

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

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

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему: **«СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ДОПОМОГА ПІДЛІТКАМ З
ІНТЕРНЕТЗАЛЕЖНІСТЮ»**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.2311-сп
спеціальності: 231 «Соціальна робота:
освітньо-професійної програми «Соціальна
педагогіка»

Ярова Анастасія Олександрівна

Керівник: к. пед. наук, професор

_____ Заверико Н. В.

Рецензент:

Запоріжжя – 2022

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної психології та педагогіки

Кафедра соціальної педагогіки та спеціальної освіти

Освітньо-кваліфікаційний рівень магістр

Спеціальність 231 - Соціальна робота

Освітня програма Соціальна педагогіка

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

Заверико Н.В

«_____» _____ 2022 року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ МАГІСТРА

Ярова Анастасія Олександрівна

1. Тема роботи «Соціально-педагогічна допомога підліткам з інтернетзалежністю»

керівник роботи: Заверико Н.В., к.пед.н., професор, завідувач кафедри соціальної педагогіки та спеціальної освіти

затверджені наказом ЗНУ від _____ року № _____

2. Строк подання студентом роботи 01.12.2022 р.

3. Вихідні дані до роботи матеріали практики,

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) _____

1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПІДЛІТКАМ З ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНІСТЮ

2. МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА ПІДЛІТКОВОЇ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Заверико Н.В.		
2	Заверико Н.В.		
3	Заверико Н.В.		

7. Дата видачі завдання 01.10.2021 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Затвердження теми кваліфікаційної роботи у наукового керівника.	20.09.2021	
2.	Затвердження змісту роботи.	02.10.2021	
3.	Огляд літератури за темою кваліфікаційної роботи.	02.11.21-06.11.21	
4.	Розробка чернетки I розділу кваліфікаційної роботи.	17.12.21-23.01.22	
5.	Написання I розділу кваліфікаційної роботи.	24.02.22-27.02.22	
6.	Збір розрахунково-аналітичного матеріалу за темою.	28.02.22-25.02.22	
7.	Розробка чернетки II розділу кваліфікаційної роботи.	26.03.22-29.04.22	
8.	Написання II розділу кваліфікаційної роботи.	30.04.22-06.05.22	
9.	Розробка чернетки III розділу кваліфікаційної роботи.	07.05.22-14.05.22	
10.	Написання III розділу кваліфікаційної роботи.	15.05.22-29.06.22	
11.	Оформлення кваліфікаційної роботи згідно вимог.	30.06.22-02.08.22	
12.	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	09.10.2022	
13.	Проходження нормоконтролю.	09.11.22-22.11.22	
14.	Подання кваліфікаційної роботи на кафедру.	01.12.2022	
15.	Захист кваліфікаційної роботи.	грудень 2022	

Студент

_____ (підпис)

А.О. Ярова
(ініціали та прізвище)

Керівник роботи

_____ (підпис)

Н.В. Заверико
(ініціали та прізвище)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер


(підпис)

В.В. Апукhtіна
(ініціали та прізвище)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 64 сторінки, 85 використаних джерел та літератури.

Об'єктом дослідження є соціально-педагогічна допомога підліткам з інтернет залежністю як практична діяльність соціального педагога.

Предмет дослідження – особливості профілактики інтернет залежності особистості підліткового віку.

Мета дослідження – здійснити теоретичне та емпіричне вивчення особливостей виникнення інтернет залежності у підлітковому віці та розробити програму її профілактики.

У кваліфікаційній роботі розкрито поняття комп'ютерної та Інтернет залежностей, визначено основні прояви комп'ютерної та Інтернет залежностей у підлітків, охарактеризовано основні напрями профілактики інтернет-залежності, розроблено корекційну програму щодо її подолання.

Практичне значення одержаних результатів полягає у тому, що емпірично досліджено та проаналізовано особливості виникнення і прояву комп'ютерної та інтернет-залежності у підлітковому віці; розроблено та випробовано програму її профілактики у підлітковому віку. На основі результатів дослідження розроблені практичні рекомендації, які можуть бути використані психологами, вчителями, соціальними педагогами для запобігання і корекції комп'ютерної та інтернет-залежності у підлітковому віці.

КОМП'ЮТЕРНА ЗАЛЕЖНІСТЬ, ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНІСТЬ, КІБЕРАДИКЦІЯ, ОСОБА ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ, ПРОФІЛАКТИКА КОМП'ЮТЕРНОЇ ТА ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ.

SUMMARY

Yarova. A. O. Social and Pedagogical Assistance to Adolescents with Internet Addiction

The qualifying work consists of introduction, 2 parts, findings, list of literature (85 items), 2 addendums on 10 pages. The qualifying work volume is 70 pages long, 52 of them – body text.

The subject of the research is the personality of the youth age.

The subject of the research is the peculiarities of psychological profile of the computer personality of the youth age.

Method of research – to carry out theoretical and emptiness study of peculiarities of computer dependence in the youth age;

In the work the concept of computer and Internet of problems and their profile is revealed, basic computer manifestations of the Internet of problems are defined, the correction of their problem is developed.

The main reason for the work of the obtained results is that the peculiarities of computer and Internet appearance and appearance in the age of adolescence have been investigated and investigated by a person who has been tested in the psychological profile of computer and Internet personality of the age. Based on the results of the research, practical recommendations are developed that can be used by psychologists, teachers, social pediologists for computer and Internet age adjustment.

Methods of research: theoretical (analysis, synthesis, classification, specification, systematization, generalization); empirical (modeling, description, questioning, observation) – these methods will allow to make a program of prevention of delinquent behavior of adolescents in vocational education.

Objectives:

1. To characterize the meaning of the concept of "Internet addiction", to study the main reasons for its occurrence.
2. Classify the main psychological causes of Internet addiction.

3. To analyze the impact of Internet addiction on the formation of a teenager's personality.

4. To characterize the directions of socio-pedagogical work on the prevention of Internet addiction among teenagers.

Part 1 «Theoretical and methodological bases of the study of socio-pedagogical assistance to teenagers with Internet addiction».

Part 2 «Research methodology and prevention of adolescent Internet addiction».

Keywords: computer addiction, internet addiction, cyber addiction, adolescent person, prevention of computer and internet addiction.

ЗМІСТ

Вступ.....	8
Розділ 1. Теоретико-методологічні основи дослідження соціально-педагогічної допомоги підліткам з інтернет залежністю	11
1.1. Сутність поняття «Інтернет-залежність» та його ознаки.....	11
1.2. Причини та наслідки Інтернет-залежності серед підлітків	20
1.3. Вплив інтернет-залежності на формування особистості підлітка	31
Розділ 2. Методика дослідження та профілактика підліткової інтернет-залежності	37
2.1. Сучасний стан проблеми індивідуально-психологічних особливостей особистості підліткового віку з Інтернет-залежністю.....	37
2.2. Профілактика залежності від віртуального спілкування у підлітковому середовищі	43
2.3. Профілактика Інтернет-залежності підлітків як напрям діяльності соціального педагога.....	46
Висновки	58
Список використаних джерел та літератури	62

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний світ характеризується стрімким прогресом у сфері поширення та розвитку інформаційно-комунікаційних технологій. Динамічне використання нових засобів телекомунікації, зокрема Інтернету як потужного глобального інформаційного ресурсу, приваблює широкі верстви населення незалежно від віку, освіти та соціального статусу. Водночас неконтрольоване використання комп'ютера та інтернет-мережі перетворилося на загрозу гармонійному розвитку особистості, її психічному здоров'ю. Тому проблема комп'ютерної та інтернет-залежності все більше привертає увагу представників державної влади та вчених у різних країнах світу і спонукає до її глибшого дослідження та пошуку шляхів подолання.

Бурхливий розвиток комп'ютерних технологій в останні роки накладає певний відбиток на розвиток особистості сучасної дитини. Потужний потік нової інформації, застосування комп'ютерних технологій, а саме розповсюдження комп'ютерних ігор дуже впливає на виховний простір сучасних дітей та підлітків. Істотно змінюється і структура дозвілля дітей та підлітків.

Разом з безсумнівним позитивним значенням комп'ютеризації слід відзначити негативні наслідки цього процесу, що впливає на психічне здоров'я підлітків. Негативним наслідком цього процесу є явище комп'ютерної та інтернет-залежності.

Інтернет є сьогодні важливим фактором соціалізації великої кількості підлітків. Він здійснює інформаційний та нормативний вплив на їхню особистість. Об'єктом нашого дослідження виступає комп'ютерна залежність як соціальне явище. В межах статті ми розглянемо можливі небезпечні прояви комп'ютерної залежності, а саме різні форми комп'ютерної залежності підлітків та її наслідки. На наш погляд, результати таких досліджень стануть у нагоді при визначенні шляхів профілактики виникнення комп'ютерної залежності у

неповнолітніх.

