

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

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)  
Освітній рівень

**«ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ  
КІБЕРАДИКЦІЇ В СТУДЕНТСЬКОМУ 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

Назва освітньої програми

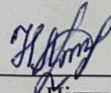
Спеціалізація Соціальна педагогіка

Назва спеціалізації

23089

Номер індивідуального навчального плану здобувача

Виконала: здобувач II курсу, група СРМ-23-1

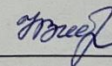


Підпис

Леся НЕЙМАН

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник: кандидат педагогічних наук, доцент



Підпис

Наталія СИНЮК

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

09

грудня

2024 р.

Хмельницький, 2024

## ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет гуманітарно-педагогічний

Кафедра соціальної роботи і соціальної педагогіки

Освітній рівень другий (магістерський)

Галузь знань 23 Соціальна робота

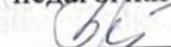
Спеціальність 231 Соціальна робота

Освітня програма Соціальна робота. Соціальна педагогіка

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри

соціальної роботи і соціальної педагогіки

 **Юрій БРИНДКОВ**

підпис

протокол № 5 від 14 грудня 2023 р.

### **ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

**Нейман Лесі Ігорівни**

**1. Тема кваліфікаційної роботи:** «Особливості соціально-педагогічної профілактики кіберадикції в студентському середовищі»

Керівник кваліфікаційної роботи: Синюк Н.В., кандидат педагогічних наук, доцент

Затверджено наказом ректора університету від 26 серпня 2024 р. №60

**2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру** 09 грудня 2024 р.

**3. Вихідні дані до роботи:** матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: проєктивна методика «Я у світі кіберпростору»; діагностична методика «Шкала кіберзалежності Юр'євої-Шорнікова» (автори Л. Юр'єва, А. Шорніков); діагностична методика «Ціннісні орієнтації» (автор М. Рокич). У дослідженні взяли участь 68 здобувачів вищої освіти Хмельницького національного університету спеціальності 231 «Соціальна робота».

**4. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань, які потрібно розробити):** вступ, Розділ 1. Теоретичні основи соціально-педагогічної профілактики кіберадикції в студентському середовищі, розкриття феномену кіберадикції у вітчизняному та зарубіжному науковому дискурсі, кіберадикція студентської молоді: причини, ознаки, стадії, наслідки, профілактика кіберадикції в студентському середовищі як напрям діяльності соціального педагога, висновки до розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей соціально-педагогічної профілактики кіберадикції студентської молоді, діагностика рівня кіберадикції в студентському середовищі, тренінгова програма з соціально-педагогічної профілактики кіберадикції студентської

**100%**

молоді, науково-практичні рекомендації для фахівців соціальної сфери щодо соціально-педагогічної профілактики кіберадикції в студентському середовищі, висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання, додатки.

**5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)**  
13 рисунків, 3 таблиці.

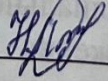
**6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи**

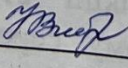
Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

**7. Дата видачі завдання** 14 грудня 2023 р.

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 09 грудня 2023 р.	Виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 01 лютого 2024 р.	Виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 березня 2024 р.	Виконано
4	I розділ кваліфікаційної роботи.	До 10 червня 2024 р.	Виконано
5	II розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 листопада 2024 р.	Виконано
6	Загальні висновки.	До 20 листопада 2024 р.	Виконано
7	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	21-22 листопада 2024 р.	Виконано
8	Оформлення кваліфікаційної роботи. Підготовка до захисту, рецензування	До 10 грудня 2024 р.	Виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	19-20 грудня 2024 р.	Виконано

Здобувач  Леся НЕЙМАН

Керівник роботи  Наталія СИНЮК

## АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «Особливості соціально-педагогічної профілактики кіберадикції в студентському середовищі»

Здобувач Леся НЕЙМАН

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Наталія СИНЮК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна робота включає 85 сторінок, 13 рисунків, 3 таблиці, перелік джерел посилання складає 58 найменувань, 4 додатки.

Ключові слова: соціально-педагогічна профілактика, кіберпростір, кіберадикція (кіберзалежність), заклад вищої освіти, студентське середовище.

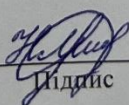
Об'єктом дослідження є соціально-педагогічна профілактика кіберадикції.

Предметом дослідження є особливості соціально-педагогічної профілактики кіберадикції в студентському середовищі.

За результатами дослідження розроблено тренінгову програму з соціально-педагогічної профілактики кіберадикції студентської молоді та надано науково-практичні рекомендації для фахівців соціальної сфери щодо соціально-педагогічної профілактики кіберадикції в студентському середовищі.

Одержані результати можуть бути використані для покращення соціально-педагогічної профілактики кіберадикції в студентському середовищі.

Здобувач



Леся НЕЙМАН

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 09 грудня 2024 р.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ КІБЕРАДИКЦІЇ В СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ .....	9
1.1 Розкриття феномену кіберадикції у вітчизняному та зарубіжному науковому дискурсі.....	9
1.2 Кіберадикція студентської молоді: причини, ознаки, стадії, наслідки .....	15
1.3 Профілактика кіберадикції в студентському середовищі як напрям діяльності соціального педагога.....	22
Висновки до розділу .....	29
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ КІБЕРАДИКЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	31
2.1 Діагностика рівня кіберадикції в студентському середовищі .....	31
2.2 Тренінгова програма з соціально-педагогічної профілактики кіберадикції студентської молоді .....	47
2.3 Науково-практичні рекомендації для фахівців соціальної сфери щодо профілактики кіберадикції в студентському середовищі .....	55
Висновки до розділу .....	61
ВИСНОВКИ .....	63
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ .....	65
ДОДАТКИ .....	71
ДОДАТОК А. Проективна методика «Я у світі кіберпростору».....	71
ДОДАТОК Б. Діагностична методика Л. Юр'євої, А. Шорнікова «Шкала кіберзалежності Юр'євої-Шорнікова» .....	72
ДОДАТОК В. Діагностична методика М.Рокича «Ціннісні орієнтації».....	73
ДОДАТОК Г. Тренінгова програма «Безпечний кіберпростір» .....	75

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Світові виклики останніх років, зокрема карантинні обмеження пандемії COVID-19 та військові збройні конфлікти, стали «каталізаторами» процесу цифрової трансформації, зробивши перебування в кіберпросторі невід'ємною частиною студентського життя.

Онлайн-навчання, дистанційна робота та інтернет-спілкування перетворилися на нову реальність, що спричиняє стрімке зростання кіберадикції, адже активне неконтрольоване перебування молоді у віртуальному середовищі призводить до формування залежності. Згідно з цим виникає потреба в розробці соціально-педагогічних заходів, націлених на попередження кіберзалежності.

Наразі існують численні теоретичні та емпіричні дослідження феномену кіберадикції. У зарубіжній та вітчизняній літературі проблематиці залежності від онлайн-простору присвячено ґрунтовні праці таких вчених, як Ю. Асєєвої [10], Т. Больбот [15], А. Голдберг [49], Т. Ісакової [28], Л. Лін [53], Н. Наві [51], М. Орзака [54], Дж. Сулер [57], С. Чена [48], Л. Юр'євої, А. Шорнікова [46] та ін.

Особливо актуальними є наукові розвідки Ю. Асєєвої [6; 9; 11], Л. Абсалямової, С. Пелехатої [1], О. Бартків [13], І. Ільницької [27], О. Камінської [29], Н. Кошечко [32], О. Петрунько [38], Г. Ржевського [41], М. Санчес-Фернандес [55], Л. Сеффарі [56], у яких висвітлено суть кіберадикції в студентському середовищі та її форми і методи соціально-педагогічної профілактики.

Незважаючи на активне вивчення проблеми, питання соціально-педагогічної профілактики кіберадикції в студентському середовищі залишається недостатньо розкритим, що підкреслює важливість і необхідність проведення комплексного дослідження.

**Об'єкт дослідження** – соціально-педагогічна профілактика кіберадикції.

**Предмет дослідження** – особливості соціально-педагогічної профілактики кіберадикції в студентському середовищі.

**Мета дослідження** – теоретичне та емпіричне дослідження особливостей соціально-педагогічної профілактики кіберадикції в студентському середовищі.

Згідно з визначеною метою дослідження виокремлено такі **завдання**:

1. Охарактеризувати та узагальнити наукові погляди зарубіжних та вітчизняних дослідників щодо феномену кіберадикції.

2. Визначити головні фактори, симптоми, стадії та наслідки кіберадикції в студентському середовищі.

3. Розкрити суть профілактики кіберадикції як напряму діяльності соціального педагога.

4. Емпіричним шляхом дослідити рівень кіберадикції в студентському середовищі.

5. Розробити тренінгову програму, спрямовану на попередження кіберадикції серед студентської молоді, та надати науково-практичні рекомендації фахівцям соціальної сфери щодо соціально-педагогічної профілактики кіберадикції.

**Методи дослідження:** для досягнення поставленої мети використано комплекс методів: *теоретичні* (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення тощо) для розкриття феномену кіберадикції в зарубіжному та вітчизняному науковому дискурсі, аналізу суті кіберадикції в студентському середовищі; теоретичного опису особливостей соціально-педагогічної профілактики, спрямованої на попередження кіберадикції серед студентської молоді; *емпіричні* (проективна методика «Я у світі кіберпростору», діагностична методика Л. Юр'євої, А. Шорнікова «Шкала кіберзалежності Юр'євої – Шорнікова», М. Рокича «Ціннісні орієнтації») для реалізації емпіричного дослідження, а також *методи якісної та кількісної обробки даних* для інтерпретації отриманих результатів.

**База дослідження:** дослідження здійснювалося на базі Хмельницького національного університету серед студентів денної форми навчання спеціальності 231 «Соціальна робота». Вибірку склали: 10 студентів – I курсу, 13 студентів – II курсу, 7 студентів – III курсу, 21 студент – IV курсу, 7 студентів – I курсу магістратури, 10 студентів – II курсу магістратури, загалом 68 здобувачів вищої освіти.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення кваліфікаційної роботи висвітлено в науковій публікації Нейман Л.І. Дослідження рівня кіберадикції студентської молоді. Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору: матеріали XIV Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Хмельницький, 28 листопада 2024 р.) / за ред. О. В. Варгатої, Д. Є. Карпової. Хмельницький національний університет: кафедра психології та педагогіки. Хмельницький. 2024. С. 208-211, а також заслухано на XIV Всеукраїнській науково-практичній конференції «Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору» (28 листопада 2024 року, Хмельницький).

**Практичне значення** дослідження полягає в тому, що результати проведеного емпіричного дослідження, а також розроблена тренінгова програма та надані науково-практичні рекомендації щодо соціально-педагогічної профілактики кіберадикції в студентському середовищі стануть підґрунтям для покращення профілактичної роботи, націленої на вчасне попередження кіберадикції.

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається із вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання (58 позицій, з них 12 іноземною мовою) та 4 додатків. Загальний обсяг роботи – 85 сторінок, з них 60 сторінок основного тексту.

## **РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ КІБЕРАДИКЦІЇ В СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

### **1.1 Розкриття феномену кіберадикції у вітчизняному та зарубіжному науковому дискурсі**

Полінаукова проблема постійного перебування особистості у віртуальному світі є предметом вивчення адиктології, психології, медицини, соціології.

Незважаючи на те, що значна кількість дослідників вивчають явище кіберадикції, наразі немає єдиної методології вивчення цього процесу. Тому сучасні наукові напрацювання спрямовані на опис сутності кіберадикції, класифікуванні її видів, визначення критерії цієї залежності для діагностування, а також складання спеціалізованих програм профілактики та лікування.

Для цілісного розуміння проблеми необхідно охарактеризувати поняття «залежність», «адикція», «інтернет-залежність», «кіберзалежність», «кіберадикція».

Термін «залежність» є синонімом до поняття «адикція» і трактується у «Енциклопедії для фахівців соціальної сфери» за загальною редакцією І. Зверєвої (2012 р.) як «бажання задовольнити власні потреби; адаптуватися до умов, покладаючись на когось чи щось (залежність), наприклад, предмети, види діяльності, речовини» [22, с.9], традиційно має яскраво виражене негативне емоційне забарвлення і є поведінковою девіацією.

Згідно з цим на позначення психічного розладу особистості, викликаним неконтрольованим бажанням перебувати у віртуальному середовищі, зокрема реалізувати потенціал в інтернет-середовищі, доречно використовувати найменування «кіберзалежність» або «кіберадикція», що є тотожними [7, с.59].

Необхідно зауважити, що першими науковцями в дослідженні та визначенні впливу Інтернету на особистість стали американські фахівці, зокрема психіатр А. Голдберг, який в 1996 році ввів термін «інтернет-залежність» (Internet Addiction Disorder) у науковий обіг і тлумачив це соціальне явище як «поведінковий розлад особистості, який розвивається через надмірне використання комп'ютера та інтернет-мережі та здійснює шкідливий вплив на психологічну, фінансову, навчальну, побутову, сімейну, соціальну, робочу сфери діяльності людини» [49, с.405], а також клінічний психолог К. Янг, яка розробила первинні діагностичні критерії інтернет-залежності та визначила основні види цієї адикції, серед яких:

- 1) комп'ютерна залежність (одержимість від роботи за комп'ютером);
- 2) перевантаженість інформацією (схильність до інтернет-ігор, електронних покупок, онлайн-аукціонів);
- 3) компульсивна навігація в мережі (пошук інформації у інтернет-базах);
- 4) кіберкомунікативна залежність (потреба комунікації в соціальних мережах, чатах, форумах, іграх та ін., що може стати причиною заміни реального оточення віртуальним);
- 5) кіберсексуальна залежність (пристрасть до порносайтів та обговорень сексуальної тематики в закритих чатах та групах) [58, с.238-240].

Однак, вважаємо, що на заміну інтернет-залежності прийшла кіберзалежність (кіберадикція). Відповідно до висловленої думки ці поняття не є синонімічними та різнозначними. Підтвердженням цього є численні напрацювання вітчизняних та зарубіжних дослідників.

Закордонні вчені М. Гріфітс, Д. Кусс трактують інтернет-залежність як стан психіки, що передбачає неконтрольоване прагнення використовувати інтернет-технології, натомість кіберадикція – це захворювання, що належить до нехімічних залежностей та має власну симптоматику, профілактику, лікування тощо [50, с.193-194].

Підходи до визначення поняття «кіберадикція» як в Україні, так і за кордоном змінилися протягом останніх років, що представлено в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1 – Трансформування суті поняття «кіберадикція».

№ з\п	Автор; джерело	Тлумачення
1	Дж. Сулер [57, с.102]	Залежність від онлайн-простору, що створений на основі комп'ютерних технологій.
2	Н. Наві [51, с.112]	Тип девіантної поведінки, що виникає через схильність уникати реальність, змінюючи свій психічний стан шляхом постійної зосередженості на інтерактивній взаємодії з комп'ютерними іграми.
3	М. Санчес [55, с.140]	Нове явище, що спостерігається частіше в молодих осіб, у результаті їхньої високої цікавості та при відсутності часового обмеження у використанні нових комп'ютерних технологій.
4	О. Камінська [29, с.25-26]	Нав'язливе захоплення онлайн-іграми, що підпорядковується отриманню швидкого прогресу в ігровій реальності інтернету.
5	Ю. Асєєва [7, с.60-61]	Нехімічна залежність, виражена в психічному розладі, що викликана одержимістю від кіберреальності, зокрема реалізовуватися в онлайн-просторі через використання цифрових пристроїв, нехтуючи руйнуванням соціальної реальності.
6	Л. Абсалямова, С. Пелехата [1, с.124]	Вид нехімічної залежності, що виявляється у використанні інтернет-комунікацій та характеризується бажанням уникнути справжньої реальності через досягнення задоволеності та самовпевненості.

Як бачимо, кіберзалежність можна трактувати у двох значеннях. У більш широкому сенсі це залежність, викликана нав'язливим бажанням перебувати в кіберпросторі, який слугує платформою для реалізації особистісного потенціалу. У вузькому сенсі це розлад поведінки особистості, спричинений неконтрольованим перебуванням у віртуальному середовищі завдяки захопленню онлайн-іграм.

Проте, у нашому дослідженні ми схиляємося до узагальнених думок Дж. Сулера та Ю. Асєєвої про те, що кіберадикція є нехімічною залежністю, зумовленою надмірним захопленням кіберпростором, що призводить до перенесення реального життя у віртуальне [7; 57].

Наразі найбільш актуальними є проблеми визначення видів кіберадикцій та вчасному діагностуванні цієї адиктивної поведінки.

Дослідниця Н. Коритнікова визначає основні типи кіберзалежності:

1) вебсерфінг – регулярні віртуальні подорожі мережею та пошук різноманітної інформації;

2) ігрова залежність – надмірне захоплення онлайн-іграми або комп'ютерними іграми;

3) кіберсексуальна залежність – нав'язливий потяг до перебування на порносайтах;

4) потяг до віртуальної комунікації – перевага кіберспілкування над реальним, систематична та активна участь у чатах, вебфорумах та ін.

5) реалізація фінансових потреб – послуговування азартними іграми, здійснення непотрібних та імпульсивних покупок в інтернет-магазинах або регулярні участі в онлайн-аукціонах, онлайн-ставках тощо [31, с.186-188].

Вагомий внесок у систематизацію видів кіберзалежності зробила вітчизняна дослідниця Ю. Асєєва, яка окреслила основні типи:

1) залежно від способу відходу від реальності:

– гаджет-адикція – відслідковування нових версій пристроїв на ринку, а також у гіперболізованій потребі та неконтрольованому бажанні постійного використання гаджета певної марки, моделі тощо.

– комп'ютерна залежність – нав'язливе прагнення послуговуватися комп'ютером, нехтуючи негативними наслідками.

– інтернет-залежність – компульсивне бажання перебувати в онлайн-мережі.

2) залежно від агенту залежності:

– адиктивний інтернет-серфінг (web-серфінг) – патологічна, неконтрольована потреба в безперервному перегляді веб-сайтів та витраті значного часу в онлайні, яка призведе до серйозних негативних наслідків для фізичного, психологічного і соціального здоров'я.

– кіберсекс (кіберсексуальна адикція) – форма поведінкової адикції, до якої належить неконтрольоване, повторне та шкідливе використання інтернету для сексуальних потреб або задоволення.

– фабінг – це практика ігнорування реальних осіб або подій у вигляді використання гаджетів під час спілкування з людьми наживо.

– віртуальні знайомства – це процес встановлення взаємодії та спілкування з людьми через інтернет або інші віртуальні платформи.

– кібернетична лудоманія – це патологічна потреба або неконтрольоване бажання грати в азартні ігри за допомогою електронних пристроїв.

– інтернет-адикція – це непереборне бажання постійно бути підключеним до Всесвітньої мережі.

– гаджет-адикція – це нав'язлива потреба постійно використовувати гаджети.

– online-гемблінг – це залежність від онлайн-ігор, зокрема азартних, сеанси яких відбуваються на веб-сайтах або мобільних додатках.

– патологічне online-читання – це стан, коли людина стає надмірно залежною від читання в мережі і витрачає значну кількість часу на цю діяльність, навіть коли вона перестає бути корисною або продуктивною.

– кібероніоманія – це форма психічного розладу, коли людина стає неконтрольованою або компульсивною у своїй спроможності купувати товари або послуги в онлайн-середовищі.

– селфітіс (чи селфізм) – це психологічний розлад, коли людина стає неконтрольованою в потребі робити фотографії себе і публікувати їх у соціальних мережах тощо [11, с.25-38].

Цінними у вчасному виявленні адиктивної поведінки, пов'язаної із надмірним перебуванням у віртуальному середовищі, є діагностувальні методики кіберзалежності, що допомагають визначити проблему.

Зазначимо, що за сучасними дослідженнями клінічних психологів валідними та вимірювальними показниками кіберадикції є:

- кількість часу та мета перебування в кіберпросторі;
- способи проведення вільного часу;
- кількість та якість сну;
- дратівливість або агресивність через неможливість скористатися гаджетами;
- погіршення продуктивності показників роботи або навчання через користування мережею;
- наявність неконтрольованих фінансових витрат тощо [15, с.25].

