

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему **«СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ІНТЕРНЕТ
АДДИКЦІЇ У ПІДЛІТКІВ З БАГАТОДІТНИХ СІМЕЙ»**

Виконав: студентка 2 курсу, групи 8.2312-сп-з
спеціальності 231 «Соціальна робота»
освітньої програми «Соціальна педагогіка»
О. І. Тицька

Керівник: доктор педагогічних наук; професор
кафедри соціальної педагогіки та спеціальної
освіти М. О. Гладиш

Рецензент _____

Запоріжжя

2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра соціальної педагогіки та спеціальної освіти
Рівень вищої освіти магістерський
Спеціальність 231 «Соціальна робота»
Освітньо-професійна програма «Соціальна педагогіка»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« ____ » _____ 2023 р.

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ**

1. Тема роботи: «Соціально-педагогічна профілактика Інтернет аддикції у підлітків з багатодітних сімей»

керівник роботи Гладиш М.О. к.пед.н., доцент кафедри соціальної педагогіки та спеціальної освіти

затверджена наказом ЗНУ від «26» вересня 2023 року № 1505-с

2. Строк подання студентом роботи: _____

3. Вихідні дані до роботи: матеріали педагогічної практики, курсових робіт

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): визначити сутність та зміст поняття «Інтернет адикція»; проаналізувати вітчизняній та зарубіжний досвід профілактики Інтернет адикції у підлітків з багатодітних сімей; визначити сутність та зміст поняття «дитина з багатодітної сім'ї» та особливості функціонування підлітків в багатодітних сім'ях; теоретично обґрунтувати та методологічно визначити програму застосування соціально-педагогічної профілактики Інтернет адикції у підлітків з багатодітних сімей; розробити рекомендації щодо запобігання Інтернет адикції для підлітків з багатодітних родин..

5. Перелік графічного матеріалу: рисунків – 13, таблиці – 3.

6. Консультанти розділів роботи

| Розділ | Прізвище, ініціали консультанта | Підпис, дата | |
|----------|---------------------------------|----------------|------------------|
| | | Завдання видав | Завдання прийняв |
| Вступ | Гладиш М.О. | | |
| Розділ 1 | Гладиш М.О. | | |
| Розділ 2 | Гладиш М.О. | | |
| Висновки | Гладиш М.О. | | |

7. Дата видачі завдання: _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| № п/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання етапів роботи | Примітка |
|-------|-------------------------------------|-------------------------------|----------|
| 1 | Збір та систематизація матеріалу | листопад | виконано |
| 2 | Написання вступу | грудень | виконано |
| 3 | Робота над першим розділом | січень-квітень | виконано |
| 4 | Робота над другим розділом | травень-вересень | виконано |
| 5 | Написання висновків | вересень | виконано |
| 6 | Оформлення додатку | жовтень | виконано |
| 7 | Оформлення роботи, рецензування | листопад | виконано |
| 8 | Захист | грудень | |

Студентка _____ Тицька О. І.

Керівник роботи  Гладиш М. О.

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер  Апухтіна В. В.

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 56 с., 13 рисунків, 3 таблиці, 68 джерел, 1 додаток.

Об'єкт кваліфікаційної роботи: процес соціально-педагогічної допомоги підліткам з Інтернет аддикцією з багатодітних сімей.

Предмет кваліфікаційної роботи: соціально-педагогічна профілактика Інтернет адикції у підлітків з багатодітних сімей.

Мета кваліфікаційної роботи: теоретично обґрунтувати та методологічно визначити програму соціально-педагогічної профілактики Інтернет адикції у підлітків з багатодітних сімей.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз і узагальнення теоретичних джерел з теми дослідження; емпіричні: анкетування; інтерв'ю; спостереження.

Теоретичне значення полягає в уточненні і конкретизації сутності понять «Інтернет адикція», «багатодітна родина», «Інтернет адикція у підлітків» «соціально-педагогічна профілактика», «соціально-педагогічна профілактика Інтернет адикції у підлітків з багатодітних родин»; розробці рекомендацій щодо запобігання Інтернет адикції для підлітків з багатодітних родин.

Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування методичного інструментарію для попередження та профілактики Інтернет адикції у підлітків та використанні результатів дослідження у роботі вчителів, соціальних педагогів та соціальних робітників у процесі розроблення методичного забезпечення.

Галузь використання: школи, центри соціального обслуговування.

АДИКЦІЯ, ІНТЕРНЕТ АДИКЦІЯ, БАГАТОДІТНІ СІМ'Ї, СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ІНТЕРНЕТ АДИКЦІЇ У ПІДЛІТКІВ.

SUMMARY

Tytska O. I. Socio-Pedagogical Prevention of Internet Addiction in Adolescents from Large Families.

The qualification work consists of an introduction, 2 parts, findings, a list of references (68 items).

The Internet has become an integral part of our lives. But the Internet provides not only an opportunity to develop abilities, expand the range of interests and improve knowledge. It is a real threat to both adults and children. Doctors, scientists and ordinary users have been worried about the problem of global "internetization" for many years. The number of people who are under the power of addiction is steadily growing: we often see people with red eyes, trembling hands and those who communicate, if you can call it that, in incomprehensible computer slang. People are no longer able to spend several hours without their smartphone, and disconnected Internet can lead to depression. Therefore, it is important to investigate the impact of social networks specifically on teenagers, who may lack parental attention in real life.

The purpose of the study: to theoretically substantiate and methodologically define a program of socio-pedagogical prevention of Internet addiction among teenagers from large families.

The research tasks are:

- 1) Define the essence and content of the concept «Internet addiction».
- 2) To analyze the domestic and foreign experience of prevention of Internet addiction in teenagers from large families.
- 3) To determine the essence and meaning of the concept «child from a large family» and the peculiarities of the functioning of adolescents in large families.
- 4) To theoretically substantiate and methodologically determine the program of application of socio-pedagogical prevention of Internet addiction in teenagers from large families.
- 5) Develop recommendations for preventing Internet addiction for teenagers

from large families.

The object of the study: the process of socio-pedagogical assistance to teenagers with Internet addiction from large families.

The subject of the study: socio-pedagogical prevention of Internet addiction in teenagers from large families.

Part 1 «Theoretical foundations of socio-pedagogical prevention of Internet addiction in teenagers from large families» the essence and content of the concepts «Internet addiction» and «child from a large family», peculiarities of the functioning of adolescents in large families, as well as domestic and foreign experience of socio-pedagogical prevention of Internet addiction in adolescents from large families are considered.

Part 2 «Research on socio-pedagogical prevention of Internet addiction in teenagers from large families» typical methods, forms and methods of socio-pedagogical prevention of Internet addiction among teenagers are described. Based on them, a social-pedagogical prevention program for Internet addiction among teenagers from large families was created, and the possible results of the implementation of such a program were analyzed.

The results of the research can be used for the prevention of Internet addiction in teenagers in the work of teachers, social pedagogues and social workers in the process of developing methodological support.

Keywords: addiction, Internet addiction, large families, social and pedagogical prevention of Internet addiction in adolescents.

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| Вступ..... | 8 |
| Розділ 1. Теоретичні основи соціально-педагогічної профілактики Інтернет адикції у підлітків з багатодітних сімей..... | 12 |
| 1.1. Сутність та зміст поняття «Інтернет адикція» та його профілактика... | 12 |
| 1.2. Сутність та зміст поняття «дитина з багатодітної сім'ї». Особливості функціонування підлітків в багатодітних сім'ях..... | 24 |
| 1.3. Вітчизняній та зарубіжний досвід соціально-педагогічної профілактики Інтернет адикції у підлітків з багатодітних сімей | 28 |
| Розділ 2. Дослідження соціально-педагогічної профілактики Інтернет адикції у підлітків з багатодітних сімей..... | 35 |
| 2.1. Дослідження Інтернет адикції у підлітків з багатодітних сімей..... | 35 |
| 2.2. Програма соціально-педагогічної профілактики Інтернет адикції у підлітків з багатодітних сімей..... | 44 |
| 2.3 Рекомендації щодо запобігання Інтернет адикції для підлітків з багатодітних родин..... | 49 |
| Висновки..... | 54 |
| Список використаних джерел..... | 57 |
| Додатки..... | 64 |

ВСТУП

Кожне десятиріччя породжує нам нові, власні тільки йому пристрасті, спокуси та залежності. За всю історію людства не було такого часу, коли люди не страждали б від будь-яких залежностей. Звикнути до чогось не сильно корисного – справа дуже легка. Куди складніше з часом відмовитися від цих шкідливих звичок. І важливий такий момент: навіть зовсім безвинне, на перший погляд, захоплення може стати пагубним для організму, якщо не знати в цьому міри.

Однією з основних рис розвитку сучасного суспільства є стрімкий зріст популярності комп'ютерних інформаційних технологій, які дають можливість сучасній людині не тільки навчатися, а ще й обговорювати проблеми, які її турбують; знайомитися та спілкуватися з друзями; переноситися у будь-яку країну світу, не виходячи із дому; дізнаватися про культури, традиції та звичаї інших народів; використовувати необмежені ресурси всесвітньої мережі Інтернет.

Сьогодні Інтернет став невід'ємною частиною нашого життя. Але мережа Інтернет дає не тільки можливість для розвитку здібностей, розширення кола інтересів та покращення знань. Вона таїть у собі реальну загрозу як для дорослих, так і для дітей. Лікарів, учених та простих користувачів проблема глобальної «інтернетизації» турбує не перший рік. Кількість людей, які знаходяться під владою залежності неухильно росте: ми часто спостерігаємо людей з червоними очима, тремтячими руками і тих, хто спілкуються, якщо можна це так назвати, незрозумілим комп'ютерним сленгом.

Соціальні мережі вже відсувають на другий план класичні інститути соціалізації – родину, школу та друзів, – вони займають усе більш домінуючу роль у процесі соціалізації особистості та відбувається кардинальна переоцінка ціннісних орієнтирів людини. Підлітки та діти все більше часу проводять за комп'ютером, віддаючи перевагу віртуальному світу замість реального. Дехто з

дорослих виправдовує свою залежність від Інтернету самотністю, начебто спілкування у чатах, соціальних мережах та різноманітних сайтах позбавить від самотності. Але жорстока правда – це сурогат спілкування. Бо чим більше віртуальних друзів, тим менше реальних. Це вірний шлях зостатися на самоті зі своїм гаджетом.

Нормативно-правове регулювання питання профілактики Інтернет адикції у підлітків з багатодітних сімей міжнародними та державними документами. До міжнародної нормативно-правової бази належать Загальна Конвенція про права дитини ООН (CRC) (1989 р.), Мінімальні норми ООН для адекватного дорослого нагляду (1986 р.), Рекомендація Комітету міністрів Ради Європи про захист дітей в Інтернеті (2016 р.), Директива Європейського Союзу про захист дітей в Інтернеті (2011 р.), Цифрова Конвенція Ради Європи про кіберзлочинність (Budapest Convention) та інші. До державних регулюючих документів відносять Конституцію України, Закон України «Про основи соціального обслуговування дітей та захист їхніх прав», Закон України «Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю», Закон України «Про охорону дитинства», Закон України «Про захист персональних даних» та інші [19; 20; 21; 22; 23; 30; 31; 32; 43].

Обговорення проблеми Інтернет-залежності розпочалося більш ніж 15 років тому. У 1995 році Кімберлі Янг, американський психолог Пітсбургського університету, розмістила у мережі спеціальний опитувальник. Згодом, вона одержала понад 500 відповідей, з яких близько 400 вказували на те, що опитувальний є Інтернет-залежним користувачем [61; 62; 63].

В цей же рік Іван Голдберг, американський психіатр, запропонував термін «Інтернет-залежність» для визначення тяги до безмежного використання Інтернету. Він зазначив це як розлад, «що здійснює пагубний вплив на побутову, навчальну, соціальну, роботу, сімейну, фінансову чи психологічну сфери діяльності». В основі такого розладу лежить прагнення відсторонення від реальності, його порівнюють із алкоголізмом, наркоманією та залежністю від азартних ігор [59].

Актуальність дослідження полягає у тому, що соціальні мережі

об'єднують мільярди людей, які спілкуються між собою. Люди вже не в змозі провести декілька годин без свого смартфона, а відключений Інтернет може призвести до депресії. Тому є важливим дослідити вплив соціальних мереж саме на підлітків, яким може не вистачати батьківської уваги у реальному житті.

Об'єкт соціально-педагогічного дослідження: процес соціально-педагогічної допомоги підліткам з Інтернет адикцією з багатодітних сімей.

Предмет соціально-педагогічного дослідження: соціально-педагогічна профілактика Інтернет адикції у підлітків з багатодітних сімей.

Мета кваліфікаційної роботи: теоретично обґрунтувати та методологічно визначити програму соціально-педагогічної профілактики Інтернет адикції у підлітків з багатодітних сімей.

Гіпотеза дослідження: програма профілактики Інтернет адикції у підлітків з багатодітних сімей сприятиме покращенню дитячого ментального здоров'я та поліпшенню родинних стосунків.

Завдання :

1. Визначити сутність та зміст поняття «Інтернет адикція».
2. Проаналізувати вітчизняній та зарубіжний досвід профілактики Інтернет адикції у підлітків з багатодітних сімей.
3. Визначити сутність та зміст поняття «дитина з багатодітної сім'ї» та особливості функціонування підлітків в багатодітних сім'ях.
4. Теоретично обґрунтувати та методологічно визначити програму застосування соціально-педагогічної профілактики Інтернет адикції у підлітків з багатодітних сімей.
5. Розробити рекомендації щодо запобігання Інтернет адикції для підлітків з багатодітних родин.

Для виконання поставлених завдань, використано наступні **методи:**

- теоретичні – аналіз, систематизація, узагальнення. Проаналізувати та опрацювати наукові джерела, визначити сутність, зміст та основні поняття, проаналізувати вітчизняній та зарубіжний досвід;

- емпіричні – анкетування, бесіда, порівняння, експеримент, що

допоможуть розробити рекомендації щодо запобігання Інтернет адикції для підлітків з багатодітних родин.

Теоретична значущість роботи полягає у комплексному підході до профілактики Інтернет адикції у підлітків, та включає не лише інформування про причини та наслідки такого виду девіантної поведінки дитини, а й передбачає попередження появи такого соціального явища.

Практична значущість – використання технології соціально-педагогічної профілактики Інтернет адикції у підлітків у школах та центрах соціального обслуговування.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ІНТЕРНЕТ АДИКЦІЇ У ПІДЛІТКІВ З БАГАТОДІТНИХ СІМЕЙ

1.1. Сутність та зміст поняття «Інтернет адикція» та його профілактика

«Інтернет (від англ. Internet) – всесвітня система взаємополучених комп'ютерних мереж, що дозволяє зберігати, передавати інформацію та базується на Інтернет – протоколах, визначених міжнародними стандартами.

Всесвітня комп'ютерна мережа Інтернет з'явилась у 1969 році. Її прообразом вважається мережа ARPAnet (англ. Advanced Research Projects Agency Network – Агентства передових досліджень), яка була створена за дорученням Міністерства Оборони США та за допомогою декількох наукових закладів. Першочерговим завданням було визначено об'єднання комп'ютерних мереж науково-дослідницьких, військових інститутів та університетів США, для збільшення швидкості та покращення зручності обміну інформацією між ними» [26].

Саме Інтернет зробив наше життя мобільнішим і зручнішим, бо будь-коли і будь-де тепер можна отримати доступ до необхідної інформації. Але саме він забирає і весь наш вільний час. Суспільство у своїх суперечках про користь чи шкоду Інтернету розділилося на протилежні табори. Одні стверджують, що він є злом, оскільки в мережах безкарно пропагують насильство, поширюють дитяче порно, політичні фейки та віруси. Другі – що він об'єднує людей, країни, допомагає вчитися та працювати, і це справді одне з позитивних досягнень техноеволуції. Проте психологи, неврологи, психіатри давно порушують питання про розвиток патологічної залежності людей від інформаційного простору.