Проблему комп'ютерної залежності досліджують психологи, лікарі, педагоги, соціологи. В соціологічній літературі проблеми ігрової поведінки та ігрової діяльності вивчались у контексті проблем соціалізації та засвоєння соціальних ролей. Це праці Дж. Босарда, М. Вебера, Б. Малиновського, Дж. Міда, Р. Мертона, Я. Морено, Т. Парсонса, Г. Плеханова, Г. Ріккєрта, Н. Смелзера, Г. Спенсера, Г. Тарда, Т. Шибутані. Соціокультурні та історичні проблеми виховання у грі розглядались в працях істориків, культурологів, соціологів культури Ф. Ареса, Г. Дайн, Е. А. Покровського. Унікальне місце в розробці теорії гри та її місця в історії культури, у формуванні соціокультурних норм і традицій в історії людства належить Й. Хейзінгі, котрий вважається засновником нової галузі в науці. Соціальні аспекти ігрової поведінки та ігрової діяльності дуже активно вивчались в роботах радянських і російських психологів і педагогів: П. Блонського, Л. Божовіч, Л. Венгера, Л. Виготського, П. Єршова, А. Запорожця, І. Кона, О. Леонтєва, О. Лурії, С. Рубінштейна, Д. Узнадзе, П. Шедровицького, Д. Ельконіна. Починаючи з кінця ХХ століття деякі аспекти ігрової діяльності старших школярів і молоді розглядались в контексті проблематики вільного часу і організації дозвілля. Це роботи таких соціологів як Л. Гордон, Т. Дридзе, Л. Коган, В. Лапшов, В. Патрушев, Н. Коритнікова.

На теперішньому етапі розвитку комп'ютеризації і розширення доступу до Інтернету в Україні, на щастя, усе ще мало розповсюдилася патологічна пристрасть до опосередкованих Інтернетом азартних ігор, онлайн-аукціонів. Порівняно нечасто зустрічається заміна людей віртуальними фігурами.

Зважаючи на ці та інші фактори вважаємо актуальність обраної теми «Соціально-педагогічна допомога підліткам з інтернет залежністю» очевидною.

Об'єктом дослідження є соціально-педагогічна допомога підліткам з інтернет залежністю як практична діяльність соціального педагога.

Предмет дослідження – особливості профілактики комп'ютерної залежності особистості підліткового віку.

Мета дослідження – здійснити теоретичне та емпіричне вивчення особливостей виникнення інтернет залежності у підлітковому віці та розробити програму її профілактики.

Для досягнення мети, було визначено наступні **завдання**:

1. Охарактеризувати зміст поняття «інтернет-залежність», вивчити основні причини її виникнення.
2. Класифікувати основні психологічні причини виникнення інтернет-залежності.
3. Проаналізувати вплив інтернет-залежності на формування особистості підлітка.
4. Охарактеризувати напрями соціально-педагогічної роботи з профілактики інтернет-залежності підлітків.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку використаних джерел і літератури.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПІДЛІТКАМ З ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНІСТЮ

1.1 Сутність поняття «Інтернет-залежність» та його ознаки

На сьогодні в розвинутих країнах США та Китай проблема Інтернет-залежності молоді стала настільки розповсюдженою, що науковці різних галузей пропонують відносити її до певних видів захворювань. Наприклад, у США була створена спеціалізована клініка для людей з патологічною схильністю до онлайн-ігор і соцмереж та їх лікування. Науковці наголошують на тому, що механізм формування Інтернет-залежності має схожість із ніотиною, алкогольною чи наркотичною залежністю, але в Інтернет-залежності немає конкретної прямої діючої речовини, що впливає на організм людини. Це не хімічна, а виключно психічна залежність організму людини, що впливає на ті ж рецептори в центрах задоволення. Тому сьогодні науковці різних галузей наук вважають Інтернет-залежність як явище, яке особливо небезпечне для дітей і підлітків, адже їм набагато складніше самостійно впоратися з потягом до онлайн-життя і вчасно зупинитися та відмовитися від такої спокуси. На сьогодні дослідники Інтернет-залежності О. Безпалько, М. Галолузова, В. Гришко, В. Нікітін, В. Оржеховська, П. Павленюк, Т. Федорченко вважають її адикцією, тобто конкретним відхиленням у поведінці людини, згідно якого у неї порушується відчуття реальності, втрачаються відчуття часу та простору і критичне мислення, обмежується управління своїми вчинками.

Розглянемо наступну деференціацію основних понять, які розкривають зміст проблеми Інтернет-залежності. Де поняття «залежність» (dependence) розкривається як стан потреби когось або чогось, що необхідно для досягнення

особистісного стану рівноваги, а вже «узалежненням» називають патогенну залежність [20, с.217].

Хотілося б відмітити, що залежну поведінку людини можна розглядати як таку, над якою особа може втратити або втратила контроль, унаслідок психологічної залежності від якогось об'єкту (іншої особи, психоактивної речовини) чи будь-якої активності (діяльність, відпочинок тощо), досить сильного звикання, в результаті якого подальшої взаємодії важко уникнути.

В першу чергу термін «адикція» (addiction – англ., згубна звичка, схильність, залежність) використовувався частіше всього для характеристики поведінки людей, залежних від будь-яких хімічних речовин, наприклад алкоголю, нікотину, наркотиків. Термін «адиктивна поведінка» (addictive behavior) у дослідженнях вітчизняних науковців переважно застосовувався у значенні зловживання різними хімічними психоактивними речовинами, які призводять до зміни психічного стану до тих пір, поки не сформувалася залежність. Про те хотілося додати, що з часом в науковому обігу з'являється трактування поняття адиктивної поведінки в більш ширшому розумінні, як повторюваної звички, що підвищує ризик захворювання і/або пов'язана з особистими і соціальними проблемами.

З суб'єктивної точки зору адиктивна поведінка розглядається як «втрата контролю», попри всі спроби людини стримуватися або контролювати себе. Спроби людини змінити адиктивну поведінку за допомогою лікування чи власних вольових зусиль пов'язані з високим відсотком рецидиву. В науковому обігу виділяють такі групи категорій адикції як:

- субстанціональні (алкоголізм, наркоманія, тютюнопаління, харчові);
- процесуальні (накопичення грошей, гемблінг, секс, робота, Інтернет, релігія).

У своєму дослідженні ми підтримуємо думку Л.Гуменюк, яка визначає «Інтернет-адикцію» як форму деструктивної поведінки, що виявляється у прагненні відходу від фруструючої соціальної реальності за допомогою зміни свого психічного стану шляхом фіксації уваги на Інтернет-ресурсах [24, с.11-

20].

Залежність, адикція (від англ.addiction – схильність) – одна з форм деструктивної поведінки, яка виражається в прагненні до відходу від реальності шляхом зміни свого психічного стану за допомогою прийому деяких психоактивних речовин або постійної фіксації уваги на певних предметах або активностях (видах діяльності), що супроводжується розвитком інтенсивних емоцій. Цей процес захоплює людину, що починає керувати її життям.

Психологи наголошують на тому, Інтернет-залежність - це суто психологічна проблема, рідкісний факт, який полягає в тому, що у людини виникає нав'язливе бажання постійно перебувати у Всесвітній мережі Інтернет [52, с. 26].

Термін «інтернет-залежність» ще в 1996 році запропонував доктор Айвен Голдберг. Вчений виходив з пропозиції про те, що у людини може розвинути патологічна залежність не тільки від зовнішніх факторів, але і від власних дій та емоцій. На думку провідних фахівців, виникнення Інтернет-адикції не підкоряється законам формування традиційних залежностей, наприклад, від сигарет, наркотиків, алкоголю, а також азартних ігор. Якщо для всіх інших адикцій необхідні роки, то Інтернет-залежність настає набагато швидше [40, с. 111–121]. У своє визначення він вкладав непереборне бажання людини до Інтернету, що характеризується згубною дією на побутову, навчальну, соціальну, професійну, сімейну, фінансову сфери життєдіяльності людини.

Поруч з терміном «Інтернет-залежність» сьогодні використовуються як рівнозначні терміни «комп'ютерна залежність», «Інтернет-адикція», «комп'ютерна адикція», «проблематичне Інтернет-користування» та інші, які використовуються відносно одного й того ж феномена.

Виходячи з проаналізованих джерел науковців до трактування поняття Інтернет-залежності (Інтернет-адикції) дає нам підстави зазначити, що дане явище трактують по різному як:

– форму «залежної» поведінки, яка реалізується у вигляді технологічної залежності на засадах різних форм використання Інтернету, що призводить до

зміщення мети особистості у віртуальну реальність [27, с. 189-193.];

– психічний розлад, яких характеризується нав'язливим бажанням підключитися до Інтернету й хвороблива нездатність особистості вчасно виходити з нього (Н. Левицька) [45].