Крім цього, необхідно враховувати вплив віртуального простору на психічний, фізичний та духовний розвиток осіб, які схильні до адиктивної поведінки.

Потужним є наукове дослідження Л. Юр'євої та А. Шорнікова «Новий інструмент у діагностиці кіберзалежності» (2021р.), у якому описано сучасну діагностичну методику «Шкала кіберзалежності Юр'євої – Шорнікова» (YSCAS). Запропонована розробка містить 18 тверджень, що оцінюються за 5- бальною шкалою Лайкерта, та градацію результатів: 18-33 бали – немає залежності; 33-46 балів – є тенденція до залежності; 47 і більше балів – наявна кіберзалежність [46, с.58].

Отже, зарубіжні та українські дослідники активно працюють над розкриттям феномену кіберадикції, зокрема уточнюють та доповнюють зміст поняття (Ю. Асеєва, О. Камінська, Н. Наві, Дж. Сулер), класифікують види (Ю. Асеєва), розробляють нові інструменти для діагностування (Л. Юр'єва, А. Шорніков) тощо.

## 1.2 Кіберадикція студентської молоді: причини, ознаки, стадії, наслідки

У сучасний період особливу актуальність набула проблема кіберадикції та її вплив на соціально-психологічний стан української молоді, оскільки більшість користувачів інтернет-мережею є саме вони. Підтвердженням цього є низка новітніх вітчизняних досліджень. Наприклад, результати дослідження «Залежність від соціальних мереж, комп'ютерних та азартних ігор» 2019 року, що показують: особи віком від 18-25 років значну частину часу проводять в онлайн-середовищі, зокрема понад 4 годин – у соцмережах (44,7%); 6 годин і більше – за онлайн-іграми (24%); більше ніж 2 години – за онлайн-азартними іграми (6,2%) [12, с. 58-65]. Натомість дослідження за віковими критеріями Київського міжнародного інституту соціології (КМІС) «Думки і погляди населення України щодо державних електронних послуг у 2023 році» демонструє, що респонденти у віці до 30 років 98% послуговуються цифровими комунікаціями кожного дня; 0,7% – не користуються; серед 70+ річних відповідно, 44% і 38% [4].

Зазначимо, «кіберадикція» (від англ. *cyber addiction* – кіберзалежність) – це нехімічна залежність, зумовлена надмірним захопленням віртуальним простором через використання комп'ютерних технологій, що є причиною перенесення аспектів реального життя (спілкування, освіта, хобі, розваги) у альтернативну реальність, яка негативно впливає на психічне, емоційне та фізичне здоров'я, а також на соціальне функціонування індивіда. Цей вид залежності може проявлятися у формі нав'язливого бажання грати в онлайн-ігри, спілкуватися у віртуальних мережах, неконтрольованого споживання відеоконтенту тощо.

Віртуальна реальність захоплює користувачів безмежністю та анонімністю, дозволяючи людям втекти від актуальних проблем у світ кіберпростору. Занурюючись в онлайн-середовище, такі особи віддаляються від

справжнього життя, родини, друзів, ігнорують основні принципи гігієни та здорового способу життя. Збільшення часу, витраченого на онлайн-платформах, призводить до наростання проблем у реальному світі, який вже не здається привабливим, і знову примушує звертатися до кіберпростору, що сприятиме подальшій деривації справжніх намірів та формуванню адиктивної поведінки.

Загалом студентська молодь проводить час у кіберпросторі для того, аби:

– ідентифікувати себе, тобто визначитися зі своїм місцем у навколишньому середовищі;

– ознайомитися з аспектами інтимності та приналежності, а саме: вступити в інтимні стосунки з протилежною статтю або знайти друзів, які стануть однодумцями;

– сепаруватися від батьків та родини, однак з одного боку молода людина прагне незалежності, але з іншого – не хоче повністю відокремлюватися від батьків;

– розважатися та знімати стрес завдяки іграм, музиці, фільмам, спонтанним покупкам та ін.;

– самовиражатися через створення контенту (блоги, відео чи творчі проєкти) тощо.

На думку М. Орзака, юнаки стають кіберзалежними, адже шукають нові враження та відчуття; намагаються самоідентифікуватися; знімають напругу; прагнуть до спілкування та знайомств [54, с.35].

Відповідно до гіпотези Дж. Гріффітс формування кіберадикції може бути зумовлений специфікою навчання або роботи, відсутністю міжособистісного спілкування, надмірним інтересом до інтернету, середовищем спілкування, соціальною активністю та ін. [50, с.194].

І. Ільницька зауважує, що серед сприятливих чинників для розвитку кіберзалежності в юнацькому віці можуть бути: занадто агресивна або сором'язлива поведінка в сімейному та навчальному середовищі; успішність або неуспішність у навчанні; нездатність впоратись із суспільними завданнями;

надлишковий батьківський контроль поведінки дітей або надмірне втручання у їхнє життя; позитивне підкріплення прояву адиктивної поведінки серед однолітків (однодумців); міцний зв'язок із соціальними групами [27, с.59-60].

На основі виокремлених детермінантів виникнення кіберадикції за Ю. Асеевою [10, с.96-101] визначаємо три блоки причин, які провокують появу кіберзалежності у молоді.

Перший блок – біологічні детермінанти: юнацький вік (17-23 років); властивості вищої нервової діяльності; ступінь толерантності; генетична схильність до адикцій тощо.

Другий блок – психологічні детермінанти: порушення функціонування емоційної сфери; розлади настрою; адиктивний тип девіантної поведінки; порушення здатності до самоаналізу; занижена або завищена самооцінка; психологічна незрілість та ізоляція; наявність хоча б однієї фрустрованої потреби та ін..

Третій блок – соціальні детермінанти: деструктивний соціальний образ «Я»; соціальна дезорієнтація у мікросоціальних умовах; порушення сімейних зв'язків тощо.

Кіберадикція як залежність має власну симптоматику, серед основних ознак вчені визначають загальні (абстинентний синдром; нав'язливе бажання отримати об'єкт залежності; зниження критичного ставлення до негативних наслідків; втрата інтересу до соціальних аспектів життя [6, с.45-47]) та специфічні (симптоми скасування та толерантності, компульсивні симптоми тощо [6, с.55]).

До того ж іноземні науковці Л. Лін, С. Вен та ін. вважають, що такий вид адикції вирізняється високою імпульсивністю, але водночас має багато спільних рис з наркотичною залежністю, зокрема толерантність, абстиненція, тяга, втрата контролю, рецидив [53, с.6-7].

Принагідно зауважити, що серед специфічних симптомів можна виокремити фізичні та психологічні риси кіберадикції.

Так, М. Орзак виокремлює фізичні (розлади сну, харчування; нехтування гігієною, проблеми зі здоров'ям тощо) та психологічні (покращення самопочуття чи виникнення ейфорії від комп'ютера; роздратування при перебуванні поза мережею онлайн; депресії та ін.) симптоми кіберзалежності [54, с.36-37].

Г. Чайка виділяє серед фізичних ознак: сухість очей, головні болі, болі у спині; недотримання гігієни, відсутність апетиту; розлади настрою та сну; з-поміж психологічних – відчуття піднесеності чи ейфорії під час роботи в онлайн-середовищі; нездатність вчасно зупинити роботу за комп'ютером; збільшення кількості часу, проведеного за електронними девайсами; ігнорування близького оточення; перекладання побутових обов'язків на членів сім'ї; відчуття роздратованості, коли перебуває не у віртуальній реальності тощо [45, с.53-54].

Вартим уваги є дослідження С. Чена, у якому він виділяє психологічні (наявність внутрішньо особистісних проблем, здатність керувати власним часом) і специфічні (симптоми толерантності, симптоми скасування, компульсивні симптоми) ознаки кіберадикції [48, с.40].

Наступним, на нашу думку, важливим аспектом характеристики кіберадикції є стадії її формування.

За класифікацією Р. Моцика особистість, яка потрапила в комп'ютерну мережу, проходить мінімум п'ять стадій комунікації з альтернативною реальністю.

На першій стадії користувач-новачок намагається навчитися взаємодіяти з інтернетом.

На другій – це людина, яка вже ознайомлена з мережею та послуговується нею для навчання, роботи або розваг.

На третій – інтернет стає основою життя, тому увесь час особа витрачає на віртуальну реальність, якій підпорядковує все в реальному житті.

На четвертій – настає розчарування і тимчасове повернення в справжній світ.

На п'ятій – користувач, пройшовши всі етапи взаємодії з мережею, розумно використовує можливості інтернету як в роботі, так і в повсякденному житті [36, с.295].

Т. Ісакова групує етапи формування кіберзалежності відповідно до ступеня прояву психологічного розладу.

Перший етап: захоплення, притаманними симптомами якого є сильний потяг до онлайн-режиму в мережі, спілкування на шкоду іншим, ейфорія від покращення життя за допомогою інтернету та ін.

Другий етап: абстинентний, на якому проявляються психофізіологічні зміни, наприклад: погіршення уваги, зниження апетиту, розумової працездатності, безсоння, емоційна нестійкість, сомато-вегетативні розлади.

Третій етап: соціальна дезадаптація, для якої характерні постійна потреба у віртуальному спілкуванні без відчутного задоволення від цього процесу [28, с.35-37].

О. Кулешова та Л. Міхєєва узагальнюють погляди психологів та виділяють три стадії кіберадикції.

Перша стадія – це легкий розлад, оскільки через неправильне знайомством з мережею індивід порушує звичний для нього режим діяльності. Таким чином людина поступово виходить з близького оточення, роблячи пріоритетом інтернет-середовище.

Друга стадія – це нарощення інтенсивності симптомів. На цій стадії людина переживає негативні почуття через відлучення від кіберпростору. Більше того в користувача фіксується порушення уваги, зниження працездатності, нав'язливі думки, безсоння, різкий потяг до стимуляторів (цигарки, спиртні напої, наркотичні речовини тощо), головний біль, ломота в кістках, перепади артеріального тиску.

Третя стадія – соціальна дезадаптація, за якої людина постійно та неконтрольовано перебуває на різноманітних сайтах. Цей стан є дуже

небезпечним, адже призводить до руйнування зв'язків з реальним світом та сприяє виникненню серйозних конфліктів та ін.[34, с.97].

Новітню класифікацію стадій кіберзалежності пропонує Ю. Асєєва, яка визначає п'ять рівнів.

Нульовий рівень: відсутність кіберадикції (особистість має уявлення про «здорове» перебування у віртуальному середовищі, контролює час взаємодії з різноманітними гаджетами).

Перший рівень: відсутність ознак кіберзалежності при систематичному використанні інформаційних технологій (людина використовує різноманітні види девайсів, комп'ютера та інтернету за цільовим призначенням, тобто для виконання професійних обов'язків, самоосвіти, але не зловживає часом перебування у кіберпросторі).

Другий рівень: 1-й ступінь залежності, що характеризується відсутністю всіх симптомів сформованості окремого виду кіберадикції, незначним порушенням процесу життєдіяльності людини, при якому спостерігаємо прояви ситуативного пристрасного бажання перебувати більше часу у віртуальному житті, спорадичне невиконання обіцянок або відмов від обов'язків та ін.

Третій рівень: 2-й ступінь залежності, на якому в адиктивній поведінці особистості можна виявити всі ознаки сформованості певного виду кіберадикції, зокрема перевага кіберпростору над справжнім життям, проблеми з професійними взаєминами та міжособистісними стосунками. На цій стадії користувач вже потребує сторонньої допомоги, до якої належать психокорекційні заходи, спрямовані на попередження подальшого розвитку залежності.

Четвертий рівень: 3-й ступінь – це патологічна залежність, яка має такі ознаки, як прояви вираженої соціально-психологічної дезадаптації, зміни в психоемоційних (дратівливість, гнів, неконтрольованість дій та ін.) та фізіологічних характеристиках (зниження зору, головний та спинний біль, тунельний синдром, сколіоз тощо). На цьому етапі відбуваються

психофізіологічні зміни, при яких особистість потребує втручання відповідних фахівців, а також залучення до психокорекційних заходів, націлених на зниження адикції від діагностованого виду кіберзалежності [5, с.76-77].

Значну кількість уваги сучасні дослідники приділяють вивченню наслідків узалежнення від кіберпростору. З найбільш поширених і негативних результатів неконтрольованого та постійного перебування в альтернативній реальності є соціальна ізоляція, нехтування особистими обов'язками, труднощі у стосунках та надмірна пристрасть до онлайн-середовища [57, с.28].

Л. Сеффарі стверджує, що така залежність впливає і на когнітивні та поведінкові симптоми, серед яких – зниження контролю імпульсів, самотність, депресія, розсіяність, дратівливість та використання інтернет-середовища як інструменту соціального комфорту, що відволікає увагу, дозволяючи залежним відкласти або уникати стресових подій, завдань або думок [56].

С. Чен вважає, що інтернет-звикання, як правило, виявляє поведінкові симптоми, характерні для всіх видів залежності від технологій, включаючи вираженість самообмеження, конфлікти, рецидиви та відновлення, толерантність та зміну настрою [48, с.38].

Окрім цього, на думку А. Церковного, можна виділити й інші негативні поведінкові характеристики, які формуються у кіберзалежних, серед основних є активне бажання відволіктися від проблем справжнього життя, перебуваючи в інтернеті; сильне невдоволення через відволікання від використання мережею; відсутність навичок тайм-менеджменту щодо закінчення сеансу роботи у кіберпросторі; поява значних грошових витрат для забезпечення роботи в онлайн-режимі; готовність брехати, говорячи про низьку частоту та тривалість користування інтернетом; забування та відкладання на невизначений термін побутові речі, навчання або навіть професійні обов'язки, важливі ділові та особистісні зустрічі; гостре небажання та заперечення критики такого способу життя; прийняття руйнування сім'ї; втрата кола спілкування з найближчим

«реальним» колом людей через мережу; зневага до психікофізичних порушень власного здоров'я; уникання фізичної активності тощо. [44, с.150-152].

Вважаємо, що кіберадикція не менш небезпечна, ніж будь-яка інша залежність (наркотична, алкоголічна, тютюнова та ін.), оскільки призводить до порушення адаптації в суспільстві, а саме: нездатність працювати, створити родину, знайти друзів чи навіть обслуговувати себе.

Отже, проблема впливу віртуального простору на соціально-психологічний стан студентської молоді є актуальною, оскільки дослідження свідчать, що кіберадикція проявляється через надмірне захоплення онлайн-простором та негативно впливає на соціальне-психічне, емоційне та фізичне здоров'я. До того ж біологічні, психологічні та соціальні причини і наслідки підкреслюють складність цього явища та необхідність розробки ефективних заходів соціально-педагогічної профілактики.

### **1.3 Профілактика кіберадикції в студентському середовищі як напрям діяльності соціального педагога**

Надмірне зацікавлення інтернет-мережею може призвести до знецінення реальності або «випадання» з неї; негативних змін у системі цінностей; планування життєдіяльності тощо. Тому важливо вчасно попереджувати деструктивну поведінку молоді у віртуальному середовищі за допомогою соціально-педагогічної профілактики, що передбачає комплексні заходи, метою яких є забезпечення стійкості особистості до адиктивної поведінки завдяки формуванню навичок безпечного користування онлайн-середовищем, а також для попередження розвитку і прогресування кіберзалежності.

Соціальний педагог має розуміти, що профілактика – це заплановані дії, націлені на запобігання несприятливих подій та усунення можливих небажаних наслідків. Варто зазначити, що превентивні заходи реалізуються у формі

запланованих дій, спрямованих на досягнення конкретних позитивних результатів та запобігання можливим негативним явищам [24, с.90].

Згідно з термінологією Всесвітньої організації охорони здоров'я виокремлюємо первинну, вторинну і третинну профілактики. Необхідно зауважити, що соціально-педагогічна профілактика адиктивної поведінки є ефективною на ранніх стадіях її розвитку [6, с.203].

Ініціювання роботи з соціально-педагогічної профілактики кіберадикції першочергово вимагає створення нормативно-правової бази. Для цього необхідне оновлення чинного законодавства, пов'язане з цією проблемою.

Ю. Асєєва пропонує розробити і ухвалити новий Закон України «Про охорону психічного здоров'я» згідно з вимогами Всесвітньої організації охорони здоров'я та Всесвітньої медичної асоціації. До того ж скорегувати Типове положення про центри соціальної та психологічної допомоги від 2004 року, включивши заходи з профілактики кіберадикції, колективну роботу з кіберзалежними:

1) проведення систематичних і всебічних досліджень впливу електронних девайсів на фізичне і психічне здоров'я людини.

2) включення матеріалів з безпечного використання інтернету та інших інформаційно-комп'ютерних технологій до шкільного курсу інформатики, а також в плани занять з батьками учнів, з обов'язковим викладом перших ознак формування відповідної залежності [9, с.27].

На сьогодні немає статистичних даних з проблеми кіберадикції в Україні, тому що цей вид залежності не виділений в окрему нозологічну форму. Однак користувачами інтернету, комп'ютерами, гаджетами та іншими електронними пристроями вважаються від 2% до 6% залежних, переважна більшість з яких – студенти. Кожна п'ятнадцята особа, яка має досвід роботи в інтернеті, стає залежною від нього в підлітковому віці [47, с.18].

Оскільки найбільш вразливими до кіберзалежності є молоді люди, то вчені активно працюють над змістом, формами та методами її соціально-педагогічної профілактики.

О. Петрунко та К. Телешун звернули увагу на особливості первинної, вторинної та третинної профілактики інтернет-залежності дорослих користувачів (18-30 р.), в т.ч. кіберадикції.

Так, первинна профілактика полягає у підвищенні психічної стійкості людини, покращенні її взаємовідносин та соціальних контактів поза мережею. Виділено наступні технології такого виду роботи: інформаційні, освітні, дозвіллієві, технології оздоровлення сімейних відносин та розвитку моральних настанов і цінностей.

Вторинна профілактика спрямована на набуття навичок самоконтролю, співпраці, адекватного виявлення ініціативи та ефективної активності, а також вибір належних моделей поведінки; переформування та руйнування шкідливих уявлень, мотивів, стереотипів поведінки, а також розвиток альтернативних підходів; формування стійкості до адикцій через набуття позитивного досвіду та закріплення корисних навичок.

Третинна профілактика включає реабілітаційні заходи в складних ситуаціях, коли виникають повторні випадки адиктивної поведінки [38, с. 96-98].

Ю. Асєєва виокремлює три етапи профілактичної роботи із кіберзалежними.

Перший етап – первинний, до якого належить система освітніх та інформативних заходів, які мають на меті запобігти виникненню та негативному впливу чинників ризику розвитку кіберадикції. Заходи націлені на вразливі категорії населення, зокрема молодь, з метою просвітницької роботи та проводяться на міжособистісному, індивідуальному, соціальному рівнях за сприяння держави. Для первинної профілактики характерні такі методи: відеолекції, круглі столи, форуми, конференції, семінари, рекламні акції, конкурси, дискусії тощо.

Другий етап – вторинний, тобто це психолого-педагогічна та медико-соціальна діяльність, що полягає в наданні допомоги «групам ризику» і психолого-педагогічно і соціально-терапевтично впливає на особистість таким чином, щоб вона навчилася допомагати собі сама, вирішуючи численні проблеми, які провокують деструктивну поведінку. Найбільш поширені методи: соціально-освітні заходи, допомога в адаптації, консультації, бесіди, арт-терапія, тренінги та інші.

Третій етап – третинний, що пов'язаний з реабілітацією, адаптацією, ресоціалізацією і націлений на сприятливе соціальне середовище для клієнтів; допомогу в комунікації; відновлення втрачених соціальних контактів, а також адаптації в соціокультурному житті. Така профілактика найбільш часто спрямована на індивідуальну, частково групову роботу з індивідами [9, с.30-43].

