системи засобів адиктивних проявів.

В результаті багатьох опитувань та аналізу вченими було названо наступні *фактори привабливості мережі* для молоді:

1. анонімність у спілкуванні – можливість взаємодії без розкриття особистих даних.
2. приховування особистих переживань – уникнення прояву комплексів, страхів чи внутрішніх потягів.
3. зміна онлайн-ідентичності – свобода створення нового образу чи альтернативного персонажа.
4. подолання внутрішньої невпевненості – відсутність соціального тиску, що сприяє більшій відкритості.
5. реалізація фантазій та уявлень – втілення бажаних сценаріїв у цифровому просторі.
6. компенсація психологічних бар'єрів – залучення до неформальних груп задля отримання підтримки.
7. спілкування з однодумцями – можливість проводити час у колі людей із схожими інтересами.;
8. «інформаційний вампіризм» [10]

Особливість інтернет-залежності полягає в тому, що вона здатна сформуватися на протязі шести місяців з дні роботи в Інтернет, в той час як наркотична або алкогольна залежність формуються роками. Її наслідками є дратівливість, проблеми з концентрацією уваги та порушення сну, психічна пригніченість та нав'язливе бажання знову повертатися у віртуальний світ.

Усе це має негативний вплив на стосунки з оточенням, ускладнює взаємовідносини з батьками, членами родини та друзями, все частіше виникають конфліктні ситуації.

Сучасні дослідження[5,16,22,31] вказують на те, що у підлітків спостерігаються такі ступені інтернет-залежності:

1. Підліток проводить за комп'ютером менше 7 годин в тиждень, спостерігається різноманітність діяльності (дитина сама вимикає комп'ютер, робить уроки, розмовляє, зустрічається з друзями і т.д.). Немає зовнішніх ознак зміни звичного стилю життя
2. Підліток проводить за комп'ютером до 15 годин на тиждень, діяльність різноманітна, але лише в онлайн-режимі. Подекуди можна спостерігати зміни у поведінці (порушення сну, харчування).
3. Дитина перебуває за комп'ютером до 22 годин на тиждень, неохоче розповідає про себе, немає бажання спілкуватися з батьками та друзями поза мережею.
4. Дитина засиджується за комп'ютером більше 3-х годин на день, прагне не вимикати його. Такі підлітки постійно перевіряють пошту та месенджери, агресивно реагують на зауваження, сон та апетит порушені, успішність у навчанні впала, змінилося коло спілкування та інтереси.

Перша та друга стадії інтернет-залежності не вимагають жодного втручання, оскільки це природній інтерес, необхідний для життя в сучасному суспільстві. Третя стадія свідчить про необхідність втручання, консультацій з психологом, четверта стадія – без втручання кваліфікованих фахівців може закінчитися сумно.

Стан інтернет-залежності у підлітковому середовищі є причиною розвитку їх тривожності, що зумовлено певними *групами факторів*, а саме:

Соціальна тривожність – пов'язана із нездатністю підлітків адекватно взаємодіяти з рідними, близькими та друзями. Їм притаманна занижена самооцінка та неадекватне самопредставлення.

Постійний стрес – підлітки перебувають у стані постійного стресу та відчують невпевненість у власних здібностях та можливостях. Для них характерним є страх втрати зв'язку з онлайн-середовищем.

Загрози та кібербулінг – підвищений ризик відчути негативний вплив, який може сприяти появі тривожних станів у підлітків.

Втрата контролю – це невміння контролювати час, яка супроводжується почуттями безпорадності та тривожності[18].

Комп'ютерна залежність може становити серйозну соціальну загрозу для гравця, що проявляється у таких аспектах:

- зростання рівня агресії – особливо серед дітей, які через взаємодію з іграми, що містять сцени насильства та жорстокості, змінюють своє ставлення до моральних норм. Віртуальне середовище дає ілюзію всюдозволеності, де немає відповідальності за власні дії.
- витіснення соціальних та життєвих обов'язків – навчання, фізична активність, особистісний розвиток та міжособистісне спілкування поступово відходять на другий план, що може спричинити порушення дисципліни та проблеми у взаєминах.
- ризик особистісного занепаду – надмірне занурення у віртуальний світ обмежує мотивацію до реального життя, формуючи залежність від цифрового середовища та знижуючи здатність до самостійного розвитку.
- емоційний дискомфорт та невпевненість у собі – гравець може переживати пригнічений стан або навіть епізоди депресії, якщо тривалий час не отримує звичної «порції задоволення» від гри.
- зростання фінансових витрат – часті витрати на оплату Інтернет-послуг та придбання нових ігор можуть створювати фінансове навантаження.
- втеча у віртуальний світ – нездатність отримати позитивні емоції поза грою призводить до прагнення постійно перебувати онлайн, що поступово витісняє відчуття реальності та знижує здатність переключати увагу на інші справи.
- порушення режиму сну та загальне виснаження – зміщення часу, проведеного за комп'ютером, у нічні години провокує хронічну втому, підвищену дратівливість і конфліктність. Внаслідок цього для подолання

сонливості нерідко використовуються стимулюючі речовини, такі як кава, міцний чай, сигарети чи навіть наркотики.

- фізіологічні зміни – порушення кровообігу, перепади артеріального тиску, хронічний головний біль, які можуть виникати через тривале сидіння за комп'ютером.
- захворювання опорно-рухового апарату – надмірне навантаження на хребет та суглоби, що може призводити до проблем із поставою та болу в спині.
- порушення роботи шлунково-кишкового тракту – неправильний режим харчування, відсутність апетиту або, навпаки, надмірне споживання їжі, що сприяє розвитку проблем із вагою.
- негативний вплив на зір – постійна концентрація уваги на екрані та неправильне освітлення можуть призводити до втоми очей, сухості та поступового погіршення зору [35].

Комп'ютерні ігри охоплюють широкий спектр цифрових розваг, включаючи мобільні ігри та відеоігри. До них також належать ігри для ігрових консолей та ігрових автоматів, які пропонують різноманітні жанри та механіки взаємодії.

1.3 Зміст та характеристика профілактики інтернет-залежності в підлітковому середовищі

Проблема інтернет-залежності привертає до себе увагу як представників державної влади, так і вчених у різних країнах світу та спонукає до її глибшого дослідження і пошуку шляхів подолання.

Одним із таких шляхів є профілактика інтернет-залежності.

Термін «профілактика» в перекладі означає «оберігати», «охороняти, тобто це сукупність заходів щодо запобігання виникнення та поширення будь-чого[7].

Соціально-педагогічна профілактика визначається як комплекс заходів, які спрямовані на розвиток психолого-педагогічних характеристик особистості,

забезпечення її стійкості до залежної поведінки, а також формування навичок здорового способу життя з метою запобігання та прогресу захворювання.

Профілактика інтернет-залежності у підлітковому середовищі може бути первинною та вторинною.

Первинна профілактика – це інформування особистості про переваги та небезпеку онлайн-середовища, про наявні ознаки залежної поведінки та надання рекомендацій щодо «здорового» використання мережі. Такі заходи сприяють формуванню інформаційної культури, а також надають теоретичної та методичної підготовки батькам, педагогічним працівникам у підготовці підростаючого покоління.

Вторинна профілактика містить заходи з усунення чинників ризику[16].

Зміст соціально-педагогічної профілактики інтернет-залежності полягає у розвитку почуття відповідальності підлітків за власну поведінку.

Необхідним елементом в профілактичній роботі є реалізація її основних напрямків, серед яких:

- інформування щодо механізмів впливу мережі на особистість, причини та прояви залежної поведінки, методи діагностики та наслідки;
- формування в підлітків системи цінностей здорового способу життя та продуктивної моделі поведінки;
- розвиток стійкості до негативних соціальних впливів;
- розвиток навичок досягати поставленої мети;
- альтернативна залежній модель поведінки в реальному житті[26].