– одну з форм деструктивної поведінки, яка виражається в прагненні відійти від реальності й штучно змінити свій психічний стан через фіксацію уваги на Інтернет-ресурсах (Я. Шугайло) [82, с. 113-114];

– одну з форм відхилення від загальноприйнятих норм поведінки у суспільстві, пов'язану зі зловживанням Інтернетом – користуванням для саморегуляції або адаптації (Н. Цой) [79].

Не менш цікавим для нашого дослідження є доробок В. Бурова, який визначає це поняття як нав'язливе бажання увійти в Інтернет, перебуваючи off-line, і нездатність вийти з Інтернету, будучи on-line. Або ж розглядають це як нав'язливу потребу у використанні Інтернету, що супроводжується соціальною дезадаптацією та яскраво вираженими психологічними симптомами у особистості [12].

Не менш важливим аспектом Інтернет-залежності є його форми, які на сьогодні прийнято розрізняти як:

Інтернет-адикція нав'язливе бажання увійти до Інтернету, знаходячись офф-лайн, і нездатність вийти з Інтернету, будучи он-лайн;

Інтернет-мобільна адикція доступ в Інтернет-мережу з мобільного телефону;

Аудіо/відео-адикція прослуховування музики на аудіоплеєрі, чи перегляд відеокліпів на відеоплеєрі;

Телевізійна адикція залежність від надмірного перегляду новин, серіалів чи будь-яких передач чи фільмів;

Гаджет-адикція – пристрасть до володіння конкретним мобільним обладнанням, приладом, що має вихід в Інтернет: стільниковим телефоном, смартфоном, комунікатором, міні-комп'ютером і залежність від його використання.

Кібероніоманія – прагнення здійснювати нові покупки в інтернет-магазинах без необхідності їхнього придбання і врахування власних фінансових можливостей, нав'язливе бажання участі в аукціонах;

Кіберсексуальна залежність непереборний потяг до обговорення сексуальних тем на еротичних чатах, відвідування порнографічних сайтів і занять кіберсексом;

Кіберкомунікативна залежність спілкування в чатах, участь у телеконференціях;

On-line-гемблінг гіперзахопленість індивідуальними та/або мережевими он-лайн іграми;

On-line-лудоманія патологічна схильність до азартних ігор у віртуальних казино.

Інтернет дає людині доступ до широкого спектра прояву активності різного характеру. Тому, дослідник проблем Інтернет-залежності К. Янг запропонував наступну класифікацію основних видів Інтернет-залежності:

1) комп'ютерна залежність (computer addiction): obsesivna prистрасть до роботи за комп'ютером (наприклад програмування, ігри);

2) компульсивна навігація в мережі (netcompulsions): компульсивний пошук інформації у віддалених базах даних;

3) перевантаженість інформацією (information overload): патологічна схильність до опосередкованих Інтернетом азартних ігор, онлайн-аукціонів, електронних покупок;

4) кіберсексуальна залежність (cyber sexual addiction): залежність від «кіберсексу», тобто від відвідування порнографічних сайтів, обговорення сексуальної тематики в чатах або закритих групах «для дорослих»;

5) 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 й друзів віртуальними [85, с.145-149].

Відповідно різновидів інтернет-залежності та залежно від мережових

ресурсів прийнято виділяти наступні типи Інтернет-залежних осіб:

– Інтернет-комунікатори – ті, хто проводить багато часу у чатах, форумах, щоденниках, блогах, часто перевіряють електронну пошту і ін.;

– Інтернет-еротомани – особи, які відвідують різноманітні сайти сексуального і порнографічного характеру, заводять знайомства та любовні романи в різноманітних Мережах і які займаються віртуальним сексом;

– Інтернет-агресивісти – особи, які проводять більше свого часу відвідуючи сайти агресивно-насильницького характеру, яким притаманне демонстрація сцен насилля і жорстокості;

– Інтернет-когнітивісти, особи, які реалізують свої пізнавальні потреби та інтереси в системах пошуку баз даних, складання програм, відвідування навчально-освітніх сайтів, участі у телеконференціях, вебінарах тощо);

– Інтернет-гемблери – особи, які більше свого вільного часу проводять за іграми, тоталізаторами, аукціонами, лотереями тощо;

– Інтернет-покупці – особи, які реалізують непереборну схильність до потреби витратити гроші за допомогою численних покупок у режимі реального часу (on-line) [24, с.15-16].

Сучасний дослідник А. Церковний пропонує виділяти наступні поведінкові характеристики Інтернет-залежних:

- активне небажання відволіктися від перебування від роботи в Інтернеті, незважаючи на час пауз;

- роздратування при відволіканнях (життєво необхідних, вимушених, примусових);

- відсутність навичок планування часу щодо закінчення сеансу роботи в мережі Інтернет;

- значні фінансові (грошові) затрати для забезпечення роботи в Інтернеті, у тому числі і в борг;

- готовність брехати, говорячи про тривалість і частоту роботи в Інтернеті;

- забування та відкладання на невідомий час домашні справи, навчання

або навіть службові справи, важливі особисті і ділові зустрічі;

- небажання та заперечення прийняття критики подібного способу життя в свою адресу;

- готовність миритися з руйнуванням сім'ї;

- втрата кола спілкування найближчих «реальних друзів» через мережу;

- зневага до власного здоров'я;

- зменшення тривалості сну, внаслідок роботи в Інтернеті в нічний час;

- уникання фізичної активності [78, с.149-154].

Поруч з такими ознаками інтернет-залежності доктор М. Орзак виділяє не тільки психологічні, але і фізичні симптоми, до яких відносить:

- ураження нервових стовбурів руки, зв'язане з тривалою перенапруженою м'язів на клавіатурі;

- оніміння пальців руки, що тримає постійно «мишку»;

- сухість та різь в очах перед включеним монітором;

- головні болі по типу мігрені;

- болі в спині та суглобах ніг;

- нерегулярне харчування, пропуск прийомів їжі;

- зневага до особистої гігієни;

- розлад сну, зміна режиму сну [78, с.149-154].

До таких ознак, на нашу думку, слід віднести також:

- пропуски та прогули шкільних занять через «комп'ютерні ігри»;

- проведення часу за комп'ютером вночі;

- поєднання процесу гри з прийомом їжі;

- асоціювання себе з персонажами та героями з ігор;

- відсутність інших захоплень та інтересів;

- нівелювання спілкування з ровесниками та друзями;

- активний час проведений за комп'ютером значно перевищує час, що витрачається на інші види діяльності (навчання, відпочинок, спорт тощо);

- надання комп'ютерним іграм зверхцінного значення;

- агресивна поведінка та реагування на намагання оточуючих обмежити

час перебування за в Інтернеті;

- небажання відволіктися від роботи в Інтернеті;
- нездатність спланувати завершення сеансу перебування в Інтернеті (особливо під час гри на комп'ютері);
- фінансові витрати на утримання та оновлення програмного забезпечення;
- зловживання психостимуляторами (енергетики, кава, солодке тощо);
- відчуття емоційного підйому під час онлайн-ігор, онлайн-спілкування тощо;
- ігри, обговорення ігрової тематики з оточуючими на форумах, чатах тощо [37, с. 141–14].

Можемо констатувати, що Інтернет-залежність має спільні ознаки з хімічними залежностями.

Серед інших симптомів Інтернет-адикцій науковці виокремлюють:

- заклопотаність Інтернетом;
- симптоми абстиненції;
- толерантність;
- невдалі спроби контролювати користування Інтернетом;
- тривале надмірне користування Інтернетом, незважаючи на знання негативних психосоціальних наслідків;
- втрата інтересу до попередніх захоплень та розваг внаслідок користування Інтернетом;
- користування Інтернетом для уникнення та полегшення дисфоричного настрою;
- обман та нехтування найближчим оточенням (член родини, друзі інших осіб);
- пустота та депресії [25].

Цінним для нас є дослідження Т. Вакуліч, яка розглядала основні типи поведінки підлітків у мережі Інтернет з метою визначення особистісних якостей Інтернет-залежних: obsesивно-пошуковий (безпредметний пошук нової

інформації, пошук без прагнення отримати результат); компенсаторний (компенсація потреби у спілкуванні); емоційно-залежний (перебування в мережі Інтернет з метою підтримки бажаного рівня психічної активності та регулювання емоційного стану); комунікативний (урізноманітнення спілкування як необхідна умова прискорення реальної комунікації); кіберсексуальний (пошуком в Інтернеті інформації, що стосується питань сексу) [16].

Соціально-педагогічні дослідження науковців дають нам підставу говорити, що динаміка розвитку Інтернет-залежності протікає у кількох стадіях, які мають свою специфіку.

Спочатку захоплення проходить етап адаптації, людина впадає в азарт, потім відбувається різке зростання та швидке формування залежності від Інтернету. Далі інтенсивність і сила залежності залишаються стійкими, а згодом іде на спад, з часом знову фіксуються на певному рівні і далі залишається стійкою на досить тривалий час.