Узагальнивши думки дослідників, можемо виокремити основні напрями соціально-педагогічної профілактики кіберадикції серед молоді:

#### 1. Інформування та просвіта:

- роз'яснення механізмів та наслідків впливу онлайн-середовища на особистість;

- пояснення симптомів кіберадикції, способів її виявлення, мінімізації або подолання;

- проведення профілактично-просвітницьких заходів щодо безпечного користування кіберпростором.

#### 2. Розвиток особистих та соціальних навичок молоді:

- розвиток стійкості до негативних соціальних, психологічних, матеріальних, фізичних та ін. впливів, що можуть слугувати передумовами для кіберадикції;

- підвищення самооцінки та самоповаги;

- розвиток навичок критичного мислення, самоконтролю та цифрової грамотності. Для того, щоб індивід розумів вплив віртуального середовища на

його життєдіяльність, а також міг самостійно регулювати час перебування у онлайн-світі;

– формування пізнавального та практичного інтересу використання гаджетів як у навчальному, сімейному, робочому середовищі, так і поза їхніми межами.

– навчання раціонально споживати та виробляти якісний інтернет-контент.

### 3. Зменшення часу проведення в кіберпросторі:

– створення офлайн-середовищ для особистісного розвитку (творчі гуртки, спортивні секції, клуби спілкування тощо);

– активізація читацького інтересу, що сприятиме пошуку інформації в стаціонарних бібліотеках;

– встановлення та дотримання чітких правил користування інтернетом;

– часовий контроль перебування в кіберпросторі та ін.

### 4. Організація позитивного онлайн-середовища для мінімізації негативного впливу кіберпростору:

– залучення осіб схильних до кіберзалежності до навчальних курсів та вебінарів, спрямованих на розуміння безпечного часу проведення в мережі; розвиток медіаграмотності;

– розробка та використання інструментів батьківського контролю, що дозволяють моніторити та обмежувати доступ до потенційно шкідливого контенту, але при цьому не порушувати приватність і сприяти самостійності та відповідальності молоді;

– ознайомлення із корисними онлайн-платформами для освіти та саморозвитку (Duolingo, Khan Academy, Codecademy), покращення психічного стану (Headspace, Calm), розвитку творчості (Tinkercad, Pixton ) та ін.

5. Співпраця з різними інституціями (сім'я, освітні заклади, соціальні та психологічні служби, ювенальна поліція та ін.) для формування превентивного соціально-виховного середовища в сімейному та освітньому оточенні молоді.

Шляхи подолання кіберзалежності ґрунтуються на соціально-психологічних основах, що націлені на виправлення недоліків небажаної поведінки; зміну життєвих установок клієнта (задоволення потреб у реальному часі); формування вмінь побудови конструктивної комунікації з близьким оточенням; обмеження безконтрольного послуговування кіберпростором тощо.

Провідну роль у напрямі соціально-педагогічної профілактики адиктивної поведінки осіб різного віку, зокрема молоді, відводимо засобам первинної профілактики, адже ефективність превентивних заходів є найбільш високою і результативною.

Ю. Асєєва виокремлює найбільш ефективні засоби профілактики кіберадикції, серед яких – інформаційні (лекції, консультації, семінари, круглі столи, практикуми, бесіди, конференції); розвиваючі (методи невербальної комунікації; групові дискусії, арт-терапія, рольові ігри, тренінги, технології зайнятості, психологічна драма) [47, с.27].

Превентивна соціально-педагогічна профілактика кіберадикції серед студентів буде ефективною, якщо при її організації враховувати принципи особистісно-орієнтованого підходу, за яким особа – головний суб'єкт профілактичного впливу:

1. Індивідуальність (врахування інтересів, потреб і можливостей індивіда).
2. Взаємодія (заохочення до побудови та підтримки здорових міжособистісних взаємин, сприяння соціалізації та розвитку комунікативних навичок в реальному соціальному середовищі).
3. Компетентність (підвищення навичок педагогів та батьків щодо соціально-педагогічної профілактики залежності та надання їм необхідних знань).
4. Самоактуалізація (спонукання індивіда до саморозвитку та реалізації власного потенціалу в реальному житті замість втечі у віртуальний світ).
5. Довіра (створення атмосфери відкритості, що дозволяє обговорювати проблеми та знаходити способи їх вирішення без страху засудження).

6. Творчість (стимулювання творчих здібностей та навичок, як засіб самовираження і альтернативи проведенню часу в онлайн-середовищі).

7. Успіх (мотивація до досягнення успіху в реальному житті через навчання, роботу, спорт та інші соціально значущі діяльності).

8. Орієнтація на культурні цінності (залучення до культурної спадщини, традицій та цінностей, які сприятимуть формуванню глибшого розуміння ідентичності та місця в соціумі).

Відповідно до вищезазначеного можна виокремити ключові методи профілактики кіберзалежності молоді:

– проведення регулярних бесід, анкетувань, опитувань для дослідження рівня знань з проблеми кіберзалежності; визначення рівня інформованості про вплив віртуального середовища на особистість; виявлення кількості молоді, які схильні до адиктивної поведінки тощо.

– організація профілактичних заходів (тренінгів, семінарів, «круглих столів» та ін.) щодо безпечного користування інтернетом, вчасного виявлення перших ознак кіберадикції та шляхів її мінімізації або подолання.

– реалізація інформаційних кампаній в навчальному, сімейному та студентському середовищі, спрямованих на підвищення інтернет-обізнаності.

– розробка методичних та інформаційно-довідкових матеріалів (посібники, анкети, брошури, пам'ятки та ін.) з питань діагностування та профілактики кіберадикції на допомогу здобувачам освіти, викладачам, заступнику з виховної роботи та ін.

Таким чином, зупинити прогресування кіберзалежності можливо лише за умови системної та цілеспрямованої первинної соціально-педагогічної профілактики, яка зміцнюватиме знання про вплив віртуального життя на справжню реальність; ознаки недоцільного використання онлайн-платформ та ін., а також сприятиме розвитку таких умінь та навичок, як критичне мислення, пізнавальний інтерес, відповідальність, управління часом, цифрова грамотність.

## Висновки до розділу

Провівши аналіз теоретичних напрацювань науковців соціально-педагогічної та психологічної сфери щодо розкриття феномену кіберадикції, ми дійшли проміжних висновків.

На сьогодні значна кількість вітчизняних та зарубіжних науковців працюють над описом змісту та класифікуванні видів кіберадикції, а також над розробкою профілактичних та корекційних програм для людей, які перебувають у групі ризику або є кіберзалежними.

У нашому дослідженні ми опираємося на узагальнені думки Дж. Сулера та Ю. Асеєвої про те, що кіберадикція є видом нехімічної залежності, спричиненої надмірним захопленням віртуальним простором, яке призводить до перенесення у віртуальне життя реального [7; 57].

До того ж описано види кіберзалежності, серед яких – інтернет-залежність, кібернетична людоманія, гаджет-адикція, селфізм, онлайн-гемблінг та ін. та окреслено новітні діагностувальні методики цієї адикції.

Згідно з результатами опитувань «Залежність від соціальних мереж, комп'ютерних та азартних ігор» (2019 р.) та «Думки і погляди населення України щодо державних електронних послуг у 2023 році» (2023 р.) більшість респондентів у віці до 30 років (98%) користуються Всесвітньою мережею та перебувають понад 12 годин (74,8%) у онлайн-просторі.

Головними причинами перебування молоді в кіберпросторі є біологічні (вік, властивості нервової системи, генетична схильність та ін.), психолого-соціальні (порушення емоційної сфери, психологічна незрілість, соціальна дезорієнтація тощо) детермінанти.

З-поміж основних симптомів кіберадикції визначено втрата інтересу до справжніх соціальних зв'язків, ігнорування близького оточення, розлади поведінки, компульсивність, проблеми з фізичним здоров'ям та ін.

Також з'ясовано, що особистість проходить п'ять стадій або рівнів комунікації з віртуальним простором. Кожен із рівнів має відповідний ступінь залученості та впливу на реальне життя молоді. Згідно з цим описано стадії від першого знайомлення особистості з кіберпростором і контролю над перебуванням у ньому до поступового підвищення значимості віртуальної реальності і формування залежності від неконтрольованого перебування у віртуальній реальності.

Серед можливих наслідків кіберадикції в студентському середовищі є ізоляція від оточення, порушення соціальної комунікації, недбалість до своїх професійних, особистісних, освітніх та ін. обов'язків тощо.

Для попередження кіберзалежності серед молодого покоління необхідна комплексна соціально-педагогічна первинна профілактика, що матиме на меті зміцнення знань про можливі ризики надмірного перебування в онлайн-середовищі та сприятиме розвитку необхідних вмінь та навичок безпечного користування віртуальним середовищем. До такої профілактичної діяльності соціального педагога належить просвіта, організація позитивного офлайн- та онлайн-середовища, співпраця з різними інституціями та профільними спеціалістами та ін.

## РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ КІБЕРАДИКЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

### 2.1 Діагностика рівня кіберадикції в студентському середовищі

Ефективність профілактичної діяльності соціального педагога щодо попередження кіберзалежності визначається когнітивним, діяльнісно-поведінковим та ціннісно-мотиваційним критеріями.

Під час нашого дослідження, було запропоновано визначити рівень кіберзалежності в 68 здобувачів вищої освіти Хмельницького національного університету спеціальності 231 «Соціальна робота» за допомогою діагностичних методик відповідно до критеріїв і показників визначення рівня кіберадикції, що представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Діагностичні методики для визначення рівня кіберадикції

№	Критерій	Показник	Діагностична методика
1	Когнітивний	Знання про безпечне перебування в кіберпросторі	Проективна методика «Я у світі кіберпростору» (Додаток А)
2	Діяльнісно-поведінковий	Частота та час перебування в кіберпросторі	Діагностична методика Л. Юр'євої, А. Шорнікова «Шкала кіберзалежності Юр'євої – Шорнікова» (Додаток Б)
3	Ціннісно-мотиваційний	Визначення значимих груп цінностей в епоху кіберпростору	Діагностична методика М. Рокича «Ціннісні орієнтації» (Додаток В)

Перший критерій – когнітивний, який відображає наскільки особистість усвідомлює, як взаємодія із кіберсвітом формує її повсякденну реальність. Для цього використано проективну методику «Я у світі кіберпростору», що має на меті визначити рівень знань про безпечне перебування в кіберпросторі.

Завдяки їй респондент може вільно висловити свої думки, погляди, почуття щодо своєї онлайн-активності в кіберпросторі, що дозволить глибше зрозуміти не лише уявлення індивіда про віртуальну реальність, але й з'ясувати як онлайн-середовище впливає на різні аспекти життя особистості.

Інтерпретація результатів.

На запитання №1 «Коли я думаю про кіберпростір, мені спадають на думку слова (три слова)» найпоширенішими відповідями були: Інтернет (34 респонденти, 48%); комп'ютер (21 респондент, 31%); соціальні мережі (13 респондентів, 21%). Отримані результати демонструють, що здобувачі вищої освіти сприймають кіберпростір, як цифрове середовище, яке поєднує в собі технічну складову (інтернет, комп'ютер) та соціальний аспект (соціальні мережі).

Інтерпретацію відповідей на запитання №1 «Коли я думаю про кіберпростір, мені спадають на думку слова (три слова)» представлено на рисунку 2.1.

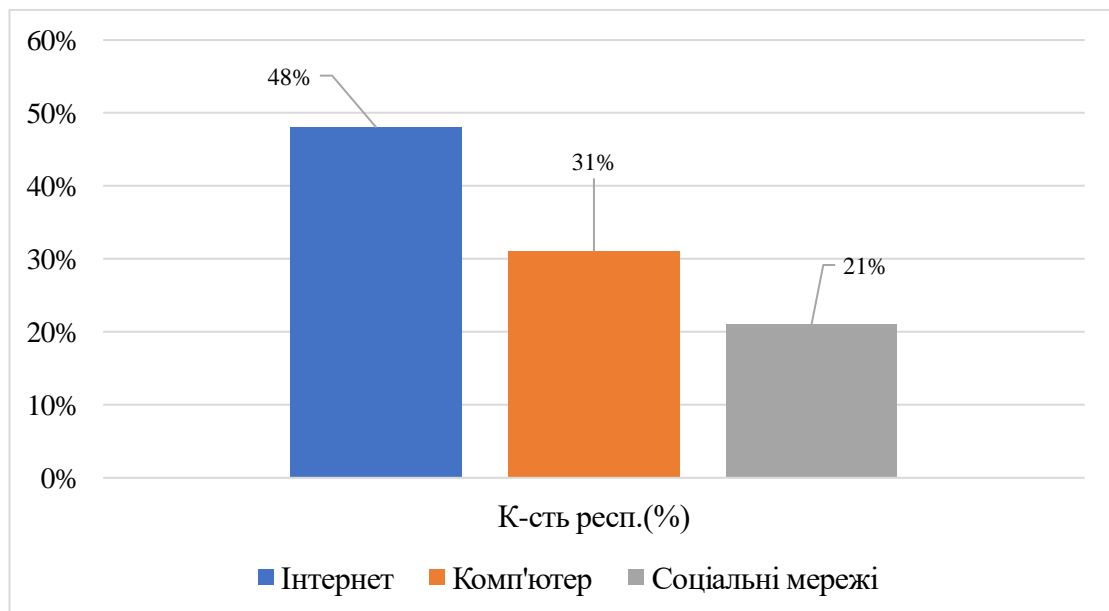


Рисунок 2.1 – Інтерпретація відповідей на запитання «Коли я думаю про кіберпростір, мені спадають на думку слова (три слова)», у відсотках (%)

На запитання №2 «В інтернеті я зазвичай (опишіть дію)» основними діями були: спілкування (23 респонденти, 34%); пошук інформації (16 респондентів, 23%); перегляд відеоконтенту (13 респондентів, 19%); розваги (10 респондентів, 15%); проведення вільного часу (4 респонденти, 6%); хобі (2 респонденти, 3%). Таким чином, для багатьох студентів інтернет є середовищем для соціальної взаємодії та задоволенням своїх емоційно-інтелектуальних потреб.

Інтерпретацію результатів на запитання №2 «В інтернеті я зазвичай (опишіть дію)» представлено на рисунку 2.2.

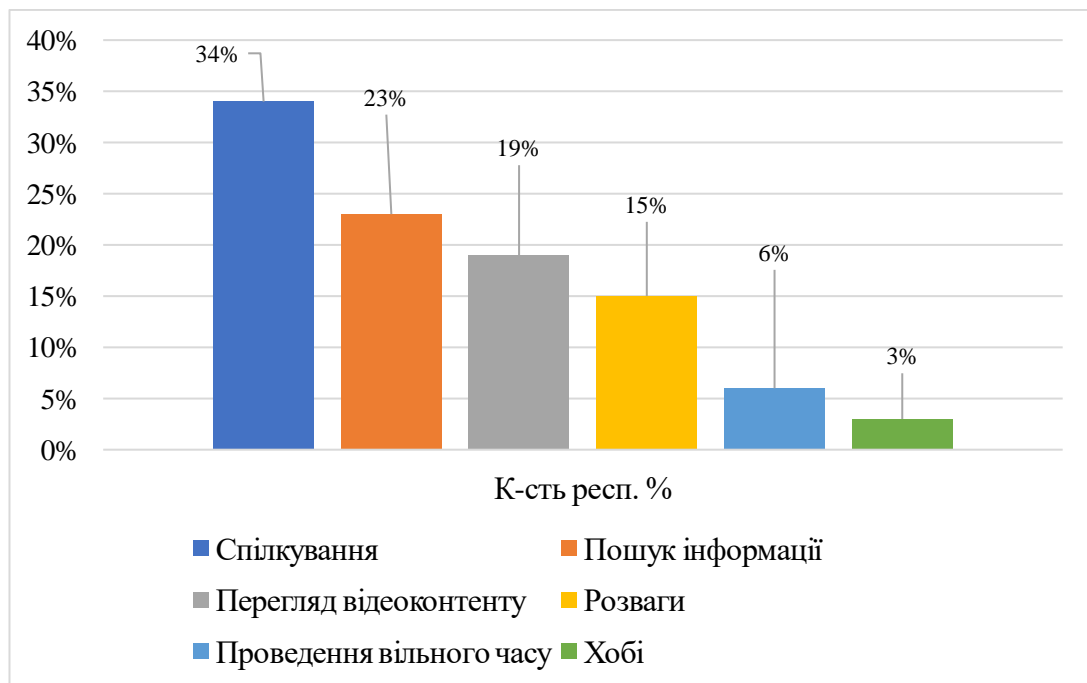


Рисунок 2.2 – Інтерпретація результатів на запитання «В інтернеті я зазвичай (опишіть дію)», у відсотках (%)

Актуальними відповідями на запитання №3 «Після того, як я виходжу з віртуального середовища, я відчуваю» були:

- нічого не відчуваю (19 респондентів, 26%);
- нормально, як зазвичай (17 респондентів, 23%);
- нудьгу (15 респондентів, 21%);
- втомленість (7 респондентів, 12%);

- розслабленість (6 респондентів, 10%);
- енергійність (4 респонденти, 8%).

Такий результат може свідчити про емоційну нейтральність або виснаження студентів під час перебування у віртуальному середовищі.

Інтерпретацію на запитання №3 «Після того, як я виходжу з віртуального середовища, я відчуваю» представлено на рисунку 2.3.

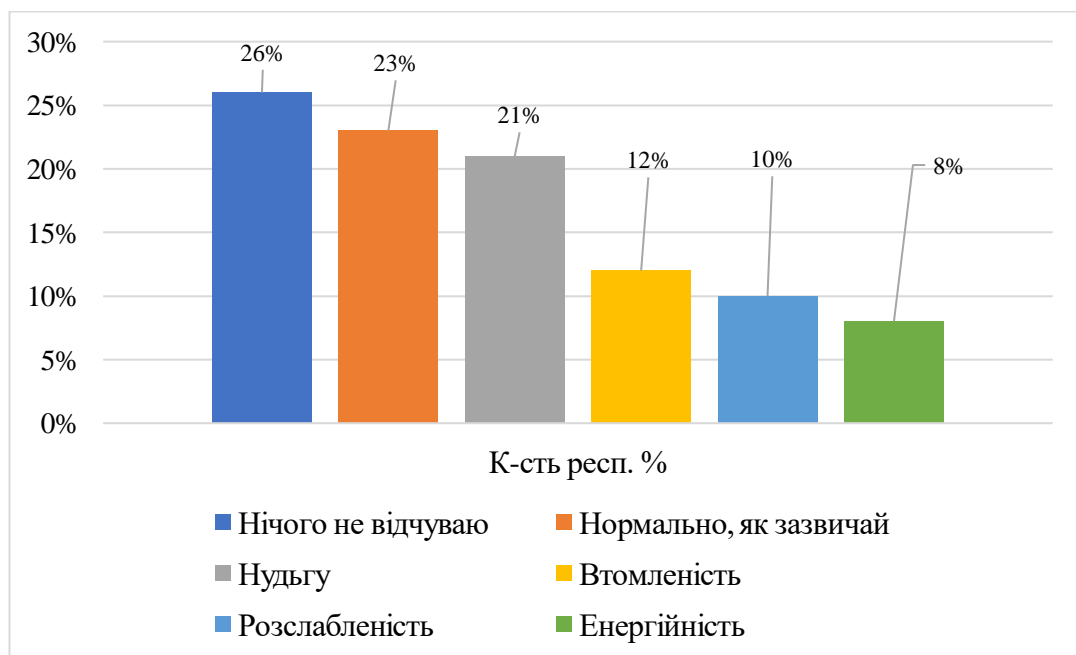


Рисунок 2.3 – Інтерпретація результатів на запитання «Після того, як я виходжу з віртуального середовища, я відчуваю», у відсотках (%)

20 респондентів (28%) зазначили у запитанні №4 «Я сприймаю своїх онлайн-друзів як ...», що не мають подібних друзів, а інші сприймають їх як: співрозмовників (17 респондентів, 24%); звичайних знайомих (15 респондентів, 22%), однодумців (10 респондентів, 16%); як щось тимчасове (6 респондентів, 10%).