Виділяють ряд принципів соціально-педагогічної профілактики інтернет-залежності в підлітковому середовищі.

Їх зміст та ретельний аналіз представлений в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1 – Принципи профілактики інтернет-залежності підлітків

№п\п	Принципи	Зміст та характеристика принципів
1	Принцип самоактуалізації	Полягає у формуванні прагнення до розвитку особистості, забезпечує позитивну поведінку з соціальної точки зору
2	Принцип індивідуальності	Спрямований на кожного окремого учня, забезпечує адресність виховного впливу педагогічного колективу та батьків
3	Принцип взаємодії	Забезпечує налагоджену взаємодію усіх суб'єктів соціально-педагогічної профілактики
4	Принцип творчості	Надає можливості для гнучкості та варіативності соціально-профілактичної діяльності
5	Принцип довіри	Налагодження довірливих взаємовідносин, емпатія
6	Принцип орієнтації на культурні цінності	В роботі враховуються національні, культурні та етнічні особливості кожного
7	Принцип компетентності	Досвідченість та високий кваліфікаційний рівень соціально-педагогічних працівників
8	Принцип успіху	Полягає у формуванні позитивної я-концепції, врахування сильних сторін особистості

Профілактична діяльність соціального педагога полягає у посиленні його виховної роботи, основними серед яких виступають:

1. просвітницька діяльність, яка передбачає проведення бесід та лекцій;
2. спеціально організоване навчання та тренінги, основною метою яких виступає соціалізація підлітків;

3. розвиток критичного мислення учнів[13].

Основною причиною виникнення інтернет-залежності у підлітків, на думку багатьох дослідників [2,14,18,26], є негативні взаємовідносини з батьками та ровесниками, саме тому успішна профілактика можлива лише за умови створення сприятливого оточуючого середовища, в якому основними принципами взаємодії з підлітками є розуміння, підтримка, емоційний контакт та зацікавленість батьків у інтересах та захопленнях власної дитини.

Як зазначають Дубровська Н.В. та Попова О.О. для здійснення комплексної соціально-педагогічної діяльності з профілактики ризикованої поведінки підлітків, що схильні до інтернет-залежності важливо [4]:

1) мати систему моніторингу та оцінки результатів роботи, щоб визначити ефективність застосованих стратегій і методик, що дозволить виявити позитивні зміни у поведінці та свідомому використанні підлітками Інтернету, а також визначити області, які потребують подальшого вдосконалення;

2) постійно оновлювати технологію роботи соціального педагога з профілактики інтернет-залежності, враховуючи зміни в інформаційному просторі та появу нових технологій;

3) робота має бути гнучкою і адаптованою до потреб та особливостей підлітків.

Дотримання усіх принципів проведення профілактичної роботи соціальними педагогами з метою запобігання інтернет-залежності в підлітковому середовищі сприяє усвідомленню кожної дитини себе особистістю та індивідуальністю, допоможе розкрити власні здібності та таланти для успішної самореалізації та самовдосконалення.

Соціально-педагогічна профілактика передбачає систему виховних заходів з ознайомлення учнів з симптомами інтернет-залежності та шляхами недопущення її виникнення у підлітковому середовищі.

Перелік негативних наслідків інтернет простору набагато ширший, ніж може здаватися на перший погляд: формування негативних ціннісних орієнтацій, зменшення здатності будувати особисті стосунки з оточуючими, невміння відмежувати віртуальну діяльність від реальності.

Негативними наслідками надмірного часу, проведеного онлайн є проблеми з поставою, м'язове напруження та деформації хребта, порушення зору, головні болі і т.д.

Під час розробки профілактичних програм інтернет-залежності у навчальних закладах вирішується ряд завдань, які представлені в таблиці 1.2

Таблиця 1.2 – Завдання навчальних закладів щодо профілактики інтернет-залежності у підлітковому середовищі

№ п\п	Основні завдання підготовки учнів у навчальному закладі
1	формування загальної культури, духовно-моральний, громадський, соціальний, особистісний та інтелектуальний розвиток, розвиток творчих здібностей, пропаганда та збереження здорового способу життя
2	забезпечення можливості отримувати якісну систему підготовки
3	виявлення та розвиток здібностей учнів через систему клубів, секцій, гуртків, організація суспільно-корисної діяльності
4	становлення та розвиток особистості в її індивідуальності, підкреслення унікальності та неповторності кожного учня
5	активна участь учнів, залучення їх батьків та педагогічних працівників до проектування та розвитку внутрішньо шкільного соціального середовища.

Підлітки, активно використовуючи Інтернет, отримують ряд переваг, серед яких:

1. розвиток підприємницького мислення – формування навичок управління ресурсами, прийняття самостійних рішень та планування.
2. вдосконалення аналітичних та когнітивних здібностей – посилення логічного мислення, здатності швидко обробляти інформацію та приймати ефективні рішення.
3. навчання стратегічному прогнозуванню – розвиток уміння оцінювати ситуації, прогнозувати можливі варіанти розвитку подій та вибудовувати стратегії.
4. розвиток творчого потенціалу – вдосконалення художнього смаку, креативних навичок та створення власного контенту.

Сьогодні відомими є безліч захоплюючих, розвивальних ігрових програм, де враховується вік, індивідуальні можливості та нахили дитини, сприяють формуванню відволікаючого мислення. Також Інтернет надає можливість для спілкування людей, які перебувають на далеких відстанях один від одного[14].

Узагальнюючи досвід соціально-педагогічної діяльності, варто відмітити той факт, що профілактична робота з дітьми має проводитися у вигляді нетрадиційних уроків, класних годин у формі дискусій, бесід, мозкового штурму, під час організації групової та індивідуальної форм діяльності. При цьому школярі мають також навчитися досягати наступних результатів (табл.1.3)

Таблиця 1.3 – Система навичок підлітків щодо безпечної взаємодії в мережі Інтернет

№ п\п	Навички підлітків щодо безпечної та корисної для себе взаємодії з Інтернетом
1	розпізнавати ознаки зловживання їх недосвідченістю та довірливим ставленням, спроби затягнути їх до протиправної та антигромадської діяльності.

2	розпізнавати маніпулятивні техніки, які використовуються під час створення рекламної та іншої інформації
3	навчитися критично ставитися до різноманітної інформації та повідомлень, якими наповнена мережа
4	розрізняти достовірну та недостовірну інформацію, шкідливу інформацію від безпечної
5	уникати нав'язливої інформації, яка здатна заподіяти шкоду здоров'ю, моральному та психічному розвитку, честі, репутації і т. д.
6	застосовувати ефективні засоби захисту від небажаної інформації та сумнівних знайомств в мережі

Таким чином, більшість дослідників даної проблеми, підкреслюють особливу важливість та значущість педагогічної діяльності як основного фактора профілактики інтернет-залежності у всіх її проявах.

Для запобігання складних наслідків в результаті її виникнення необхідно ретельно, але в той же час в ненав'язливій формі готувати вільний простір для дитини, завжди цікавитися нею та при цьому контролювати. Якщо ж залежність існує, то такі підлітки потребують комплексної допомоги від фахівців різного профілю, в тому числі медичних та батьків та за активної участі педагогічних працівників в процесі проведення спеціальних профілактичних заходів на уроках та в позаурочний час.

Профілактична робота має стосуватися усіх сфер життя дитини, тобто сім'ї, навчального закладу та суспільства в цілому.