В цілому мережа Інтернет не є хорошим чи поганим явищем сучасного суспільства – це є частина світу, який нас оточує, тому він багато в чому корисний і потрібний.

Таким чином, проаналізувавши різні погляди науковців щодо тлумачення поняття «Інтернет-залежності» ми в своєму дослідженні взяли за основу таке його визначення – це форма деструктивної поведінки (різновид девіантної поведінки), яка виражається в прагненні відійти від реальності шляхом штучної зміни свого психічного стану і ціннісних пріоритетів через фіксацію уваги на різних формах використання Інтернет-ресурсів, що призводить до зміщення мети особистості у віртуальному світі. Саме Інтернет-ресурси в подальшому можуть заміщувати індивіду реальне життя або сприяти уникненню відповідальності, складних проблем, пошуку шляхів їх розв'язання, задовольняти потребу щодо вияву емоцій у змодельованих ігрових ситуаціях і компенсувати дефіцит соціальних контактів, соціальних домагань та безпосереднього спілкування з ровесниками і в сімейному середовищі.

Особливо актуальною є проблема виникнення Інтернет-залежності у дітей та підлітків, адже вони ще не можуть самостійно протидіяти зовнішнім та внутрішнім імпульсам.

1.2. Причини та наслідки Інтернет-залежності серед підлітків

На сьогодні науковцями різних сфер встановлено, що від Інтернет-залежності можуть страждати люди різного віку, статі, статусу тощо. Постійна потреба в інформації, висока пізнавальна та соціальна активність, брак і недолік часу підлітків формують з них основну масу користувачів Інтернет-мереж. Підлітки все частіше і частіше звертаються до послуг мережі, її легкість і доступність у користуванні її можливостями, її простота і необтяжливність спілкування через Інтернет, повнота і доступність інформації, що зберігається в ній, великий каталог розваг і можливостей стають головними причинами Інтернет-залежності підлітків.

Інтернет сьогодні приваблює як дітей і підлітків, так і дорослих своєю можливістю дізнатися і побачити все що завгодно, бо виступає невичерпним джерелом інформації для них. Діти та підлітки прагнуть отримати якомога більше у сфері спілкування, розваг (ігри), мультфільмів, і тому багато свого активного часу проводить у віртуальному просторі, часто на противагу реальному життю. Соціалізацію та основну її сферу спілкування з однолітками вони замінюють фактично однобоким онлайн-спілкуванням. Більшість дітей зараз протиставлять активним іграм на свіжому повітрі саме ігри в Інтернет мережах, які далеко не завжди є позитивними і нешкідливими. А в особливих випадках пошук нової інформації для дитини стає буквально нав'язливою ідеєю.

Тому думки більшості науковців говорять нам про те, що самим залежним віком є підлітковий вік –12-15 років. Це період критичного психічного росту підлітка, період, коли підлітки, намагаються знайти себе і

своє місце в цьому світі, вони йдуть у віртуальний світ, обманюючи свої думки і почуття, переконуючи себе, що їм тут краще, що всі проблеми просто перестають існувати, підліток створює навколо себе ілюзію щастя та радості. Саме такий критичний період за своєю природою підлітковий вік є поворотним пунктом розвитку, бо за малий проміжок часу відбуваються кардинальні зрушення в процесі розвитку та формуванні особистості підлітка. У підлітковому віці важливим психологічним новоутворенням є становлення самосвідомості, почуття дорослості як головна її ознака.

Отже, можемо зазначити, що підлітковий вік – це період, коли відбувається формування необхідної системи цінностей підлітка, розширення його соціальних контактів, а залежний підліток позбавляє себе такого кола спілкування замінюючи їх перебуванням з комп'ютером. Внаслідок цього у дітей може спостерігатися відсутність практичного життєвого досвіду, залишки інфантилізму у вирішенні життєво-необхідних питань, труднощі в соціальній адаптації, бідність емоційно-вольової сфери, звуження кола інтересів та потреб, прагнення створити особистий ідеальний світ, втеча від реальності шляхом занурення до віртуальної реальності Інтернету.

Найперше, що слід відмітити це ті суперечності, які виникають у психічній діяльності підлітків в Інтернет середовищі, зокрема:

- з одного боку, це життєві складнощі з якими підліток намагається розібратися, а з другого боку, це дії щодо непримиренності до зла, несправедливості, готовність вступити у боротьбу за правду, істину;

- підліток прагне здаватися добрим, прагне до ідеалу і в той же час не любить, щоб його виховували дорослі, говорили їх істину, правильну точку зору і т.п., що стає справжнім лихом шкільного виховання;

- глибока потреба у порадах, допомозі – і в той же час небажання звертатися за порадами до дорослих;

- протиріччя між нескінченим списком бажань, з одного боку, і обмеженість сил, досвіду та можливостей для їх реалізації – з іншого;

- демонстрація заперечення авторитетів, ідеалами, якими і сумнів у тому,

що таке ідеальне може співіснувати поруч з ним, у його буденному житті;

- захоплення невичерпністю наук, потребою і бажаннями більше знати, переживання натхнення, радості інтелектуальної праці і в той же безвідповідальне, часом поверхнєве ставлення до навчання, до своїх повсякденних буденних завдань;

- протиріччя між романтичними захопленнями в Інтернет-мережах, тощо і безвідповідальними, антисоціальними витівками, невігластво, захоплення красою та іронічне ставлення до краси [39].

Погляди сучасних науковців дають можливість нам констатувати, що існуючі класифікації причин та чинників виникнення різного роду адикцій традиційно поділяють на:

- психологічні чинники (страх завдати собі реальної шкоди; типи акцентуацій характеру особистості; привабливість відчуттів і переживань, які виникають у людини; відсутність соціальних інтересів; прагнення до самоствердження; занижена самооцінка; кризові періоди тощо);

- біологічні чинники (ступінь початкової толерантності, хвороблива спадковість; органічні ураження кори головного мозку, хронічні захворювання; природа походження речовини, що вживається; спадкова обтяженість підлітка нервово-психічними захворюваннями через які він шукає задоволення власних потреб в Інтернеті та ін.);

- соціальні чинники (доступність; вплив групи підлітків – шкільний клас, неформальне угруповання, друзі; мода; ступінь можливої відповідальності; доступність забороненого; вплив сімейної ситуації; приклад власних батьків; вплив засобів масової інформації; успішність / неуспішність адаптації дитини в освітньому середовищі тощо).

- соціально-економічні чинники (причини глобального характеру – шалений розвиток інформаційних технологій, що визначають необхідність впровадження комп'ютеризації в усі сфери життєдіяльності; традиційні – специфіка кожної країни, окремих її регіонів, цінностями верств і груп населення щодо стимулювання до запровадження новітніх інформаційних

технологій (Японія, Китай, США).

Спробуємо проаналізувати більш детально чинники та причини виникнення Інтернет-залежності серед підлітків.

Сьогодні Інтернет виступає «буферною» реальністю, що охороняє особистість від прямого зіткнення з реальним світом, реальним людським спілкуванням та реальними проблемами, що зустрічаються на життєвому шляху підлітка. Коли підліток занурюється у власне створену віртуальну реальність, він ніби створює поле захисту для себе від проблем, тривог, комплексів, які трапляються на його життєвому шляху. В даному випадку такий віртуально створений світ підліток може використовувати як засіб компенсації невдач власного життя. У віртуальному світі підліток дає ту волю дій, волю вираження думок, почуттів і емоцій, що у реальному житті найчастіше не завжди може їх проявити. Він начебто втекти від таких травмуючи подій реальності за допомогою зміни свого психічного стану або підтриманні інтенсивних емоцій [48, с. 158 – 16].

Одна з дослідниць адиктивної поведінки Є. Знамановська, наголошує на тому, що Інтернет-залежність виникає як результат складної взаємодії спадкових, біохімічних, соціальних та індивідуально-психологічних факторів. Серед яких дослідниця виокремлює:

- зовнішні умови фізичного середовища;
- зовнішні соціальні умови;
- внутрішні спадково-біологічні, психофізіологічні та індивідуально-типологічні передумови;
- внутрішньо-особистісні причини і механізми узалежненої поведінки [31].

Але якщо мова йде про конкретну адикцію, в даному сенсі Інтернет-залежність, то це безпосередньо пов'язане із перебуванням підлітка в умовах стресової ситуації та свідомим чи випадковим застосування ним певної емоційно забарвленої та привабливої для нього конкретного виду діяльності як засобу ухиляння від проблем та контролю емоційного стану.