Попри те, що 38% опитаних або не вступають в онлайн-дружбу, або не вважають таку дружбу довготривалою, результати засвідчують значимість віртуальних товаришів серед 62%.

Інтерпретацію відповідей на запитання №4 «Я сприймаю своїх онлайн-друзів як ...» представлено на рисунку 2.4.

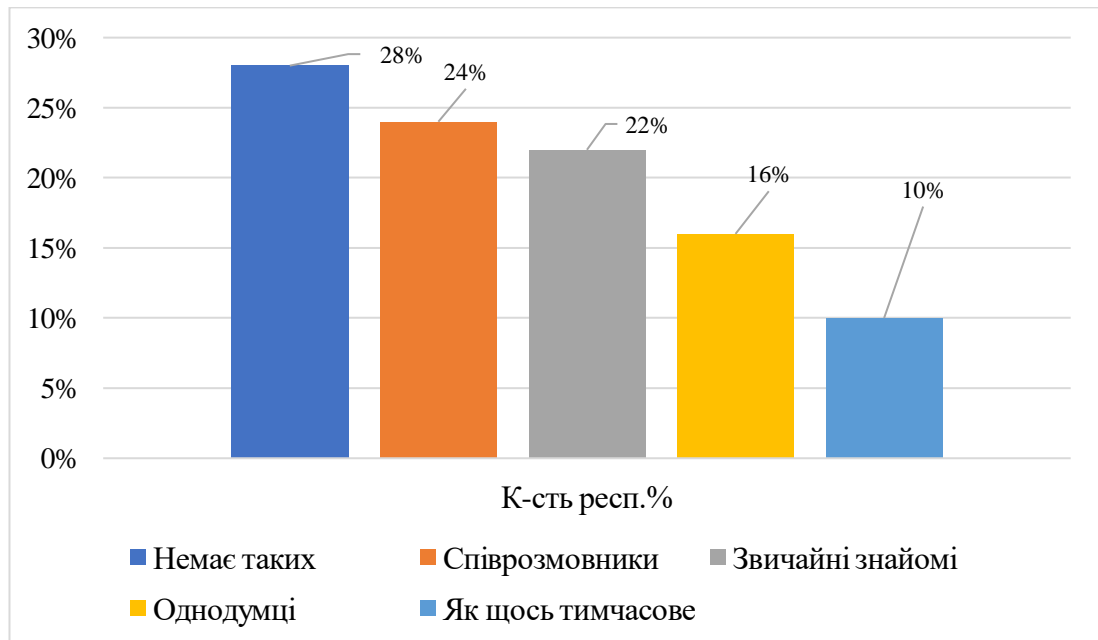


Рисунок 2.4 – Інтерпретація відповідей на запитання «Я сприймаю своїх онлайн-друзів як ...», у відсотках (%)

Опитувані визначили в запитанні №5 «Кіберпростір для мене – це», що для них це:

- спосіб спілкування (20 респондентів, 31%);
- пошук інформації (18 респондентів, 26%);
- здобуття нових знань (14 респондентів, 20%);
- спосіб навчання (10 респондентів, 13%);
- засіб для відпочинку та розваг (6 респондентів, 10%).

Такі результати вказують на багатофункціональні можливості в кіберпросторі, де студенти можуть не лише знаходити інструменти для особистісно-професійного розвитку, а ще й розважатися і відпочивати.

Інтерпретацію відповідей на запитання №5 «Кіберпростір для мене – це» представлено на рисунку 2.5.

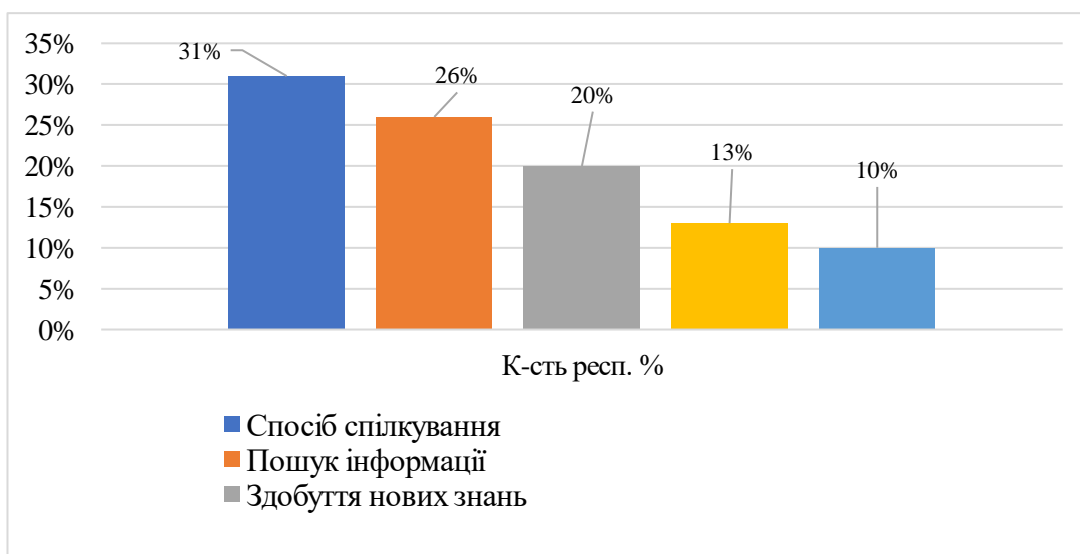


Рисунок 2.5 – Інтерпретація відповідей на запитання «Кіберпростір для мене – це», у відсотках (%)

На запитання №6 «Онлайн я шукаю ..., офлайн я ціную ...» були зафіксовані наступні варіанти відповідей.

У віртуальному світі здобувачі вищої освіти шукають: інформацію (24 респонденти, 35%); роботу (20 респондентів, 29%); розваги (14 респондентів, 21%); щось цікаве (8 респондентів, 12%); друзів (2 респонденти, 3%).

Інтерпретацію відповідей на запитання №6.1 «Онлайн я шукаю...» представлено на рисунку 2.6.

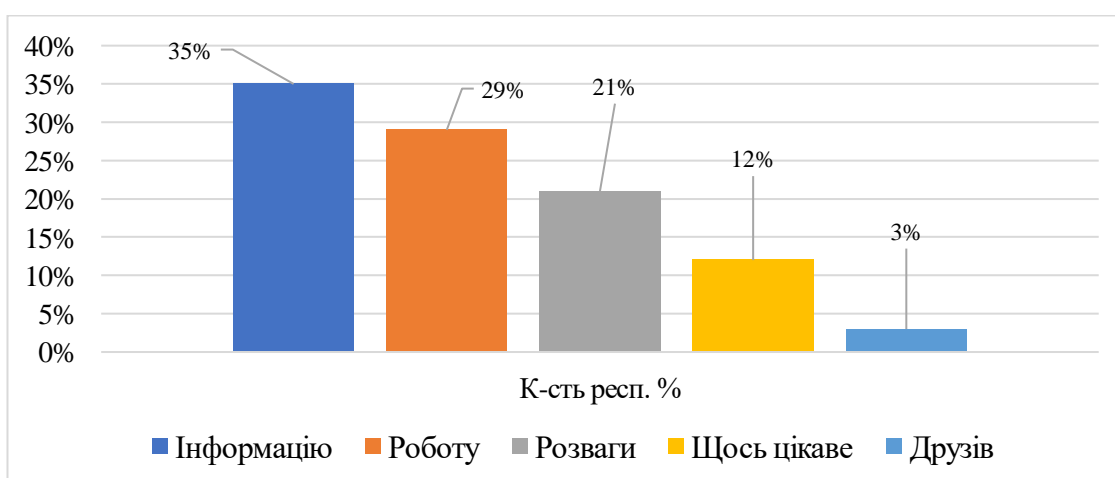


Рисунок 2.6 – Інтерпретація відповідей на запитання «Онлайн я шукаю...», у відсотках (%)

У реальному – цінують:

- почуття реальності (21 респондент, 31%);
- «живе» спілкування (18 респондентів, 26%);
- близьких, друзів (17 респондентів, 25%);
- знання (8 респондентів, 12%);
- час (3 респонденти, 4%);
- хобі (1 респондент, 2%).

Такі результати підкреслюють розуміння студентами балансу між кіберпростором, який поєднує в собі безмежні можливості для навчання, роботи, пошуку інформації, спілкування, розваг тощо, та реальним світом, де відбувається безпосередня взаємодія з оточенням та формуються соціальні навички. Це свідчить про те, що здобувачі вищої освіти, в першу чергу, використовують цифрові платформи для самореалізації, але при цьому не втрачають зв'язок із реальністю.

Інтерпретацію відповідей на запитання №6.2 «Офлайн я ціную...» представлено на рисунку 2.7.

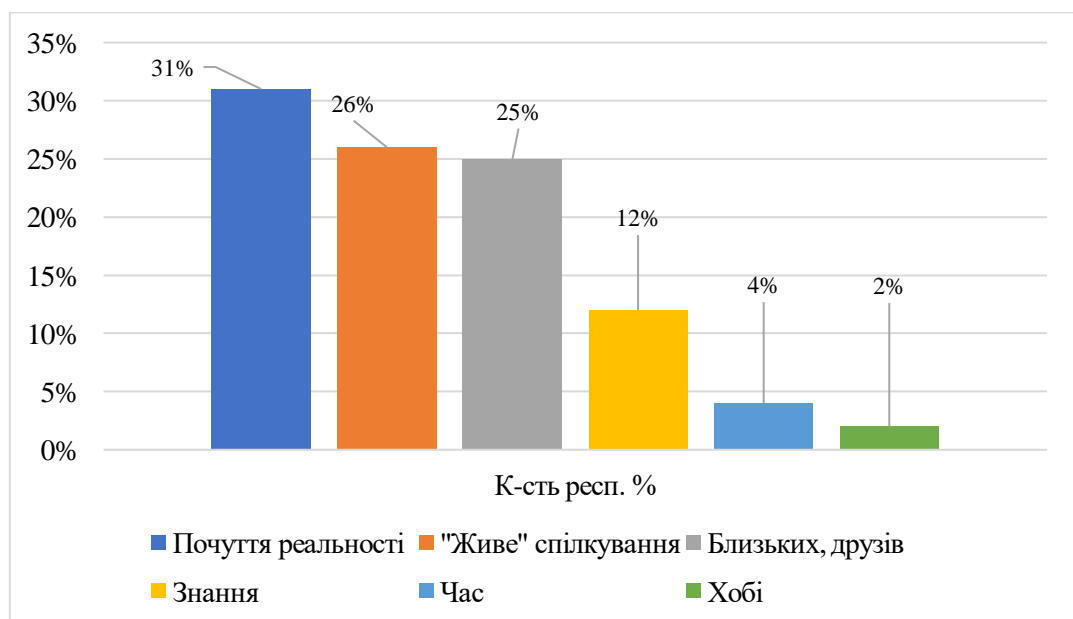


Рисунок 2.7 – Інтерпретація відповідей на запитання «Офлайн я ціную...», у відсотках (%)

Здобувачі вищої освіти зауважили у запитанні №7 «Кіберпростір буде безпечним і корисним, якщо ми...»: дотримуватимемось норм і правил спілкування (27 респондентів, 40%); будемо правильно ним користуватися (26 респондентів, 38%); будемо обережними та пильними (9 респондентів, 13%); не будемо поширювати неправдиву інформацію (6 респондентів, 9%).

Зафіксовані результати засвідчують базове уявлення про важливість відповідального використання цифрового середовища та готовність формувати безпечний та етичний віртуальний простір, що є важливо в сучасному світі, особливо серед користувачів молодого покоління.

Інтерпретацію відповідей на запитання №7 «Кіберпростір буде безпечним і корисним, якщо ми...» представлено на рисунку 2.8.

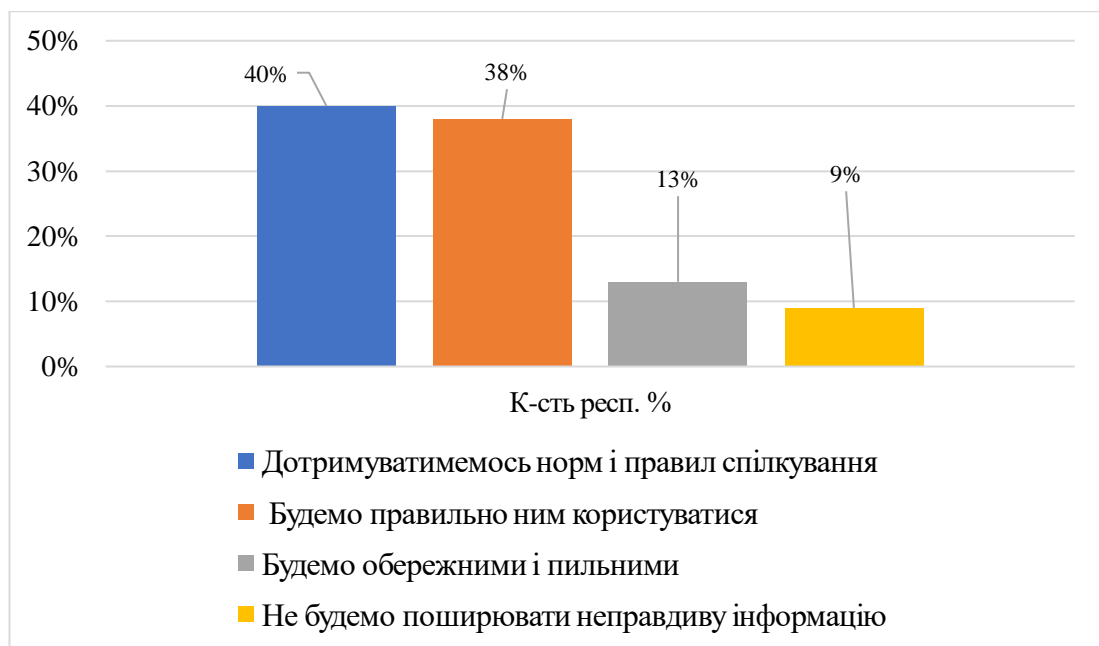


Рисунок 2.8 – Інтерпретація відповідей на запитання «Кіберпростір буде безпечним і корисним, якщо ми...», у відсотках (%)

Майбутні фахівці соціальної сфери на запитання №8 «Без онлайн-середовища я б позбавився(лася) можливості» відповіли так: позбавилися би можливості навчатися (26 респондентів, 38%); швидко шукати інформацію (21 респондент, 31%); тримати зв'язок з близькими, які на відстані (10

респондентів, 15%); дізнаватися про новини зі всього світу (7 респондентів, 11%); спілкуватися (4 респонденти, 5%). Це підтверджує те, що кіберпростір став потужним інструментом для здобуття нових знань та невід'ємною частиною в освітньому процесі для молоді, оскільки завдяки віртуальному середовищу відкривається доступ до численних навчальних онлайн-курсів, освітніх програм, вебінарів тощо, надаючи можливість для самонавчання та самоосвіти.

Інтерпретацію відповідей на запитання №8 «Без онлайн-середовища я б позбавився/позбавилася можливості» представлено на рисунку 2.9.



Рисунок 2.9 – Інтерпретація відповідей на запитання «Без онлайн-середовища я б позбавився/позбавилася можливості», у відсотках (%)

Таким чином, аналіз результатів проєктивної методики «Я у світі кіберпростору» засвідчує про те, що більшість респондентів мають базові знання та навички безпечного перебування в кіберпросторі (74%), однак демонструють низький рівень обізнаності щодо контрольованого перебування

в онлайн-середовищі (26%), що є невід'ємною частиною їхнього життя та має значний вплив на щоденну діяльність сучасної особистості.

Результати проєктивної методики «Я у світі кіберпростору» представлено на рисунку 2.10.

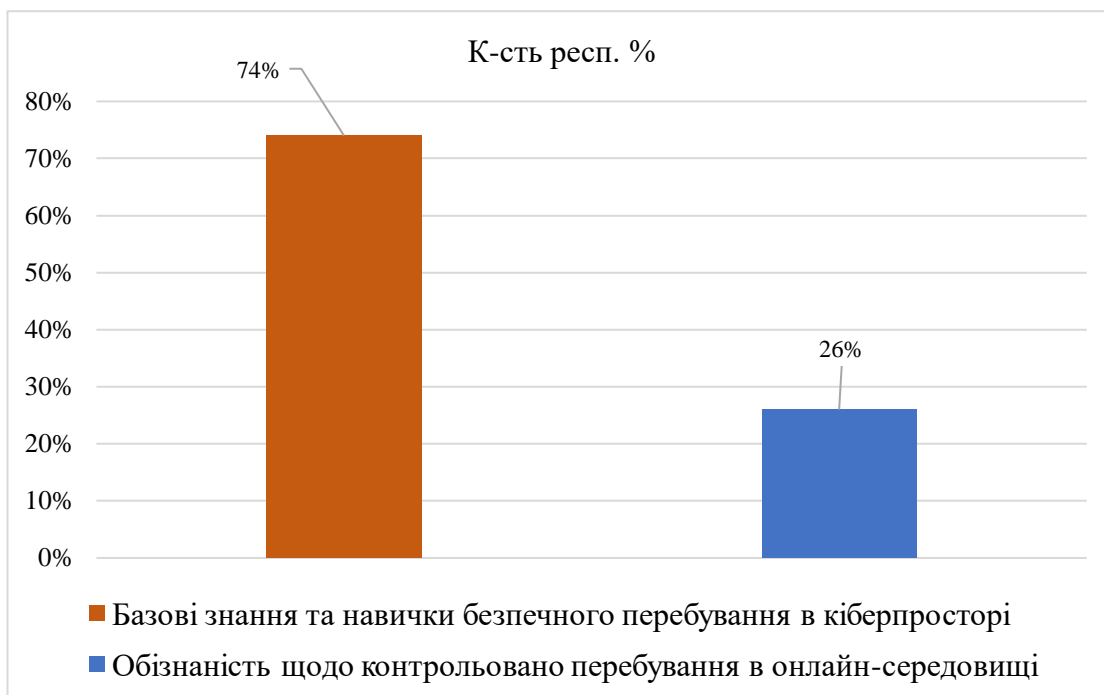


Рисунок 2.10 – Інтерпретація результатів проєктивної методики «Я у світі кіберпростору», у відсотках (%)

Другий критерій – діяльнісно-поведінковий, який орієнтований на безпосереднє перебування користувача у віртуальному середовищі. За допомогою діагностичної методики Л. Юр'євої, А. Шорнікова «Шкала кіберзалежності Юр'євої – Шорнікова», яка має на меті визначити частоту, кількість часу перебування в кіберпросторі, можна не лише дослідити скільки часу особистість проводить у мережі, але й як це впливає на інші аспекти життєдіяльності та чи здатна особистість контролювати свою поведінку.

Діагностична методика складається з 18 запитань, кожне оцінюється за 5-бальною шкалою: від 1 (дуже рідко) до 5 (дуже часто). Кількість балів: 18-

33 б. – немає кіберзалежності; 33-46 б. – тенденція до кіберзалежності; 47 і більше б. – наявна кіберзалежність [46].

Інтерпретація результатів:

З-поміж опитаних 68 здобувачів вищої освіти 77% (52 респонденти) схильні до кіберзалежності; 17% (12 респондентів) не мають кіберзалежності; 6% (4 респонденти) чітко виражена кіберзалежність.

Результати дослідження рівня кіберзалежності в здобувачів вищої освіти представлені на рисунку 2.11.