Висновки до розділу

У сучасному світі, де інформаційні технології дуже швидко розвиваються, для підліткового віку постають нові виклики. Інтернет-залежність є однією з

таких проблем, яка може мати негативний вплив як на фізичне так і на психічне здоров'я.

Розуміння проблеми інтернет-залежності у підлітковому віці та її наслідків є запорукою забезпечення їх добробуту.

Інтернет-залежність – це стан, коли підлітки витрачають надмірну кількість часу онлайн, втрачаючи баланс між віртуальним та реальним світом.

Соціально-педагогічна профілактика має бути спрямована на включення школярів у різноманітні види активності, які забезпечують їх фізичний та емоційний розвиток, зокрема це заняття спортом, творчі заняття, можливість спілкуватися з рідними та друзями, створення атмосфери підтримки та розуміння.

Інтернет-залежність проявляється як нездатність контролювати власне використання інтернету, що призводить до таких негативних наслідків як втрата інтересу до реального життя, погіршення успіхів у навчанні, проблеми зі здоров'ям та взаєминами з оточуючими.

Сьогодні підлітки мають безліч можливостей використовувати інтернет для навчання, знайомства, розваг та спілкування. Однак надмірна залежність може стати проблемою, яка призводить до втрати контролю, зниження академічної успішності, соціальної ізоляції та погіршення фізичного і психічного станів.

Симптомами та ознаками інтернет-залежності є:

1. втрата цікавості до попередніх хобі та захоплень.
2. зниження рівня соціальної активності – обмеження спілкування з друзями та рідними.
3. значне збільшення часу онлайн – постійне використання Інтернету без контролю.
4. роздратування або дискомфорт при неможливості доступу до мережі.

5. погіршення академічної успішності – труднощі з концентрацією уваги та навчанням.
6. фізичні проблеми – біль у спині або шиї, сухість очей, часті головні болі.
7. тривожність чи пригніченість через відсутність доступу до Інтернету.
8. відмова від соціальних заходів задля збільшення часу в цифровому просторі.

Для соціального педагога є надзвичайно важливими знання способів виявлення та запобігання інтернет-залежності у підлітків з метою допомоги їм у побудові здорових стосунків з технологіями та оточуючими людьми.

Забезпечення балансу між онлайн та офлайн світом для підлітків є важливим завданням, яке допоможе зберегти гармонію та здоров'я. Розуміння інтернет-залежності та виявлення ознак цього стану дозволить батькам та педагогами вчасно реагувати та впливати на підлітків.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФОРМ ТА МЕТОДІВ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

2.1 Аналіз результатів емпіричного дослідження ефективності форм та методів соціально-педагогічної профілактики інтернет-залежності у підлітковому середовищі

У сучасному світі активне використання гаджетів та Інтернету стало буденністю. Для більшості людей природно мати кілька акаунтів у соціальних мережах, використовувати їх для роботи, навчання або розваг. Значну частину часу також займає перегляд цифрового контенту, що часто слугує способом відпочинку або заповнення дозвілля.

Діджиталізація істотно змінила не лише повсякденне життя дорослих, а й підлітків. У віртуальному просторі школярі не тільки грають у відеоігри, а й шукають інформацію, поширюють медіафайли, здійснюють покупки, спілкуються з друзями. Вони створюють власні профілі в соціальних мережах, часто використовуючи унікальні нікнейми як засіб персональної ідентифікації у цифровому світі

У сучасному цифровому світі онлайн-комунікація відіграє значну роль у формуванні особистості підлітків. Батькам та всім, хто бере участь у їхньому освітньому розвитку, важливо усвідомлювати потенційні ризики, пов'язані з користуванням Інтернетом, зокрема спілкуванням з незнайомими людьми та поширенням персональної інформації.

Необхідно підвищувати рівень обізнаності щодо цифрової безпеки та розвивати культуру відповідального онлайн-спілкування, що допоможе захистити молодь від можливих загроз та сприятиме їхньому здоровому розвитку у цифровому середовищі.

Саме тому нами було проведено дослідження інтернет-залежності в підлітковому середовищі та особливості соціально-педагогічної профілактики даного явища.

Дослідження проводилося на базі Комунального закладу загальної середньої освіти "Лицею № 9 Хмельницької міської ради". Учасники дослідження – учні 7-го та 8-го класів у кількості 47 осіб.

Аналіз діагностичних методик для визначення інтернет-залежності дозволив нам запропонувати авторський варіант діагностичної анкети. Анкета містить 12 запитань, на кожне із яких пропонується оцінити рівень прояву ознак залежності за шкалою від 0 до 10.

Для характеристики залежності було використано загальний показник залежності (ЗПЗ), тобто кількісну характеристику рівнів прояву ознак залежності. Це інтергальний показник прояву ознак (сума балів, набраних за кожен із відповідей), який виражає ступінь залежності.

У відповідності до того, яких значень набирає ЗПЗ, можна виокремити такі рівні прояву залежності як дуже низький; низький; середній; високий та дуже високий

Дані анкетування свідчать про досить великий відсоток, а саме 49,4% стурбованості інтернетом та бажанні збільшити час перебування в мережі. Безуспішні спроби контролювати, обмежити чи припинити використання Інтернету зафіксовано у 51% респондентів, втомленість, пригноблений стан чи роздратування при спробах обмежити чи припинити користування Інтернетом відчували 33% опитаних, зазвичай більше часу проводять онлайн ніж планувалося 67% підлітків.

На запитання анкети про те, чи були випадки, коли виникав ризик одержати проблеми у навчанні чи в особистому житті через Інтернет, 29% відповіли «так». 36,9% підлітків використовували Інтернет для того, щоб відійти від проблем чи

від поганого настрою (наприклад, від почуття безпорадності, провини, роздратованості чи депресії).

Доводилося брехати членам родини, вчителям чи іншим людям, щоб приховати час перебування в мережі 40% опитаних, нав'язливе бажання перевірити e-mail показали 61%, ще 52% отримували скарги від навколишніх на те, що проводять занадто багато часу в Інтернеті.

Гроші на інтернет витрачають 18% підлітків та 44,5% постійно очікують наступного виходу в Інтернет.

Узагальнені результати анкетування ми зобразили на рисунку 2.1.