Інша дослідниця Х. Турецька пропонує розділяти детермінанти Інтернет-залежності на зовнішні і внутрішні, де зовнішні це:

- зростання відчуженості, дистанційованості між людьми;
- зростання кількості сімейних розлучень;
- часті зміни місця проживання, а з ними місця навчання, коло друзів, роботи тощо;

- характерні особливості самого середовища Інтернету (анонімність, необмежена можливість у встановленні контактів, можливість безкарної антисоціальної поведінки). Такі особливості перебування в Інтернеті дають можливість людині бути такою, якою їй не вдається бути в реальному житті – привабливою, веселою та дружельбною або реалізувати себе в протилежному векторі – безсоромною, сексуальною та розкутою або агресивно налаштованою [75, с.7-11].

До внутрішніх психологічних характеристик особистості, що викликають Інтернет-залежність Х. Турецька відносить: депресивні стани особистості, труднощі міжособистісного спілкування Інтернет-залежних, невпевненість у собі, занижена самооцінка та несміливість у соціальних контактах [76, с. 101-103].

Досліджуючи мережеву залежність та фактори її виникнення Т. Ісакова поділяє їх на дві групи:

- кібернетичні (об'єктивні умови і фактори, пов'язані із властивостями кіберсередовища в якому перебуває індивід);

- індивідуально-психологічні (суб'єктивні фактори, пов'язані з демографічними характеристиками й особистісними властивостями кіберкористувачів Інтернет середовища) [36].

Ми поділяємо думку Т. Больбот щодо ряду санкціонуючи комп'ютеро-залежну поведінку факторів, які охоплюють як біологічні, так і соціальні ознаки: наявність перинатальної патології в анамнезі людини, черепно-мозкові травми, патологічні форми порушення поведінки та дисгармонійні процеси у формування особистості; несприятливі мікросоціальні умови, система

взаємовідносин в сім'ї, дисгармонічне виховання за типом гіпоопіки; збіднення та убожіння міжособистісних відносин, недоліки соціальної підтримки людини (нейтральні, напружені взаємовідносини в соціумі); адиктивна поведінка батьків (залежність від психоактивних речовин, патологічна залежність від азартних ігор) [8].

Розглядаючи чинники формування Інтернет-залежності І. Соловйова відносить до них:

- недосконалість соціальних норм у суспільстві;
- невизначеність соціальних ідеалів суспільства в якому проживає підліток;
- деформація мотиваційної сфери та системи ціннісних орієнтацій і потреб підлітка;
- розпливчастість в осмисленні «Я-концепції» [69].

Також хотіли б додати до вище згаданих факторів, що сприяють формуванню Інтернет-залежності, фактори які зумовлені особливостями самого Інтернет-середовища:

- наявність власного «інтимного світу», в який більше нікому немає доступу (конфіденційність середовища);
- реалістичність процесів у комп'ютерному світі (віртуальні можливості аудіо-, відео- тощо);
- повне абстрагування від навколишнього світу;
- відсутність відповідальності (безкарність та воля власних у діях та вираженні думок, почуттів і емоцій, що у реальному житті найчастіше не завжди можливі);
- можливість виправити будь-яку помилку шляхом багаторазових повторень чи відміни її в цілому;
- можливість самостійно приймати рішення шляхом аналізу відповідних форумів, «чатів», коментарів тощо [34].

Особливе місце серед детермінант Інтернет-залежності у підлітків Ю. Вітніюк приділяв впливу сімейного виховання та стосункам у родині. До

таких умов він відніс:

- відсутність контролю за часом перебування в Інтернеті щодо відвідуваних сайтів, ігор, контактів, соціальних груп тощо;
- відсутність належного керівництва та підтримки з боку батьків, вчителів, дорослих взагалі;
- відсутність емоційного контакту з близькими підлітка (члени сім'ї), оточуючими друзями, ровесниками і прагне компенсувати цю потребу через участь у віртуальних спільнотах – форумах, чатах тощо;
- байдужість інших до підлітка, його інтересів та проблем;
- грубість та агресивність батьків в процесі спілкування, взаємовідносинах з підлітками;
- приниження гідності підлітка;
- відсутність духовної близькості, взаєморозуміння, психологічної підтримки, в першу чергу від близьких [19, с.13–20.].

До індивідуальних особливостей особистості, що можуть виступати як детермінанти Інтернет-залежності, Ц. Короленко відносить:

- слабкість волевого контролю;
- високий рівень нейротизму;
- велика «емотивність особистості» (вербалізація емоцій у мові);
- екстернальність людини (переконливість людини в тому, що її успіхи чи невдачі залежать насамперед від зовнішніх обставин: умов навколишнього середовища, випадковості, дій інших людей, везіння чи невезіння і т. д.);
- неадекватне самосприйняття, неадекватно занижену або завищену самооцінку;
- незадоволеність собою;
- сором'язливість (гіперсором'язливість), замкнутість;
- прагнення до незалежності;
- наявність соціальних фобій;
- почуття самотності та нестачі взаєморозуміння від оточуючих;
- усвідомлення нестатку соціального статусу та уваги до своєї персони;

- схильність до фантазій та азартних захоплень [43, с. 8-15].

До вище згаданих факторів, що сприяють виникненню Інтернет-залежності М. Реуцький додає такі як: потреба в стимуляції, подіях, впізнаванні, досягненнях і визнанні, структуруванні час [61].

Цінним на нашу думку, є група соціальних факторів, що сприяють розвитку залежності від віртуальної Інтернет-реальності, насамперед це:

- громадське схвалення: «Краще Інтернет, ніж наркотики»;
- Інтернет-залежність може бути наслідком психотравмуючої ситуації в житті підлітка (втрата близької людини, родини, погана оцінка т.д.);
- труднощі з пошуком спільної мови з однолітками;
- страх через перехід до самостійного життя;
- відсутність друзів;
- доступність та можливість знайти необхідну інформацію (Інтернет як інструмент навчальної діяльності);
- заборони від батьків бажаного на шляху до цілей.

Цінним на нашу думку, є наукове дослідження Інтернет-залежності Х.Турецької та її «Трикомпонентної моделі чинників Інтернет-залежності», у якій ці чинники розглядаються на трьох рівнях.

До рівня базових передумов дослідниця відносить обставини, які є сприятливими для виникнення Інтернет-залежності;рівень необхідних умов складає сукупність факторів, які повинні існувати для виникнення Інтернет-залежності; рівень достатньої умови – це той фактор, що є результатом двох попередніх рівнів та основою виникнення Інтернет-залежності [76, с. 101-103].

Базовими передумовами є певні характеристики соціальної ситуації розвитку особистості – збільшення «дистанційованості» між людьми (відчуження в стосунках з батьками, з ровесниками),dezінтеграція традиційних заснованих на спільності форм сусідства,зростання кількості розлучень і змін місця проживання, інформатизація суспільства (згідно К. Янг). Інший компонент моделі – «суб'єкт-суб'єктна взаємодія з комп'ютером» основою якого є діалоговість у відносинах комп'ютера та людини, їх мовний характер, а

ще передбачає двосторонню активність. В даному випадку комп'ютер виконує роль партнера у взаємовідносинах і внаслідок чого відбувається його персоніфікація (Ю. Бабаєва) чи антропоморфізація (уподібнення певного предмета чи явища у різних аспектах до людини) і на цих засадах відбувається формування суб'єкт-суб'єктна взаємодія з комп'ютером [76, с. 101-103].

Наступний компонент трикомпонентної моделі це характеристики віртуального середовища, яка має особливості анонімності, фізичної непередставленості, відсутність просторових обмежень, необмежена можливість налагоджування контактів, «нерегламентована» поведінка підлітка (А. Мінаков, А. Котляров).

Основу рівня необхідних умов трикомпонентної моделі складають певні психологічні особливості Інтернет-залежних – це інтровертованість, акцентуації характеру, які мають шизоїдний вектор. Основу соціально-психологічної сфери Інтернет-залежних, на думку Х.Турецької та ін., складають – соціальна фрустрованість;гіперсором'язливість у соціальних контактах; схильність до більш агресивної тактики у спілкуванні, при високій потребі у дуже близькому спілкуванні, «по душах»; високий рівень абстрактного мислення;прояви індивідуалізму; готовність задовольнити дану потребу опосередкованими контактами з іншими;відсутність конформізму в процесі налагодженні взаємодії [76].

До рівня достатньої умови дослідниця відносить «дисфункційні настановлення щодо Інтернету» – настанови щодо власного Я та зовнішнього світу у контексті Інтернет активності особистості. Наприклад настановами про власне Я можуть виступати такі висловлювання підлітка: «Я гарний тільки в Інтернеті», «Я нічого не вартий в реальному світі,але в Інтернеті я авторитетна особа», «Коли я в реальному світі то я невдаха, і тільки в Інтернеті я переможець». Прикладом висловлювань про зовнішній світ можуть бути: «Інтернет – єдине місце, де я маю повагу», «Я непотрібний нікому в реальному житті», «Інтернет – мій єдиний товариш», та ін. [76, с. 95-104].