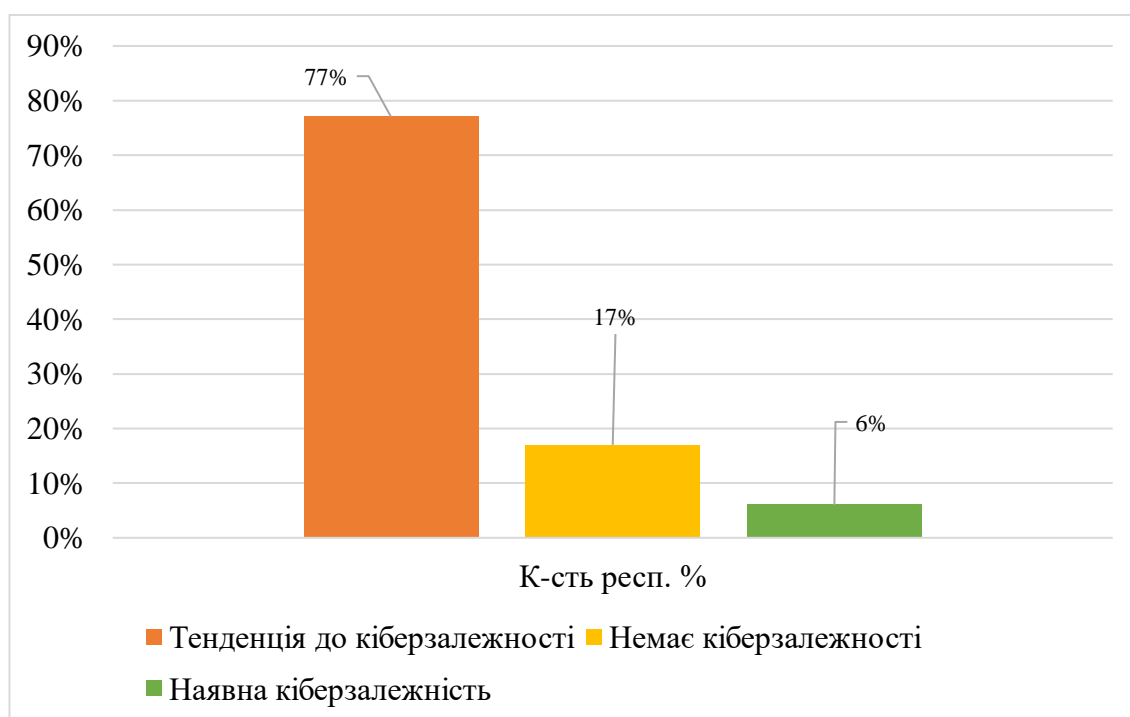


Рисунок 2.11 – Результати дослідження рівня кіберзалежності в здобувачів вищої освіти, у відсотках (%)

Аналіз результатів показав, що 52 респонденти (77%) намагаються контролювати час та частоту відвідування віртуального простору, однак у них частково проявляються симптоми кіберзалежності, серед яких фізичні (часті головні болі, час від часу сухість в очах, незначні зміни в режимі сну), емоційні (час від часу відчуття дратівливості, рідко відчуття тривоги в періоди поза перебування в кіберпросторі, часте відчуття задоволення, перебуваючи

онлайн), поведінкові (збільшення часу проведення в мережі, час від часу намагання приховати кількість проведеного часу у віртуальному світі). Вважаємо, що зазначена група осіб перебуває на 2-му рівні 1-го ступеня кіберадикції [5]. Тому існує висока ймовірність посилення залежності, якщо не вжити відповідних профілактичних заходів.

У 12 респондентів (17%) не виявлена кіберзалежність, адже їм вдається самостійно припинити діяльність в мережі, не відчують ейфорії під час роботи за комп'ютером, систематично виконують професійні та навчальні обов'язки тощо. На нашу думку, ця група студентів вміє успішно тримати рівновагу між онлайн та офлайн життям, тому перебуває на нульовому рівні кіберадикції [5]. Завдяки збалансованому перебуванню у віртуальному світі індивідам вдається успішно поєднувати онлайн-активності з іншими сферами життя. Це свідчить про те, що при контрольованому та свідомому підході до використання кіберпростору, він може бути корисним та безпечним інструментом, а не перешкодою чи загрозою.

За результати опитування 4 респонденти (6%) мають наявну кіберзалежність. Це вказує на те, що зазначена категорія осіб перебуває на 3-му рівні 2-го ступеня залежності від віртуального простору [5], адже стикається з проявом фізичних (відчування болю у зап'ястках, через тривале перенапруження м'язів, дуже часте страждання на безсоння, або взагалі засинання за гаджетами, зміни апетиту), поведінкових (дуже часте обирання віртуального спілкування з людьми замість «живого», нехтування сімейними обов'язками і навчанням, погіршення працездатності через збільшення часу перебування в кіберпросторі) та емоційних (дуже часті прояви зміни настрою; відчуття роздратованості під час використання інтернету; бажання повернутися у віртуальне середовище для поліпшення настрою) ознак. Індивіди часто відчують сильну потребу перебувати в онлайн-середовищі, що шкодить їхньому повсякденному життю і в результаті призводить до ігнорування важливих справ або нехтуванням своїх обов'язків.

Отже, отримані результати дослідження свідчать про те, що проблема залежності від віртуальності є актуальною в сучасному світі та вимагає обізнаності про цей феномен і розробки профілактичних заходів, оскільки більшість студентів перебувають в групі ризику виникнення кіберзалежності.

Третій критерій – ціннісно-мотиваційний, який відображає вплив онлайн-середовища на систему цінностей, потреб та мотивацій внутрішнього світу особистості. Для визначення значимих груп цінностей в епоху кіберпростору використано діагностичну методику М. Рокича «Ціннісні орієнтації».

Респондентам пропонується два списки цінностей по 18 у кожному. Учасники призначають кожній цінності порядок значимості (від 1 до 18). Спочатку вони працюють над термінальними цінностями (список А), а потім – над інструментальними цінностями (список Б).

Інтерпретація результатів:

Діагностична методика М. Рокича «Ціннісні орієнтації» є інструментом, за допомогою якого можна визначити, які цінності є пріоритетними для кожного індивіда в епоху кіберпростору.

У нашому дослідженні для узагальнення результатів виділено термінальні (цілі) та інструментальні (засоби) цінності. Кожний вид цінностей розділено на три групи: особистісні (особистий розвиток), суспільні (участь в суспільстві), професійні (професійна реалізація).

Зазначимо, що серед 32 респондентів (47%) виокремили з термінальних цінностей найбільш важливими в епоху кіберпростору саме особистісні, зокрема впевненість в собі, розвиток (постійне фізичне й духовне самовдосконалення, робота над собою), внутрішня гармонія. На нашу думку, сучасна молодь надає перевагу використанню віртуального середовища як інструменту для самореалізації та самовираження.

Широкі можливості кіберпростору дозволяють користувачам мережі створити унікальний віртуальний образ, фільтруючи спільноти, інформацію, інтереси, які відповідають їхнім особистісним потребам.

Водночас професійні цінності займають значиме місце серед 22 опитуваних (32%), а саме: матеріальне забезпечення, цікава робота та пізнання (розширення самоосвіти та світогляду). Зауважимо, що в еру стрімкого розвитку цифрового середовища професійний розвиток став доступнішим. Тому завдяки онлайн-навчанню, професійним курсам, фрилансу та необмеженому доступі до пошуку інформації з метою здобуття нових знань кожен індивід може будувати успішну кар'єру та покращувати якість життя.

Однак, незважаючи на численні переваги, можна виокремити і негативні наслідки, серед них – зменшення фізичної діяльності, невміння відмежовувати робочий та навчальний час від особистого, нехтування «живим» спілкуванням, часта перевтома, ризик вигорання тощо.

Суспільні цінності (розваги, щастя інших, краса природи й мистецтва) переважають у 14 респондентів (21%). Фіксуємо зміни в уявленні молоді про реальне та віртуальне життя.

Нині студентство акцентує увагу на мистецтві, творчості та розвагах, що стали доступнішими завдяки медіа, наприклад перегляд розважального відеоконтенту на платформах «ТікТок», «Ютуб», що дозволяє молоді не лише відпочивати, а й шукати натхнення для власної творчості; моніторинг життя відомих людей в соцмережах «Інстаграм», «Фейсбук» дає змогу відкривати нові тенденції у сучасному світі; активне спілкування в месенджерах «Телеграм», «Вайбер» для того, аби підтримувати постійний зв'язок тощо.

Результати дослідження значимих груп термінальних цінностей представлені на рисунку 2.12.

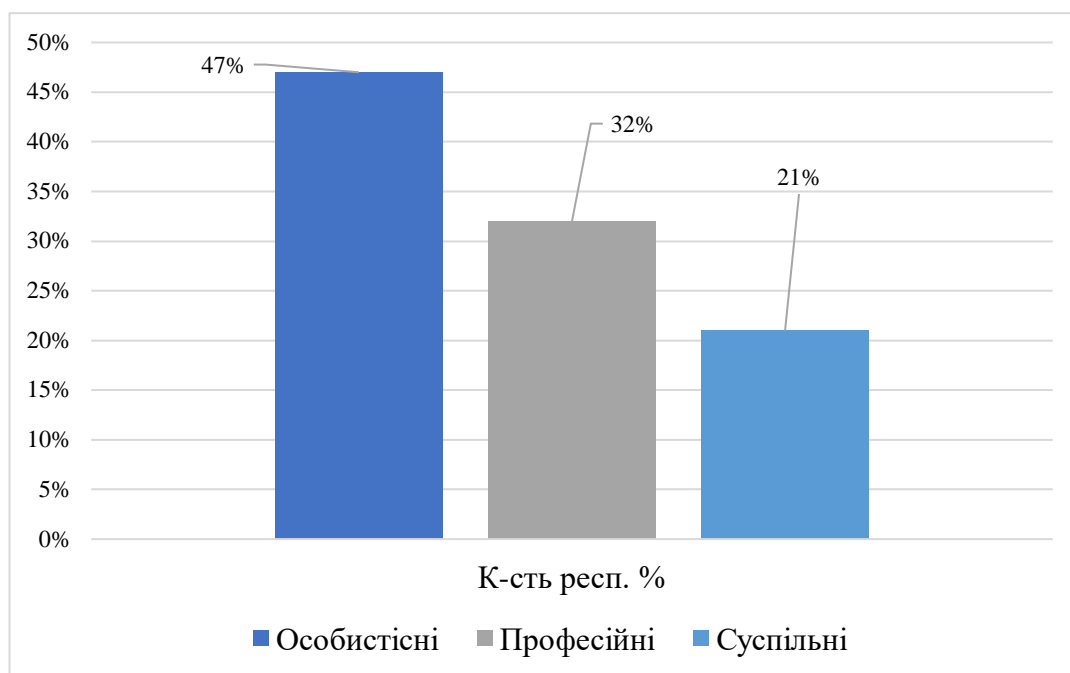


Рисунок 2.12 – Результати дослідження значимих груп термінальних цінностей, у відсотках (%)

Серед інструментальних цінностей, які слугуватимуть засобами для реалізації життєвих цілей, основними є професійні цінності такі, як освіченість, працьовитість (продуктивність у роботі) та високі запити є найважливішими для 36 респондентів, що становить 53%. Це може означати те, що в контексті кіберпростору подібні цінності є актуальними, оскільки швидкий розвиток цифрового середовища вимагає від індивідів самоосвіти, удосконалення професійних компетенцій для успішної конкуренції на ринку праці.

Значну роль з-поміж 21 опитуваного (31%) відіграють особистісні цінності, серед яких – вихованість, правдивість та почуття гумору. Вбачаємо, що у віртуальному світі, де переважає анонімність, саме вони є не менш важливими, ніж у реальному. Завдяки цим цінностям можна збудувати довірливі стосунки та зберегти людськість у онлайн-спілкуванні.

Лише 11 респондентів (16%) вважають, що суспільні цінності такі, як непримиренність до недоліків у собі й інших, сміливість у відстоюванні власної думки, незалежність є важливими. У кіберпросторі, де кожен користувач може

бути незалежним у висловленні думок, можливим є формування активної громадянської позиції, яка є вагомим для входження людини в суспільство.

Результати дослідження значимих груп інструментальних цінностей представлені на рисунку 2.13.

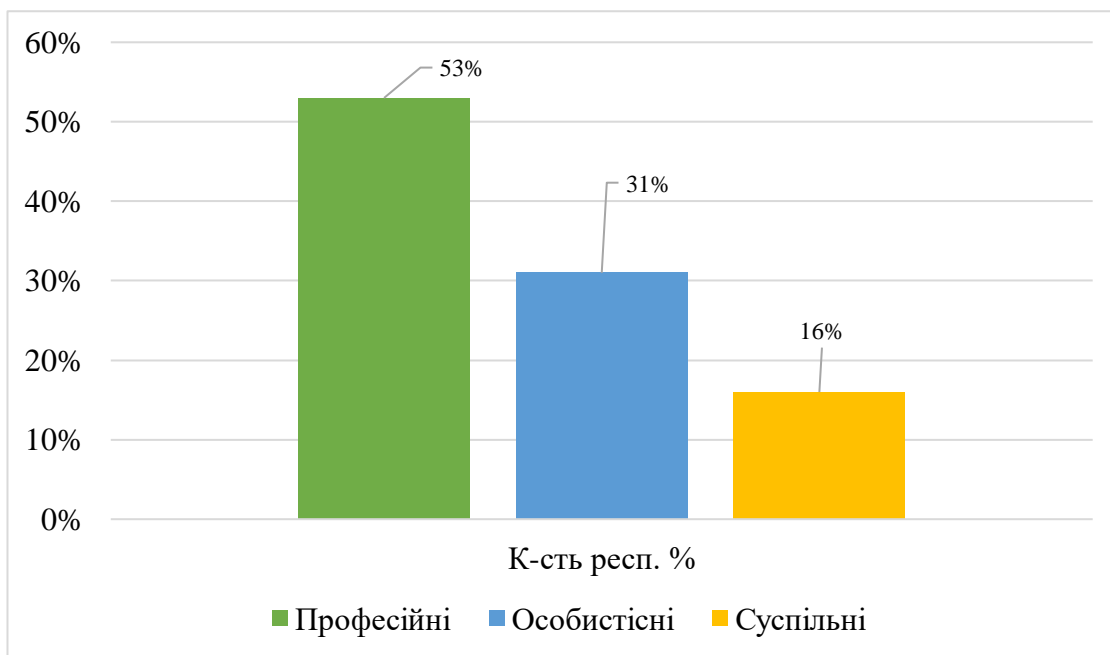


Рисунок 2.13 – Результати дослідження значимих груп інструментальних цінностей, у відсотках (%)

Отже, в епоху кіберпростору здобувачі вищої освіти виокремлюють серед термінальних цінностей особистісні (47%), що вказує на бажання задовольнити особистісні потреби та підвищити рівень комфорту, а – інструментальних професійні (53%), це означає, що молодь все більше усвідомлює важливість кар'єрного зросту та досягнення успіху у цій сфері як інструмент для досягнення життєвих цілей.

Як бачимо, отримані дані емпіричного дослідження, зумовлюють розробку тренінгової програми з соціально-педагогічної профілактики кіберрадикації в студентському середовищі.

## 2.2 Тренінгова програма з соціально-педагогічної профілактики кіберадикції студентської молоді

### *1. Пояснювальна записка*

Актуальність програми:

Сучасні студенти стикаються з проблемою надмірного використання інтернету та залежності від гаджетів через розвиток цифрових технологій. Аналіз даних емпіричного дослідження підтверджує та визначає необхідність розробки тренінгової профілактичної програми «Безпечний кіберпростір» для студентів вищих навчальних закладів, що допоможе їм здобути необхідні знання для усвідомлення ризиків кіберадикції, опанувати ефективні стратегії самоконтролю своїм часом у кіберпросторі тощо.

Мета програми: соціально-педагогічна профілактика кіберадикції студентів шляхом реалізації тренінгових занять.

Завдання програми:

- 1.Окреслити поняття «кіберадикція», «залежність», «інтернет», «кіберпростір», «кібербезпека» тощо.
- 2.Ознайомити про види кіберзагроз та способи їх розпізнавання.
- 3.Навчити студентів ефективно керувати своїм часом та емоціями під час перебування у віртуальному середовищі.
- 4.Надати рекомендації щодо безпечного перебування у кіберпросторі.

Тренінгова програма «Безпечний кіберпростір» розроблена відповідно до загальних принципів соціальної роботи з молоддю:

- принцип доступності (використання зрозумілої мови та повсякденних прикладів для пояснення складних понять кіберадикції);
- принцип гуманізму (визнання кожного учасника унікальною особистістю з власними цінностями, потребами та поглядами);

– принцип індивідуального підходу (розробка матеріалів тренінгової профілактичної програми з урахуванням різного рівня обізнаності учасників щодо кіберзалежності);

– принцип конфіденційності (особиста інформація, яку студенти надають під час тренінгових занять не розголошується);

– принцип рефлексії (активне залучення студентів до процесу самоаналізу через обговорення, під час яких учасники ділять своїми переживаннями, емоціями, досвідом та ін.);

– принцип добровільної взаємодії (учасники тренінгу мають право вільного вибору щодо участі у занятті або окремого його елемента);

– принцип толерантності (повага до поглядів та думок учасників тренінгових занять, навіть якщо вони відрізняються від загальноприйнятих).

Після завершення тренінгової програми «Безпечний кіберпростір» очікуємо, що учасники:

– знають та чітко усвідомлюють поняття «кіберадикція»;

– усвідомили негативні наслідки надмірного перебування у кіберпросторі;

– навчилися розпізнавати види кіберзагроз;

– виробили стратегії самоконтролю щодо перебування у віртуальному середовищі;

– ефективно керують своїми емоціями під час перебування у онлайн-просторі.

Практичне значення програми: учасники тренінгової програми здобудуть знання безпечного та корисного перебування у кіберпросторі, що зменшить ризик стати кіберзалежними; навчатися виявляти та протидіяти кіберзагрозам; отримають навички керування емоціями, особливо в ситуаціях негативного впливу або стресу під час перебування у віртуальному середовищі; вироблять стратегії самоконтролю тощо.

## II. Зміст програми

Тренінгова програма «Безпечний кіберпростір» складається із 5 занять, тривалістю кожного 1 година. Частота проведення тренінгів – 1 заняття на тиждень. Цільова аудиторія: здобувачі вищої освіти.

З метою попередження кіберзалежності у студентів розроблено тренінгову програму «Безпечний кіберпростір». Програма здійснюється за чотирма етапами, завданнями та видом діяльності, зазначеними в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Етапи здійснення тренінгової програми «Безпечний кіберпростір»

Етап	Завдання	Вид діяльності
I. Підготовчий	–здійснення організаційної роботи.	–добірка матеріалів; –узгодження часу проведення програми.
II. Інформаційний	–привернення уваги до проблеми кіберадикції; –ознайомлення з основними термінами кіберадикції; –інформування щодо основних видів кіберзагроз та способи їх розпізнавання.	–тренінг «Кіберадикція як соціальна загроза у наш час»; –тренінг «Основи кіберзалежності. Вступ до базових термінів»; –тренінг «Кіберзагрози у нашому житті: визначення та протидія».
III. Моделюючий	–формування вміння самостійно обмежувати час перебування у кіберпросторі; –звернення уваги на емоційний стан під час перебування у віртуальному середовищі.	–тренінг «Цифровий детокс. Як оволодіти керуванням часу в кіберпросторі». –тренінг «Емоції онлайн. Як підтримувати гармонію у віртуальному світі».
VI. Заключний	–надання рекомендацій щодо стратегій поведінки в кіберпросторі, що допоможуть не допустити виникнення кіберзалежності; –узагальнення роботи та підведення підсумків.	–пам'ятка «Як вберегти себе від кіберзалежності».

Метою підготовчого етапу є створення умов для успішної реалізації програми «Безпечний кіберпростір». Під час підготовки розробляються навчальні матеріали, методичні рекомендації щодо проведення тренінгових занять. Також на цьому етапі здійснюється організаційна робота, а саме: формування груп учасників програми, узгодження часу та місця проведення тренінгових занять.

Основною метою інформаційного етапу є забезпечення учасників базовими знаннями про кіберадикцію та її ключовими термінами; ознайомлення з поняттям «кіберзагроза» та її видами; навчання вчасно розпізнавати та уникати кіберзагрози.