«Адикція (від лат. *addictus* – сліпо відданий; той, що потрапив у рабську залежність) – непереборний (компульсивний) потяг до вживання певної природної або штучної речовини (нікотин, алкоголь, наркотики та ін.), що супроводжується тенденцією до збільшення доз, підвищенням толерантності та формуванням синдрому відміни; нав'язливе бажання виконувати певну діяльність. Формує так звану адиктивну поведінку – поведінку, зумовлену бажанням людини «втекти» від реального життя шляхом зміни стану своєї свідомості. Адикція буває хімічною (субстанціональною, фізичною) та поведінковою (несубстанціональною, психологічною)» [26].

Поведінкова (несубстанціональна, психологічна) адикція характеризується нав'язливою схильністю до певної діяльності, а також нездатністю або слабкою здатністю самостійно її припинити. Найчастіше виникає через бажання людини втекти від реальності і потрапити до штучно створеного ілюзорного світу. Лікування адикції будь-якої природи передбачає психотерапію, психофармакотерапію, тривалу соціально-психічну реабілітацію [26].

Інтернет-адикція – це нав'язливе прагнення до застосування інтернету, його надмірне використання та проведення великої кількості часу в мережі.

Інтернет-залежність – психічний розлад, нав'язливе бажання вийти в Інтернет і хвороблива нездатність вчасно відключитися від нього. Це явище може спричинити стан, у якому людина фокусуватиметься на віртуальному, а не реальному світі [5].

Близько половини молодих українців не змогли б прожити без Інтернету. Він став життєвою необхідністю як для дітей, так і для молодих людей. Живе спілкування між собою зайняло останні позиції в рейтингу необхідних цінностей. Про це свідчать результати соціологічного дослідження «Сучасна молодь України», проведеного Інститутом Горшеніна. Так, у комп'ютерні ігри грають 62,6% респондентів, а проводять час в соціальних мережах – 80%. Комп'ютер на сьогодні – це те, без чого не обійтися, тим паче, коли він перетворюється на предмет залежності, а спокусі ним скористатися майже неможливо протистояти.

Вивченню проблеми Інтернет-залежної поведінки присвячені дослідження відомих вітчизняних та зарубіжних науковців, а саме: А. Голдберг, Д. Грінфілд, Л. Юр'єва, О. Чабан, Г. Пілягіна, Н. Бугайова, А. Войскунський, А. Жичкіна, А. Єгорова, К. Сурратт, К. Янг, Ц. Короленко й інші фахівці [33].

Термін «Інтернет-залежність» вперше був запропонований американським лікарем Айвенгом Голдбергом ще в 1995 році. Під цим поняттям він розумів непереборне бажання до Інтернету, що характеризується «згубною дією на побутову, навчальну, соціальну, робочу, сімейну, фінансову сфери діяльності». Вчений виходив з пропозиції про те, що у людини може розвинути патологічна залежність не тільки від зовнішніх факторів, але й від власних дій та емоцій. А. Голдберг поряд з поняттям «Інтернет-залежність» використовує термін «патологічне використання комп'ютера». Це поняття розглядається в більш широкому контексті, а інтернет-адикція – як один з його видів, специфіка якого полягає в використанні комп'ютера для встановлення соціальної взаємодії [59].

Коли фахівці говорять про комп'ютерні та інтернет-залежності, вони мають на увазі, що люди вважають за краще життя в комп'ютерних іграх і Інтернеті, ніж в реальному житті, проводячи у віртуальній реальності до 18 годин на день. Визначення такої інтернет-залежності звучить так: «нав'язливе бажання ввійти в Інтернет, знаходячись offline, і нездатність вийти з Інтернету, будучи online». Часто використовується ще й таке: «Інтернет-залежність – це нав'язлива потреба у використанні Інтернету, що супроводжується соціальною дезадаптацією та яскраво вираженими психологічними симптомами» [18].

Відповідно різновидів Інтернет-залежності та залежно від мережевих ресурсів виділяють такі типи інтернет-залежних осіб:

- Інтернет-комунікатори: значний час проводять у чатах, форумах, блогах, через короткі проміжки часу перевіряють електронну пошту та ін., тобто замінюють реальне спілкування на віртуальне;
- Інтернет-еротомани: відвідують різноманітні сайти сексуального й порнографічного характеру, заводять любовні романи і знайомства за допомогою мережі;

- Інтернет-агресивісти: значну частину часу проводять, відвідуючи сайти агресивного характеру, що демонструють сцени насилля й жорстокості;
- Інтернет-когнітивісти: реалізують свої пізнавальні інтереси за допомогою Мережі (пошук баз даних, складання програм, відвідини навчально-освітніх сайтів, участь у телеконференціях і ін.);
- Інтернет-геймери: захоплюються мережевими іграми, тоталізаторами, аукціонами, лотереями та ін.;
- Інтернет-покупці: реалізують непереборну схильність до витрат коштів за допомогою численних покупок у режимі реального часу (online) [18].

Американська науковиця Кімберлі Янг виділяє п'ять основних видів Інтернет-залежності:

- комп'ютерна залежність (computer addiction): обсесивна пристрасть до роботи за комп'ютером (програмування, ігор або інших видів діяльності);
- компульсивна навігація в мережі (net compulsions): компульсивний пошук інформації у віддалених базах даних;
- перевантаженість інформацією (information overload): патологічна схильність до опосередко-ваних інтернетом азартних ігор, онлайн-аукціонів, електронних покупок;
- кіберсексуальна залежність (cybersexual addiction): залежність від «кіберсексу», тобто від відвідування порнографічних сайтів, обговорення сексуальної тематики в чатах або закритих групах «для дорослих»;
- кіберкомунікативна залежність (cyber-relational addiction): залежність від спілкування в соціальних мережах, форумах, чатах, групових іграх і телеконференціях, що може призвести до заміни реальних членів сім'ї і друзів віртуальними.
- Згідно з дослідженнями Янг, першими симптомами інтернет-адикції є:
 - нав'язливе прагнення постійно перевіряти електронну пошту або месенджери;
 - передчуття наступного онлайн-сеансу;

- збільшення часу, проведеного онлайн;
- збільшення кількості грошей, що витрачаються онлайн [53].

Виділяють основні психологічні причини виникнення інтернет-залежності в підлітків:

- Відсутність або брак спілкування і теплих емоційних стосунків у родині.
- Відсутність у дитини захоплень, інтересів, хобі, уподобань, не пов'язаних із комп'ютером.
- Невміння дитини налагоджувати бажані контакти з оточенням, відсутність друзів.
- Неуспішність дитини.
- Наявність важкої інвалідності, серйозного захворювання [18].

Аналіз наукової літератури дозволяє таким чином охарактеризувати стадії інтернет-залежності:

– Перша стадія – це більш-менш легкий розлад. Через захоплення «ноюю іграшкою» людина перестає займатися всім іншим. Поступово людина віддаляється від родичів і друзів, залишаючи пріоритет за «всесвітньою павутиною». Як правило, користувач приховує від рідних, скільки часу він проводить на сайтах.

– На другій стадії симптоми стрімко наростають. Якщо людину силою відлучити від мережі, вона переживатиме почуття, схожі на муки людини з наркотичною залежністю, якому не дали чергову дозу. У користувача порушується увага, знижується працездатність, з'являються нав'язливі думки, безсоння, аж до повної відмови від сну, різко зростає потяг до стимуляторів – кави, сигарет, спиртних напоїв, наркотиків. До психічних розладів додаються головний біль, перепади тиску, ломота в кістках.

– Третя стадія – соціальна дезадаптація. Користувач, вже не одержуючи задоволення від спілкування через Інтернет, постійно знаходиться на одних і тих самих на сайтах. Стан депресії призводить до серйозних конфліктів на роботі та в сім'ї [40].

Основними критеріями інтернет-залежності А. Гольдберг визначає:

- толерантність (зростання обсягу часу, який людина проводить в інтернеті);
- синдром відмови (проявляється через такі симптоми, як тривога, нав'язливі міркування, фантазії про інтернет, довільні чи мимовільні рухи пальців – друкування на клавіатурі);
- понаднормове використання інтернету; постійне, але безуспішне бажання припинити чи хоча б контролювати використання інтернету);
- значний обсяг часу затрачається на діяльність з використанням інтернету;
- важливі види діяльності замінюються використанням інтернету;
- постійне використання інтернету, попри усвідомлення можливих проблем, пов'язаних з цим [57].

Інтернет-залежного можна відрізнити одразу за симптомами інтернет-залежності, які бувають двох видів - психологічні та фізіологічні.

1. Психологічні симптоми:

- відчуття ейфорії чи піднесеності під час роботи в Інтернеті;
- нездатність зупинити роботу за комп'ютером;
- все більша і більша кількість часу, що проводиться в Інтернеті;
- ігнорування друзів та сім'ї;
- відчуття порожнечі, депресії та роздратованості без Інтернета;
- перекладання повсякденних турбот на плечі родичів чи членів сім'ї.

2. Фізичні симптоми:

- зап'ястний тунельний синдром – оніміння та зниження чутливості пальців через утиснення нерву, що з'єднує їх із зап'ястям;
- сухі очі;
- головні болі (схожі на мігрені);
- болі в спині;

- нерегулярне харчування - відсутність апетиту;
- недотримання гігієни;
- розлади сну (засипання, сновидіння, тривалість).

Основними причинами Інтернет-залежності у осіб підлітків є соціальний комфорт та знижений самоконтроль. Такій молоді властива тенденція до встановлення соціальних зв'язків в Інтернеті, адже в мережі зникають комунікативні бар'єри та зростає відчуття впевненості в собі. Таким чином, особи юнацького віку все більше надають перевагу спілкуванню в Інтернеті, відповідно нав'язливість думок про Інтернет та нездатність скоротити час користування Інтернетом зростає, оскільки на сьогодні інтернет є невід'ємною частиною життя сучасної людини, потрібно зуміти сформувати той необхідний баланс між віртуальним та реальним життям, який дозволить кожному реалізовувати себе як різносторонню особистість у всьому ансамблі людських взаємин без шкоди для здоров'я.

У соціально-педагогічному словнику-довіднику зазначено, що профілактика – це комплекс превентивних заходів, які проводяться шляхом організації загальнодоступної медико-психологічної і соціально-педагогічної підтримки [49, с. 376].

За О. Безпалько соціальна профілактика – це напрям соціально-педагогічної діяльності, що передбачає комплекс соціальних, економічних, політичних, правових, медичних, психолого-педагогічних заходів, спрямованих на попередження, обмеження, локалізацію негативних явищ у соціальному середовищі [7].

Метою соціальної профілактики є не лише та не стільки попередження розвитку негативних явищ, а створення умов для повноцінного функціонування суспільства та життєдіяльності окремих осіб [25].

Об'єктами (цільовими групами) соціальної профілактики є як все суспільство в цілому, так можуть бути і окремі особи, соціальні групи, верстви населення, які страждають або можуть постраждати від проблем чи негативних явищ, ті, що своїми діями, поведінкою, способом життя сприяють розвитку

проблем, а також особи, соціальні групи та організації, від дій яких залежить попередження розвитку та усунення причин негативних явищ та їх наслідків.

Суб'єктами профілактичної роботи виступають як спеціально створені організації та установи, спеціалісти, так і окремі особи, волонтери, що зацікавлені у попередженні та подоланні проблеми, і які мають необхідні для цього ресурсами (інтелектуальні, фінансові, методичні тощо) [47, с. 207].

Соціальна профілактика негативних явищ може здійснюватись на рівні всього суспільства, окремого регіону, макросередовища (макрорівень), окремої соціальної групи, установи, організації, мікросередовища (мікрорівень), окремого індивіда (індивідуальний рівень). Профілактична робота на макрорівні реалізовується у вигляді комплексних профілактичних програм, кампаній у засобах масової інформації, масових заходів, координованої діяльності мережі установ та організацій. На мікрорівні профілактика здійснюється у вигляді спеціальних програм, заходів і окремих дій в межах установ, організацій та за місцем проживання. Індивідуальний рівень профілактики – робота, що проводиться спеціалістами та волонтерами з окремими особами [6].

У контексті соціальної профілактики під первинною профілактикою найчастіше розуміють комплекс заходів, спрямованих на запобігання негативного впливу біологічних, психологічних, соціально-педагогічних та інших факторів, що можуть слугувати причиною формування поведінки, яка відхиляється від норми. Первинна профілактика має інформаційно-роз'яснювальний характер, передбачає підвищення обізнаності представників цільової групи з певних питань, формування у них цінності здоров'я та відповідних особистісних якостей, а також навичок, що допоможуть відмовитися від певних стандартів поведінки та негативних звичок [12].

Журавель Т.В. визначає завданнями первинної профілактики:

- формування цінності здоров'я та здорового способу життя;
- створення умов для розвитку особистісного потенціалу кожної людини; самореалізації особистості у різних видах творчої, інтелектуальної та громадської діяльності;

- підвищення поінформованості підлітків та молоді щодо загальних питань здоров'я та здорового способу життя, наслідків протиправних дій, вживання різних видів алко-, нарко-, токсичних речовин тощо;
- мотивування до збереження та зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, використання безпечних поведінкових практик;
- формування у підлітків та молоді навичок культурного проведення дозвілля;
- формування у підлітків та молоді життєвої перспективи (життєвої стратегії) та умінь щодо прогнозування власної поведінки з оцінкою її наслідків та впливу на побудовані життєві стратегії;
- формування таких особистісних якостей, які підтримують благополуччя [25].

Вторинна профілактика передбачає обмеження поширення певних негативних явищ, що вже мають місце у суспільстві чи соціальній групі, попередження загострення таких явищ та їх наслідків, запобігання поглибленню соціальної дезадаптації осіб, яким властива девіантна поведінка [12].

Основними завданнями вторинної профілактики є:

- виявлення та усунення причин і умов, що сприяють формуванню негативного явища або девіантної поведінки особи;
- надання своєчасної соціально-педагогічної підтримки підлітку, молодій людині, сім'ї, що перебуває у складних життєвих обставинах;
- мотивування особи до зміни способу життя та відмови від небезпечних та/або неправомірних поведінкових практик;
- відпрацювання умінь та навичок, як дозволять особі відмовитись від руйнівної моделі поведінки на користь усвідомленій, безпечній поведінці;
- посилення підтримуючого середовища – розвиток підтримуючих мереж з числа найближчого оточення, закладів освіти, відповідних соціальних служб [25].

Третинна профілактика спрямована на попередження рецидивів негативних явищ у суспільстві та девіантної поведінки осіб, яким була властива

така поведінка раніше, а також на відновлення особистісного і соціального статусу людини [12].

Завданнями третинної профілактики можуть бути:

- зменшення шкоди, яку завдає особі, сім'ї, соціальній групі, суспільству існуюче негативне явище;
- виявлення та усунення причин і умов, що сприяють формуванню негативного явища або девіантної поведінки особи;
- мотивування осіб до зміни способу життя, девіантної поведінки;
- подолання залежностей, інших проблем зі здоров'ям;
- соціально-психологічна реабілітація осіб, які постраждали від наслідків своєї поведінки;
- відновлення психологічного та соціального статусу підлітка; покращення якості життя;
- попередження рецидивів.