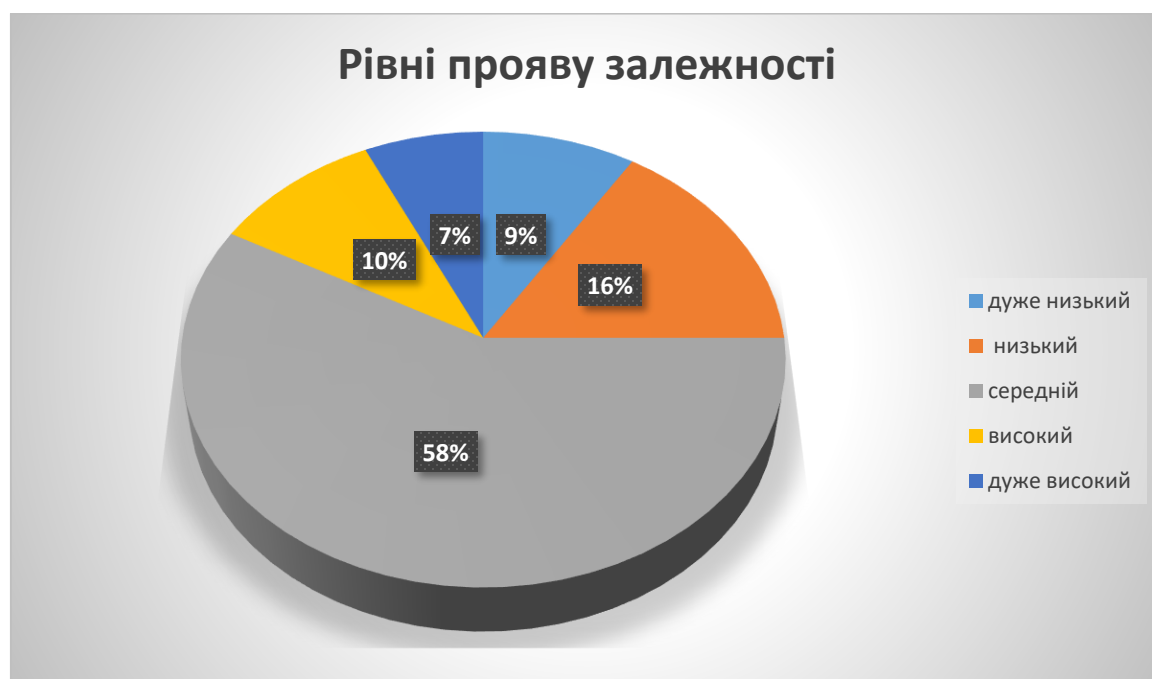


Рисунок 2.1 – Рівні прояву залежності на підставі даних авторської анкети

Тест на інтернет-залежність (К. Янг) це опитувальник, який спрямований на виявлення кібер-адикції, в тому числі інтернет-адикції. Був розроблений та апробований в 1994 році професоркою психології Пітсбургського університету в Бретфорді Кімберлі Янг.

Пізніше методику, яка містить 20 основних та 20 додаткових запитань, було переведено та адаптовано В. А. Лоскутовою.

В рамках нашого дослідження було використано 20 основних запитань для визначення рівня інтернет-залежності.

Відповіді на запитання тесту надаються з використанням наступної шкали балів:

- 1 бал – дуже рідко;
- 2 бали – інколи;
- 3 бали – часто;
- 4 бали – дуже часто;
- 5 балів – завжди.

Результати діагностики ми запропонували у вигляді таблиці, яка містить зведену кількість балів.

Таблиця 2.1 – Результати тесту на інтернет-залежність (К. Янг)

Шкала	Тип користувача Інтернету	Кількість опитуваних	Кількість опитуваних у %
20-49 балів	Звичайний користувач інтернету, може іноді проводити занадто багато часу в мережі, але контролює себе	33	70,2%
50-79 балів	Подекуди виникають проблеми через користування інтернетом, доречно визначити цілісний вплив цих проблем на життя	11	23,4%
80-100 балів	Користування інтернетом є джерелом істотних проблем у житті, варто оцінити його вплив на життя та виявити проблеми,	3	6,4%

	які виникають у зв'язку із користуванням інтернетом		
Максимальна кількість балів – 100	Разом:	47	100%

Відповідно до отриманих результатів тесту на інтернет-залежність (К.Янг), більшість дітей (70,2%), які брали участь у анкетуванні є звичайними користувачами інтернету. Отримані бали відповідно до шкали знаходяться в межах від 20 до 49. Такі підлітки можуть іноді проводити в мережі більше часу, ніж планувалося, але вони цілком контролюють власну поведінку та абсолютно спокійно змінюють онлайн-спілкування на інші види діяльності.

11 підлітків (23,4%) показали результат в межах від 50 до 79 балів відповідно до шкали. Це є свідченням виникнення періодичних проблем через користування інтернетом. Невеликий відсоток, а саме 6,4% дітей мають високий рівень схильності до інтернет-залежності, про що свідчать бали, які були отримані нами в процесі дослідження.

Графічно такі показники виглядають наступним чином



Рисунок 2.2 – Результати тесту на інтернет-залежність (К.Янг)

За учнями, які набрали відносно високу кількість балів згідно методики було проведено паралельно спостереження. Дати та умови проведення спостереження, а також виявлені результати нами представлені в таблиці 2.2

Таблиця 2.2 – Результати проведеного спостереження

Дата спостереження	Умови проведення спостереження	Що спостерігали	Отримані результати	Пояснення отриманих даних спостереження
21.01.25	перерва	відносини учнів з однолітками	учні спілкуються неохоче, більшість часу приділяють	схильність до інтернет-залежності, як наслідок цього – замкнутість та закритість

			власним інтересам	у стосунках з ровесниками
23.01.25	під час уроку	поведінка на уроках	на уроках час від часу користуються телефонами чи планшетами, не уважні, відсутні активність та цікавість до навчання	під час виконання завдань звертаються до інтернету, паралельно заходять на різні сайти та соціальні мережі без потреби та наявних на те причин
25.01.25	під час уроку	поведінка на уроках	на зауваження вчителів вимкнути телефони, реагують повільно та неохоче. Коли вчитель не звертає уваги – продовжують	закритість та агресивність у стосунках з дорослими

			«сидіти» в мережі	
28.01.25	у шкільному дворі	відносини з однокласниками	перерва для дітей, за якими велось спостереження є найкращою можливістю перебування онлайн	відсутність бажання до живого спілкування, замкнутість та потяг до інтернет-ресурсів
30.01.25	перерва	відносини між учнями та класним керівником	теми для спілкування є обмеженими, намагаються триматися осторонь колективу.	наявна емоційна інтернет-залежність

Результати попередньої діагностики та спостереження підтверджують правильність отриманих результатів. Це схильність до залежності різного рівня прояву (від середнього до високого) та наявність емоційної залежності від мережі інтернет у 29,8% учнів.

Заключним етапом нашого дослідження стало використання Шкали інтернет-залежності (розробленої А. Жичкіною), яка містить 7 тверджень, на кожне із яких запропоновано по два варіанти відповідей з відповідною кількістю балів згідно ключа.

Шкала інтернет-залежності Жичкіної показала такі результати: 35 (74%) учнів із 47 є схильними до інтернет-залежності згідно з отриманими балами, 8 (17%) відповідно не мають схильності, оскільки їх бали були нижчими за показник схильності до інтернет-залежності та 4 (9%) підлітки відповідно до отриманих балів є інтернет-залежними.



Рисунок 2.3 – Результати діагностики за шкалою А. Жичкіної

Схематично отримані нами результати ми зобразили за допомогою діаграми на рисунку 2.3

За підсумками проведеного емпіричного дослідження можна відмітити схильність до інтернет-залежності підлітків, оскільки у них проявлялися риси та ознаки, які притаманні людям з певним видом залежності.

Саме тому, в рамках нашого кваліфікаційного дослідження, нами було розроблено та представлено методичні рекомендації соціальним педагогам по організації профілактичної роботи з інтернет-залежними підлітками.

2.2 Практичні рекомендації соціальним педагогам по організації профілактичної роботи з інтернет-залежними підлітками

Для підліткового віку притаманні три *форми* інтернет-залежності:

- ✓ ігрова залежність – пристрасть до онлайн-ігор;
- ✓ залежність від соціальних мереж – віртуальні знайомства та спілкування онлайн, постійне спілкування на форумах, в чатах на противагу живому спілкуванню;
- ✓ нав'язливий веб-серфінг – хаотичні переходи з одного сайту на інший, без конкретної мети.

Методичні рекомендації потрібні соціальним педагогам, щоб знати, як саме проводити профілактичну роботу з інтернет-залежними підлітками та які способи, форми та засоби варто використовувати.