На моделюючому етапі учасники переходять до практичного застосування здобутих знань та навичок. Метою цього етапу є навчити студентів контролювати час перебування в кіберпросторі та зберігати свій стабільний емоційний стан у віртуальному середовищі.

Метою заключного етапу є узагальнення отриманої інформації та набутих практичних навичок. Доречним є надання рекомендацій у вигляді пам'ятки «Як вберегти себе від кіберзалежності» щодо попередження кіберадикції».

Навчально-тематичний план тренінгових занять

Заняття №1. «Кіберадикція як соціальна загроза в наш час».

Мета: формування в учасників розуміння кіберадикції як соціальної загрози та її впливу на сучасне суспільство.

Завдання: ознайомити учасників із поняттям «кіберадикція»; проаналізувати основні фактори, що сприяють розвитку кіберзалежності у молоді.

Ключові поняття: баланс життя, залежність.

Опис заняття:

Перший блок: Вступ до проблеми кіберадикції.

1.Вправа «Контакт» (7-10 хв.)

2.Озвучення актуальних правил тренінгового заняття (5 хв.)

Другий блок: Чому важливо знати про кіберадикцію?

1.Мінілекція «Кіберадикція: реальна загроза сучасного світу» (10 хв.)

Третій блок: Чи знаходжуся я в зоні ризику стати кіберзалежним?

1.Вправа «Колесо балансу життя» (10-25 хв.)

Четвертий блок: Рефлексія.

1.Вправа «Мої враження» (10 хв.)

Заняття №2. «Основи кіберзалежності. Вступ до базових термінів».

Мета: розуміння учасниками основних термінів, пов'язаних із кіберзалежністю, підвищення обізнаності про її прояви та наслідки.

Завдання: ознайомити студентів із базовими термінами («кіберзалежність», «інтернет» тощо), пояснити як кіберзалежність впливає на різні сфери життєдіяльності людини.

Ключові поняття: адикція, кіберадикція, віртуальне середовище.

Опис заняття:

Перший блок: Що я знаю про кіберпростір?

1.Вправа «Мої асоціації» (7 хв.)

2.Правила під час заняття (5 хв.)

Другий блок: Кіберпростір: помічник чи перешкода?

1.Інформаційне повідомлення «Основні поняття кіберзалежності та шляхи її подолання» (10 хв.)

Третій блок: Чи можу я розпізнати ознаки кіберзалежності?

1.Перегляд мультиплікаційного мультфільму «Інтернет-залежність» (2 хв.)

2.Вправа «Мозковий штурм» (10-25 хв.)

Четвертий блок: Підбиття підсумків.

1.Вправа «Сьогодні я дізнався/лась про ...» (10 хв.)

Заняття №3. «Кіберзагрози в нашому житті: визначення та подолання».

Мета: формування в учасників тренінгового заняття розуміння сучасних кіберзагроз та їх впливу на суспільство.

Завдання: поглибити розуміння студентами терміну «кіберзагроза» та її видів; сформувавши в учасників відповідальне ставлення до власної кібербезпеки; розвинути навички розпізнавання загроз під час перебування у віртуальному середовищі.

Ключові поняття: кіберзагроза, кібербезпека.

Опис заняття:

Перший блок: Налагодження контакту.

1. Вправа «Ми – партнери» (7-10 хв.)

2. Правила роботи в групі (5 хв.)

Другий блок: Чому кіберзагрози є актуальними у сучасному світі?

1. Мінілекція «Кіберзагроза; ціна безтурботності» (10-15 хв.)

Третій блок: Від теорії до практики.

1. Рольова гра «Хакерська атака» (10 хв.)

2. Вправа «План безпеки» (10 хв.)

Четвертий блок: Завершення роботи.

1. Вправа «Рефлексивне коло» (10 хв.)

Заняття №4. «Цифровий детокс. Як оволодіти керуванням часу в кіберпросторі».

Мета: формування в учасників навичок ефективного самоконтролю перебування у віртуальному середовищі.

Завдання: ознайомити студентів із поняттям «цифровий детокс» та ризиками надмірного використання мережі; розвинути вміння ефективного керування часом під час перебування у кіберпросторі.

Ключові поняття: цифровий детокс, самоконтроль, тайм-менеджмент.

Опис заняття:

Перший блок: Активна робота.

1. Вправа «Лідер» (7 хв.)

2.Правила тренінгового заняття в команді (5 хв.)

Другий блок: Баланс між онлайн та офлайн життям.

1.Інформаційне повідомлення «Що таке цифровий детокс? Збережи свій час і енергію» (20 хв.)

Третій блок: Практичні навички керування часом.

1.Вправа «Цифровий аудит» (10 хв.)

2.Вправа «Мій план ефективного цифрового детоксу» (15 хв.)

Четвертий блок: Підсумки та рефлексія.

1.Вправа «10 хвилин без гаджету» (10 хв.)

Заняття №5. «Емоції онлайн. Як підтримувати гармонію у віртуальному світі».

Мета: сформувати в учасників навички збереження емоційної гармонії у віртуальному світі.

Завдання: ознайомити студентів із природою емоцій у кіберпросторі; визначити вплив онлайн-середовища на психоемоційний стан.

Ключові поняття: емоції, психоемоційний стан, онлайн-середовище.

Опис заняття:

Перший блок: Встановлення сприятливої атмосфери.

1.Вправа «Позитивні долоні» (7-10 хв.)

2.Оголошення правил заняття (5 хв.)

Другий блок: Гармонія в кіберпросторі.

1.Мінілекція з елементами обговорення «Емоції у віртуальному світі. Як зберігати емоційну рівновагу» (10-15 хв.)

Третій блок: Розвиток навичок керування емоціями в кіберпросторі.

1.Вправа «Фільтр емоцій» (10 хв.)

2.Рольова гра «Яка я емоція у віртуальному світі» (10 хв.)

Четвертий блок: Завершення.

1.Вправа «Коло позитиву» (10 хв.)

Детальний опис тренінгових занять з програми «Безпечний кіберпростір» та пам'ятки наведений у Додатку Г.

### *III. Ресурси для реалізації програми*

#### 1. Нормативна база програми:

1.1 Закон України «Про основні засади забезпечення кібербезпеки в Україні»;

1.2 Закон України «Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю»;

1.3 Конвенція про кіберзлочинність;

1.4 Указ Президента України «Про Стратегію кібербезпеки».

#### 2. Навчально-методичне забезпечення програми:

2.1 Кат К., Уліг У., Кнодель М., Тен Евер Н. Свобода в мережі. Як насправді працює інтернет. Львів: Видавництво: Старого Лева, 2023. 120 с.

2.2 Кулатта Р. Цифрові громадяни. Як виробити здорові диджитал-навички у ваших дітей. Київ. Yakaboo Publishing, 2022. 216 с.

2.3 Мороз О. Як не стати овочем. Інструкція з виживання в інфопросторі. Харків: Vivat, 2021. 208 с.

2.4 Мультиплікаційний мультфільм «Інтернет-залежність» URL : <https://www.youtube.com/watch?v=sEkpVce8Cg8&t=28s>

2.5 Остапов С., Євсєєв С., Король О. Кібербезпека: сучасні технології захисту: навчальний посібник. Київ: Новий світ-2000, 2023. 678 с.

3. Матеріально-технічні умови реалізації програми: реалізація програми може здійснюватися у закладі вищої освіти. Згідно з розробленою програмою тренінгові заняття проводяться в кабінетах, що повинні відповідати таким вимогам: достатня площа для активних вправ; забезпечення базовими матеріалами для проведення занять; наявність необхідного обладнання.

Кабінет повинен містити: столи та стільці для учасників тренінгу; робоче місце для фахівця; проектор та мультимедійну дошку; книжкову шафу для методичної або профілактичної літератури, а також для діагностичних матеріалів; фломастери, кольорові ручки, олівці, папір А4 тощо.

### 2.3. Науково-практичні рекомендації для фахівців соціальної сфери щодо профілактики кіберадикції в студентському середовищі

Однією з найбільш актуальних проблем сучасності є кіберадикція в студентському середовищі, тобто надмірна залежність молоді від кіберпростору, що шкодить їхньому здоров'ю (порушення сну, зниження рівня фізичної активності, погіршення самопочуття) та соціалізації (проблеми із самооцінкою, втрата соціальних зв'язків).

На думку Ю. Асеєвої, профілактична робота у сфері кіберадикції повинна містити інтегровану, системну та комплексну роботу щодо визначення причин адиктивної поведінки, формування безпечної моделі взаємодії особистості з електронними девайсами та інтернетом, що реалізується завдяки послідовним етапам: діагностична робота, інформаційно-просвітницька робота, посилення факторів особистісного захисту, розвиток здібностей індивіда, встановлення доброзичливих контактів з близьким оточенням, покращення соціального середовища, в якому перебуває особистість тощо [9, с.26 ].

Зважаючи на аналіз наукової літератури щодо соціально-педагогічної профілактики кіберадикції (Ю. Асеєва [8; 9; 47], О. Бартків [13], Т. Заболоцький [25; 26], О. Камінська [29], О. Кулешова, Л. Міхеєва [34], О. Петрунько [38]) та емпіричне дослідження рівня кіберадикції в студентському середовищі розроблено такі *рекомендації* для соціальних педагогів:

1. Діагностування рівня кіберадикції в студентському середовищі, що включає когнітивний, діяльнісно-поведінковий, ціннісно-мотиваційний складові за допомогою сучасних методик (Ю. Асеєва, К. Аймедов «Тест-опитувальник на виявлення кіберадикції» (ТОК), Л. Юр'єва, А. Шорніков «Шкала кіберзалежності Юр'євої – Шорнікова», проєктивні методики «Я і

інтернет», «Я у світі кіберпростору», діагностувальна методика М. Рокича «Ціннісні орієнтації» та ін.).

2. Здійснення освітньо-просвітницької роботи, метою якої є підвищення обізнаності студентства про ризики, пов'язані з надмірним перебуванням в онлайн-середовищі, що сприятиме розвитку навичок безпечного перебування у віртуальній реальності.

Вважаємо за доречне, розповсюдження інформаційних матеріалів (брошур, буклетів, відеороликів, соціальних реклам), що містять актуальну статистику про кіберзалежність, її ознаки, причини, наслідки, а також інформацію про можливості її профілактики або боротьби з нею (контакти соціальних та психологічних служб).

Також ефективним засобом просвіти є поради для здобувачів вищої освіти, що можуть бути такими:

– контроль часових меж перебування в кіберпросторі. Зокрема, визначення чітких часових обмежень та правил користування гаджетами, соціальними мережами та ін., а також планування регулярних пауз між сеансами відвідування інтернет-середовища, що допоможе знизити ризик надмірного перебування в кіберпросторі;

– використання цифрових інструментів (Screen Time, Digital Wellbeing, App Limits тощо) для контролю часу, що дозволять моніторити і обмежувати час, проведений у віртуальному середовищі;

– вимикання сповіщень на електронних девайсах. Безперервні звукові сигнали та вібрація можуть викликати відчуття тривоги або напруги. Зменшення кількості таких повідомлень мінімізує постійні відволікання на них, що дозволить краще зосередитися на виконанні завдання та підвищить продуктивність;

– формування здорового оточення навколо себе. Створення спеціальних зон без гаджетів та запровадження правил щодо заборони використання

електронних пристроїв у певних місцях (наприклад, під час прийому їжі або за декілька годин перед сном);

– обережність зі споживанням контенту. Уникнення контенту, який має маніпулятивних характер та спонукає до безконтрольного використання віртуального середовища;

– регулярне оцінювання емоційного стану, перебуваючи у кіберсвіті. Наприклад, ведення щоденника емоцій, у який можна записувати свої відчуття до та після часу, проведеного онлайн;

– цікаве хобі, наприклад: спорт, малювання, читання або інший вид діяльності, що сприяє розвитку фізичних або творчих навичок та не потребує використання електронних пристроїв;

– підтримка «живого» спілкування з товаришами та близькими (дружні вечори спілкування, настільні ігри, спільне спортивне хобі або прогулянки на свіжому повітрі тощо) такий спосіб дозволить не лише розважатися без використання гаджетів, а ще допоможе розвинути комунікативні навички;

– самоосвіта та підвищення своєї самосвідомості. Вивчення та аналіз довідкової інформації про вплив онлайн-середовища на особистість, правила безпечного поведіння у віртуальному світі та ін., допоможуть сформувати краще розуміння можливих наслідків відвідування кіберпростору;

– консультація фахівця. У разі серйозних проблем можна звернутися за консультацією до фахівця з кіберпсихології або психолога для того, аби вчасно виявити та протидіяти загрозі.

3. Формування цифрової компетентності студентської молоді, що трактується І. Данченко, Т. Ткаченко, В. Тюріною як багатогранний, складний процес, що має включати здатність особистості розуміти ключові принципи та механізми ІТ-технологій, вмотивовано та доцільно їх використовувати (освіта, робота, творчість та ін.), критично оцінювати отриману інформацію, уміти розпізнавати ризики кіберпростору (онлайн-шахрайства, кібербулінг, селфізм,

фішинг та ін.) та контрольовано взаємодіяти з кіберсередовищем (дотримуватися часових рамок) [19, с.106].

Відповідно до цього профілактична робота соціального педагога спрямована на розвиток у студентів критичного мислення, вмінь та навичок безпечного користування онлайн-простором. Досягти цього можна за допомогою комплексної тренінгової програми, що поєднуватиме теоретичні (лекції «Цифровий детокс. Вбережи свій час», «Нова загроза сучасного світу»; інформаційні повідомлення «Вплив кіберпростору на мій настрій», «Види кіберрадикацій») та практичні аспекти (рольова гра «Хакер», «Я – емоція у кіберпросторі», вправи «10 хвилин без гаджетів», «Цифровий аудит»).

4. Організація безпечного офлайн-середовища для студентства, у якому молодь зможе розкрити свої сильні сторони, покращити соціальні взаємини. Завдяки цьому соціальні педагоги зможуть надати емоційну підтримку, допомогти студентській молоді розвивати навички самоконтролю та стресостійкості, що є важливими для попередження або подолання кіберзалежності.

Крім того, у сприятливому середовищі молодь зможе навчитися альтернативним способам вирішення проблем та задоволення емоційних потреб без використання цифрових пристроїв, тому що саме захоплення віртуальним середовищем все частіше призводить до розвитку залежності, яка має негативні наслідки для соціальної адаптації.

Зазначимо, що ефективність соціально-педагогічної профілактики визначаємо через мультидисциплінарний підхід. Фахівцям соціальної сфери варто об'єднувати зусилля з педагогічними працівниками вищого навчального закладу, психологами, ІТ-спеціалістами, медичними працівниками, юристами та правоохоронними органами для обміну досвідом, проведення спільних заходів, моніторингу, що сприятиме підвищенню рівня обізнаності про кіберрадикацію та розвитку ефективних профілактичних заходів.

Необхідно підкреслити, що ефективна профілактика кіберадикції неможлива без викладачів, адже вони повинні не лише забезпечувати якісну академічну підготовку студентів, а й сприяти навичкам відповідального користування електронними девайсами та безпечного перебування в кіберпросторі.

З огляду на це соціальний фахівець може *порадити* для педагогічних працівників вищих навчальних закладів:

– активне залучення студентів до інтерактивних офлайн-методів навчання (дискусій, тренінгів, рольових ігор, круглих столів тощо), що допоможе поглибити не тільки знання здобувачів освіти, але й розвинути в них навички критичного мислення, комунікації та співпраці. Завдяки цьому студенти будуть більш залучені до навчального процесу та менше відчуватимуть потребу у використанні гаджетів.

– проведення систематичної просвітницької роботи серед молоді щодо інформування про феномен кіберзалежності, її види, ознаки та наслідки. Така діяльність може здійснюватися через участь в семінарах, тренінгах, дискусіях, круглих столів тощо, які будуть присвячені обговоренню із студентами життєвих ситуацій та практичних кейсів для того, аби продемонструвати вплив кіберпростору на їхнє особисте життя та навчання.

– організація спільних просвітницьких заходів з експертами із цифрової грамотності, психологами, представниками кіберполіції та ін. Зустрічі із профільними фахівцями допоможуть здобувачам вищої освіти усвідомити важливість збалансованого користування девайсами та допоможуть їм розробити індивідуальні стратегії підтримки і збереження ментального здоров'я в епоху кіберпростору.

– популяризація здорового та активного способу життя, мотивування до гармонійного поєднання навчання, відпочинку та фізичної активності. Спортивно-тематичні заходи, піші прогулянки, спортивні змагання, квести на свіжому повітрі та ін. допоможуть не лише підтримувати фізичну форму, але

й сприятимуть розвитку вмінь працювати в команді, ефективної комунікації та навичок релаксації.

– створення умов для всебічного розвитку студентів, а саме комбінування навчального процесу із різноманітними заходами, які сприятимуть розвитку індивідуальності, розширенню світогляду; можливості самовдосконалення та самопізнання; особистісному зростанню та розвитку без надмірного використання цифрових технологій.

– активна співпраця та підтримка партнерських відносин із батьками для того, щоб спільними зусиллями протистояти проблемі кіберзалежності. У першу чергу, така співпраця повинна здійснюватися через проведення інформаційних кампаній, аби підвищити обізнаність батьків про кіберадикцію та її види, ознаки, наслідки. Завдяки таким заходам батьки зможуть навчитися встановлювати правила користування девайсами в сім'ї, знаходити альтернативи віртуальному спілкуванню та вільно обговорювати із дітьми тему безпеки в кіберпросторі.

Комплексний підхід до соціально-педагогічної профілактики кіберадикції в студентському середовищі реалізується через партнерство із адміністрацією вищого навчального закладу. Розроблення профілактичних програм спільно із членами адміністрації, які можуть включати навчальні курси, інформаційні кампанії, семінари тощо. Такий підхід допоможе не лише вирішити проблему кіберзалежності, але й сприятиме формуванню здорового навчального середовища та підкреслить важливість спільної роботи між викладачами, адміністрацією та студентами.

Отже, дотримання вище наведених науково-практичних рекомендацій дозволить ефективно запобігти кіберадикції серед студентської молоді. Інтеграція в освітній процес елементів обізнаності про явище кіберзалежності її видів, ознак та наслідків дозволить ефективно здійснити соціально-педагогічну профілактику в закладі вищої освіти.

## Висновки до розділу

Емпіричне дослідження рівня кіберзалежності в молоді здійснено за допомогою проєктивної методики «Я у світі кіберпростору», діагностичних методик Л. Юр'євої, А. Шорнікова «Шкала кіберзалежності Юр'євої – Шорнікова», М. Рокича «Ціннісні орієнтації» та відповідно до визначених критеріїв і показників ефективності профілактичної діяльності соціального педагога щодо попередження кіберзалежності (когнітивний, діяльнісно-поведінковий, ціннісно-мотиваційний).

У дослідженні взяли участь 10 студентів – I курсу, 13 студентів – II курсу, 7 студентів – III курсу, 21 студент – IV курсу, 7 студентів – I курсу магістратури, 10 студентів – II курсу магістратури, загалом 68 здобувачів вищої освіти Хмельницького національного університету спеціальності 231 «Соціальна робота». Для проведення емпіричного дослідження в позанавчальний час було отримано добровільну усну згоду здобувачів вищої освіти. Для збереження анонімності не передбачалося збору будь-яких даних, які б могли ідентифікувати учасників.

Результати емпіричного дослідження рівня кіберзалежності в молоді демонструють, що рівень знань про безпечне перебування в кіберпросторі в більшості студентів є базовим (74%), вони орієнтуються в основних принципах безпечного користування мережею, проте їхній рівень обізнаності щодо контрольованого перебування у віртуальному середовищі є недостатнім (26%), тому необхідно поглибити знання та навички самоконтролю (проєктивна методика «Я у світі кіберпростору»); рівень частоти та часу перебування в кіберпросторі вказує на те, що серед 68 здобувачів вищої освіти 77% схильні до кіберзалежності (2-ий рівень 1-ий ступінь), 17% не мають кіберзалежності (нульовий рівень) та у 6% чітко виражена кіберзалежність (3-ий рівень 2-ий ступінь), такий результат свідчить про те, що проблема кіберрадикації є досить актуальною у студентському середовищі (діагностична

методика Л. Юр'євої, А. Шорнікова «Шкала кіберзалежності Юр'євої – Шорнікова»); серед значимих термінальних цінностей в епоху кіберпростору переважають особистісні 47%, (впевненість в собі, постійне фізичне та духовне самовдосконалення тощо), а з-поміж інструментальних цінностей – професійні 53% (освіченість, працьовитість тощо) (діагностична методика М. Рокича «Ціннісні орієнтації»).