Бартків О. стверджує, що основними принципами профілактики Інтернет адикції є:

- Компетентності (вимагає високого професіоналізму і спеціальної підготовки фахівців).
- Самоактуалізації (передбачає прагнення особистості до формування соціально схвалюваних видів діяльності).
- Випередження виховного впливу (в основі лежить завчасний початок профілактичних програм).
- Взаємодії передбачає скоординованість дій усіх соціальних інститутів, які займаються профілактичною роботою.
- Індивідуальності (сприяє індивідуалізації підходів до суб'єктів профілактичного процесу і адресність виховного впливу).
- Творчості (завдяки якому профілактичний процес стає варіативним і гнучким).
- Довіри (передбачає довірливі відносини між суб'єктами виховного

впливу і підтримку через співчуття).

- Орієнтації на культурні цінності (враховує властиві саме вітчизняній культурі соціальні цінності і механізми особистісного розвитку, форми навчання, поведінки, спілкування, проведення дозвілля).

- Успіху (передбачає опору на позитивні якості особистості і сторони її життя, завдяки чому формується позитивна Я-концепція і адекватна самооцінка як основа попередження Інтернет адиктивної поведінки) [3].

Основними напрямками соціально-педагогічної профілактики Інтернет адикції можна вважати:

- інформування про механізми впливу Інтернету на особистість, причини, клінічні прояви, методи діагностики та наслідки Інтернет адикції;

- формування у підлітків мотивації щодо позитивно продуктивної поведінки та системи цінностей, відповідних здоровому способу життя;

- розвиток стійкості до негативних соціальних впливів та особистісних ресурсів і навичок досягнення поставлених цілей в реальному житті;

- розширення кола альтернативної діяльності до адиктивної поведінки.

Позаурочна виховна робота з профілактики Інтернет адикції складається зазвичай з таких методів, як:

- бесіда (надає можливість встановлення безпосереднього контакту педагога із учнем);

- диспут (відбуваються не лише відповіді на окремі запитання теми, але й вільний обмін думками між педагогом та учнями);

- вікторина (потребує постійного звернення до практичного чи життєвого досвіду студентів);

- консультація (побудована на роз'ясненні найбільш складних або важливих запитань, які безпосередньо ставили учні педагогу);

- вільний обмін думками;

- прес-конференція або «круглий стіл», на яку запрошують фахівців, експертів, консультантів, які залучаються для розгляду складних та широкоформатних тем, де рівень компетенції конкретного педагога недостатній.

Існує кілька факторів, які можуть призводити підлітків до розвитку інтернет-залежності. Зазвичай це є результатом взаємодії декількох чинників:

Сприятливе оточення: Якщо оточення підлітка сприяє використанню Інтернету, це може сприяти розвитку залежності. Наприклад, якщо багато друзів або рідних також активно використовують Інтернет, то підліток може відчувати тиск приєднатися до них.

Психічний стан: Стрес, депресія, соціальна незручність чи інші психічні проблеми можуть призводити до використання Інтернету як засобу втекти від реальності або знайти підтримку в онлайн-спільнотах.

Брак контролю: Не здатність контролювати час, витрачений в Інтернеті, може призвести до залежності. Відсутність регулярних періодів відпочинку від Інтернету може підвищити ризик розвитку залежності.

Ігри та соціальні мережі: Онлайн-ігри та соціальні мережі зазвичай є дуже привабливими для підлітків. Вони можуть стати основою для великої кількості часу, витраченого в Інтернеті, і можуть стати факторами розвитку залежності.

Легкий доступ до технологій: Швидкий доступ до смартфонів та інших пристроїв забезпечує легкий доступ до Інтернету. Зручність використання цих пристроїв може призвести до того, що підлітки проводять більше часу онлайн.

Брак альтернатив: Якщо підліток відчуває брак альтернативних способів витрачання часу, наприклад, хобі, спорт, читання, то Інтернет може стати основним засобом розваги та взаємодії.

Важливо враховувати, що розвиток інтернет-залежності – це складний процес, і необхідно розглядати кожного підлітка індивідуально.

Якщо ви або хтось, кого ви знаєте, відчуває проблеми через використання Інтернету, важливо звернутися за допомогою до фахівців, таких як психологи чи психіатри.

1.2. Сутність та зміст поняття «дитина з багатодітною сім'єю». Особливості функціонування підлітків в багатодітних сім'ях

Багатодітна сім'я – сім'я, в якій подружжя (чоловік та жінка) перебуває у зареєстрованому шлюбі, разом проживає та виховує трьох і більше дітей, у тому числі кожного з подружжя, або один батько (одна мати), який/яка проживає разом з трьома і більше дітьми та самостійно їх виховує (до складу багатодітної сім'ї включаються також діти, які навчаються за денною формою навчання у загальноосвітніх, професійно-технічних та вищих навчальних закладах, до закінчення навчальних закладів, але не довше ніж до досягнення ними 23 років) [19].

Зміст цього поняття включає такі основні аспекти:

- Кількість дітей. Багатодітна сім'я може включати трьох, чотирьох, п'ятеро і більше дітей. Кількість дітей в цій сім'ї перевищує середню для суспільства.
- Виховання і підтримка. Батьки багатодітних сімей стикаються з великою відповідальністю у вихованні і підтримці кожної дитини. Це може включати в себе навчання, медичний догляд, виховання і формування психологічного комфорту для кожної дитини.
- Економічні аспекти. Багатодітні сім'ї часто стикаються з фінансовими викликами, пов'язаними з витратами на харчування, одяг, освіту та інші потреби дітей.
- Індивідуальність дітей. Кожна дитина в багатодітній сім'ї має свою унікальну особистість, потреби і інтереси, і батьки намагаються враховувати цю індивідуальність у вихованні кожної дитини.
- Спільні цінності та відносини. У багатодітних сім'ях важливо створювати позитивне та сприйнятливий сімейне середовище, де діти вчаться співпрацювати, розвивати різні навички і розуміти важливість сімейних цінностей.
- Багатодітні сім'ї відносяться до першої категорії сімей соціального

ризик, цим обумовлений широкий спектр проблем даної категорії сімей:

– Матеріально-фінансові (побутові) проблеми. Багатодітні сім'ї є найменш забезпеченими, з низьким середньомісячним доходом на одного члена сім'ї. У структурі доходів допомоги на дітей невеликі. Частка витрат на продовольчі товари вище, а структура харчування набагато менше різноманітна. У зв'язку з постійним зростанням цін відзначаються вкрай обмежені можливості задовольняти потреби, дефіцит в найнеобхідніших предметах: взуття, одягу, шкільно-письмових приладдях. Рідкісна натуральна і матеріальна допомога проблем не вирішує [38].

– Проблема працевлаштування батьків. Коли мати не працює, а батько не отримує тривалий час зарплату, нерегулярні і недостатні допомоги на дітей, виникає проблема пошуку нової роботи. Часто це посилюється не самосвідомим знанням законів і інформації про ті пільги, які покладені таким сім'ям. Виживання багатодітної сім'ї в сучасних умовах можливо шляхом підвищення власних доходів (особиста ініціатива, вторинні заробітки, робота підлітків) [36].

– Житлова проблема для багатодітних сімей в даний час придбала першорядну важливість. Житлові умови не відповідають нормативам за загальним правилом і не можуть покращитися за рахунок муніципального житла, а придбання житла за рахунок власних коштів для більшості сімей неможливо. Зростання плати за житлово-комунальні послуги ще більш ускладнює матеріальні проблеми багатодітних сімей. Рівень благоустрою жител багатодітних сімей вкрай низький. Якщо в селах вони не надто виділяються серед інших типів сімей, то в містах рівень благоустрою житла багатодітних сімей в 2 рази нижче, ніж сімей з 1 дитиною [35].

– Психолого-педагогічні проблеми. У благополучній багатодітній родині діти перебувають в рівному становищі: немає дефіциту спілкування, старші дбають про молодших, формується, як правило, позитивні моральні якості, такі як чуйність, людяність, повага до старших. Але разом з тим, дефіцит часу, недостатність знань по вихованню дітей

створюють певні проблеми в таких сім'ях. Багатодітні, особливо неповні сім'ї, відрізняються більшою бездоглядністю дітей. Діти більшу частину часу проводять на вулиці. Виникає проблема комунікації, як дорослих членів сім'ї, так і дітей, особливо підлітків. Це ускладнює процес соціалізації дітей може сприяти появі певних проблем у подальшому житті [36].

– Медичні проблеми. Складний психологічний клімат багатодітної сім'ї, як правило, впливає на здоров'я дітей. Соціальна незахищеність багатодітних сімей, постійне зниження рівня життя створюють песимістично налаштоване соціальне самопочуття. Відзначається низький рівень санітарної культури в багатодітній сім'ї: 53,8% сімей відноситься до групи ризику. Страждає здоров'я всіх членів сім'ї, має місце поширення хронічної патології. Батьки хворіють в 2 рази частіше ніж в інших сім'ях. У матерів страждає репродуктивне здоров'я, характерні слабке знання контрацепції, слабка соціальна орієнтація в сексуальному житті, недотримання інтергенетических інтервалів між вагітностями. Відзначається незадовільний статеве виховання дітей, порівняно ранне статеве життя підлітків. У таких сім'ях 10-15% проблемних дітей [38].

Функціонування багатодітних сімей має свої особливості і вимагає уваги до численних аспектів. Ось деякі з них:

– Розподіл уваги і часу. Батьки в багатодітній сім'ї повинні бути здатні розподіляти свій час і увагу між усіма дітьми. Це може бути викликом, оскільки кожна дитина має свої потреби.

– Ефективна організація. Багатодітні сім'ї часто вимагають більшої організації в щоденних справах, таких як годування, вивчення, транспортування на різні заняття та інші обов'язки.

– Фінансове планування. Заради задоволення потреб у харчуванні, одязі, освіті та інших витратах, багатодітні сім'ї повинні ретельно планувати свої фінанси та бути економними.

– Розвиток спільних цінностей. Важливо сприяти розвитку рівноваги між

індивідуальністю кожної дитини та спільними сімейними цінностями.

– Співробітництво між дітьми. В багатодітних сім'ях діти можуть розвивати навички співпраці, толерантності і розуміння, так як вони вчаться ділитися увагою батьків та ресурсами.

– Психологічна підтримка. Батьки багатодітних сімей можуть шукати психологічну підтримку для допомоги враженнями зі стресом або втомою, пов'язаною з вихованням численних дітей.

Таким чином, члени багатодітних сімей мають загальну специфічну проблему: діти з таких сімей частіше демонструють занижену самооцінку, для них характерно слабке здоров'я, зниження рівня соціального віку, що негативно може позначитися на їх подальшу долю.

Підлітки в багатодітній родині можуть відчувати конкуренцію за увагу батьків, розвивати навички співробітництва та взаємопідтримки між собою, відчувати більше відповідальності та навичок в догляді за молодшими братами і сестрами, а також шукати власну ідентичність та незалежність. Вони мають свій власний досвід та особливості, які відрізняють їхнє функціонування від підлітків у менш численних сім'ях.

Основні проблеми підлітків в багатодітних сім'ях:

– Конкуренція та увага: Підлітки в багатодітних сім'ях можуть відчувати конкуренцію за увагу батьків. Оскільки є багато дітей, батьки можуть мати менше часу на кожного з них, що може викликати почуття заздрості та бажання залучити більше уваги.

– Відповідальність: У багатодітних сім'ях підлітки частіше можуть бути залучені до виконання різних обов'язків та допомоги в справах дому через велику кількість членів сім'ї. Це може розвивати в них навички відповідальності та самостійності.

– Співробітництво: Багатодітні сім'ї можуть сприяти розвитку навичок співробітництва і комунікації, оскільки діти навчаються ділити ресурси, вирішувати конфлікти та спільно робити різні справи.

– Підтримка та захист: У багатодітних сім'ях підлітки можуть відчувати

більшу підтримку та захист від старших або молодших братів і сестер. Це може зміцнювати сімейні зв'язки та допомагати в подоланні труднощів.

– Соціальна ізоляція: У багатодітних сім'ях підлітки можуть відчувати себе більш ізольованими від ровесників, оскільки їх зайнятість дому і відповідальності можуть обмежувати їхню можливість проводити час з друзями поза сім'єю.

– Фінансові аспекти: Багатодітні сім'ї можуть стикатися з фінансовими викликами, оскільки велика кількість дітей потребує більше ресурсів на життя, освіту та інші потреби. Це може вплинути на доступність різних можливостей для підлітків, таких як участь у додаткових заняттях або подорожі.

– Специфічні ролі та обов'язки: У багатодітних сім'ях підлітки можуть відігравати специфічні ролі і виконувати конкретні обов'язки в сім'ї, залежно від їхнього віку та навичок. Це може вплинути на їхній розвиток і самооцінку.

Кожна сім'я унікальна, і вплив багатодітності на підлітків може відрізнятися в залежності від багатьох факторів, таких як структура сім'ї, стиль виховання батьків та індивідуальні потреби та характеристики кожного підлітка. Важливо надавати увагу психологічному та емоційному розвитку кожної дитини та створювати підтримуюче середовище для всіх членів сім'ї.

1.3. Вітчизняний та зарубіжний досвід соціально-педагогічної профілактики Інтернет адикції у підлітків з багатодітних сімей

Найбагатший досвід профілактики Інтернет адикції мають держави, які перші вступили до інформаційного суспільства: Японія, США, країни Північної Європи, оскільки вони раніше інших усвідомили нову соціальну загрозу.

Цим країнам притаманний загальнодержавний профілактично-просвітницький підхід, при цьому використовуються найрізноманітніші засоби.

У Японії активно використовують самі ІКТ для інформування про віртуальні загрози та підвищення рівня медіаграмотності населення. Тут у 2002

році було запущено проєкт відкритої інформативної платформи «Очі янгола» («Angel Eyes») для запобігання залежності від Інтернету. Офіційна сторінка в Інтернеті має вигляд дошки оголошень, яка була створена, аби кожен бажаючий на сайті міг консультуватися й давати поради залежним від Інтернету, маючи змогу знайти людей з аналогічними проблемами й поділитися власним досвідом і переживаннями. Окрім цього, активно діють онлайн консультації електронною поштою, а також розповсюджена мережа консультаційних кабінетів онлайн по різних регіонах країни [57].

У США видатний професор психології Пітсбурзького університету в Бретфорді доктор К. Янг досліджував проблеми Інтернет-залежності, її види й основних критеріїв діагностики та написав серію книг «Спіймані в Мережі» («Caught in the Net»), «Заплутані в Мережі: Розуміння Кіберсексу від фантазії до наркоманії» («Tangled in the Web: Understanding Cybersex from Fantasy to Addiction»), «Звільнення від Інтернету: католики та залежність від Інтернету» («Breaking Free of the Web: Catholics and Internet Addiction») та ін.), у яких прагне донести передумови Інтернет-залежності до широкого загалу, аби попередити залежність від Інтернету серед молоді, робочого населення, сімей та ін. [56].

У Нідерландах для просвіти використовують мистецтво міської інсталяції, де архітектори, дизайнери, скульптури й професіонали інженерної справи з усіх куточків світу створюють вишукані твори мистецтва, які ілюструють визначні події минулого й актуальні проблеми сьогодення, розташовуючи їх вулицями міста, виходячи з тези «середовище це повідомлення». Відтак, у 2018 року головною темою «Амстердамського фестивалю світла» (Amsterdam light festival), був лозунг відомого науковця М. Маклюєна з його книги «Розуміння медіа: зовнішні розширення людини» («Understanding Media: The extensions of man»). Цього ж року в місті була встановлена скульптура «Поглинені світлом» («Absorbed by light»), яка й донині привертає увагу як жителів міста, так і туристів з усього світу. Подібні заходи покликані через мистецтво звернути увагу загалу на залежність сучасної молоді від гаджетів та віртуальних соціальних мереж, у яких ті перебувають надмірну кількість часу, не помічаючи

нічого довкола [57].