Для успішної реалізації діяльності щодо профілактики інтернет-залежності в підлітковому середовищі, соціальний педагог має проводити виховну діяльність, яка складається з наступних етапів:

1. *Діагностичний етап.* Він включає в себе діагностику особистісних особливостей особистості, які мають вплив на формування адиктивної поведінки, а саме підвищений рівень тривожності, низька стресостійкість, нездатність підлітків до емпатії, відсутність комунікативних навичок, егоцентризм, низький рівень сприйняття соціальної підтримки. Метою даного етапу є збір інформації стосовно кожного учня про його захоплення, здібності, коло оточення.
2. *Інформаційно-просвітницький етап.* Робота соціального педагога на даному етапі передбачає розширення компетенції підлітків щодо таких аспектів як психосексуальний розвиток, культура міжособистісних відносин, технології спілкування та способів подолання стресових ситуацій.

3. *Тренінги особистісного розвитку.* Їх основна мета – корегування певних особистісних особливостей та форм поведінки, що включають формування та розвиток навичок роботи над собою.

Серед форм виховної роботи щодо профілактики інтернет-залежності, соціальні педагоги використовують лекції, тренінги, змагання, різноманітні ігри, організовують акції, диспути, круглі столи, розповсюджують соціальну рекламу і т.д.

Особлива роль у даному напрямку належить тренінгам – формі групової роботи, яка забезпечує активну участь та творчу взаємодію учасників між собою та з педагогом.

Основна мета тренінгів – зниження рівня прояву інтернет-залежності серед підлітків, допомога в адекватному оцінюванні власних емоцій та почуттів, можливість сформувавши мотиваційні цінності у житті.

Як боротися? (поради батькам)

Інтернет-залежність підлітків – серйозна проблема, але її можна контролювати, якщо діяти системно. Ось кілька ключових порад для батьків:

1. встановіть чіткі правила використання гаджетів – обмежте час, який підліток проводить онлайн, і домовтеся про час без Інтернету (наприклад, перед сном чи під час сімейних обідів).
2. будьте прикладом – якщо ви самі постійно користуєтесь телефоном чи планшетом, діти будуть наслідувати вашу поведінку. Демонструйте баланс між цифровим і реальним світом.
3. заохочуйте активний спосіб життя – пропонуйте альтернативні заняття: спорт, хобі, прогулянки, настільні ігри, читання книг. Чим більше цікавих активностей у дитини, тим менше потреби «втекти» у гаджети.
4. навчайте цифровій грамотності – розкажіть підлітку про ризики, пов'язані з Інтернетом: кібербулінг, шахрайство, небезпечні знайомства. Допоможіть йому усвідомити, як безпечно користуватися мережею.

5. проявляйте інтерес до життя підлітка – запитуйте про його улюблені ігри, соцмережі, контент, який він переглядає. Важливо не забороняти, а розуміти та підтримувати здорове спілкування.
6. створіть «дні без гаджетів» – це можуть бути вихідні або вечори, коли вся сім'я проводить час разом без смартфонів і планшетів. Це допоможе зміцнити сімейні зв'язки.
7. не використовуйте Інтернет як спосіб винагороди чи покарання – це може лише посилити залежність, викликаючи у дитини ще більшу прив'язаність до цифрового світу.

Головне – знайти баланс між обмеженнями та підтримкою. Інтернет може бути корисним інструментом, якщо його використовувати відповідально!

Якщо проблема інтернет-залежності вже виникла, тоді важливим кроком є встановлення батьківського контролю. Це спеціальний софт, за допомогою якого можна контролювати, як довго дитина сидить в Інтернеті, які сайти відвідує, що робить. Більше того, програми батьківського контролю здатні не тільки інформувати батьків про діяльність дитини, але й регулювати час її перебування в Мережі, блокувати ті чи інші сайти або встановлювати допустиму тривалість роботи на них.

Як уникнути Інтернет-залежності (поради підліткам)

1. встановлюйте часові обмеження – контролюйте, скільки часу ви проводите онлайн. Використовуйте таймери або спеціальні програми для регулювання екранного часу.

2. робіть перерви – не забувайте відпочивати від гаджетів: виходьте на прогулянку, займайтеся спортом або просто проводьте час без екранів.

3. розвивайте реальні захоплення – чим більше у вас цікавих хобі та активностей у реальному житті, тим менше буде бажання постійно сидіти в інтернеті.

4. зустрічайтеся з друзями офлайн – живе спілкування набагато цінніше, ніж онлайн-листування. Намагайтеся проводити більше часу з рідними та друзями особисто.

5. будьте уважні до свого самопочуття – якщо ви відчуваєте втому, роздратованість або тривогу через постійне перебування в мережі, варто переглянути свої звички.

6. використовуйте інтернет для корисних цілей – шукайте нові знання, розвивайте навички, спілкуйтеся з однодумцями, але не дозволяйте онлайн-середовищу витіснити реальне життя.

7. створюйте "цифрові вихідні" – хоча б раз на тиждень спробуйте провести день без соцмереж і гаджетів, щоб відчути більше свободи та балансу.

Інтернет – чудовий ресурс, якщо використовувати його розумно. Важливо знайти баланс між онлайн- та офлайн-життям

Незважаючи на те, що інтернет-адикція, як і ігроманія, це не хімічна залежність, вона піддається лікуванню за допомогою усвідомлення людиною проблеми і мотивування на повернення до реального життя, але усі ці вчинки вимагають втручання фахівців та кваліфікованого підходу.

Усі зусилля родичів, колег та друзів можуть бути марними за умови, що підліток із залежністю їх не сприймає. Однак робота з соціальним педагогом надасть йому можливість зрозуміти сутність проблеми та варіантів подолання кризового стану.

Висновки до розділу

Усі, хто бере участь в освітньому розвитку підлітків, повинні усвідомлювати потенційні загрози, пов'язані з використанням Інтернету, зокрема спілкування з незнайомими людьми та поширення особистої інформації.

Важливо підвищувати рівень цифрової грамотності, навчаючи молодь правилам безпечного користування мережею. Окрім цього, необхідно формувати культуру відповідального онлайн-спілкування, щоб допомогти підліткам орієнтуватися у віртуальному середовищі, уникати ризиків та розвивати здорові комунікаційні навички.

З цією метою нами було проведено дослідження інтернет-залежності в підлітковому середовищі на базі Комунального закладу загальної середньої освіти "Ліцею № 9 Хмельницької міської ради" та особливості соціально-педагогічної профілактики даного явища.

Учасниками дослідження стали учні 7-го та 8-го класів у кількості 47 осіб.

В рамках дослідження нами було запропоновано авторський варіант діагностичної анкети, дані якого свідчать про досить великий відсоток, а саме 49,4% стурбованості інтернетом та бажанні збільшити час перебування в мережі. Безуспішні спроби контролювати, обмежити чи припинити використання Інтернету зафіксовано у 51% респондентів, втомленість, пригноблений стан чи роздратування при спробах обмежити чи припинити користування Інтернетом відчували 33% опитаних, зазвичай більше часу проводять онлайн ніж планувалося 67% підлітків.

На запитання анкети про те, чи були випадки, коли виникав ризик одержати проблеми у навчанні чи в особистому житті через Інтернет, 29% відповіли «так». 36,9% підлітків використовували Інтернет для того, щоб відійти від проблем чи від поганого настрою (наприклад, від почуття безпорадності, провини, роздратованості чи депресії).

Доводилося брехати членам родини, вчителям чи іншим людям, щоб приховати час перебування в мережі 40% опитаних, нав'язливе бажання перевірити e-mail показали 61%, ще 52% отримували скарги від навколишніх на те, що проводять занадто багато часу в Інтернеті.

Гроші на інтернет витрачають 18% підлітків та 44,5% постійно очікують наступного виходу в Інтернет.