Аналіз отриманих даних дослідження демонструє низьку ефективність профілактичної соціально-педагогічної діяльності щодо попередження кіберрадикації, що зумовило розробку тренінгової програми «Безпечний кіберпростір» для здобувачів вищої освіти, яка складена відповідно до принципів соціальної роботи з молоддю (гуманізму, індивідуального підходу, конфіденційності, добровільної взаємодії, толерантності тощо) та містить 5 занять, тривалістю кожного – 1 година. Тренінгові заняття мають чітку структуру та складаються з чотирьох логічно взаємопов'язаних блоків, що мають мету і завдання. Згідно з цим підібраний комплекс методів та вправ для мінімізації кіберзалежності в молоді, зокрема словесні (інформаційні повідомлення, мінілекції з елементами обговорення), практичні (рольові ігри, мозковий штурм, мінідискусії та ін.), наочні (візуалізація мультиплікаційних ресурсів).

Результатом емпіричного дослідження є розроблені науково-практичні рекомендації для фахівців соціальної сфери з соціально-педагогічної профілактики кіберзалежності в студентському середовищі.

## ВИСНОВКИ

Грунтовний теоретичний аналіз наукової літератури щодо особливостей соціально-педагогічної профілактики кіберадикції у студентському середовищі засвідчує різноманіття соціально-педагогічних думок про феномен «кіберадикція» у культурному розвитку суспільства.

Узагальнені погляди науковців дозволяють потрактувати кіберадикцію як нехімічну залежність цифровим середовищем через неконтрольоване використання гаджетів, що може слугувати причиною для перенесення аспектів справжнього життя (освіти, роботи, хобі, спілкування та ін.) у віртуальний простір, тим самим погіршуючи їх у реальному житті.

Провідними користувачами кіберпростору є молоді люди, віком до 30 років, які щодня використовують інтернет (98%), а також перебувають понад 12 годин у віртуальній реальності (74,8%). Крім того, від 2% до 6% кіберзалежних є студентами, які найбільш часто та найбільш неконтрольовано взаємодіють із електронними девайсами та інтернетом. Основними причинами перебування студентства в онлайн-просторі є психолого-соціальні (соціальна дезорієнтація, проблеми з самооцінкою, психологічна незрілість тощо) та біологічні (генетична схильність, вік та ін.) детермінанти.

До того ж зафіксовано, що індивід проходить п'ять стадій взаємодії з кіберпростором, кожен із яких характеризується певними симптомами та відповідним ступенем впливу онлайн-середовища на реальне життя. Серед ключових ознак кіберадикції виокремлено проблеми з фізичним здоров'ям; зокрема, сухість в очах, головні болі та ін.; ігнорування соціальних зв'язків та професійних, освітніх обов'язків; нездатність самостійно зупинити роботу з гаджетами; неконтрольоване та недоцільне використання віртуальної реальності тощо. Розвиток залежності від віртуальної реальності студентської молоді

приведе до соціальної ізоляції, недбалості до особистісних, професійних, освітніх та ін. обов'язків тощо.

Відповідно до теоретичного аналізу проведено емпіричне дослідження рівня кіберадикції з-поміж 68 здобувачів вищої освіти денної форми навчання спеціальності 231 «Соціальна робота» Хмельницького національного університету за допомогою проєктивної методики «Я у світі кіберпростору», діагностичних методик М. Рокича «Ціннісні орієнтації», Л. Юр'єва, А. Шорніков «Шкала кіберзалежності Юр'євої – Шорнікова».

Отримані результати засвідчують у студентів базовий рівень знань про безпечне використання онлайн-простору (74%) (знання механізмів перевірки інформації, захист конфіденційних даних користувача та ін.) та низький рівень обізнаності про контроль та доцільність перебування в кіберпросторі (26%), адже 77% здобувачів вищої освіти є схильними до кіберадикції, 17% – не мають кіберадикції, 6% – мають кіберзалежність. До того ж в епоху кіберсвіту студентська молодь надає перевагу особистісним цінностям серед термінальних (47%) та професійним – з-поміж інструментальних (53%), що демонструє усвідомлення важливості особистісного та кар'єрного розвитку задля покращення рівня комфорту.

З огляду на інтерпретовані дані розроблено тренінгову програму «Безпечний кіберпростір» для здобувачів вищої освіти, що складено згідно з головними принципами соціально-педагогічної роботи з молоддю та містить п'ять занять, тривалістю кожного – одна година. Тренінги мають чотири блоки, що логічно взаємопов'язані між собою. Кожне заняття має мету і завдання, а також містить підібрані словесні (мінілекції, інформаційні повідомлення), практичні (вправи, дискусії тощо), наочні (брошури, плакати, пам'ятки) методи попередження кіберадикції студентської молоді.

Результатом емпіричного дослідження вважаємо розроблені науково-практичні рекомендації фахівцям соціальної сфери щодо соціально-педагогічної профілактики кіберадикції студентства.

## ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Абсалямова Л. М., Пелехата С. В. Психологічні особливості кіберзалежності в науковому дискурсі. *Innovations and prospects in modern science. Proceedings of the 9<sup>th</sup> International scientific and practical conference. SSPG Publish.* Stockholm: Sweden. 2023. Pp.123-127.
2. Агулова О. О. Психологічні особливості адиктивної особистості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С.Сковороди. Психологія.* 2013. №46 (2). С. 14-21.
3. Аймедов К. В., Асєєва Ю. О., Черевко М. О. Нехімічні залежності: сучасні тенденції. *Медична психологія.* 2017. Т. 12. №1 (45). С. 13-19.
4. Аналітичний звіт «Думки і погляди населення України щодо державних електронних послуг у 2023 році». URL: <https://www.undp.org/uk/ukraine/publications/analitichnyy-zvit-dumky-i-pohlyady-naselennyu-ukrayiny-shchodo-derzhavnykh-elektronnykh-posluh-u-2023-rotsi> (дата звернення: 10.09.2024).
5. Асєєва Ю. О. Біопсихосоціальна концепція кіберадикції. *Вісник морської медицини.* 2021. №2 (91). С. 74-83.
6. Асєєва Ю. О. Кіберадикції молоді як проблема XXI століття: монографія. Одеса: ННВК «АТБ» м. Львів. 2020. 414 с.
7. Асєєва Ю. О. Комп'ютерна залежність, Інтернет залежність та кіберадикції (історичний огляд дефініції). *Психологічний часопис.* 2020. Т.6 С. 57-65.
8. Асєєва Ю. О. Методичні рекомендації з проведення групового психокорекційного та соціально-комунікативного тренінгу для кібер-адиктів і їх батьків. Харків: «Факт» 2021. 40 с.
9. Асєєва Ю. О. Проблемні питання психокорекції та профілактики кіберадикцій у молодого покоління. *Challenges of medical science and education: an experience of EU countries and practical introduction in Ukraine.* Riga: Izdevnieciba «Baltija Publishing», 2020. Pp. 26-44.

10. Асєєва Ю. О. Психологічні засади кіберадикцій в підлітковому та юнацькому віці: дис... докт. психол. наук: 19.00.07. Одеса. 2021. 532 с.

11. Асєєва Ю. О. Проблемні питання класифікації кібер-адикцій. *Психологія і особистість*. Полтава : ПНПУ імені В.Г.Короленка, 2020. Випуск 2 (18). С. 23- 40.

12. Балакірєва О. М., Павлова Д. М., Нгуєн Н-М. К., Левцун О. Г. та ін. Куріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед підлітків, які навчаються: поширення й тенденції в Україні : колективна монографія за результатами дослідження 2019 року в рамках міжнародного проекту «Європейське опитування учнів щодо вживання алкоголю та інших наркотичних речовин – Espad». Київ : ТОВ «ОБНОВА КОМПАНІ», 2019. 214 с.

13. Бартків О. С. Вивчення схильності студентів до Інтернет-адикції. *Молодь і ринок*. 2015. №2 (121). С. 141-146.

14. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка: схеми, таблиці, коментарі : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 208 с.

15. Больбот Т. Ю. Фактори ризику розвитку комп'ютерної залежності в осіб молодого віку з комп'ютерною залежністю (клініка, корекція та профілактика): автореф. дис. ... канд. мед. наук: 14.01.16. Київ, 2005. 36 с.

16. Гошовський Я. О., Максименко С. Д. Соціально-психологічна реабілітація неповносправної депривованої особистості. *Актуальні проблеми психології* : Київ: Логос, 2016. Т. 7. № 8. С. 221-227.

17. Гриб'юк О. О., Дем'яненко В. М. Система психолого-педагогічних вимог до засобів інформаційно-комунікаційних технологій навчального призначення: монографія. Київ: Атіка, 2014. 172 с.

18. Грінченко М. С. Розвиток соціальності студентської молоді в умовах віртуального простору. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2015. Випуск. 41 (94). С. 507-516.

19. Данченко І. О., Ткаченко Т. В., Тюріна В.О. Формування цифрової компетентності студентів закладів вищої освіти. *European humanities studies: State and Society*. Issue 3(1), 2020. С. 100-112.

20. Демчук В. М. Виховання у студентської молоді культури користування кіберпростором. *Актуальні задачі і досягнення у галузі кібербезпеки*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Кропивницький, 2016-2017 рр. С. 77-82.

21. Дорохов О. В., Тарасов О. В. Проблема комп'ютерної та Інтернет-залежності молоді в інформаційному суспільстві. *Системи обробки інформації*. 2012. № 4. С. 285-288.

22. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери / за заг. ред. проф. І. Д. Зверєвої. Київ, Сімферополь: Універсум, 2012. 536 с.

23. Жданова І. А. Вплив новітніх інформаційних технологій на поширення нехімічних залежностей серед підростаючого покоління. *Соціальна робота в Україні: теорія і практика*. 2012. № 4. С. 114-129.

24. Журавель Т. В. Соціальна профілактика як напрям соціально-педагогічної діяльності : навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2013. С. 85- 101.

25. Заболоцький Т. Кіберпростір як інструмент соціального впливу на сучасну молодь. *Humanitas*. 2021. Випуск 1. С. 22-27.

26. Заболоцький Т. Моделі взаємодії молоді в кіберпросторі. *Ввічливість. Humanitas*. 2021. Випуск 4. С. 16-21.

27. Ільницька Л. А. Шляхи здійснення психологічного супроводу осіб, залежних від інтернету, в юнацькому віці. *Наука і освіта*: науково-практичний журнал південних наук. центру НАПН України. 2012. №11. С. 57-61.

28. Ісакова Т. О. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми: аналітична доповідь. Київ : НІСД, 2018. 47 с.

29. Камінська О. В. Психологічні основи інтернет-залежності молоді: дис... докт. психол наук: 19.00.07. Одеса. 2016. 478 с.

30. Карабін Т. В. Вплив особливостей спілкування в мережі «Internet» на процес соціалізації студентської молоді : дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.05. Івано-Франківськ, 2013. 261 с.

31. Коритнікова Н. В. Форми і характеристики інтернет-комунікації: соціологічний аналіз. *Вісник Харківського національного університету ім. В.Н. Каразіна «Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи»*. Харків : Видавничий центр ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2007. №761. С. 183-190.

32. Кошечко Н. В. Комп'ютерна залежність студентів ВНЗ як прояв внутрішньоособистісних конфліктів. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогіка*. 2015. №2. С. 38-43.

33. Кудашкіна О. З. Кіберсоціалізація як новий вид соціалізації у віртуальному середовищі. *Соціальна педагогіка: теорія та практика: Методичний журнал*. Луганськ: Видавництво ЛНПУ ім. Тараса Шевченка «Альма матер». 2012. №1. С. 12-18.

34. Кулешова О. В., Міхеєва Л.М. Інтернет-залежність осіб юнацького віку: аналіз, шляхи подолання. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. Одеса: Видавничий дім «Гельветика». 2022. Випуск 4. С. 95- 100.

35. Лютий В.П. Коломієць К. С. Залежність від соціальних мереж як проблема сучасних студентів. URL : [https://www.socosvita.kiev.ua/sites/files/\\_2014/pdf](https://www.socosvita.kiev.ua/sites/files/_2014/pdf) (дата звернення: 15.09.2024).

36. Моцик Р. В. Інтернет-залежність та її вплив на виховання сучасної людини. URL: [file:///C:/Users/Downloads/znppo\\_.pdf](file:///C:/Users/Downloads/znppo_.pdf) (дата звернення: 10.09.2024).

37. Нейман Л. І. Дослідження рівня кіберадикції студентської молоді. *Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору*: матеріали XIV Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Хмельницький, 28 листопада 2024 р.) / за ред. О. В. Варгатої, Д. Є. Карпової. Хмельницький національний університет: кафедра психології та педагогіки. Хмельницький. 2024. С. 208-211.

38. Петрунько О. В., Телешун К. О. Інтернет-залежність користувачів та можливості її профілактики. *Вчені записки Університету «КРОК» : збірник наукових праць*. Київ: ВНЗ «Університету економіки та права «Крок», 2022. Випуск №4 (68). С. 91-100.

39. Посохова В. В. Соціально-психологічні особливості формування життєвих планів Інтернет-залежної молоді : дис... кандидата психол. наук : 19.00.07. Київ. 2017. 155 с.

40. Ржевський Г.М. Аналіз особистісних особливостей та причин Інтернет-залежності у студентів вищих навчальних закладів. *World Science*. № 1(29), Т. 5. 2018. С. 50-60.

41. Ржевський Г. М. Дослідження рівня користування студентами інтернет-середовищем під час навчання. *Актуальні наукові психологічні та педагогічні дослідження сучасності* : VI-та Всеукраїнська наукова Інтернет-конференція (26-27 жовтня 2017 р.): тези та статті доп.. Київ : НУБіП, 2017. С. 24-36.

42. Сасько О. О. Психолого-педагогічні умови розвитку соціального інтелекту у студентів, схильних до адиктивної поведінки : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Харк. нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. 2010. 20 с.

43. Соловійова І. І. Девіантність особистості в умовах комп'ютеризації суспільства: соціально-філософський аспект: автореф. дис...канд. філософ. наук: 09.00.03. Південноукраїнський державний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського. Одеса. 2015. 34 с.

44. Церковний А. А. Аспекти формування Інтернет-залежності. *Соціальна психологія*. 2004. №5(7). С. 149-154.

45. Чайка Г. В. Симптоми комп'ютерної залежності. *Практична психологія та соціальна робота*. № 10. 2009. С. 52-55.

46. Юр'єва Л., Шорніков А. Новий інструмент у діагностиці кіберзалежності. *Український вісник психоневрології*. Харків : БВ, 2021. Том 29. Випуск 3 (108). С. 57-62.

47. Asieieva Y., Druz O., Kozhyna H., Chernenko I. Cyber-addiction psychoprophylaxis program for young generation of Ukraine. Amazonia Investing Volume 10 – Issue 40: 17-28 April, 2021. Pp. 17-28.

48. Chen S. Development of a Chinese Internet Addiction Scale and Its Psychometric Study. URL: <https://www.researchgate.net> (дата звернення: 8.09.2024)

49. Goldberg I. Internet addiction disorder. *CyberPsychol and Behavior*. 1996. №4. Pp. 403-412.

50. Griffiths M., Kuss D., & Billieux J. The evolution of Internet addiction: A global perspective. *Addictive Behaviors*. 2019. Pp. 193-195.

51. Hawi N. Identifying commonalities and differences in personality characteristics of Internet and social media addiction profiles: traits, self-esteem, and self-construal. *Behaviour & Information Technology*. 2018. Pp. 110-119.

52. Ko D. & Yao M. Internet Addiction: a cross-cultural perspective, In *The Psychology of Social Networking Vol. 2. Identity and Relationships in Online Communities*. Warsaw, Poland: de Gruyter Open Poland, 2019. Pp. 141-158.

53. Lin L., Liu J., Cao X., Wen S., Xu Z., Lu J. Internet addiction mediates the association between cyber victimization and psychological and physical symptoms: moderation by physical exercise, *BMC Psychiatry*. 2020. Pp. 2-8.

54. Orzack M. H. Computer addiction: What is it? *Text. Psychiatric Times*. 1998. Vol. 15. №8. Pp. 34-38.

55. Sanchez-Fernandez M., Borda-Mas M., Mora-Marchan J. Problematic Internet use by university students and associated predictive factors: a systematic review. *Computers in human behavior*. 2023. Pp. 139-145.

56. Seffari L. Psychological and Cultural Factors in Internet Addiction. URL: <https://tobreg.org/index.php//article/view/1522/1513> (дата звернення: 15.09.2024).

57. Suler J. The psychology of cyberspace. *The Classic Text*. URL: <https://www.johnsuler.com/pdfs/psycyber.pdf> (дата звернення: 12.09.2024).

58. Young K. Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychol and Behavior*. 1996. №1. Pp. 237-244.

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### ПРОЄКТИВНА МЕТОДИКА

#### «Я У СВІТІ КІБЕРПРОСТОРУ»

*Інструкція:* Перед Вами 8 незакінчених речень. Ваше завдання – доповнити кожне з них будь-якими словами. Не витрачайте багато часу на роздуми. Довжина і структура речення не мають значення. Якщо якесь речення здається Вам складним, просто обведіть його номер і продовжуйте працювати над іншими. Потім повернетесь до нього.

*Текст проєктивної методики «Я у світі кіберпростору»*

- 1) Коли я думаю про кіберпростір, мені спадають на думку слова (три слова): \_\_\_\_\_
- 2) В інтернеті я зазвичай (опишіть дію): \_\_\_\_\_
- 3) Після того, як я виходжу з віртуального середовища, я відчуваю: \_\_\_\_\_
- 4) Я сприймаю своїх онлайн-друзів як: \_\_\_\_\_
- 5) Кіберпростір для мене – це: \_\_\_\_\_
- 6) Онлайн я шукаю \_\_\_\_\_, а офлайн я ціную \_\_\_\_\_.
- 7) Кіберпростір буде безпечним і корисним, якщо ми: \_\_\_\_\_
- 8) Без онлайн-середовища я б позбавився(лась) можливості: \_\_\_\_\_

## ДОДАТОК Б

**ДІАГНОСТИЧНА МЕТОДИКА Л. ЮР'ЄВОЇ, А. ШОРНІКОВА**  
**«ШКАЛА КІБЕРЗАЛЕЖНОСТІ ЮР'ЄВОЇ – ШОРНІКОВА»**

*Інструкція:* Вам буде представлено серію тверджень, які стосуються вашої поведінки та ставлення до користування Інтернетом та цифровими технологіями. Оцінюйте кожне твердження за шкалою «дуже рідко», «рідко», «регулярно/час від часу», «часто», «дуже часто».