Цікавим для нашого дослідження є досвід США зі створення спеціалізованих центрів комплексного вирішення проблеми профілактики через професійне інформування, консультування соціальних інститутів та закладів, які вимушені долучатися до попередження. Заснований К. Янг «Центр залежності від Онлайну» («Center for On-Line Addiction»), покликаний консультувати психіатричні клініки, освітні заклади й корпорації, що стикаються із патологічним захопленням Інтернетом. Хоча цей Центр переважно знімається психокорекцією, ми детальніше зупинимося саме на його профілактичних аспектах. Для просвіти населення науковець разом зі своїми послідовниками широко використовує: приватні індивідуальні й сімейні консультації (методи цифрової дієти та цифрового харчування, побудова індивідуальних стратегій подолання залежності та ін.); навчальні й ознайомчі лекції; відкриті брифінги й консультації із залученням спеціалістів з інших галузей; платні відео-курси (800 доларів) та електронні посібники самопомоги (145 доларів); тренінги для батьків через Skype; телеінтерв'ю щодо правил цифрової безпеки з трансляцією на популярних телеканалах усією країною та за її межами; публікації наукових та публіцистичних статей у наукових вісниках та журналах [58].

Розширюючи американський підхід, зауважимо на погляді дослідників Японії, щодо консолідації зусиль суспільства у профілактиці віртуальної залежності молоді, а саме – сприяння зацікавленості і заохоченню до співпраці всіх інститутів соціалізації молоді: родина, школа, громада, суспільство, державні й приватні компанії, які спрямовані на соціальні зрушення всередині країни та ін. Погоджуємося з японськими вченими, оскільки вважаємо, що в соціальному вихованні нової генерації, яка в найближчому майбутньому творитиме реально-віртуальну культуру людства, необхідна співпраця дорослих всіх соціальних інститутів і закладів як всередині суспільства, так і всередині окремої сім'ї.

Підготовка до профілактики родини в світі розглядається ще одним напрямом запобігання залежності молоді від Інтернету, зокрема соціальних

мереж. Загальновідомою в Імперії Сонця є повага родинних цінностей, тому саме на сім'ю покладає держава основну відповідальність за девіантну поведінку молодого покоління, викликану захопленням від Інтернету. Крім того, в Японії родину вважають провідним фактором, який спричиняє передумови для виникнення в молодого покоління залежності від Інтернету (оскільки Інтернет – це суспільство, яке створене дорослими і ними ж має контролюватися), а, поряд з тим, сім'ю сприймають і рушійною силою, яка здатна подолати чи, відповідно, попередити Інтернет-залежність у будь-яких її проявах. Для профілактичної роботи з дітьми тут родину готують. Основні акценти, на які звертають увагу сім'ї спеціалісти це: підтримка добрих стосунків із друзями та близькими; зміна розпорядку дня; переорієнтація на усвідомлення, що людські стосунки у реальному житті можуть бути нестабільними, проте це не означає, що їх варто уникати; налаштування на особисте самоствердження та отримання відчуття безпеки та стабільності, приналежності тощо. Поряд із цим, науковці відмічають необхідність у створенні суворих умов контролю часу й діяльності в Мережі (Інтернет менеджмент) [57].

Провідної ролі надають родині у профілактиці Інтернет-залежності молоді і в Тайвані, де пропонується системна комплексна сімейна профілактика кіберзалежності: сумісна діяльність із батьками, зокрема, і в кіберпросторі (створення контенту та пошук за інформаційними сайтами); розподіл часу (встановлення обмежень перебування у Мережі та діяльності за комп'ютером, не пов'язаною з навчальною діяльністю); метод заохочення та покарання (згідно умов складеного з батьками договору щодо використання комп'ютера й перебування онлайн); відверті розмови про можливі негативні наслідки зловживання Мережею; допомога своїм дітям у побудові реальних стосунків та зміцненні навичок спілкування, уточнення життєвих цілей та планування часу навчання; створення оптимального середовища з урахуванням комп'ютера (зонування приміщення для роботи за комп'ютером та відпочинку, розміщення комп'ютерної техніки в місцях загального користування в оселі); оволодіння батьками елементарними навичками та знаннями з медіаграмотності та розумітися у мережевих

технологіях; оволодіння сучасними ефективними методами спілкування з молоддю та розвиток прагнення бути з ними «на одній хвилі» [59].

За результатами аналізу зарубіжних джерел, наступним напрямом запобігання залежності молоді від Інтернету є підготовка до профілактики педагогічних працівників школи, оскільки провідною діяльністю юнаків та дівчат залишається навчання в школі, а школа (як заклад освіти) покликана підвищувати ефективність процесу соціалізації молоді, зокрема сприяючи профілактиці залежності юні від соціальних мереж.

Дуже важливим є досвід українських учених П. Павленок та В. Хміль, які пропонують комплексну програму психолого-педагогічної освіти педагогів, спрямовану на: допомогу школярам в освоєнні вмій застосовувати сучасні інформаційні методики й технології для забезпечення якості навчально-виховного процесу на конкретному освітньому ступені; використання можливостей освітнього середовища, в тому числі інформаційного, для забезпечення якості навчально-виховного процесу в школі; організацію освітнього середовища для освоєння різних видів діяльності учнів, які відчують труднощі в навчанні, мають проблеми міжособистісної взаємодії. Хоча в зазначеній програмі передбачається подальша робота підготовлених освітян з підлітками, проте, не викликає сумніву, що це підвищення кваліфікації має проводитися зі всіма спеціалістами освітньої сфери для осучаснення освіти всіх школярів [41; 52].

Для профілактики віртуальної залежності Л. Юр'єва та Т. Больбот пропонують психологічну просвіту для саморегулювання старшо-класників. Вчені ставлять за мету: підвищення самооцінки і самопізнання, посилення контролю над імпульсами, збільшення стабільності міжособистісних стосунків, соціальну адаптацію; аналіз поточних копінг-стратегій та освоєння нових, більш ефективних стратегій подолання; навчання цілепокладання, а також турботі про себе, свій душевний та фізичний стан. Окрім цього дослідниці пропонують використання когнітивно-поведінкового підходу, де поведінкові техніки мають бути спрямовані на опанування пацієнтами навичками самоконтролю та

саморегуляції, структуризації власного часу, релаксаційними техніками. Когнітивні техніки через роботу з так званими «автоматичними» (неконтрольованими) думками дозволяють виявити та змінити дезадаптивні установки, що призводять до залежної поведінки, на адаптивні. Окремо автори відзначають необхідність соціальної (участь у громадському житті та розширення можливостей для молодих людей використовувати свій вільний час на якусь корисну діяльність) та спортивної (доступність та різноманіття спортивних секцій) складової, а також необхідність підвищення обізнаності молоді щодо різних видів Інтернет-залежностей і небезпеки, які вони можуть спричинити [59].

На урізноманітненні дозвілля старшокласників як на засобі профілактики залежності від ВСМ наполягають фахівці Тайваню Чін-Чанг та Цаї С. Лін, пропонуючи такі методи, як: організація дозвілля й забезпечення його різноманіття, переключання на інші види діяльності та влаштування зайнятості. На наш погляд, доцільним буде додати досвід приватної платної молодіжної клініки «Так ми можемо» («Yes We Can») Нідерландів, щодо різноманітних програм спортивного спрямування (щоденна зарядка та фізичні навантаження) та активного відпочинку на свіжому повітрі (мотузковий парк у лісі, плавання, ігрові заняття та ін.). Висновки та перспективи подальших розвідок на пряму [60].

Отже, аналіз і систематизація зарубіжного та відчизняного досвіду профілактики Інтернет адикції дали підстави виокремити такі головні її напрями, як: підготовка соціального середовища до профілактичної роботи (загальнодержавний профілактично-просвітницький підхід (США, Японія); створення спеціалізованих центрів комплексного вирішення проблеми профілактики через професійне інформування, консультування соціальних інститутів та закладів, які вимушені долучатися до попередження (США, Нідерланди, Тайвань); підготовка до профілактики родини, яку сприймають здатною подолати чи, відповідно, попередити Інтернет-залежність у будь-яких її проявах (Японія, Тайвань); підготовка до профілактики педагогів шкіл (Україна). Безпосередня профілактика Інтернет-залежності молоді, що реалізується через

загальний розвиток особистості людини, духовне вдосконалення, інтелектуальну динаміку, психологічну просвіту для саморегулювання молоді, урізноманітнення дозвілля (Канада, Нідерланди, Україна, Тайвань).

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ З ВРАЗЛИВИХ КАТЕГОРІЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

2.1. Дослідження Інтернет адикції у підлітків з багатодітних сімей

Дослідження проводилось в режимі on-line за допомогою сервісів Google Forms. У ході дослідження було використано метод анкетування із закритими питаннями (Додаток А).

У дослідженні брало участь 100 респондентів віком від 10 до 18 років. З них 68 дівчат та 32 хлопців. 29 респондентів віком від 10 до 15 років, 37 респондентів віком 15-17 років, 34 респонденти у віці 17-18 років.

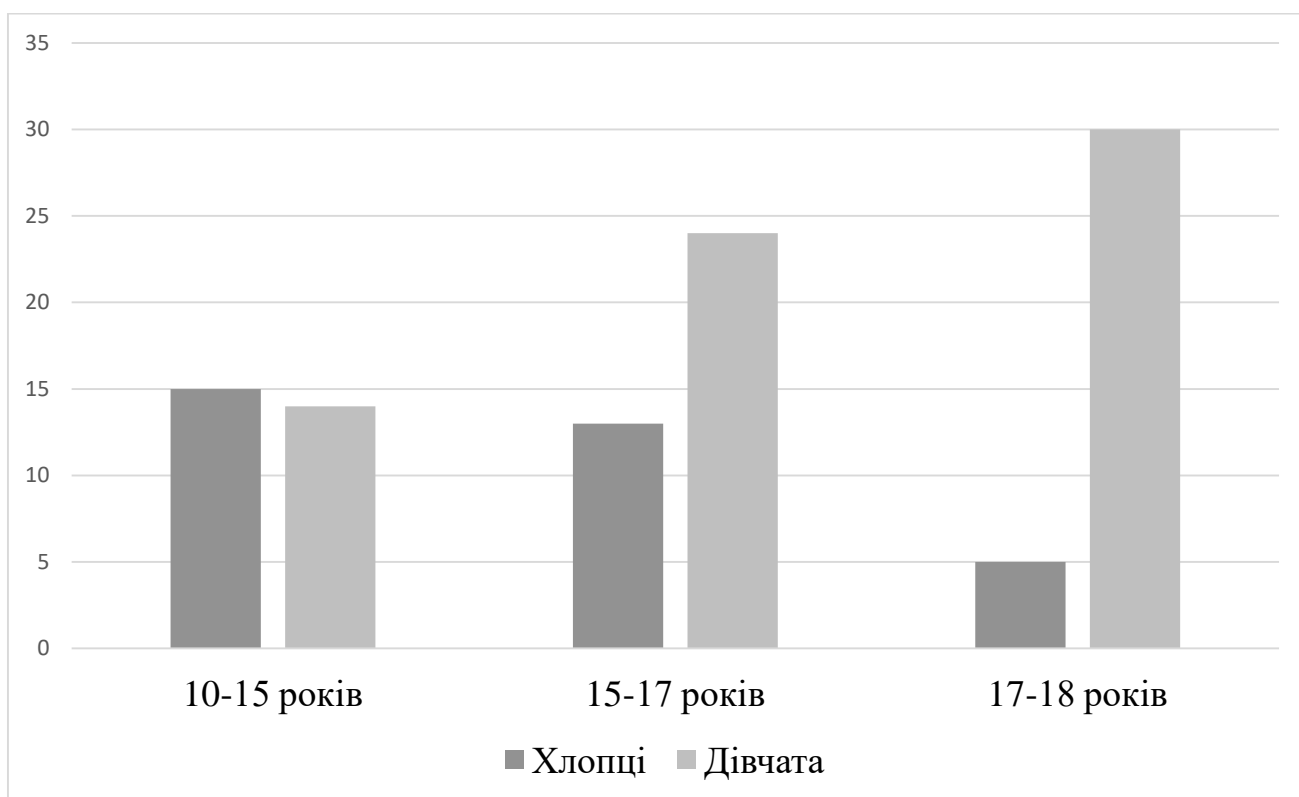


Рисунок 2.1. – Діаграми відповідей на 1 та 2 запитання.

На запитання №3 «У яких соціальних мережах у Вас є профіль і Ви ним користуєтесь?» респонденти відповіли по-різному. У багатьох є профіль одразу у декількох соціальних мережах. Кожного дня респонденти користуються додатками, спілкуючись з різними людьми у різних соціальних мережах. Також, майже 45% респондентів мають профіль у інших соціальних мережах, окрім запропонованих в питанні.

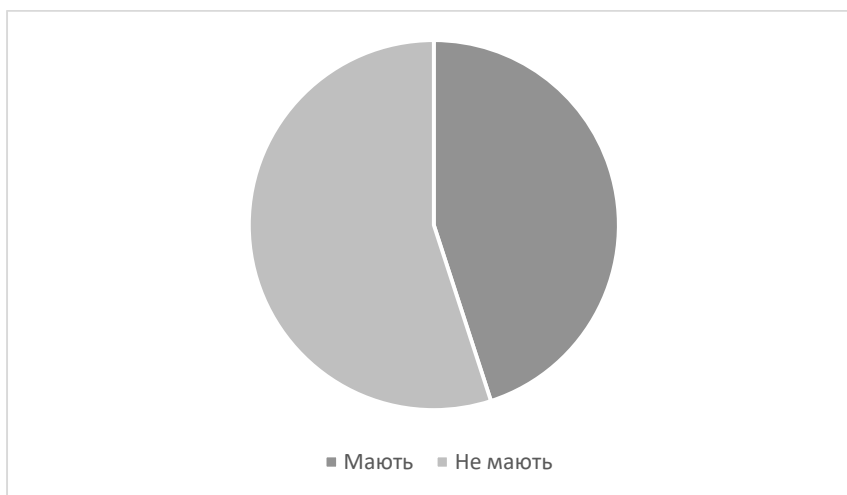


Рисунок 2.2. – Діаграма відповідей на 3 запитання.

Ми можемо зробити висновок, що кожен з респондентів має додаток YouTube та хоча б один раз у день заходить у свій профіль. 94% респондентів спілкуються у Telegram, а лише 69% у Viber. Профіль у соціальній мережі Facebook мають 59% респондентів, а дочірнім додатком Facebook Messenger користуються лише 5 респондентів, надаючи свою перевагу іншим месенджерам. Найменшим попитом користуються такі соціальні мережі як WhastApp, Twitter та WeChat. Міркуємо, що це через малу популярність цих додатків у нашій країні. Соціальною мережою TikTok переважно користуються респонденти у віці 15-17 років, а Instagram популярен у респондентів віком 17-18 років.

На запитання «Скільки часу щодня Ви проводите в усіх зареєстрованих соціальних мережах в цілому» ми отримали такі результати: лише 6% респондентів проводять менше 1 години у соціальних мережах, 46% респондентів від 2 до 4 годин знаходяться on-line, 17% респондентів

перебувають у мережі від 5 до 7 годин, та 21% «зависають» у Інтернет-мережі більше 7 годин щодня.