Як зазначає Х. Турецька, проаналізовані характеристики моделі чинників

Інтернет-залежності сприяють тому, що Інтернет-середовище, надає можливості для створення альтернативної презентації самого себе, надає можливості реалізувати своє «Ідеальне Я» або ж ті нереалізовані в реальному світі, витіснені, потреби. Якщо говорити про уявлення щодо віртуального співрозмовника, то слід наголосити на перевагах механізмів стереотипізації, проекції та ідеалізації.

Розглядаючи причини та фактори, що зумовлюють виникнення Інтернет-залежності у підлітків, слід усвідомлювати, що вони призводять до певних наслідків у життєдіяльності самого підлітка. Слід зазначити, що вони є подібними до наслідків, характерних для інших видів адикцій. Такий відхід особистості від реального життя шляхом штучної зміни власної свідомості, в першу чергу, позначається на процесах моделювання суб'єктом власного майбутнього.

Так, Інтернет-залежність сприяє формуванню у підлітка ряду психологічних проблем:

- конфліктна поведінка у групі;
- хронічні депресії, відчуття порожнечі, роздратованість поза межами комп'ютера;
- перевагу віртуального простору перед реальним життям (ігнорування друзів, близьких);
- труднощі адаптації в соціумі;
- втрату здатності контролювати час перебування за комп'ютером; виникнення почуття дискомфорту при відсутності можливості користування Інтернетом;
- відчуття ейфорії чи піднесеності під час роботи за комп'ютером;
- перекладання повсякденних турбот на плечі родичів чи членів сім'ї.

До них слід ще й додати певні проблеми зі здоров'ям:

1. Синдром карпального каналу (патологічний стан зап'ястя, що характеризується болем, відчуттям оніміння і поколювання в пальцях руки й самої кисті, позбутися можливо лише хірургічним втручанням). На більш пізніх

стадіях може з'явитися синдром «тенісного ліктя» (запалення загального сухожилля м'язів-розгиначів, розташованих біля ліктя);

2. Проблеми із зором (послаблення зору, короткозорість, сухість очей);

3. Зміна кольору шкіри (блідість шкірних покривів, як результат довгого перебування у приміщенні, яке не пропускає достатню кількість сонячних променів);

4. Порушення мікроциркуляції крові, обміну мінеральних речовин та вітамінів в крові;

5. Часта втомлюваність, знижена витривалість, як наслідки відсутності фізичних навантажень;

6. Дисфункції дихальних шляхів (замкнуте приміщення, відсутність свіжого повітря, що викликає сухість слизових оболонок, грудна клітка постійно знаходиться у стиснених умовах);

7. Порушення та розлади сну (засипання, сновидіння, тривалість);

8. Недотримання гігієни;

9. Головні болі (схожі на мігрені);

10. Постійні больові відчуття в спині (викривлення хребта, остеохондрозу тощо);

11. Є схильність до виникнення статевих порушень, пов'язаних зі зміною регуляції з боку нервової та нейроендокринної систем;

12. Відсутність апетиту чи швидкі перекуси, заїдання, ожиріння тощо [29, с. 20-27; 33].

Отже важливо, зазначити, що Інтернет-залежність не приводить до руйнування організму підлітка як це характерне для хімічних адикцій. Для хімічних адикцій потрібні роки, а для Інтернет-залежності достатньо навіть пів року, про що довели науковці в аналізі основних чинників та причин виникнення даного явища. Інтернет із його віртуальним світом приваблює підлітка, адже тут він відчуває себе реалізованим, гідним, популярним та привабливим для будь кого.

1.3 Вплив інтернет-залежності на формування особистості підлітка

Знайомство людини з комп'ютером зазвичай починається в школі, але, на жаль, все більша частина батьків намагається навчити своїх дітей користуватися цим модним технічним пристроєм якомога раніше, щоб вони не відставали від однолітків. За даними американських вчених, 31 % дітей від 3-х років вміють працювати з комп'ютером, спостерігається тенденція до зниження вікових меж вмільців працювати з комп'ютером. Результати анкетування показали, що 80% учнів 5-7 класів загальноосвітніх шкіл захоплюються комп'ютерними іграми, причому багато хто з 10-12-річних підлітків має ігровий досвід 4-6 років. Психодіагностичне обстеження останніх років, здійснене вітчизняними науковцями, виявило, що близько 30% дітей і підлітків, які захоплюються комп'ютерними іграми, зловживають перебуванням у віртуальній реальності, і 10% з них знаходяться в стадії психологічної залежності від комп'ютера [1].

Інтернет-залежність поширюється надзвичайно швидкими темпами. Це пояснюється тим, що порівняно з іншими видами залежності, формування яких триває доволі довго, залежність від мережі Інтернет розвивається досить швидко, впродовж одного місяця. За стислий проміжок часу в особистості формується нездоланий потяг до користування мережею Інтернет, що негативно позначається на побутовій, навчальній та соціальній сферах діяльності особистості.

Аналізуючи наслідки залежності підлітків від мережі Інтернет, слід зазначити, що вони є подібними до наслідків, характерних для інших видів адикції. Відхід особистості від реального життя в першу чергу позначається на процесі моделювання суб'єктом власного майбутнього. Занурюючись у кіберсередовище, особистість відсторонюється від реальності та всього того, що з нею пов'язане [33, с. 57]. Занурюючись у віртуальне життя, особистість втрачає здатність адекватно сприймати те, що в ньому відбувається.

Вплив Інтернету на особистість має специфічні наслідки, особливо в

підлітковому віці. Надмірна захопленість молодого людини кіберсередовищем може призвести до інтернет-адикції, внаслідок якої відбувається знецінення реальності, змінення системи цінностей, мрій та прагнень, що в свою чергу, позначається на процесі життєвого планування. Великої уваги вимагають до себе ті підлітки, чий відхід від реальності поки що не знайшов свого яскравого вираження, хто лише починає засвоювати адиктивні патерни поведінки у важких зіткненнях з вимогами середовища, хто потенційно може виявитися залученим в різні види адиктивної реалізації [21, с. 39].

Профілактика адиктивної поведінки набуває особливої значущості в підлітковому віці саме тому, що в цей час починають формуватися дуже важливі якості особистості, звернення до яких могло б стати однією з найважливіших складових на шляху подолання адикції. Це такі якості, як прагнення до розвитку і самосвідомість, інтерес до своєї особи і її потенціалів, здібність до самоспостереження. Важливими особливостями цього періоду є поява рефлексії і формування етичних переконань. Підлітки починають усвідомлювати себе частиною суспільства і знаходять нові суспільно значущі позиції, роблять спроби в самовираженні.

Підлітки, які мають Інтернет-залежність, не мають активного соціального, творчого або спортивного життя. Підлітки, які мають хобі та захоплення, не мають Інтернет-залежності, хоча використовують Інтернет у своїх потребах. Особливістю Інтернет-залежних підлітків у порівнянні з підлітками, які не мають Інтернет-залежності, є нижчий рівень культурно-психологічного потенціалу. Особливості спілкування Інтернет-залежних респондентів: наявний високий рівень залежності від Інтернет-партнер; високий рівень нетовариськості до Інтернет-партнера; уникання боротьби у спілкуванні.

Інтернет-залежні підлітки більш низько поставили у ранзі цінностей такі: активне діяльне життя, хороші та вірні друзі, впевненість у собі, життєрадісність, відповідальність, самоконтроль, а Інтернет-незалежні – навпаки.

Тривала робота на комп'ютері викликає зміни у функціонуванні організму [17, с. 128].

На перше місце у підлітків — користувачів ПК виходять зміни психологічного стану та невротичні розлади, що характеризуються комплексністю, тяжкістю та поєднанням різних патологічних проявів. Часто робота за комп'ютером передбачає постійну концентрацію уваги та засвоєння великої кількості інформації. Характерним є отримання непотрібної інформації, яка «перевантажує» мозок та пам'ять і призводить до розумової втоми та порушення уваги. Внаслідок нервово-емоційної напруги швидко розвивається перевтома, що провокує головний біль. Може виникати шум у вухах, запаморочення, нудота. Неконтрольоване у часі спілкування з комп'ютером на тлі перевтоми призводить до розладів сну, метушливості у поведінці, порушення пам'яті [15]. Змінюється вища нервова діяльність, підвищується проникливість гематоенцефалічного бар'єра.

У процесі роботи з ПК у підлітків може розвиватися комп'ютерний зоровий синдром (КЗС), який ґрунтується на зоровому стомленні. Зорові симптоми КЗС: зниження гостроти зору; його затуманення; труднощі при переводі погляду з ближніх предметів на дальні і назад; відчуття змін забарвлення предметів; двоїння. Очні симптоми включають: біль у ділянці очних ямок і лоба; біль під час руху очей; почервоніння очних яблук; відчуття піску за віями; слезотечу; печіння і різь в очах. При тривалому перебуванні перед екраном внаслідок зменшення частоти моргання може розвиватися синдром сухого ока (порушення зволоження роговиці слізною рідиною). Синдром проявляється печінням в очах, почервонінням кон'юнктиви, появою судинної сітки на бічних поверхнях очей. Особливо шкідливими для органів зору є ігри з яскравими дрібними елементами, читання та введення тексту, малювання.