Відповідно до отриманих результатів тесту на інтернет-залежність (К.Янг), більшість дітей (70,2%), які брали участь у анкетуванні є звичайними користувачами інтернету. Отримані бали відповідно до шкали знаходяться в межах від 20 до 49. Такі підлітки можуть іноді проводити в мережі більше часу, ніж планувалося, але вони цілком контролюють власну поведінку та абсолютно спокійно змінюють онлайн-спілкування на інші види діяльності.

11 підлітків (23,4%) показали результат в межах від 50 до 79 балів відповідно до шкали. Це є свідченням виникнення періодичних проблем через користування інтернетом. Невеликий відсоток, а саме 6,4% дітей мають високий рівень схильності до інтернет-залежності, про що свідчать бали, які були отримані нами в процесі дослідження.

За учнями, які набрали відносно високу кількість балів згідно методики було проведено паралельно спостереження. Результати попередньої діагностики та спостереження підтверджують правильність отриманих результатів. Це схильність до залежності різного рівня прояву (від середнього до високого) та наявність емоційної залежності від мережі інтернет у 29,8% учнів.

Заключним етапом нашого дослідження стало використання Шкали інтернет-залежності (розробленої А. Жичкіною), яка містить 7 тверджень, на кожне із яких запропоновано по два варіанти відповідей з відповідною кількістю балів згідно ключа.

Шкала інтернет-залежності Жичкіної показала такі результати: 35 учнів із 47 є схильними до інтернет-залежності згідно з отриманими балами, 8 відповідно не мають схильності, оскільки їх бали були нижчими за показник схильності до інтернет-залежності та 4 підлітки відповідно до отриманих балів є інтернет-залежними.

Як підсумок експериментального дослідження нами було розроблено та представлено методичні рекомендації соціальним педагогам по організації профілактичної роботи з інтернет-залежними підлітками.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз проблеми інтернет-залежності в підлітковому середовищі, вивчення соціально-педагогічного досвіду та узагальнення результатів емпіричного дослідження дозволили нам зробити такі висновки:

1. Профілактика інтернет-залежності є актуальною проблемою сучасної соціально-педагогічної теорії та практики. Протиріччя, що мають місце у сучасному суспільстві, недоліки сімейного та шкільного виховання, діджиталізація усіх сфер життя, в тому числі і освітньої призводять до збільшення кількості учнів, які є інтернет-залежними або ж можуть ними стати. Наявність інтернет-залежності або схильність до неї негативно впливають на особистість підлітка, яка формується та на його поведінку, звички, спосіб життя в цілому. Усі ці прояви зумовлюють необхідність профілактичної роботи та її науково-педагогічного забезпечення.
2. Аналіз наукової літератури надав змогу визначити сутність понять «інтернет-залежність» та «адикція», які у даному дослідженні вживаються в якості синонімів для характеристики залежності, що є особливо актуальною у підлітковому середовищі.
3. Дослідження інтернет-залежності в підлітковому середовищі проводилося з 20.01.2025 року по 02.02.2025 року на базі Комунального закладу загальної середньої освіти "Ліцею № 9 Хмельницької міської ради", в якому взяли участь 47 учнів 7-го та 8-го класів.
4. Результати авторської анкети свідчать про досить великий відсоток, а саме 49,4% стурбованості інтернетом та бажанні збільшити час перебування в мережі. Безуспішні спроби контролювати, обмежити чи припинити використання Інтернету зафіксовано у 51% респондентів, втомленість, пригноблений стан чи роздратування при спробах обмежити чи припинити користування Інтернетом відчували 33% опитаних, зазвичай більше часу проводять онлайн ніж планувалося 67% підлітків. 36,9% підлітків

використовували Інтернет для того, щоб відійти від проблем чи від поганого настрою (наприклад, від почуття безпорадності, провини, роздратованості чи депресії), доводилося брехати членам родини, вчителям чи іншим людям, щоб приховати час перебування в мережі 40% опитаних, нав'язливе бажання перевірити e-mail показали 61%, ще 52% отримували скарги від навколишніх на те, що проводять занадто багато часу в Інтернеті.

5. Тест на інтернет-залежність (К.Янг) свідчить про те, що більшість дітей (70,2%), які брали участь у анкетуванні є звичайними користувачами інтернету. Отримані бали відповідно до шкали знаходяться в межах від 20 до 49. Такі підлітки можуть іноді проводити в мережі більше часу, ніж планувалося, але вони цілком контролюють власну поведінку та абсолютно спокійно змінюють онлайн-спілкування на інші види діяльності. 11 підлітків (23,4%) показали результат в межах від 50 до 79 балів відповідно до шкали. Це є свідченням виникнення періодичних проблем через користування інтернетом. Невеликий відсоток, а саме 6,4% дітей мають високий рівень схильності до інтернет-залежності, про що свідчать бали, які були отримані нами в процесі дослідження.
6. За учнями, які набрали відносно високу кількість балів згідно методик було проведено паралельно спостереження і отримані результати лише підтверджують достовірність усіх отриманих балів.
7. Шкала інтернет-залежності А. Жичкіної показала такі результати: 35 учнів із 47, тобто 74% є схильними до інтернет-залежності згідно з отриманими балами, 8, а це 17% від загальної кількості респондентів, не мають схильності, оскільки їх бали були нижчими за показник схильності до інтернет-залежності та 4 (9%) підлітки відповідно до отриманих балів є інтернет-залежними.
8. Проведене дослідження та безпосереднє спостереження дозволяють виділити різноманітні форми неналежної поведінки школярів, таких як підвищена дратівливість, нервовість, високий рівень збудження, агресивність,

недисциплінованість, різкість та грубість, які є наслідками неналежного виконання батьками своїх обов'язків та відсутність контролю з їх сторони, тому профілактика інтернет-залежності у підлітковому середовищі є першочерговим завданням соціально-психологічного складу навчально-виховного закладу.

9. Дані емпіричного дослідження свідчать про ефективність превентивної виховної роботи з підлітками, що дозволяє стверджувати про досягнення поставленої мети та вирішення завдань дослідження. Подальші дослідження слід вбачати у розширенні змісту профілактичної роботи з підлітками, а також розробці системи моніторингу різноманітних поведінкових відхилень учнів.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Аймедов К. В., Асєєва Ю. О., Корошніченко Д. М. Вплив акцентуації характеру на схильність до Інтернет-адикцій у осіб підліткового віку. Матеріали XVIII Української науково-практичної конференції з міжнародною участю «Довженківські читання: вживання психоактивних речовин в умовах «гібридної» війни»...10–11 квітня 2018 р. Харків: «Плеяда». С. 3–9.
2. Асєєва Ю. О. Виявлення особистісних характеристик кіберадиктів у підлітковому та юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2020. № 2. С. 11–29.
3. Андросюк В.Г., Галустьян О.А., Малоголова О.А., Мотлях О.І., Юрченко-Шеховцова Т.І. Здоровий спосіб життя та профілактика адиктивної поведінки неповнолітніх. Київ: Освіта України, 2019. 98 с.
4. Андрієнко А..О Інтернет-адикція як форма залежної поведінки. Збірник матеріалів Всеукраїнської науковопрактичної конференції /За ред. Кривоконь Н.І. та Сили Т.І. Чернігів : ЧДІПСТП, 2018 С.288-292
5. Асєєва Ю. О. Кіберадикції молоді як проблема XXI століття: монографія. Львів: «Орал», 2020. 414 с.
6. Асєєва Ю. О. Комп'ютерна залежність, інтернет-залежність та кіберадикції. *Психологічний часопис*. 2020. Т. 6. №. 6. С. 57–65.
7. Багмет М.В. Соціальна робота з підлітками, що стали жертвами Інтернету. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2016. Вип. 53. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnu_psih_2016_53_21 (дата звернення: 10.12.24)
8. Белінська О. П. Дитина і комп'ютер: психологічні реалії віртуального світу. *Психолог. Шкільний світ*. 2016. № 46. С. 27–29.
9. Вакуліч Т.М. Психологічні чинники запобігання Інтернет-залежності підлітків : дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.07 К., 2006. 269 с.