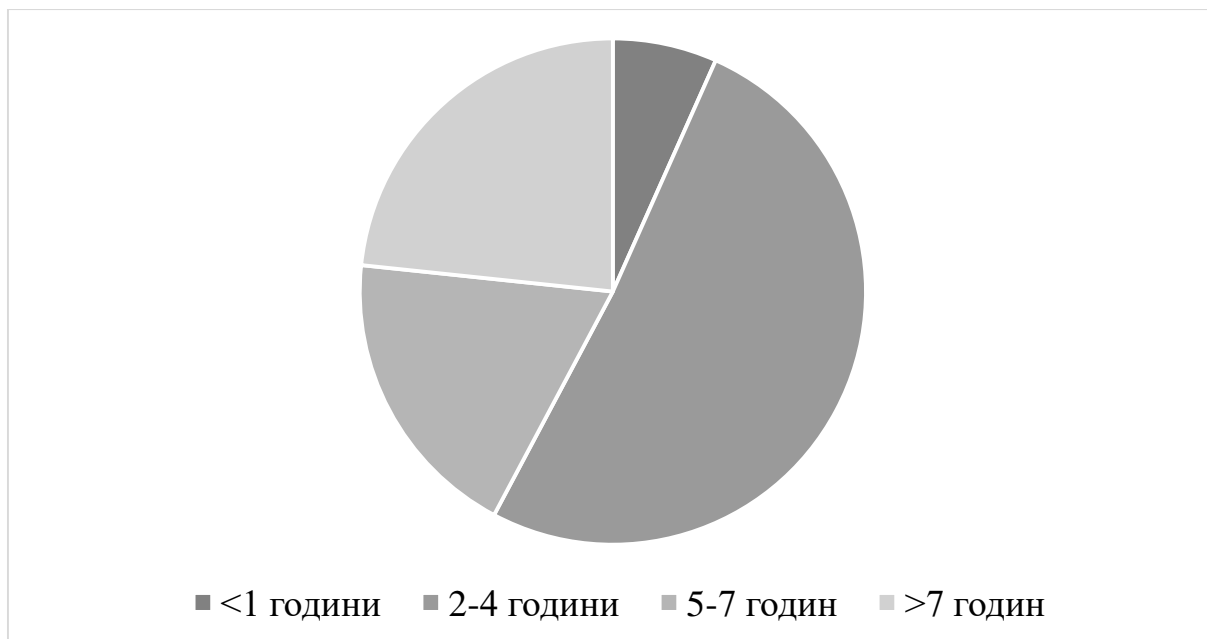


Рисунок 2.3. – Діаграма відповідей на 4 запитання.

На 5 запитання «Чи вважаєте Ви, що у Вас є залежність від соціальних мереж?», 9 респондентів визначають себе Інтернет-залежною людиною, 26 респондентів знаходять в себе часткову залежність, 25 вважають Інтернет-залежність необхідністю сучасного суспільства, та ще 40 не вважають себе Інтернет-залежною людиною.

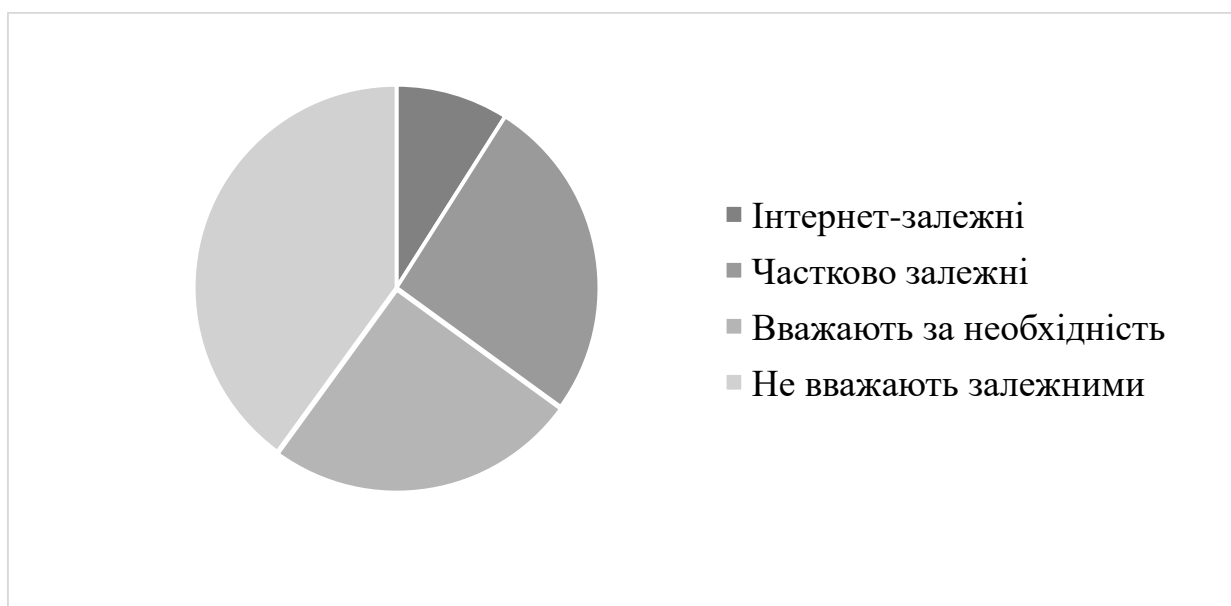


Рисунок 2. 4. – Діаграма відповідей на 5 запитання.

На наступне запитання «Якщо випадково станеться, що всі соціальні мережі та інші подібні ресурси у світі закриють, ви будете ...?» ми отримали такі результати: 66% респондентів дуже незадоволені такою «перспективою», ще 12% незадоволені, 19% мають байдуже ставлення до даної ситуації, та ще 3% будуть задоволені у такому випадку.

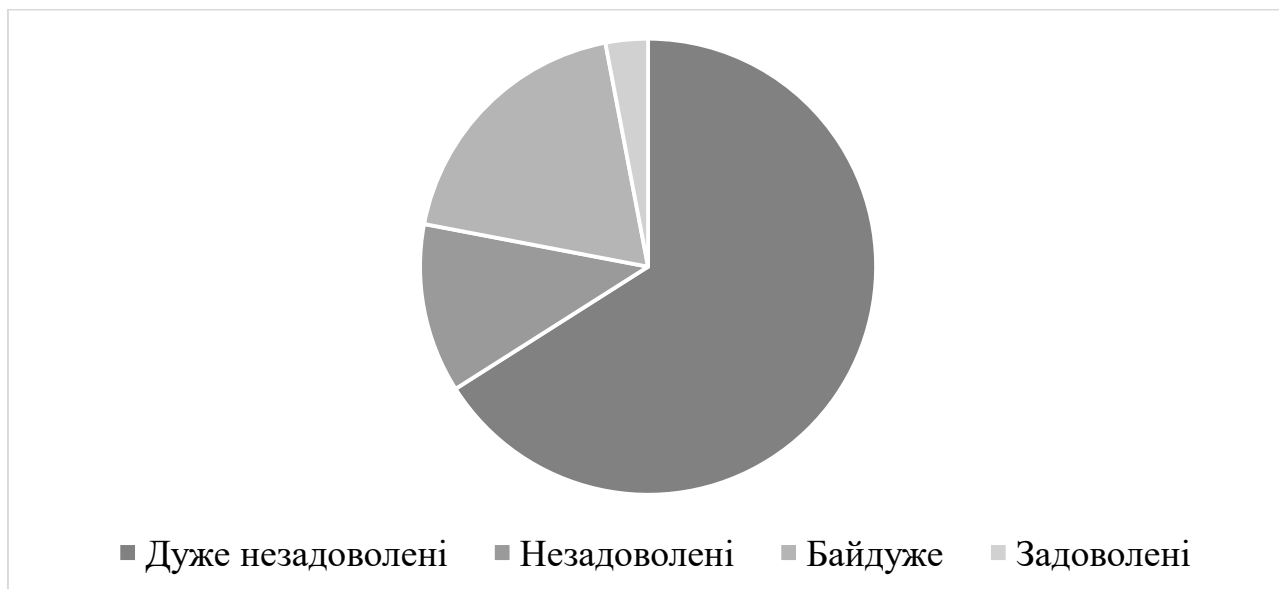


Рисунок 2. 5. – Діаграма відповідей на 6 запитання.

Самим складним запитанням виявилось питання №7 «Чи зможете Ви без будь-якої причини видалити свій профіль у соціальній мережі або просто стерти всю інформацію на ній і ніколи більше не заходити туди?». Після опитування багато з респондентів зверталися до нас з тим, що це питання їх приголомшило. Вони не замислювалися над цим, але, саме після опитування зрозуміли, як багато інформації, та ще й важливої, знаходиться саме у соціальних мережах.

Ми отримали такі результати на питання: лише 5 респондентів готові прямо зараз видалити свій профіль (переважно, це респонденти з аудиторії 10-15 років), 14 респондентам було важко відповісти на це питання, лише 3 вибрали варіант з популярністю у своїх підписників. Останні 78 респондентів не готові видалити профіль із-за важливої інформації та контактів.

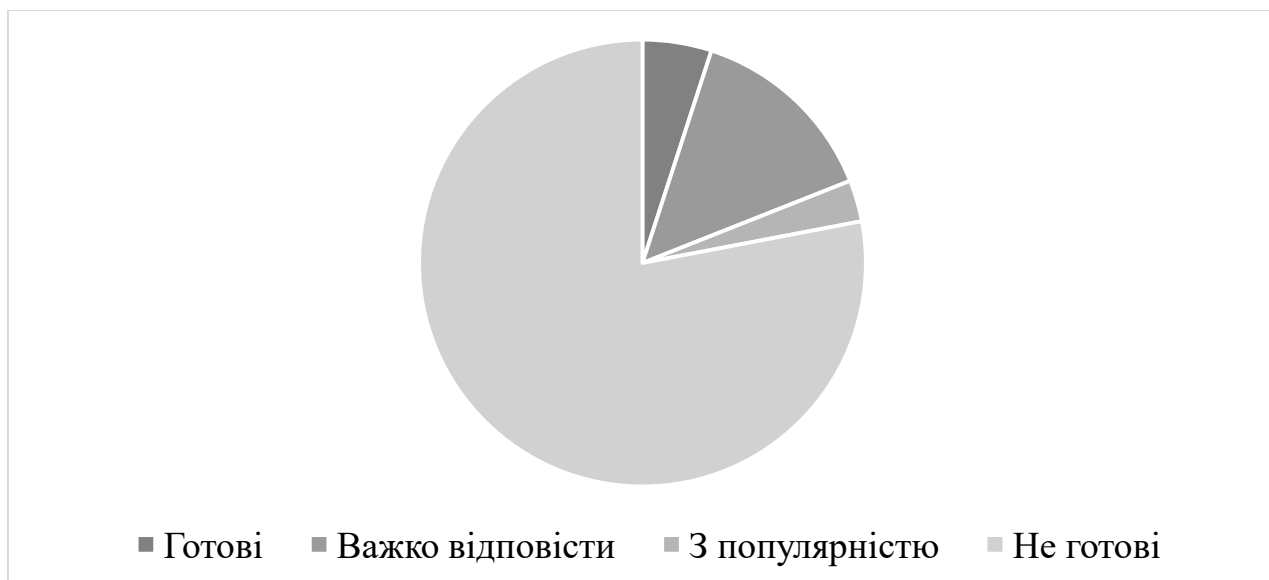


Рисунок 2. 6. – Діаграма відповідей на 7 запитання.

Відповідаючи на запитання «Що підштовхнуло Вас зареєструватися в соціальній мережі?» 15% респондентів запросив друг, 28% респондентів мали бажання знайти нових друзів, у 67% респондентів друзі були зареєстровані у соціальній мережі, 51% респондентів має цікавість до мережі та 53% респондентів зареєструватися заставила робоча або навчальна необхідність.

З результатів цього питання ми можемо дослідити те, що на реєстрацію у соціальній мережі може впливати декілька факторів, які у купі тиснуть на людину.

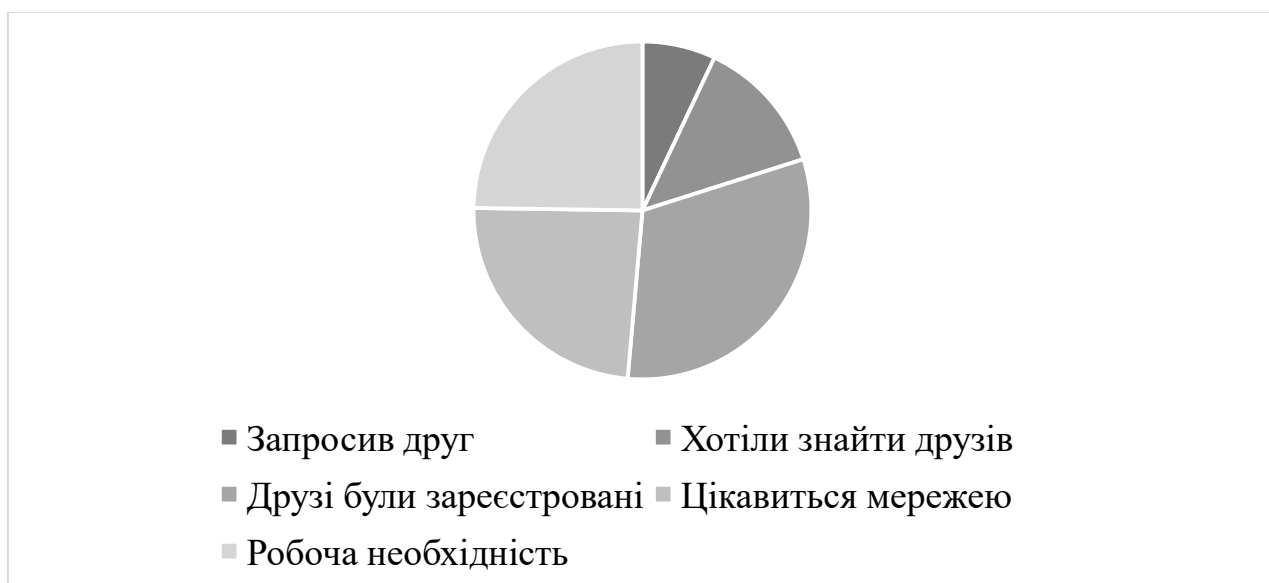


Рисунок 2. 7. – Діаграма відповідей на 8 запитання.

На 9 запитання, чому респондент використовує соціальні мережі, ми отримали такі результати:

- підтримувати зв'язок зі знайомими – 73%;
- підтримувати зв'язок із людьми, з якими інакше був би загублений контакт – 9%;
- зв'язатися з людьми, яких я не бачив деякий час – 58%;
- знайомитися з новими людьми – 10%;
- отримати інформацію про те, що роблять інші люди – 58%;
- спостерігати за життям інших людей – 18%;
- отримати необхідну інформацію – 42%;
- ділитися інформацією, яку побачать/прочитають інші люди – 17%;
- вони допомагають продемонструвати іншим мої думки, почуття, інтереси та інше – 17%;
- підтримувати зв'язок з однодумцями – 6%;
- допомагають мені приєднатися до різних груп, що мене цікавлять – 43%;
- допомагають мені навчатися – 15%;
- організувати та зберегти важливу для мене інформацію – 73%;
- створювати події та заходи, або приєднуватися до вже створених – 5%;
- зайняти вільний час – 32%;
- проводити вільний час за on-line-іграми – 2%.

На 10 питання – «З якого пристрою Ви заходите у соціальні мережі?» респонденти відповіли так: 28% користуються соціальними мережами з комп'ютера, 13% з ноутбука, 87% зі свого смартфона та лише 5% з планшета.

З відповідей ми можемо зробити висновок, що деякі респонденти можуть користуватися декількома пристроями для спілкування у соціальних мережах.