Нерухоме положення підлітка протягом тривалого часу є причиною порушення мікроциркуляції крові. Застійні явища особливо виражені на рівні органів малого таза та кінцівок. Тривалі порушення мікроциркуляції сприяють

стійким змінам судин (наприклад, венозний стаз є причиною розширення судин при геморої). Вимушене положення може стати чинником порушення метаболізму та гіпоксії у м'язах (насамперед, шиї, спини та плечового поясу), скривлення хребта, остеохондрозу, утрудненого дихання (іонізоване повітря викликає сухість слизових оболонок, грудна клітка знаходиться у стиснених умовах), захворювань кистей рук. Характерний розвиток карпального синдрому (оніміння та біль у пальцях кисті). На більш пізніх стадіях можливі ускладнення: тендовагініт, синдром «тенісного ліктя» (запалення загального сухожилля м'язів-розгиначів, розташованих біля ліктя), що розвивається внаслідок неправильного положення рук при роботі з клавіатурою та мишею [9, с. 73].

Можуть виникати статеві порушення, пов'язані зі зміною регуляції з боку нервової та нейроендокринної систем [32, с. 5].

Усе більше інформаційних технологій та сучасних пристроїв покликано покращити та полегшити життя дітям та підліткам. Упровадження у широке користування мобільних телефонів, стаціонарних та портативних комп'ютерів, бездротового Інтернету та інших технологічних нововведень потребує досконалого вивчення їх впливу на зростаючий організм та розробки ефективних і здійснюваних санітарно-гігієнічних норм їх використання.

Візуальна (невербальна) комунікація – передача інформації за допомогою невербальних засобів спілкування (жестів, міміки, рухів тіла, кольору, просторового середовища і т.д.). Візуальний образ задається часом і пануючими в цей період тенденціями. Щоб людину не сприймали негативно, вона обов'язково повинна видавати певну інформацію невербальним способом. За невербальної поведінки партнера по комунікації ми можемо визначити його установку на спілкування. Невербальна комунікація в мережі Інтернет виражена дуже примітивно, в основному за рахунок мови знаків, і навіть завдяки сучасним відео програмам образ людини, з якою спілкуєшся, надає обмежену інформацію[11, с. 36].

Отже, необхідним є проведення профілактичних заходів щодо

попередження технологічних залежностей у підлітків в Україні. Вони повинні включати як широке інформування населення щодо ризиків безконтрольного використання комп'ютера, мережі Інтернет, мобільних телефонів, так і підготовку лікарів з психологічних особливостей підліткового віку та надання підліткам медико-соціальної допомоги.

Отже, вище проаналізованого ми подаємо наступне робоче визначення «Інтернет-залежності» – це форма деструктивної поведінки (різновид девіантної поведінки), яка виражається в прагненні відійти від реальності шляхом штучної зміни свого психічного стану і ціннісних пріоритетів через фіксацію уваги на різних формах використання Інтернет-ресурсів, що призводить до зміщення мети особистості у віртуальному світі. Має свої різновиди, які впливають на особистість підлітка і проявляються у різних Інтернет-залежностях від різних ресурсів – це чати, блоги, сайти різного змісту (сексуального, кримінального, освітнього, розвиткового), інтернет-магазини, онлайн-розваги тощо.

Проаналізувавши соціально-педагогічну літературу ми виділили провідні особливості підліткового віку, що впливають на формування Інтернет-залежної поведінки серед них:

- вікова криза підліткового віку;
- підвищена потреба в дорослості;
- несформовані моральні переконання та цінності;
- підвищений егоцентризм, почуття самотності в колективі;
- бурхливі прояви емоцій (супротив, впертість, протест, боротьба проти виховних авторитетів);
- патологічні прояви до невідомого, ризикованого;
- прагнення автономності від дорослих, незалежності, самостійності у власних діях та рішеннях;
- властивість перебільшувати складність життєвої ситуації;
- криза ідентичності, сильний рівень розбіжності між реальним і ідеальним Я;

- бурхливі поведінкові реакції на оточуюче середовище (емансипація, надмірна жадібність, схильність до неформальні угруповань, гіперсором'язливість, схильність до таємничості, конфліктність, уразливість, агресивність та ін.);
- труднощі у спілкуванні з людьми, відсутність спілкування і теплих емоційних стосунків в сім'ї;
- перевага пасивних форм поведінки щодо подолання стресових ситуацій і небажання уникати факторів ризику водночас;
- підвищена увага до всього, що пов'язано з Інтернетом, при цьому відсутність конкретних захоплень, інтересів, хобі, уподобань, не пов'язаних з комп'ютером.

Підліток, який виявляє невідповідність щодо управління власними, своїми переживаннями, бурхливими проявами у поведінці – це не результат тільки його власних помилок, а це в першу чергу помилки допущені батьками у виховній роботі із-за незнання чи ігнорування ними вікових особливостей.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА ПІДЛІТКОВОЇ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

2.1 Сучасний стан проблеми індивідуально-психологічних особливостей особистості підліткового віку з Інтернет-залежністю

Період підліткового віку – один з найважливіших етапів становлення та розвитку особистості. У цей період молода людина шукає відповіді на життєво важливі питання: хто він, який він, які можливості є у нього, щоб реалізувати себе, знайти місце в навколишньому світі і т.д. Відповіді на ці питання забезпечують особистісне і професійне самовизначення підлітка, його соціалізацію. Таким чином, якою буде особистісна і соціальна орієнтація молодої людини в цей період, в такому напрямку і буде він розвиватися все своє подальше свідоме життя. Які риси і установки сформуються у підлітка до закінчення підліткового періоду онтогенезу, така основа і буде в процесі подальшої його особистісної самореалізації.

Закріплені в підлітковому віці риси характеру і звички впливають на спосіб життя і взаємодії з навколишньою соціальною дійсністю індивіда вже в більш зрілі роки. Як уже зазначалося, підлітковий вік – дуже суперечливий і складний період життя молодої людини. Саме в цей період з-за емоційної нестабільності, зміни пріоритетів в плані значущих людей, реакція емансипації провокує підлітка до конфліктів з оточуючими, особливо дорослими (найчастіше це батьки та вчителі), пошуку способів задоволення своїх потреб. Малий соціальний досвід, нестійкість самооцінки, невисокий рівень комунікативної компетентності є причинами конфліктів і з однолітками. Все це призводить до того, що, дитина, отримавши нові емоції та інформацію, при цьому задовольнивши свої потреби в спілкуванні в щодо безпечних умовах мережі Інтернет, він стає «завсідником» глобальної мережі, проводячи в ній

весь вільний час і забуваючи про навколишній світ. Результатом даного процесу є швидке формування Інтернет-залежності, яка носить стійкий характер.

Інтернет-залежна поведінка підлітків призводить до виникнення і поглиблення цілого ряду проблем: конфлікти з оточуючими, депресія, перевагу віртуального простору реальному житті, великі труднощі в адаптації в навколишньому соціальному просторі, нерозвиненість волевих якостей, виникнення почуття дискомфорту при відсутності можливості користування Інтернетом, інфантильність, боязнь прямих контактів в спілкуванні і т.д.

Використовуючи Інтернет, підліток замість прагнення «думати» і «вчити» вважає за краще «шукати». Багато підлітків зізнаються, що в таємниці від оточуючих відвідують заборонені сайти. При цьому у них формується ілюзія вседозволеності і безкарності, яка спонукає порушувати права людини, що в свою чергу може привести до девальвації моральності підлітка [92].

Розглянемо основні причини, за якими підлітки стають частими користувачами Інтернету, і в кінцевому підсумку, Інтернет - залежними:

1. Хакерство. Найчастіше хакерством починають займатися саме підлітки. Однією з першопричин є недостатня розвиненість соціальних навичок, особистісної та морально-правової сфери, на що вказує їх заборонені і кримінальні дії.

2. Ігрова діяльність. Повсюдно визнається важливість впливу ігрової діяльності на розвиток особистості, як індивіда, так і суспільства в цілому. Але захоплення комп'ютерними іграми часто носить негативно впливає на розвиток особистості підлітка, у яких виражена ігрова залежність, що характеризується відходом від вирішення проблем реального світу. Існують методики, за допомогою яких можна визначити, чи є захоплення Інтернет-іграми безневинними або це вже залежність.

3. Комунікативна діяльність в мережі Інтернет. Комунікативна діяльність, що здійснюється за допомогою Інтернету, багато в чому різноманітна. В даний час відбувається інтенсивне експериментування з анонімністю, від граничного

саморозкриття з елементами експібіціонізму і / або аггравації до обману, схильності до маніпулювання та спроб фактично управляти думкою про себе.