10. Варивода К. С. Позитивні та негативні аспекти взаємодії молоді в соціальних мережах. *Науковий огляд*. К., 2015. № 7 (17). 197-212 с.
11. Вашека Т.В., Цвєрава Н.В. Рольові комп'ютерні on-line ігри як ознака сучасного інформаційного суспільства // *Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій в умовах мережевого суспільства: монографія колективна* / За ред. Л.Помиткіної, О.Хохліної. Київ: АльфаПІК, 2019. С.238–248.
12. Васильєва М.С. Профілактика інтернет-залежності серед підлітків у закладах загальної середньої освіти. *Наукові записки*, 2016. Вип. 138. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nzhs_2016_138_17. (дата звернення: 10.03.25).
13. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / Уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел. К.; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.
14. Виноградова В. Є., Пузирьов Є. В. Особливості соціально-педагогічної профілактики ігрової та інтернет-залежності підлітків. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. №3. Т.31 (70). С.70–75.
15. Герасименко Г.В. Інтернет-залежність як проблема сучасності: аналіз, прогноз, профілактика. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2015. Т. 47, №2. URL: <http://journal.iitta.gov.ua/index.php/itlt/article/view/1159/893> (дата звернення: 10.03.25).
16. Глущенко С.Д. Соціально-психологічні особливості Інтернет аддиктивної поведінки особистості. *Молодь: освіта, наука, духовність: тези доповідей. Частина I*. Київ: Університет «Україна», 2018. 547 с.
17. Городенська, О. І. Психологічні особливості користувачів інтернетресурсів залежно від типу використання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. Київ, 2019. Вип. 27. С. 45-53
18. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси. *Сучасне суспільство: політичні науки, соціологічні науки, культурологічні науки*. Харків, 2012. 179-184 с.

- 19.Дубровська Н.В., Попова О.О. Сучасні технології профілактики інтернетзалежності підлітків у ЗЗСО. Інформаційні технології і засоби навчання. 2018. Т. 66, № 2. С. 8-26
- 20.Єгоров А. Ю., Кузнєцова Н., Петрова Є. Особливості особистості підлітків з Інтернет-залежністю. *Питання психічного здоров'я дітей та підлітків*. 2005. Т.5. № 2. С. 20-27.
- 21.Золотова Г. Д. Сутність технологічних видів адитивної поведінки дітей. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка* № 13 (272), Ч. IV, 2013 сс.126-130
- 22.Інформаційні технології як фактор суспільних перетворень в Україні. Збірник аналітичних доповідей / за заг. ред. Д. В. Дубова. Київ : НІСД, 2011. 96 с. URL : <http://old2.niss.gov.ua/content/articles/files/DUBOV.indd-ee822.pdf> (дата звернення 17.02.25)
- 23.Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми. К.: НІСД, 2011. 47 с.
- 24.Карабін Т.В. Вплив особливостей спілкування в мережі «Internet» на процес соціалізації студентської молоді : дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.05 Івано-Франківськ, 2005. 261 с.
- 25.Камінська О. В. Чинник розвитку Інтернет-залежності у молоді. Психологічні перспективи. Вип. 25. 2015. С. 65 – 75
- 26.Коваленко О. В. Кіберпростір – гуманістичний потенціал цивілізації. Психологічні перспективи. № 18. Луцьк : Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2011. С. 111–121
- 27.Клочко О.О. Освітньо-профілактичний потенціал мережевих ігор. Молодий вчений. 2019. № 2 (66) лютий. С.546–549.
- 28.Литвинчук Л. Соціальні патології особистості як технологічні адиктивні тенденції сучасного соціокультурного середовища. *Збірник наукових праць*, 2019. №2 (3). 158-169 с.

- 29.Литвинова С. Г. Хмароорієнтоване навчальне середовище, віртуалізація, мобільність – основні напрямки розвитку загальної середньої освіти XXI століття. Педагогіка вищої та середньої школи: зб. наук. праць. Випуск 40. Кривий Ріг: КПІ ДВНЗ «КНУ», 2014. 206– 213 с
- 30.Малоголова О. О. Інтернет-залежність та її вплив на підлітків Актуальні проблеми психології. Том І. Випуск 54 С.89-93.
- 31.Омельчук О.В., Левицька Л.М. Діджиталізація суспільства і гаджет-залежність сучасної молоді – покоління Digital Natives. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова*. 2020. Випуск 3 (123). С.296–299.
- 32.Петрунько О., Телешун К. Інтернет-залежність дорослих користувачів та можливості її профілактики. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 4 (68). С.91–99.
- 33.Попова О.О., Дубровська Н.В. Організація профілактичної роботи з попередження інтернет-залежності учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Педагогічний процес: теорія і практика. 2018. Т. 3(59). URL: <http://pptp.kubg.edu.ua/numbers/59-2018/17.pdf> (дата звернення: 15.02.25).
- 34.Пугачов Д.Л. Комунікативні аспекти формування образу «я» підлітків у віртуальному комп'ютерному світі. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського*. Психологічні науки. 2016. № 1. С.166–170.
- 35.Поліщук О. С. Вплив соціальних інтернет-мереж на формування «Я». Актуальні проблеми філософії та соціології. Одеса, 2017. Вип. 16. С. 93-96.
- 36.Посохова В. Особливості життєвого планування Інтернет-залежної молоді. Психологічні перспективи. 2018. Вип.6. С.150-157.
- 37.Руденко О. С. Формування профілактичних знань учнів щодо інтернетзалежності в контексті сучасних викликів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки, 2018. Вип. 45. С. 133-137.

- 38.Савчук О., Овод Ю., Вплив соціально-педагогічної роботи на формування цифрової гігієни підлітків. Професійна підготовка фахівців соціальної сфери: надбання, проблеми, перспективи: Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Хмельницький, 22-23 травня 2025 року)/Ред. колегія: Василенко О. та ін./ М-во освіти і науки України, Хмельницький нац. ун-т., каф. соц. роб. і соц. педагог. Хмельницький: ХНУ, 2025. 368 с. (електронне видання). С. 338-341
- 39.Садова О. М. Соціальна робота з дітьми, що мають інтернет-залежність. *Вісник соціальної роботи*, 2017. № 2. С. 50-54.
- 40.Столбов Д. Особливості Інтернет-діяльності сучасного підлітка. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету*. 2014. № 3. С. 327-331.
- 41.Соловійова І. І. Девіантність особистості в умовах комп'ютеризації суспільства: соціально-філософський аспект : автореф. дис. канд.. філософ. наук : 09 00 03 , Соловійова І. І. ; Південноукр. Держ. Пед.. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2007. 34 с.
- 42.Ткачук О. В., Лабінцева В. В. Сучасні технології профілактики інтернетзалежності учнів ЗЗСО. *Науковий вісник Херсонського державного університету імені К.Д. Ушинського*. Серія: Педагогічні науки, 2019. Вип. 266, т. 2. С. 129-133.
- 43.Турецька Х. І. Особистісна ідентичність схильних до інтернетзалежності осіб : автореф. дис. канд. психол. наук : 19. 00.05. ; Ін-т соціал. та політ. психол. АПН України. К., 2011. 32 с.
- 44.Шапіро А. А. Массова коммунікація в on-line вимірі: зміна парадигми. *Вісник Національної юридичної академії України імені Ярослава Мудрого*. 2013. № 2. С. 57-65.