На питання «Для пошуку інформації в Інтернеті, Ви найчастіше використовуєте?» з відповідей «соціальні мережі», «пошукові системи», «і те, і інше», та «свій вибір» 86% користуються пошуковими системами, 11% іншими сервісами, та лише 6% соціальними мережами.

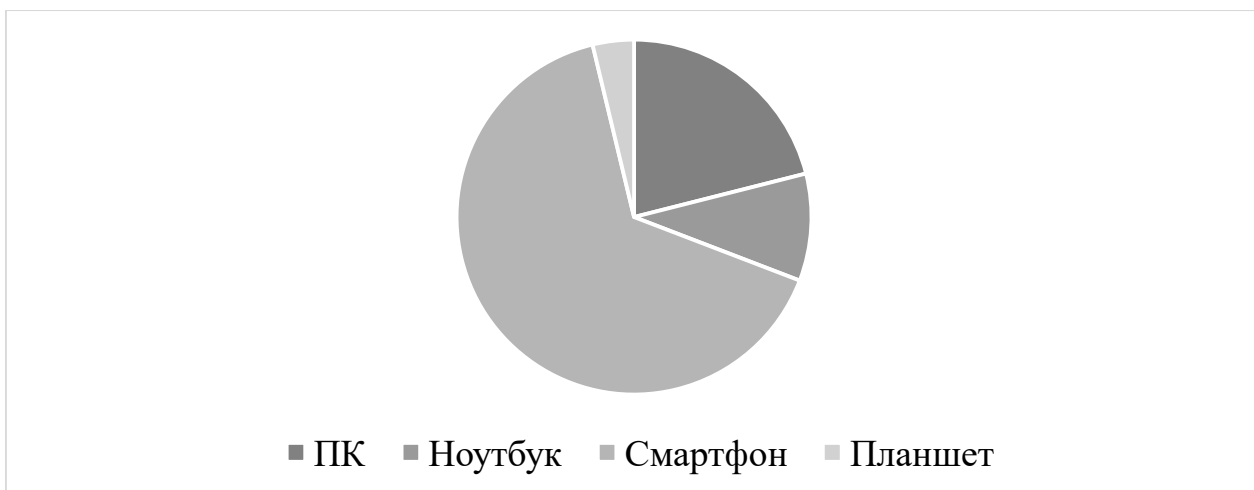


Рисунок 2.8. – Діаграма відповідей на 10 запитання.

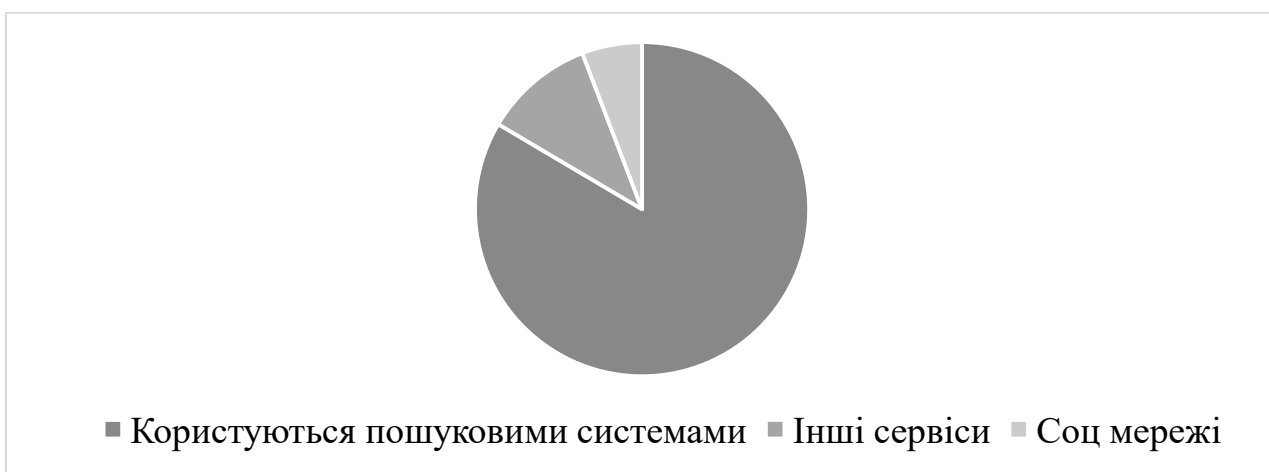


Рисунок 2. 9. – Діаграма відповідей на 11 запитання.

На 12 запитання чи «Ви зареєстровані від свого імені?» 88% респондентів відповіли – так. А 12%, переважно респонденти 15-17 років, зареєстровані під іншим ім'ям.

На 13 питання «Чи є у Вас додаткові сторінки, про які ніхто не знає, або ця інформація відома небагатьом?» лише 21 респондент відповів позитивно. Переважно, це аудиторія 15-17 років, які мають декілька профілів в одній соціальній мережі.

Інші 79% мають лише один профіль.

14 питання: «Скільки людей у Вас у друзях?» ми отримали такі результати: лише 11% мають до 100 друзів у соціальній мережі, 46% мають 100-200 друзів,

23% респонденти мають від 200 до 500 друзів, та ще 20% – 500 та більше друзів.

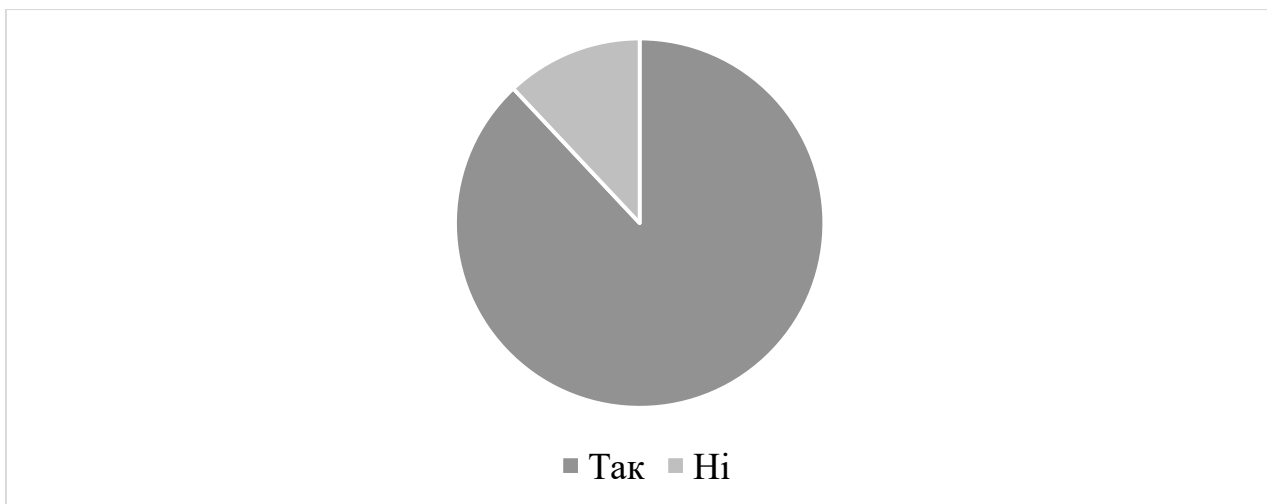


Рисунок 2. 10. – Діаграма відповідей на 12 запитання.



Рисунок 2. 11. – Діаграма відповідей на 13 запитання.

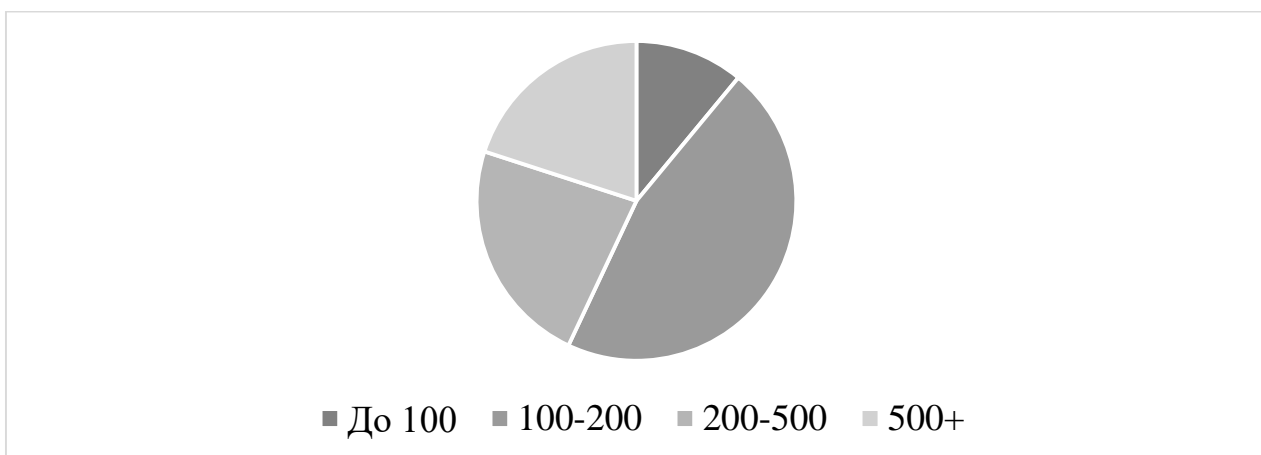


Рисунок 2.12. – Діаграма відповідей на 14 запитання.

На останнє питання, щодо того, скільки з друзів соціальних мереж респонденти знають особисто ми получили такі відповіді: до 50 знайомих – 15%, 50-100 знайомих – 38%, 100 і більше знайомих особисто – 35%, та лише 12% додають у друзі лише знайомих людей, відхиляючи запити інших.

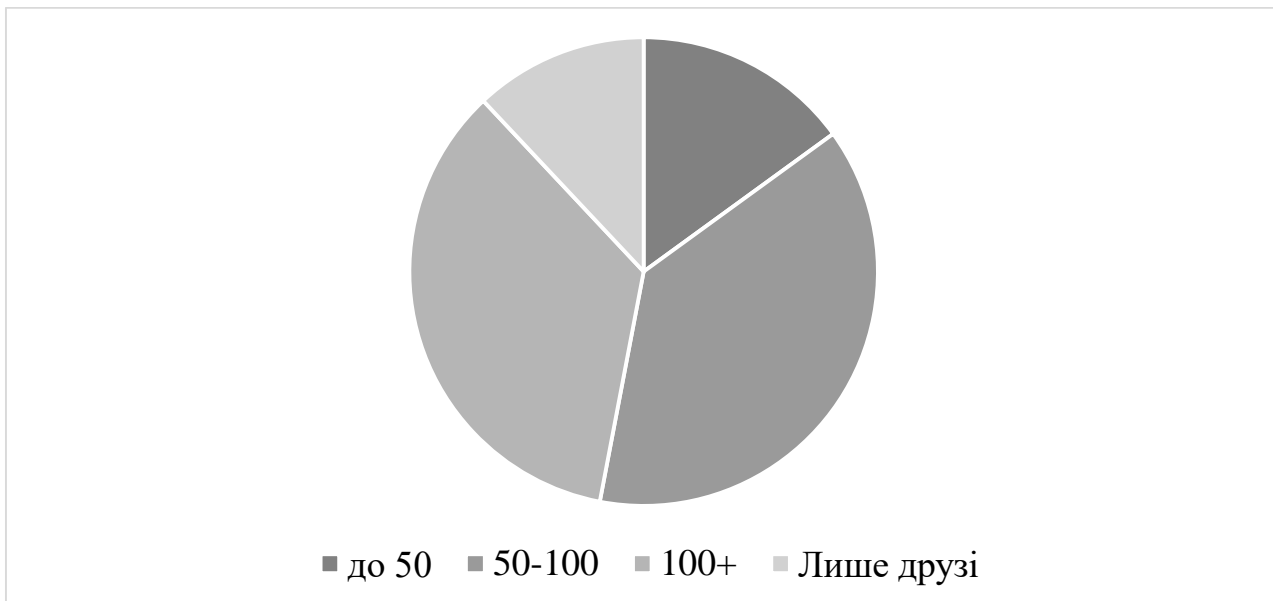


Рисунок 2. 13. – Діаграма відповідей на 15 запитання.

Дуже часто користувачі Інтернет-мережею можуть наразитися на on-line-загрози: шахрайство, порнографію, різноманітні прояви збочень, on-line-насилля, негативний контент та залежність від Інтернету.

Отже, спираючись на результати нашого опитування, ми можемо побачити, що не усі респонденти знають про загрозу, яка може їм загрожувати. Багато людей зберігає особисту інформацію у соціальних мережах.

Людині ніколи не можна забувати про небезпеку, яка може загрожувати їй. Необхідно пам'ятати про безпеку у соціальних мережах, не відповідати незнайомим підписникам, викладати якомога менше особистої інформації у публічний доступ, проводити профілактичні бесіди зі своїми дітьми, родичами, близькими, не переказувати гроші у сумнівні проекти тощо.

2.2. Програма соціально-педагогічної профілактики Інтернет адикції у підлітків з багатодітних сімей

Соціально-педагогічна профілактика - це система заходів, спрямованих на запобігання соціальним проблемам, особливо серед дітей та молоді. Ця програма об'єднує соціальні та педагогічні підходи з метою попередження виникнення негативних явищ у суспільстві та сприяння розвитку позитивних соціальних навичок та цінностей.

Соціально-педагогічна профілактика є важливою складовою соціальної політики, спрямованою на підтримку та розвиток соціально-емоційного благополуччя громадян, особливо молодого покоління.

Створення програми соціально-педагогічної профілактики Інтернет-адикції для підлітків з багатодітних сімей може бути складним, але дуже важливим завданням. Це вимагає комплексного підходу, який охоплює як освітні, так і соціальні аспекти.

Мета програми: формування здорового ставлення підлітків з багатодітних сімей до Інтернету та запобігання ризикам Інтернет-адикції через соціально-педагогічні заходи.

Цілі програми:

– Запобігання Інтернет-адикції: Сприяти формуванню у підлітків з багатодітних сімей здорового ставлення до використання Інтернету та запобігання можливій залежності від нього.

– Розвиток критичного мислення: Навчити підлітків розпізнавати і критично оцінювати інформацію в Інтернеті для зменшення ризиків впливу негативного контенту.

– Підтримка в розвитку інтересів: Сприяти розвитку альтернативних інтересів та занять, щоб зменшити час, проведений в Інтернеті.

– Сприяння соціальній взаємодії: Зміцнити навички міжособистісної комунікації та підтримати формування позитивних взаємин з ровесниками та сім'єю.

– Підтримка сімей: Надавати підтримку та ресурси для батьків із багатодітних сімей для ефективного контролю і навчання дітей безпечному користуванню Інтернетом.

Програма соціально-педагогічної профілактики Інтернет-адикції у підлітків з багатодітних сімей розвиває різні ключові компетентності, які важливі для подальшого успіху та здоров'я учасників, описані в таблиці 2.2.1.

Таблиця 2.1

Ключові компетентності, одержані підлітками-учасниками програми

| | Ключові компетентності | Компоненти |
|----|--------------------------------------|--|
| 1. | Медійна грамотність | <ul style="list-style-type: none"> – Розуміння та критичний аналіз медійного контенту. – Здатність розрізняти достовірну інформацію від маніпуляцій та фейків. |
| 2. | Комунікаційні навички | <ul style="list-style-type: none"> – Розвиток навичок ефективної комунікації в офф-лайн і онлайн середовищі. – Збагачення лексичного запасу для виразного спілкування. |
| 3. | Самоконтроль та саморегуляція | <ul style="list-style-type: none"> – Розвиток навичок самоконтролю у використанні Інтернету. – Вміння встановлювати обмеження і дотримуватися їх. |
| 4. | Позитивне ставлення до себе та інших | <ul style="list-style-type: none"> – Розбудова позитивного самовизначення та підтримка психологічного благополуччя. – Формування позитивного ставлення до спілкування в реальному житті. |

Продовження таблиці 2.1

| | | |
|----|-----------------------|---|
| 5. | Організаційні навички | <ul style="list-style-type: none"> – Здатність ефективно управляти власним часом. – Розробка навичок планування та організації занять поза Інтернетом |
| 6. | Командна співпраця | <ul style="list-style-type: none"> – Розвиток навичок спільної роботи та взаємодії в групах. – Вміння сприяти та підтримувати одне одного в процесі досягнення загальних цілей. |

Програма соціально-педагогічної профілактики Інтернет-залежності для підлітків з багатодітних сімей може бути розділена на кілька ключових етапів для ефективного впровадження та відстеження результатів, що відображені в таблиці 2.2.2.