Запитання	Дуже рідко	Рідко	Регулярно\час від часу	Часто	Дуже часто
1)Як часто Ви відчуваєте пожвавлення, задоволення або полегшення, перебуваючи онлайн?					
2)Як часто Ви передчуваєте перебування в мережі, коли ви перебуваєте поза мережею?					
3)Як часто Ви помічаєте, що потрібно все більше часу проводити в мережі?					
4)Як часто ви проводите час в онлайн замість сну?					
5)Як часто Вам вдається самостійно припинити Вашу діяльність в мережі?					
6)Як часто Ви відчуваєте дратівливість, зниження настрою, порожнечу поза мережею або без гаджетів?					
7)Як часто Ви відчуваєте потребу повернутися в мережу для поліпшення настрою або відходу від проблем?					
8)Як часто Ви нехтуєте сімейними, громадськими обов'язками і навчанням через часте перебування в мережі?					
9)Як часто Вам доводиться обманювати членів сім'ї або інших осіб щодо кількості часу, проведеного онлайн?					
10)Як часто люди, що оточують Вас, говорять, що Ви занадто багато часу проводите в мережі?					
11)Як часто Ви відзначаєте фізичні симптоми, як-от: біль в зап'ястках, біль в спині і шиї, сухість в очах?					
12)Як часто Ви відзначаєте порушення сну або зміни режиму сну?					
13)Як часто під час перебування онлайн ви говорите собі: «Ще пара хвилин – і все»?					
14)Як часто ви обираєте Інтернет замість особистого спілкування з людьми?					
15)Як часто використання Інтернету погіршує Вашу працездатність і/або Вашу ефективність?					
16)Як часто з Вами трапляється, що Ви хочете зменшити кількість часу, проведеного онлайн, але у Вас нічого не виходить?					
17)Як часто Ви намагаєтеся приховати кількість часу, проведеного в мережі?					
18)Як часто Ви думаєте, що Вам слід звернутися за допомогою в зв'язку з використанням Інтернету?					

## ДОДАТОК В

## ДІАГНОСТИЧНА МЕТОДИКА М. РОКИЧА «ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ»

*Інструкція:* Перед вами 18 тверджень, які описують різні життєві цінності. Ваше завдання – скласти свій унікальний рейтинг цих цінностей, відштовхуючись від того, що для вас найбільш важливо в житті. Не поспішайте, обдумайте кожне твердження і розташуйте їх у порядку, який найкраще відображає ваші особисті принципи.

<i>Список термінальних цінностей</i>	
	Активне діяльне життя (повнота й емоційна насиченість життя)
	Життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом)
	Здоров'я (фізичне й психічне)
	Цікава робота
	Краса природи й мистецтва (переживання прекрасного в природі й у мистецтві)
	Любов (духовна й фізична близькість із коханою людиною)
	Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних ускладнень)
	Наявність гарних і вірних друзів
	Суспільне визнання (повага навколишніх, колективу, товаришів по роботі)
	Пізнання (можливість розширення своєї освіти, світогляду, загальної культури, інтелектуальний розвиток)
	Продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей)
	Розвиток (робота над собою, постійне фізичне й духовне вдосконалювання)
	Розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків)
	Воля (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)
	Щасливе сімейне життя
	Щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалювання інших людей, усього народу, людства в цілому)
	Творчість (можливість творчої діяльності)
	Упевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів)

## Продовження додатку В

<i>Список інструментальних цінностей</i>	
	Акуратність (охайність), уміння тримати в порядку речі, порядок у справах
	Вихованість (гарні манери)
	Високі запити (високі вимоги до життя й високі домагання)
	Життєрадісність (почуття гумору)
	Ретельність (дисциплінованість)
	Незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче)
	Непримиренність до недоліків у собі й інших
	Освіченість (широта знань, висока загальна культура)
	Відповідальність (почуття обов'язку, уміння дотримуватися слова)
	Раціоналізм (уміння здорово та логічно мислити, приймати обмірковані, раціональні рішення)
	Самоконтроль (стриманість, самодисципліна)
	Сміливість у відстоюванні своєї думки, своїх поглядів
	Тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами)
	Терпимість (до поглядів і думок інших, уміння прощати іншим їхні помилки й омани)
	Широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички)
	Чесність (правдивість, щирість)
	Ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі)
	Чуйність (дбайливість)

## ДОДАТОК Г

### ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА «БЕЗПЕЧНИЙ КІБЕРПРОСТІР»

Заняття №1. «Кіберадикція як соціальна загроза у наш час»

Опис заняття:

Перший блок: Вступ до проблеми кіберадикції.

1. Вправа «Контакт» (7-10 хв.)

Мета: знайомство із учасниками тренінгового заняття; створення доброзичливої атмосфери під час співпраці.

Хід вправи:

Учасники сідають у коло і по черзі називають свої імена за певним принципом: перший учасник говорить своє ім'я та рису характеру, що починається з тієї ж літери (наприклад, Леся – люб'язна); другий учасник повторює ім'я та рису характеру першого учасника і так далі.

2. Озвучення актуальних правил тренінгового заняття (5 хв.)

Правила роботи під час тренінгу: добровільна участь; конфіденційність; взаємоповага; правило «піднятої руки»; не критикувати.

Другий блок: Чому важливо знати про кіберадикцію?

1. Мінілекція «Кіберадикція: реальна загроза сучасного світу» (10 хв.)

Мета: проінформувати студентів про явище кіберадикції; підкреслити актуальність цієї проблеми в сучасному світі, особливо серед молоді.

Хід лекції:

Що таке кіберадикція?

Кіберадикція (або кіберзалежність) – це патологічне захоплення інтернетом, яке призводить до втрати контролю над часом, проведеним у мережі. Вона включає надмірне захоплення онлайн-іграми, соціальними мережами, переглядом відео або іншим цифровим контентом, яке заважає виконанню щоденних обов'язків і негативно впливає на взаємодію з реальним світом.

## Продовження додатку Г

У випадку з кіберадикцією (залежністю серед молоді) проблема стає ще більш гострою, оскільки підлітки та молодь перебувають на стадії активного розвитку, і надмірне використання гаджетів може негативно позначитися на їхньому когнітивному, емоційному та фізичному становищі

Причинами та факторами ризику виникнення кіберадикції є: доступність технологій, нестача інших активностей, уседозволеність, перевага інтернету над реальним життям, занижена самооцінка тощо.

Отже, кіберадикція – це серйозна загроза, що може впливати на психічне і фізичне здоров'я дітей. Важливо не тільки розуміти її природу, а й активно впроваджувати заходи профілактики та контролю. Баланс між технологіями та іншими аспектами життя є ключем до здорового розвитку молодого покоління в умовах цифрової епохи.

Третій блок: Чи знаходжусь я в зоні ризику стати кіберзалежним?

1. Вправа «Колесо балансу життя» (10-25 хв.)

Мета: оцінити рівень задоволеності студентів сферами їхнього життя.

Хід вправи:

Учасники малюють коло на дошці та ділять його на сектори, які відповідають різним сферам життя. Потім учасникам пропонується оцінити та обговорити, яку частину їхнього життя займає інтернет, і відповідно зафарбувати сектор.

Четвертий блок: Рефлексія.

1. Вправа «Мої враження» (15 хв.)

Мета: сприяти обміну думками та враженнями під час тренінгового заняття, що допоможе закріпити матеріал та підтримати позитивну атмосферу в групі.

Хід вправи:

Кожен учасник по черзі ділиться своїми враженнями про тренінг. Вони можуть зазначати, що їм сподобалося, що було корисно та що запам'яталось найбільше, а також, щоб вони хотіли змінити або покращити.

## Продовження додатку Г

## Заняття №2. «Основи кіберзалежності. Вступ до базових термінів»

Опис заняття:

Перший блок: Що я знаю про кіберпростір?

1. Вправа «Мої асоціації» (7 хв.)

Мета: допомогти кожному учаснику усвідомити своє особисте бачення до кіберпростору.

Хід вправи:

На дошці записується слово «кіберпростір», студенти по черзі називають асоціації, які у них викликає даний термін. Результати фіксуються на дошці.

2. Правила під час заняття (5 хв.): цінувати час; говорити по черзі; правило конфіденційності; правило поваги; говорити тільки від свого імені.

Другий блок: Кіберпростір: помічник чи перешкода?

1. Інформаційне повідомлення «Основні поняття кіберзалежності та шляхи її подолання» (10 хв.)

Мета: ознайомити учасників групи з основними поняттями кіберзалежності та визначити шляхи її подолання.

Хід інформаційного повідомлення:

Кіберзалежність – це патологічне захоплення цифровими технологіями, яке негативно впливає на психологічний та соціальний стан людини. Хоча цифрові технології є невід’ємною частиною сучасного життя, надмірне їх використання може спричинити серйозні проблеми, такі як ізоляція, проблеми з концентрацією уваги, порушення сну та погіршення фізичного здоров’я.

Основними поняттями кіберзалежності є:

1. Інтернет-залежність – це неконтрольоване проведення часу в мережі, яке перешкоджає виконанню щоденних обов’язків.

2. Геймерська залежність – патологічне захоплення відеоіграми, яке може призвести до втрати соціальних зв’язків, проблем у навчанні або на роботі.

## Продовження додатку Г

3. Залежність від соціальних мереж – надмірне використання соцмереж, що впливає на емоційний стан та самооцінку через постійну потребу в соціальному підтвердженні.

4. Кібербулінг – ще один аспект кіберпростору, коли людина може стати жертвою агресивних дій в інтернеті, що підсилює емоційний стрес та ізоляцію.

Можна виокремити такі шляхи подолання кіберзалежності: визначати межі використання електронними пристроями, розвивати інші види діяльності, психотерапія, підтримка близьких, детоксикація від цифрових технологій та ін.

Отже, кіберзалежність – це серйозне явище, яке впливає на різні аспекти життя. Але завдяки свідомому підходу до використання технологій та підтримці оточуючих, можна успішно подолати її та зберегти здоровий баланс між реальним і цифровим світом.

Третій блок: Чи можу я розпізнати ознаки кіберзалежності?

1. Перегляд мультиплікаційного мультфільму «Інтернет-залежність» (2 хв.)

Мета: визначити актуальність питання інтернет-залежності.

2. Вправа «Мозковий штурм» (10-25 хв.)

Мета: допомогти зрозуміти сутність кіберзалежності та її ознак.

Хід вправи:

Учасникам пропонується висловити всі ідеї щодо ознак кіберзалежності.

Усі думки записуються на дошці.

Четвертий блок: Підбиття підсумків.

1. Вправа «Сьогодні я дізнався/лась про...» (10 хв.)

Мета: сформувати в учасників усвідомлення нових знань, отриманих під час тренінгового заняття, заохотити їх до рефлексії.

Хід вправи:

Кожен учасник по черзі називає одну річ, яку він дізнавався або зрозумів під час тренінгу.

## Продовження додатку Г

## Заняття №3. «Кіберзагрози у нашому житті: визначення та подолання»

Опис заняття:

Перший блок: Налагодження контакту.

1. Вправа «Ми – партнери» (7-10 хв.)

Мета: навчити учасників діяти злагоджено, активно працювати у команді.

Хід вправи:

Учасникам пропонується затиснути олівець між вказівним пальцем обох рук. Слухаючи команду тренера учасники виконують різні рухи, наприклад, піднімати їх вгору, присідати, робити кроки вперед і назад. Повторити вправу декілька раз.

2. Правила роботи в групі (5 хв.)

Згадаймо найважливіші правила, які ми маємо дотримуватися працюючи в команді. Кожен із учасників по черзі вийде до дошки та запише по одному правилу.

Другий блок: Чому кіберзагрози є актуальними у сучасному світі?

1. Мінілекція «Кіберзагроза: ціна безтурботності» (10-15 хв.)

Мета: підвищити рівень обізнаності учасників про кіберзагрози та їх негативні наслідки.

Хід мінілекції:

Уявіть світ, де ваша особиста інформація, банківські рахунки можуть бути доступні стороннім особам усього за кілька натискань клавіші. Це не сценарій з фільму, а реальність, в якій ми живемо сьогодні. Тема нашої лекції – кіберзагроза, та які наслідки може мати наша безтурботність у цифровому світі.

Що таке кіберзагроза?

Кіберзагроза – це будь-який потенційний або реальний зловмисний вплив на комп'ютерні системи, мережі чи інформацію, що зберігається в них. Вона може проявлятися в різних формах: віруси, шкідливе програмне забезпечення, хакерські атаки, фішинг та навіть злам ваших профілів у соціальних мережах.

Безтурботне ставлення до кіберзагроз може призвести до серйозних наслідків: втрата особистих даних, фінансові втрати, зниження репутації, психологічний стрес.

## Продовження додатку Г

Чому виникає кіберзагроза?

Основна причина кіберзагроз – це недостатня обізнаність та безтурботність користувачів. Ми часто не замислюємося про захист своїх даних або ставимося до цього питання легковажно.

Третій блок: Від теорії до практики.

1. Рольова гра «Хакерська атака» (10 хв.)

Мета: допомогти закріпити теоретичні знання про кіберзагрози

Хід вправи:

Розділити учасників на групи. Один учасник з групи на деяких час стає «хакером», який намагається отримати конфіденційну інформацію у іншого учасника групи, обіцяючи цінний приз або залякує негативними наслідками.

2. Вправа «План безпеки» (10 хв.)

Мета: закріплення знань про кібербезпеку.

Хід вправи:

Учасники отримують аркуш паперу та складають персональний план безпеки на наступний місяць. План повинен містити 3-5 кроків, які допоможуть зберігати баланс у використанні інтернету та дотримуватися кібербезпеки (наприклад, змінити пароль для входу в акаунт). Учасники за бажанням можуть поділитися ідеями.

Четвертий блок: Завершення роботи.

1. Вправа «Рефлексивне коло» (10 хв.)

Мета: підсумувати отриманий досвід та обговорити, як можна застосувати здобуті знання в реальному житті.

Хід вправи:

Учасники сідають у коло та по черзі відповідають на такі запитання: «Що було найбільш корисним для мене під час тренінгу?», «Які знання та навички я планую використовувати?», «Які зміни я бачу в своїй поведінці?».

Заняття №4. «Цифровий детокс. Як оволодіти керуванням часу в кіберпросторі»

## Продовження додатку Г

Опис заняття:

Перший блок: Активна робота.

1. Вправа «Лідер» (7 хв.)

Мета: привітання із групою; налагодження командної роботи; виявлення лідерських якостей учасників.

Хід вправи:

Розділити учасників на декілька груп (3-5 осіб). Кожна команда отримує завдання, яке потребує спільних зусиль, наприклад, створити плакат про переваги командної роботи.

2. Правила тренінгового заняття в команді. (5 хв.)

Тренер зачитує основні правила роботи в команді: конфіденційність, добровільність, активна робота, взаємоповага тощо.

Другий блок: Баланс між онлайн та офлайн життям.

1. Інформаційне повідомлення «Що таке цифровий детокс? Збережи свій час і енергію» (20 хв.)

Мета: ознайомити учасників із поняттям «цифровий детокс»; навчити керувати часом в кіберпросторі.

Хід інформаційного повідомлення:

У сучасному світі технології стали невід'ємною частиною нашого життя. Смартфони, соціальні мережі та інтернет постійно нас оточують і часто відволікають від реальних справ.

Що таке цифровий детокс і чому це важливо для збереження вашого часу та енергії?

Цифровий детокс – це свідоме обмеження використання цифрових пристроїв, таких як смартфони, комп'ютери та інші гаджети, на певний час. Це період, коли ви даєте собі можливість відпочити від постійного потоку інформації та відволікаючих факторів, які створюють цифрові технології. Чому важливо робити цифровий детокс? (покращення концентрації та продуктивності, зменшення стресу,

## Продовження додатку Г

поліпшення сну, збереження енергії, поліпшення взаємодії з оточуючими). Як розпочати цифровий детокс? (визначати час, сповіщати оточуючих, знайти альтернативу, вимикати повідомлення, постійно повторювати дії). Цифровий детокс – це чудовий спосіб повернути контроль над своїм часом, енергією та увагою. Завдяки йому ви зможете відчути більше продуктивності, спокою та щастя.

Третій блок: Практичні навички керування часом.

## 1. Вправа «Цифровий аудит» (10 хв.)

Мета: допомогти учасникам усвідомити, як вони використовують свої гаджети; навчити аналізувати свою поведінку під час перебування у віртуальному середовищі.

Хід вправи:

Учасники аналізують свої встановлені додатки на гаджеті; визначають, які додатки відволікають їх найбільше; встановлюють ліміти на їх використання; знаходять альтернативні способи проведення часу.

## 2. Вправа «Мій план ефективного цифрового детоксу» (15 хв.)

Мета: спонукати учасників до більш збалансованого способу життя, де кіберпростір не буде домінувати.

Хід вправи:

Учасникам пропонується розробити індивідуальний план, в якому визначаються конкретні кроки для зменшення часу перебування у віртуальному середовищі. План може містити такі пункти: визначення годин для використання гаджетів; вимкнення сповіщень на деякий час; створення безгаджетових зон; відмова від мережі перед сном тощо.

Четвертий блок: Підсумки та рефлексія.

## 1. Вправа «10 хвилин без гаджету» (10 хв.)

Мета: дати учасникам можливість відпочити від кіберпростору.

Хід вправи:

## Продовження додатку Г

Учасникам пропонується відмовитися користуватися гаджетами 10 хвилин. У цей час можна зайнятися іншою діяльністю, наприклад, подивитися у вікно, зробити дихальні вправи або просто посидіти у тиші. Після закінчення 10 хвилин обговорити із студентами їхні відчуття.

Заняття №5. «Емоції онлайн. Як підтримувати гармонію у віртуальному світі»

Опис заняття:

Перший блок: Встановлення сприятливої атмосфери.

1. Вправа «Позитивні долоні» (7-10 хв.)

Мета: змотивувати учасників до спільної роботи; допомогти краще пізнати одне одного.

Хід вправи:

Учасники діляться на команди. Кожен учасник на аркуші обводить свою долоню і всередині малюнка пише своє ім'я. Потім передає свій аркуш по колу наступному учаснику. Так робить кожен учасник команди, поки листок не дійде до власника. Тренер збирає аркуші і зачитує. Команда повинна дізнатися кого охарактеризовано.

2. Оголошення правил заняття (5 хв.): бути активними; бути позитивними; зберігати таємниці; слухати і чути кожного учасника; правило «піднятої руки»; бути толерантними.

Другий блок: Гармонія у кіберпросторі.

1. Мінілекція з елементами обговорення «Емоції у віртуальному світі. Як зберігати емоційну рівновагу» (10-15 хв.)

Мета: сформувати в учасників уявлення про те, як віртуальний світ впливає на їхні емоції.

Хід мінілекції:

У цифрову епоху ми проводимо величезну частину часу в інтернеті – в соціальних мережах, месенджерах, на різних платформах. Сьогодні ми поговоримо про те, як віртуальні взаємодії формують емоційний стан і як зберігати емоційну

## Продовження додатку Г

рівновагу в умовах інформаційного перевантаження та постійних контактів онлайн. Віртуальний світ надає можливості для комунікації, самовираження та отримання інформації, але він також стає джерелом стресу, негативу та непорозумінь.

Як Ви думаєте, віртуальний світ впливає на емоції? *Запис відповідей.*

Як ми можемо зберігати емоційну рівновагу у віртуальному світі? *Запис ідей.*

Отже, наші емоції у віртуальному світі – це невід’ємна частина нашого життя. Проте важливо не втрачати контроль над своїми емоціями та вміти зберігати емоційну рівновагу.

Третій блок: Розвиток навичок керування емоціями у кіберпросторі.

1. Вправа «Фільтр емоцій» (10 хв.)

Мета: навчити учасників фокусуватися на позитивних онлайн-активностях; допомогти зменшити вплив негативних емоцій на особистість.

Хід вправи:

Учасникам пропонується створити дві колонки: 1. «джерела позитивних емоцій онлайн»; 2. «джерела негативних емоцій онлайн».

2. Рольова гра «Яка я емоція у віртуальному світі» (10 хв.)

Мета: навчити учасників розпізнавати та виражати свої емоції під час перебування в онлайн-середовищі.

Хід вправи:

Учасникам пропонується розіграти ситуації, коли вони знаходяться у кіберпросторі, де присутні різні емоції (гнів, радість, сум, злість тощо).

Четвертий блок: Завершення.

1. Вправа «Коло позитиву» (5 хв.)

Мета: закріпити знання про вплив емоцій на психоемоційний стан.

Хід вправи:

Учасники сідають у коло і кожен по черзі називає одну позитивну річ, яку він отримав під час взаємодії на тренінговому занятті.

## Пам'ятка «Як вберегти себе від кіберзалежності»