- 45.Філіппова Н. Мова у віртуальній актуальності. Людина. Комп'ютер. Комунікація. Збірник наукових праць. Львів : Вид-во Нац. ун-ту «Львівська політехніка», 2010. С. 328-330.
- 46.Ярмоленко О. О. Медіаграмотність – один із засобів профілактики інтернетзалежності серед молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія: Педагогічні науки. 2019. Вип. 163(1). С. 146-151.
- 47.Bozoglan, B., Demirer, V., Sahin, I. (2013). Loneliness, self-esteem, and life satisfaction as predictors of Internet addiction: A cross-sectional study among Turkish university students. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54,313–319.
- 48.Chiu, S.-I., Hong, F.-Y., Chiu, S.-L. (2013). An analysis on the correlation and gender difference between college students' Internet addiction and mobile phone addiction in Taiwan. *ISRN Addiction*, 2013
- 49.Griffiths, M. (2000). Does Internet and computer “addiction” exist? Some case study evidence. *CyberPsychology& Behavior*, 3(2), 211–218

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета щодо виявлення рівнів інтернет-залежності в підлітковому середовищі

1. Чи відчуваєте Ви себе стурбованим Інтернетом (чи думаєте Ви про попередній он-лайн сеанс і чи смакуєте наступні)?
2. Чи відчуваєте Ви потребу в збільшенні часу, проведеного в мережі?
3. Чи були у Вас безуспішні спроби контролювати, обмежити чи припинити використання Інтернету?
4. Чи відчуваєте Ви себе втомленим, пригнобленим чи роздратованим при спробах обмежити чи припинити користування Інтернетом?
5. Чи знаходитеся Ви он-лайн більше, ніж думали бути?
6. Чи були у Вас випадки, коли Ви ризикували одержати проблеми у навчанні чи в особистому житті через Інтернет?
7. Чи траплялося Вам брехати членам родини, вчителям чи іншим людям, щоб приховати час перебування в мережі?
8. Чи використовуєте Ви Інтернет для того, щоб відійти від проблем чи від поганого настрою (наприклад, від почуття безпорадності, провини, роздратованості чи депресії)?
9. Чи маєте нав'язливе бажання перевірити e-mail?
10. Чи постійно чекаєте наступного виходу в Інтернет?
11. Чи були скарги навколишніх на те, що проводите занадто багато часу в Інтернет?
12. Чи були скарги навколишніх на те, що витрачаєте занадто багато грошей на Інтернет?

Підліткам пропонувалось оцінити рівень прояву ознак залежності за десятибальною шкалою: від 0 до 10.

У цій шкалі кожному значенню відповідає ступінь прояву ознаки, а саме:

Продовження додатку А

- 0 – ніколи не проявляється;
- 1 – поодинокі випадки;
- 2 – дуже рідко;
- 3 – рідко;
- 4 – більше “ні”, ніж “так”;
- 5 – і “так”, і “ні”;
- 6 – більше “так”, ніж “ні”;
- 7 – часто;
- 8 – дуже часто;
- 9 – систематично;
- 10 – постійно (це спосіб мого життя).

Для характеристики залежності використовується загальний показник залежності (ЗПЗ). ЗПЗ – це кількісна характеристика рівнів прояву ознак залежності, це інтегральний показник прояву ознак (сума балів, набраних за кожен із відповідей), який виражає ступінь залежності.

У відповідності до того, яких значень набирає ЗПЗ, виокремлюємо рівні прояву залежності:

- 0-35 – дуже низький;
- 36-54 – низький;
- 55-74 – середній;
- 75-94 – високий;
- 95- 120 – дуже високий

Додаток Б

Тест на інтернет-залежність (К. Янг)

Інструкція

Дайте відповіді на запропоновані запитання, використовуючи наступну шкалу:

6 бал – дуже рідко;

7 бали – інколи;

8 бали – часто;

9 бали – дуже часто;

10 балів – завжди.

1. Як часто ти порушуєш часові рамки, встановлені батьками для користування інтернетом;
2. Як часто не виконуєш власні 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 обираєш спілкування в інтернеті замість спілкування з оточуючими?
9. Як часто не відповідаєш на запитання про те, чим займаєшся в інтернеті?
10. Як часто батьки заставляли тебе, коли заходив в інтернет без їх дозволу?
11. Як часто проводиш час у своїй кімнаті, граючи в комп'ютерні ігри?

Продовження Додатку Б

12. Як часто відповідаєш на дивні дзвінки від нових інтернет-друзів?
13. Як часто огризаєшся, кричиш та 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 зануреним у думки про повернення в інтернет?
16. Як часто сваришся і гніваєшся, коли батьки сварять за час, проведений в інтернеті?
17. Як часто замість своїх колишніх улюблених занять та хоббі, вибираєш перебування в інтернеті?
18. Як часто злишся і стаєш агресивним, коли обмежують час перебування в інтернеті?
19. Як часто замість прогулянок з друзями обираєш перебування в інтернеті?
20. Як часто відчуваєш пригнічення, нервуєш, погіршення настрою, коли знаходишся поза інтернет-мережею, а коли повертаєшся в інтернет – це все зникає?

Ключ

- 20-49 балів – звичайний користувач інтернету, може іноді проводити в мережі більше часу, але контролює себе;
- 50-79 балів – час від часу виникають проблеми через користування інтернетом, необхідно визначити цілісний вплив цих проблем на життя;
- 80-100 балів – користування інтернетом є джерелом істотних проблем у житті. Необхідно оцінити вплив інтернету на життя і виявити проблеми, які виникають через користування ним.

Додаток В

Шкала інтернет-залежності (розроблена А. Жичкіною)

1. А. Коли мені сумно або самотньо, я звичайно виходжу в Інтернет.
1. Б. Я не почуваю необхідності вийти в Інтернет тоді, коли в мене поганий настрій.
2. А. Коли я проводжу в Інтернеті менше часу, ніж звичайно, я почуваю себе пригнічено.
2. Б. Мій емоційний стан не залежить від того, скільки часу я проводжу в Інтернеті.
3. А. Я почуваю, що моє захоплення Інтернетом заважає моєму навчанню, роботі або відносинам з людьми поза Інтернетом.
3. Б. Використання Інтернету не заважає моїм відносинам з людьми, навчанню або роботі.
4. А. Багато моїх знайомих не знають, скільки часу я насправді проводжу в Інтернеті.
4. Б. Більшість моїх знайомих знає, скільки часу я проводжу в Інтернеті.
5. А. Я часто намагаюся зменшити кількість часу, що я проводжу в Інтернеті.
5. Б. Я не намагаюся зменшити кількість часу, що я проводжу в Інтернеті.
6. А. Коли я не в Інтернеті, я часто думаю про те, що там відбувається.
6. Б. Коли я не в Інтернеті, я рідко думаю про нього.
7. А. Я волію спілкуватися з людьми або шукати інформацію через Інтернет, а не в реальному житті.
7. Б. Я далеко не завжди вдаюся до допомоги Інтернету, коли мені потрібно знайти інформацію або поспілкуватися.

Ключ

Інтернет-залежність - один з видів поведінкових залежностей, що проявляється в нав'язливому постійному прагненні ввійти в Інтернет і втраті суб'єктивного контролю за його використанням.

Продовження Додатку В

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

Норми: **схильними до Інтернет-залежності** вважаються досліджувані з балами по шкалі Інтернет-залежності 3 і вище,

не схильними до Інтернет-залежності - з балом 0 по цій шкалі.

Інтернет-залежними в точному значенні слова вважаються ті, хто набирає 6-7 балів по цій шкалі.