Таблиця 2.2

**Ключові етапи програми соціально-педагогічної профілактики
Інтернет адикції серед підлітків з багатодітних сімей**

| Етапи програми | Кількість годин | Компоненти етапів програми |
|---------------------------------|---|--|
| Етап 1: Дослідження проблеми | 2 год, залежить від кількості родин | 1. Оцінка ризиків та потреб: Провести анкетування серед підлітків для визначення можливих ризиків. 2. Вивчення сімейного середовища: Розглядати особливості сімей, де є багато дітей, і визначити чинники, які можуть впливати на Інтернет-поведінку підлітків. |

Продовження таблиці 2.2

| | | |
|-------------------------------------|--------|---|
| Етап 2: Освітні заходи | 10 год | <ol style="list-style-type: none"> 1. Свідоме використання Інтернету: Навчання підлітків ефективному та безпечному використанню Інтернету, а також розвиток критичного мислення. 2. Комунікаційні навички: Заняття з розвитку навичок міжособистісної комунікації, щоб підлітки шукали соціальну взаємодію в офлайн-середовищі. |
| Етап 3: Сприяння розвитку інтересів | 10 год | <ol style="list-style-type: none"> 1. Альтернативні заняття: Організація гуртків, заходів і спортивних активностей, що сприяють розвитку інтересів поза Інтернетом. |
| Етап 4: Соціальна підтримка | 10 год | <ol style="list-style-type: none"> 1. Групові сесії: Організація групових сесій для обговорення тем, пов'язаних із соціальними аспектами використання Інтернету та вирішенням проблем. 2. Підтримка сім'ї: Надання підтримки батькам із багатодітних сімей, спрямованої на підвищення їхньої освіченості щодо безпечного Інтернет-середовища. |
| Етап 5: Моніторинг та оцінка | 5 год | <ol style="list-style-type: none"> 1. Система моніторингу: Розробка системи моніторингу для виявлення змін у підлітків щодо використання Інтернету. |

Продовження таблиці 2.2

| | | |
|--|--|--|
| | | 2. Оцінка ефективності: Проведення регулярних оцінок ефективності програми і внесення необхідних змін. |
|--|--|--|

Очікувані результати програми соціально-педагогічної профілактики Інтернет-залежності у підлітків з багатодітних сімей можуть бути різноманітні та визначатися конкретними цілями та завданнями програми, висвітлені в таблиці 2.2.3.

Таблиця 2. 3

Очікувані результати програми соціально-педагогічної профілактики Інтернет-залежності у підлітків з багатодітних сімей

| № | Загальний результат | Очікувані показники |
|----|--|--|
| 1. | Зменшення ризику Інтернет-залежності | - Зниження частоти та тривалості Інтернет-користування. - Зменшення кількості випадків використання Інтернету в якості засобу уникнення проблем та стресу. |
| 2. | Розвиток медійної грамотності | - Покращення здатності розрізняти достовірну інформацію від маніпуляцій та фейків. - Збільшення рівня усвідомлення про ризики та безпеку в інтернет-просторі. |
| 3. | Розвиток соціальних навичок та комунікацій | - Підвищення рівня емпатії та взаєморозуміння. - Покращення навичок міжособистісної комунікації та спілкування в реальному житті. |
| 4. | Формування | - Збільшення інтересу до позаінтернетових |

Продовження таблиці 2.3

| | | |
|----|---|---|
| | позитивних звичок та інтересів | активностей та хобі. - Розвиток позитивних розваг та інтересів, що сприяють розвитку особистості. |
| 5. | Підтримка родинних взаємин та взаємопідтримки | - Покращення комунікації в сім'ї та підтримка взаєморозуміння. - Збільшення обсягу родинних активностей та спільних проєктів |
| 6. | Підвищення рівня задоволення та психологічного благополуччя | - Підвищення рівня задоволення від життя. - Зменшення виявів депресії та стресу, пов'язаних із Інтернет-залежністю. |

2.3. Рекомендації щодо запобігання Інтернет адикції для підлітків з багатодітних родин

На основі створеної програми ми розробили низку рекомендацій щодо запобігання Інтернет адикції у підлітків.

Рекомендації щодо запобігання Інтернет адикції підлітків з багатодітних родин для батьків:

1. Установіть чіткі правила використання інтернету:
 - Визначте часові обмеження для використання гаджетів та інтернету.
 - Створіть конкретні правила щодо використання смартфонів, комп'ютерів та інших електронних пристроїв.
2. Взаємодія та спілкування:
 - Відділіть час для сімейного спілкування, і важливо, щоб це був час без електроніки.
 - Активно слухайте своїх дітей, спілкуйтеся з ними про їхні інтереси в офлайн, та дайте їм можливість висловлювати свої думки.

3. Приклад для наслідування:

- Будьте прикладом у використанні часу в інтернеті та електронних пристроях.
- Вказуйте, як використовувати інтернет для навчання, розвитку та зв'язку, а не для бездумного витрачання часу.

4. Створіть сприятливе середовище:

- Забезпечте доступ до альтернативних занять, які стимулюють розвиток, такі як читання, спорт, мистецтво та інші хобі.
- Організуйте сімейні заходи, які можуть замінити інтернет-розваги.

5. Моніторинг і контроль:

- Встановлюйте контроль над тим, як діти використовують інтернет, та використовуйте фільтри та обмеження доступу.
- Регулярно переглядайте вміст, який переглядають ваші діти, та обговорюйте його з ними.

6. Освіта та усвідомлення:

- Надайте своїм дітям інформацію про ризики та небезпеки інтернет-залежності.
- Розмовляйте з ними про те, як використовувати інтернет відповідально та безпечно.

7. Залучення до сімейних проєктів:

- Робіть проєкти та завдання разом з дітьми, залучаючи їх до сімейних активностей.
- Спільна робота над проєктами може сприяти сімейній взаємодії та зменшенню часу, проведеного в інтернеті.

8. Екран-фрі зони та часи:

- Визначте конкретні місця та часи, де використання електроніки заборонене, наприклад, за столом під час прийому їжі або перед сном.

Рекомендації щодо запобігання Інтернет адикції для підлітків:

1. Встановіть обмеження часу в Інтернеті:

- Встановіть собі ліміт часу для щоденного використання Інтернету.
- Використовуйте додатки або налаштування на пристроях, які допомагають вам контролювати час в Інтернеті.

2. Створіть розклад використання:

- Розплануйте час для різних видів діяльності, таких як робота, відпочинок, фізична активність та соціальні взаємодії.
- Відведіть час для Інтернету і строго дотримуйтеся цього графіку.

3. Обмежте використання соціальних мереж:

- Визначте конкретний час для перегляду соціальних мереж і не перевищуйте його.
- Відключіть сповіщення, щоб зменшити спокусу перевіряти їх постійно.

4. Збалансуйте онлайн та офлайн активності:

- Зосереджуйте увагу на реальному світі, включаючи зустрічі з друзями, спорт, читання і творчість.
- Розвивайте інтереси, які не пов'язані з Інтернетом.

5. Розвивайте нові навички:

- Використовуйте час в Інтернеті для навчання нових навичок або покращення існуючих.
- Зосередьте увагу на конструктивних та освітніх ресурсах.

6. Створіть здорові звички перед сном:

- Обмежуйте використання електронних пристроїв перед сном, оскільки вони можуть впливати на якість сну.
- Запроваджуйте ритуали перед сном, що не пов'язані з електронікою.

7. Звертайте увагу на фізичне здоров'я:

- Практикуйте регулярну фізичну активність, оскільки це сприяє зниженню стресу і поліпшенню настрою.
- Обмежуйте сидячий спосіб життя, вставайте і розтягуйтеся періодично.

8. Знаходьте підтримку:

- Розмовляйте з друзями і родиною про свої відчуття та впроваджуйте зміни разом.
- Якщо ви відчуваєте, що не можете самостійно контролювати використання Інтернету, звертайтеся до фахівця для допомоги.

На основі опитування, яке показало, що більшість часу в Інтернеті підлітки проводять саме в соціальних мережах, ми визначили загальні правила безпеки при використанні соціальних мереж

1. Контролюйте публічну інформацію про себе, до якої Ви надаєте доступ, намагайтеся не використовувати особисті дані, які легко знайти в мережі.

2. Якщо Вам ще не виповнилось 18 років, то не надавайте без дозволу батьків приватну інформацію про себе: прізвище, імена членів своєї родини, номер телефону, адресу, номер школи, місця прогулянок із друзями, час, коли вдома відсутні батьків, номери банківських карток, наявність цінних речей удома тощо.

3. Проявляйте обережність при переході по посиланнях, які ви отримуєте в повідомленнях від інших користувачів або друзів.

4. Пам'ятайте про те, що хакери можуть зламувати облікові записи і розсилати електронні повідомлення, які будуть мати такий вигляд, ніби вони були надіслані Вашими друзями.

5. Щоб не розкривати адреси електронних скриньок своїх друзів, не дозволяйте соціальним мережам та додаткам сканувати адресну книгу Вашого ящика електронної пошти.

6. Вводьте адресу соціальної мережі безпосередньо в адресному рядку браузера, або використовуйте закладки.

7. Не додавайте у друзі в соціальних мережах усіх підряд.

8. Не реєструйтеся у всіх соціальних мережах підряд. Спочатку оцініть сайт, який Ви плануєте використовувати і переконайтеся, що Ви правильно розумієте його політику конфіденційності.

9. Всі дані, які опубліковані Вами у соціальних мережах, можуть бути кимось збережені та використані.

10. Проявляйте обережність при установці додатків або доповнень для соціальних мереж.

11. Намагайтесь не відвідувати соціальні мережі з робочого місця, чи місця навчання, оскільки Ви можете забути закрити власну сторінку і до неї отримає доступ хтось інший.

12. Не варто виконувати тих операцій, які можуть коштувати грошей.

13. Не забувайте про обов'язкову ввічливість у електронному листуванні.

14. Не варто забувати про антивірусний захист, який може захистити Ваш комп'ютер та дані від хакерської атаки.

15. Вигадуйте надійні паролі, які буде складно підібрати. Варіант із датою народження чи власним ім'ям – це погана ідея.

16. Намагайтесь не використовувати ненормативну лексику, вона може скривдити Вашого співрозмовника.

17. Не забувайте про звичайні правила етикету та ввічливості, які існують в реальному житті.

ВИСНОВКИ

Інтернет-адикція – це нав'язливе прагнення до застосування інтернету, його надмірне використання та проведення великої кількості часу в мережі.

Інтернет-залежність – психічний розлад, нав'язливе бажання вийти в Інтернет і хвороблива нездатність вчасно відключитися від нього. Це явище може спричинити стан, у якому людина фокусуватиметься на віртуальному, а не реальному світі.

1. Виділяють основні психологічні причини виникнення інтернет-залежності в підлітків:

2. Відсутність або брак спілкування і теплих емоційних стосунків у родині.

3. Відсутність у дитини захоплень, інтересів, хобі, уподобань, не пов'язаних із комп'ютером.

4. Невміння дитини налагоджувати бажані контакти з оточенням, відсутність друзів.

5. Неуспішність дитини.

6. Наявність важкої інвалідності, серйозного захворювання.

Багатодітна сім'я – сім'я, в якій подружжя (чоловік та жінка) перебуває у зареєстрованому шлюбі, разом проживає та виховує трьох і більше дітей, у тому числі кожного з подружжя, або один батько (одна мати), який/яка проживає разом з трьома і більше дітьми та самостійно їх виховує (до складу багатодітної сім'ї включаються також діти, які навчаються за денною формою навчання у загальноосвітніх, професійно-технічних та вищих навчальних закладах, до закінчення навчальних закладів, але не довше ніж до досягнення ними 23 років).

Існує кілька можливих причин того, чому підлітки з багатодітних сімей можуть бути більш вразливими до інтернет-адикції:

7. Брак уваги та відсутність підтримки. У великих сім'ях батькам може бути важко забезпечити кожному дитині достатню увагу та підтримку. Це може вести до відчуття самотності або неповноцінності, що може спонукати підлітків

звертатися до Інтернету для пошуку уваги та взаємодії.

8. Втеча від реальності. Підлітки можуть використовувати Інтернет як засіб втечі від проблем, стресів або конфліктів у сім'ї. Багато дітей можуть шукати у віртуальному світі те, чого їм бракує в реальному житті.

9. Брак контролю батьків. У великих родинах може бути складніше для батьків здійснювати ефективний контроль за інтернет-використанням своїх дітей. Брак відкритого спілкування та нагляду може створити умови для непередбачених інтернет-звичок, включаючи можливу адикцію.

10. Економічні фактори. У багатодітних сім'ях може виникати дефіцит ресурсів, таких як час і гроші. Діти можуть звертатися до Інтернету як до доступного та безкоштовного джерела розваг та розвитку.

11. Соціальний тиск. У великих родинах підлітки можуть відчувати соціальний тиск або конкуренцію за увагу батьків. Це може впливати на їхню самооцінку та внутрішню нестабільність, що може стати фактором, який підштовхує до інтернет-використання.

12. Технологічна доступність. У великих сім'ях може бути більше пристроїв та доступу до Інтернету, що збільшує можливість підлітків користуватися ним в надмірних кількостях.

Зазначимо, що ці фактори не є виключними для багатодітних сімей, і інші чинники також можуть впливати на ризик Інтернет-адикції серед підлітків. Якщо батьки активно спілкуються зі своїми дітьми, створюють сприятливу атмосферу і надають відповідний контроль, це може сприяти зменшенню ймовірності цього виду проблем.

Багато країн світу вже працює з проблемою Інтернет-адикції у підлітків, але передові розробки створені в США та Японії. Аналіз і систематизація зарубіжного та вітчизняного досвіду профілактики Інтернет адикції дали підстави виокремити такі головні її напрями, як: підготовка соціального середовища до профілактичної роботи (загальнодержавний профілактично-просвітницький підхід (США, Японія); створення спеціалізованих центрів комплексного вирішення проблеми профілактики через професійне

інформування, консультування соціальних інститутів та закладів, які вимушені долучатися до попередження (США, Нідерланди, Тайвань); підготовка до профілактики родини, яку сприймають здатною подолати чи, відповідно, попередити Інтернет-залежність у будь-яких її проявах (Японія, Тайвань); підготовка до профілактики педагогів шкіл (Україна). Безпосередня профілактика Інтернет-залежності молоді, що реалізується через загальний розвиток особистості людини, духовне вдосконалення, інтелектуальну динаміку, психологічну просвіту для саморегулювання молоді, урізноманітнення дозвілля (Канада, Нідерланди, Україна, Тайвань).

На основі отриманих теоретичних даних ми зробили онлайн-опитування серед підлітків багатодітних сімей. За результатами нашого опитування, ми можемо побачити, що не усі респонденти знають про загрозу, яка може їм загрожувати. Багато людей зберігає особисту інформацію у соціальних мережах. Людині ніколи не можна забувати про небезпеку, яка може загрожувати їй. Необхідно пам'ятати про безпеку у соціальних мережах, не відповідати незнайомим підписникам, викладати якомога менше особистої інформації у публічний доступ, проводити профілактичні бесіди зі своїми дітьми, родичами, близькими, не переказувати гроші у сумнівні проекти тощо.

На основі зібраної інформації ми створили програму соціально-педагогічної профілактики Інтернет-адикції для підлітків з багатодітних сімей. Це вимагало від нас комплексного підходу, який охоплює як освітні, так і соціальні аспекти. В програмі зазначені основні вектори роботи в сфері профілактики-інтернет адикції, компетентності, що набудуть підлітки після участі у програмі, а також орієнтовні результати.

На основі програми було розроблено рекомендації для підлітків та їх батьків щодо запобігання Інтернет-адикції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агарков О.А. Технології соціальної роботи: навч. посіб. Запоріжжя : Мотор Січ, 2015. 487 с.
2. Андрієнко А.О. Інтернет-адикція як форма залежної поведінки. *Збірник матеріалів Всеукраїнської науковопрактичної конференції*. Чернігів : ЧДПСТП, 2008. С. 288–292.
3. Бартків О. Соціально-педагогічні профілактика інтернет-адикції в студентської молоді. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. Серія: Педагогічні науки*. Луцьк, 2014. № 1 (278). С. 166–170
4. Бартків О., Дурманенко Є. Зміст підготовки майбутніх соціальних педагогів до соціально-педагогічної профілактики Інтернет-адикції. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. Серія: Педагогічні науки*. Луцьк, 2015. № 1 (302). С. 140–145
5. Бацилева О.В., Пузь І.В. Психологічні аспекти прояву Інтернет-адикції у молодіжному середовищі. *Теорія та практика сучасної психології*. 2018. №4. С. 48–52
6. Безпалько О.В. Активні методи просвітницької діяльності у профілактиці ВІЛ/СНІДу та ризикованої поведінки: посіб. для спец. приймальників-розподільників, притулків для неповнолітніх та виховних колоній Київ : ТОВ «ДКБ «РОТЕКС», 2007. 190 с.
7. Безпалько О.В. Комплексна допомога бездоглядним та безпритульним дітям: метод. посіб. Київ : Видавничий дім «КАЛИТА», 2010. 376 с.
8. Безпалько О.В. Соціальна педагогіка : схеми, таблиці, коментарі: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 208 с.
9. Безпалько О.В. Соціальна робота в громаді : навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2005. 176 с.

10. Білоущенко В.В. Психологічні особливості Інтернет-залежності в підлітковому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Вип. 1. Херсон, 2013. С. 33–36.
11. Богдан М. С. Психологічні особливості спілкування залежних від соціальних мереж. *Психологія і соціологія : проблеми практичного застосування*. 2014. С. 25–29.
12. Вакуленко С.М., Сокурянська С.Г. Повсякденність сучасної сім'ї : практики та ризики в умовах суспільства, що змінюється (кейс Харкова). *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи»*. Випуск 45. 2020. С. 58–68.
13. Вакуліч Т.М. Інтернет-залежність як новий вид адиктивної поведінки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №12. Психологія*. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2005. Вип.7(31). С. 22–27.
14. Гашинова К.Ю., Дмитриченко В.В. Інтернет як джерело інформації при підготовці до занять. *Сучасні підходи до вищої медичної освіти в Україні: матеріали XIV Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю, присвяченої 60-річчю ТДМУ*. м. Тернопіль, 2017. С. 28–30.
15. Герасименко О.І., Колесник М.Р. Гендерні особливості ризику прояви інтернет-залежності у студентській молоді. *Гендер. Екологія. Здоров'я* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. Харків, 2019. С. 61–65.
16. Гуменюк Л.Й. Соціально-психологічні фактори інтернет-адикції. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. №1*. 2013. С. 11–20.
17. Данько Ю.А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси. *Сучасне суспільство: політичні науки, соціологічні науки, культурологічні науки*. 2012. С. 179–184.
18. Дерєга В.В. Соціальна і гуманітарна політика : навчальний посібник. Миколаїв :[б.в.], 2012. 152 с.
19. Директива Європейського парламенту і ради (ЄС) 2016/1148 від 6 липня

- 2016 року «Про заходи для високого спільного рівня безпеки мережевих та інформаційних систем на території Союзу». URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/984_013-16#Text (Дата звернення: 14.08.2023).
20. Про захист персональних даних: Закон України URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2297-17#Text> (дата звернення: 14.08.2023).
21. Про охорону дитинства: Закон України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2402-14#Text> (дата звернення: 14.08.2023).
22. Про соціальні послуги: Закон України URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2671-19#Text> (дата звернення: 14.08.2023).
23. Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю: Закон України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2558-14#Text> (дата звернення: 14.08.2023).
24. Железнякова Ю.В. Основні характеристики адиктивної поведінки. Теорія та практика сучасної психології. 2016. № 2. С. 4-8
25. Журавель Т.В. Соціальна профілактика як напрям соціально-педагогічної діяльності. Соціальна педагогіка : навч. посібник. Київ: Академвидав, 2013. 312 с.
26. Інтернет. Українська бібліотечна енциклопедія. URL: <https://ube.nlu.org.ua/article/%D0%86%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82> (Дата звернення: 14.08.2023)
27. Ісакова Т. О. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми. Київ: НІСД, 2011. 47 с.
28. Карандашева О.В. Робота практичного психолога з учнями, схильними до адиктивної поведінки. Тренінгові, соціально-реабілітаційні і навчальні програми із формування здорового способу життя в учнівській, студентській молоді. Київ: Ніка-Центр, 2008. С. 59–67.

29. Керебко Ю. І. Вплив інтернет-залежності на особистість підлітків. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 190–193.
30. Конвенція про кіберзлочинність. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/994_575#Text (дата звернення: 14.08.2023).
31. Конвенція про права дитини. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_021#Text (дата звернення: 14.08.2023).
32. Конституція України. URL: <https://www.president.gov.ua/documents/constitution> (Дата звернення: 14.08.2023).
33. Кулешова О.В. Інтернет-залежність осіб юнацького віку: аналіз, шляхи подолання. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. №4. С. 95–100.
34. Малоголова О.О. Інтернет-залежність та її вплив на підлітків. Актуальні проблеми психології: *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Харків: КЦ ФОП Іванової М.А., 2019. Вип. 54. С. 89–94.
35. Міхеєва Л.В. Соціально-психологічні аспекти інтернет-залежності молоді. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців : матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. (9-10 квітня, 2020 р.)*. Хмельницький, 2020. С. 76–79.
36. Левченко В.О. Явище Інтернет-залежності у студентів. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. № 9. С. 281–286.
37. Линник Л.М. Соціально-педагогічні засади профілактичної роботи з важковиховуваними підлітками: дис. ... канд. пед. наук. Луцьк, 2006. 286 с.
38. Литовченко І. В. Діти в Інтернеті: як навчити безпеці у віртуальному світі : посібник для батьків. Київ : Видавництво ТОВ «Видавничий будинок «Аванпост-Прим», 2010. 48 с.

39. Лютий В.П. Соціальна профілактика. *Соціальна педагогіка : мала енциклопедія*. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 237 с.
40. Осипова І.І. Встановлення контактів сімей в процесі патронажу: методики і технології. *Вітчизняний журнал соціальної роботи*. 2012. № 3. С. 56-65.
41. Павленок П.Д. Системний підхід до соціальної роботи. *Вітчизняний журнал соціальної роботи*. 2011. № 2. С. 8–16.
42. Петрунько О., Телешун К. Інтернет-залежність дорослих користувачів та можливості її профілактики. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. №4 (68). С. 91–99.
43. Рекомендація Комітету Міністрів державам-членам про принципи дотримання, захисту та реалізації прав дитини в цифровому середовищі. URL: <https://ips.ligazakon.net/document/MU18149> (Дата звернення: 14.08.2023).
44. Рижанова А.О., Потьомкіна Н.З. Зарубіжний досвід профілактики інтернет-залежності молоді. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2021. №194. С. 51–56.
45. Скоробагатська О. Проблема Інтернет-залежності підлітків у сучасних психолого-педагогічних дослідженнях. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. № 10. С. 186-200.
46. Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: Матеріали десятої *Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників (Суми, 27–28 квітня 2023 р.)*. / уклад. М.М. Набок. Суми : Сумський державний університет, 2023. 367 с.
47. Соціальна педагогіка: мала енциклопедія/ За заг. ред. проф. І.Д. Зверевої. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 336 с.
48. Соціальна педагогіка: словник-довідник/ за заг. ред. Т.Ф. Алексеєнко. Вінниця : Планер, 2009. 542 с.
49. Стешенко В.М. Правовий захист прав дітей та підлітків і безпечний інформаційний простір. Харків : «Право». 2019. 392 с.
50. Субашкевич І.Р. Вікові особливості інтернет-залежності. *ГАБІТУС*.

- Соціальна психологія. Юридична психологія*. 2021. С. 179–183.
51. Фролова Н.В. Характер міжособистісної взаємодії інтернет-залежних підлітків. *Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки*. 2019. № 4. С. 145–151.
 52. Хміль Я.В. Поняття «інтернет-залежність» у соціогуманітарних науках та специфіка його дослідження в соціології. *Вісник Львівського університету. Серія соціологічна*. 2012. № 6. С. 303–310.
 53. Хромова О.Л. Особливості сучасної сім'ї: вплив на виникнення і прояви насилля щодо дітей та підлітків. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді* : збірник наукових праць, випуск 14, книга I. 2019. С. 554–563.
 54. Шугайло Я.В. Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. Запоріжжя, 2015. №2 (25). С. 17–24
 55. Юр'єва Л.Н., Больбот Т.Ю. Комп'ютерна залежність : формування, діагностика, корекція та профілактика : монографія. Дніпро : Пороги. 2006. 196 с.
 56. Янг К. С. Діагноз – інтернет-залежність. *Світ Інтернету*. 2000. № 2. С. 24–27.
 57. Amsterdam light festival. URL: <https://amsterdamlightfestival.com/en> (дата звернення: 14.08.2023).
 58. Angels Eyes Children's Internet Dependence. URL: <https://angels-eyes.com/> (дата звернення: 14.08.2023).
 59. Center for On-Line Addiction. URL: <https://virtual-addiction.com/> (дата звернення: 14.08.2023).
 60. Chin-Chung, Tsai S. Lin. Internet addiction of adolescents in Taiwan: An interview study. *CyberPsychology & Behavior*. 2001. № 4. P. 649–652.
 61. Christina, K. C. Lee, Denise M. Conroy. The internet: a consumer socialization agent for teenagers. *Conference Proceedings Adelaide December 1-3*. University of Auckland. 2003. P. 1708–1715.

62. Feng, J., Ian, S., Pratt, J. Playing an action video game reduces gender differences in spatial cognition. *Association for Psychological Science*. 2007. № 18(10). P. 850–855.
63. Goldberg I. Internet addiction disorder. *CyberPsychol. Behavior*. 1996. Т. 3. №. 4. С. 403–412.
64. Jean M. Twenge. iGen: Why Today’s Super Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy and Completely Unprepared for Adulthood and What That Means for the Rest of Us. URL: <http://surl.li/oftgl> (дата звернення: 14.08.2023).
65. Kimberly S. Y., O’Mara J., Buchanan J. Cybersex and infidelity online: Implications for evaluation and treatment. *Sexual Addiction and Compulsivity*. 2000. Т. 7. №. 10. P. 59–74.
66. Young K. S. Internet Addiction: Symptoms, Evaluation and Treatment. Pittsburgh: University of Pittsburgh at Bradford, 1999. P. 48–49.
67. Kimberly S. Young. Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery. URL: <http://surl.li/ofthp> (дата звернення: 14.08.2023).
68. Nicholas Carr. The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains. URL: <http://surl.li/oftji> (дата звернення: 14.08.2023).

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкетування впливу соціальних мереж на особистість

1. Ваша стать:

| | |
|---------|---------|
| Дівчина | Хлопець |
|---------|---------|

2. Ваш вік?

| |
|-------------|
| 10-15 років |
| 15-17 років |
| 17-18 років |

3. У яких соціальних мережах у Вас є профіль і Ви ним користуєтесь?

| | |
|----------|--------------------|
| Facebook | Youtube |
| WhastApp | Facebook Messenger |
| WeChat | Instagram |
| TikTok | Twitter |
| Viber | Telegram |
| Skype | Інше |

4. Скільки часу щодня Ви проводите в усіх зареєстрованих соціальних мережах в цілому?

| |
|----------------|
| Менше 1 години |
| 2-4 години |
| 5-7 годин |
| Більше 7 годин |

5. Чи вважаєте Ви, що у Вас є залежність від соціальних мереж?

| | |
|----------|----------------------------------|
| Так | Ні |
| Частково | Це не залежність, а необхідність |

6. Якщо випадково станеться, що всі соціальні мережі та інші подібні ресурси у світі закриють, ви будете ...?

| | |
|-------------------|-----------------|
| Дуже незадоволені | Мені байдуже |
| Незадоволені | Дуже задоволені |
| Задоволені | Свій варіант |

7. Чи зможете Ви без будь-якої причини видалити свій профіль у соціальній мережі або просто стерти всю інформацію на ній і ніколи більше не заходити туди?

| | |
|--|---|
| Так, без проблем | Ні, там уся необхідна мені інформація та контакти |
| Звісно ні, бо в мене там більше 1000 підписників | Не знаю, важко відповісти |

8. Що підштовхнуло Вас зареєструватися в соціальній мережі?

| | |
|-------------------|----------------------------------|
| Друг/подруга | Бажання знайти нових друзів |
| Усі мої друзі там | Бажання грати в on-line-ігри |
| Цікавість | Навчальна чи робоча необхідність |

9. Я використовую соціальні мережі, тому що вони допомагають...

- підтримувати зв'язок зі знайомими;
- підтримувати зв'язок із людьми, з якими інакше був би загублений контакт;
- зв'язатися з людьми, яких я не бачив деякий час;
- знайомитися з новими людьми;
- отримати інформацію про те, що роблять інші люди;
- спостерігати за життям інших людей;
- отримати необхідну інформацію;
- ділитися інформацією, яку побачать/прочитають інші люди;
- вони допомагають продемонструвати іншим мої думки, почуття, інтереси та інше;
- підтримувати зв'язок з однодумцями;
- мені приєднатися до різних груп, що мене цікавлять;
- мені навчатися;
- організувати та зберегти важливу для мене інформацію;

- створювати події та заходи, або приєднуватися до вже створених;
- зайняти вільний час;
- проводити вільний час за on-line-іграми.

10.3 якого пристрою Ви заходите у соціальні мережі?

| | |
|--------------|------------|
| З комп'ютера | З ноутбука |
| Зі смартфона | З планшета |

11.Для пошуку інформації в Інтернеті, Ви найчастіше використовуєте?

| | |
|--|------------------|
| Соціальні мережі | Пошукові сервіси |
| І соціальні мережі, і пошукові сервіси | Інше |

12.Ви зареєстровані від свого імені?

| | |
|-----|----|
| Так | Ні |
|-----|----|

13.Чи є у Вас додаткові сторінки, про які ніхто не знає, або ця інформація відома небагатьом?

| | |
|-----|----|
| Так | Ні |
|-----|----|

14.Скільки людей у Вас у друзях?

| | |
|---------|------------|
| До 100 | 100-200 |
| 200-500 | Більше 500 |

15.Зі скількома з них Ви знайомі особисто?

| | |
|------------|-----------------------|
| До 50 | 50-100 |
| Більше 100 | Додаю тільки знайомих |