В Інтернеті існує ексклюзивна можливість пошуку нового співрозмовника, що задовольняє практично будь-яким критеріям. При цьому немає необхідності утримувати увагу одного співрозмовника, тому що в будь-який момент можна знайти нового.

Зі здобуттям доступу в Інтернет розширюється можливість включення людини в різні віртуальні соціальні мережі, і, як наслідок, можливість отримання якогось соціального статусу (пошук самоствердження). Цей фактор має особливе значення для тих, хто не досяг бажаного соціального статусу в реальному житті.

Не останню роль відіграє і необмежений доступ до інформації («інформаційний вампіризм»), тому що в основному небезпека стає залежним від Інтернету підстерігає тих, для кого комп'ютерні мережі виявляються іноді єдиним засобом спілкування.

Таким чином, соціальні контакти в віртуальному співтоваристві мають специфічну природу, поєднуючи такі якості, як вибіркковість, анонімність і доступність. Інтернет як спосіб адиктивної реалізації досить унікальний, але лише одне це не може пояснити появу інтернет-адикції, має бути присутня певна особистісна схильність. «Комплекс недостатності» (низька самооцінка, незадоволеність собою), схильність до фантазій, сором'язливість, наявність соціальної фобії, усвідомлення нестачі соціального статусу або уваги до своєї персони - ось риси особистості, які можуть привертати до виникнення інтернет-залежності.

Формування основної недостатності призводить до адиктивного розвитку особистості. Аддукція може стати тимчасовою точкою кристалізації, навколо якої людина намагається зібрати себе, як би консолідує своє «Я». Це прагнення набуває екзистенційно-вітальний характер. Вибудована таким чином особистість може бути названа адиктивною. Сприйняття і світовідчуття адиктивної особистості включає себе, інших, систему цінностей, переваг,

прийнятті рішення, мислення, емоції, мрії. На тлі нової консолідації попереднє життя за контрастом здається дефектною, сірою, тьмяною.

Більшість дослідників феномена Інтернет-залежності виділяють п'ять причин її виникнення у дітей та підлітків [40]:

1. Дефіцит спілкування і теплих довірчих взаємин (або їх повна відсутність) в родині. Недостатня кількість уваги приділяється, часу, участі в повсякденному житті дитини з боку батьків або близьких родичів. Відсутність зацікавленості з боку останніх внутрішнім світом і душевною рівновагою дитини, його думками й почуттями, проблемами й переживаннями. Зрозуміло, із зазначених причин можуть розвиватися і інші види адикцій або відхилень у поведінці.

2. Незацікавленість дитини будь-яким серйозним захопленням, відсутність хобі, уподобань, не пов'язаних з комп'ютером.

3. Труднощі налагодження контактів з оточуючими, відсутність друзів у дитини. Особливо часто зустрічається у підлітків соромливих і нерішучих, внутрішньо закріпачених. Також не останню роль відіграє наявність видимого фізичного дефекту або неприваблива зовнішність, які для однолітків служать відштовхуючим чинником в спілкуванні з дитиною, або у нього проявилися риси характеру, що перешкоджають встановленню дружніх комунікативних відносин, а саме: замкнутість, відстороненість, агресивність, надмірна вразливість, мстивість, жадібність.

4. Загальна невдачливість дитини. У цій причини багато спільного з попередньою. Припустимо, у підлітка погана успішність в школі, складності в спілкуванні з однолітками, проблеми в стосунках з батьками. Такий песимістичний стан речей навряд чи влаштуватиме дитину, підсвідомо йому захочеться компенсувати свою невдачливість. Здійснити задані запити в повній мірі зможе віртуальна реальність. У Мережі така дитина може створити собі абсолютно будь-який образ, з більшою ймовірністю протилежний реальному: нове ім'я, нова зовнішність, нова, більш «вигідна» самопрезентація. Це захоплює його, адже він – головний герой, він на вершині успіху, він

переможець. І саме на цій хвилі уявного благополуччя підліток легко може впасти в залежність від комп'ютерних ігор.

5. Наявність серйозного захворювання, вродженого або набутого дефекту, інвалідності. Якщо у дитини-інваліда навчання на дому, коло його спілкування досить і досить обмежений, він майже не залишає стін власного будинку, якщо важкі каліцтва перешкоджають встановленню контактів з оточуючими, - в таких випадках комп'ютер може замінити друзів для таких дітей, стати чи не єдиним засобом спілкування, отримання нової інформації, розвагою і дозвіллям. Під фізичними вадами, що утруднюють спілкування з оточуючими і однолітками, мають на увазі дефект або відсутність слуху чи зору, дитячий церебральний параліч, утруднену мову, важку форму епілепсії, декомпенсовані вроджені або набуті вади серця, м'язові атрофії та ін. [29].

Таким чином, причини розвитку Інтернет-залежності численні: від особистісних особливостей до певних життєвих обставин.

На сьогоднішній день Інтернет-залежна поведінка серед підлітків визнається однією з найактуальніших проблем даного віку. Тому вчені активно вивчають дану проблему з метою розробки ефективних заходів боротьби з сформованої Інтернет-залежністю, а також профілактики даного поведінкового порушення в підлітковому середовищі.

Разом з тим, висвітлюючи особливості виникнення підліткової комп'ютерної залежності, слід зазначити, що у віці 11-15 років, перш за все, стоїть потреба в спілкуванні з однолітками, причому у сучасних школярів з'явилися та стрімко набирають тренду нові форми комунікації – через соціальні мережі Інтернету. Водночас, різні підліткові комплекси (такі як невдоволення своєю зовнішністю, способом життя), проблеми комунікативних взаємин, типологічні властивості і риси характеру також можуть стати причиною відходу в віртуальну реальність замість прийняття і зміни власної реальності.

Проте, на думку Н.Ю. Максимової, захоплення різними комп'ютерними технологіями для сучасних підлітків це більш норма, ніж відхилення від неї.

Діяльність в Мережі надає підлітку необмежені можливості для розширення кругозору, навчання, оволодіння новими навичками, дозволяє знайти друзів зі схожими інтересами з будь-якого куточка Землі. Однак, для підлітків схильних до адикції, Інтернет – це Всесвіт, у якому не потрібно вирішувати проблеми або нести відповідальність, дорослішати. Для таких дітей принадність віртуального світу настільки велика, що єдине, чого вони хочуть, – це перманентно знаходитися в ньому [60].

Л. Юр'єва та Т. Больбот, працюючи над проблемою комп'ютерної адикції, відокремили 4 стадії її формування:

1. стадія, де відсутній ризик розвитку залежності;
2. стадія захопленості;
3. стадія ризику розвитку комп'ютерної залежності;
4. стадія наявності комп'ютерної залежності [94].

З точки зору ризику розвитку залежності, всіх Інтернет-користувачів можна поділити на 4 категорії:

- люди, для яких діяльність за комп'ютером носить суто інструментальний характер, пов'язаний з необхідністю вирішення конкретного завдання – знайти потрібну інформацію та обробити її, виконати навчальну або професійну роботу;

- люди, які отримують задоволення, відчуючи позитивні емоції від роботи за комп'ютером, яка носить ситуаційний характер;

- люди, в яких з'являється потреба в діяльності за комп'ютером. Діяльність приймає систематичний характер. Якщо людина не має постійного доступу до комп'ютера, то вона робить активні дії для усунення перешкоджаючих обставин. Зростає ризик розвитку Інтернет-адикції (по суті, це вже початковий етап формування залежності);

- люди зі сформованою комп'ютерною залежністю, в яких потреба в діяльності за комп'ютером набирає величезної ваги в ієрархії потреб особистості. Відбуваються серйозні особистісні зміни, виражені ознаки дезадаптації [2].

Зловживання Інтернет-мережею несе в собі загрозу фізичному та психічному здоров'ю людини, зокрема підлітка, симптомами якої, за словами М. Орзака, є неможливість зупинитися, постійне збільшення часу перебування за комп'ютером, виникнення при цьому почуттів роздратування, спустошеності, депресивного стану тощо [87].

2.2. Профілактика залежності від віртуального спілкування у підлітковому середовищі

Профілактика Інтернет-залежності у підлітків в цілому не відрізняється від профілактики інших видів залежної поведінки. Найбільш важливий фактор – емоційна обстановка в сім'ї і духовний зв'язок між її членами. Ймовірність розвитку залежності менше, якщо дитина не відчуває самотності і нерозуміння з боку близьких.

Соціально-педагогічна профілактика Інтернет-залежності розуміється як комплекс заходів, спрямованих на розвиток психолого-педагогічних характеристик особистості, з метою забезпечення її стійкості до залежної поведінки з формуванням навичок здорового способу життя, а також задля попередження розвитку і прогресування залежності [24, с. 85].

На основі аналізу психолого-педагогічної літератури констатуємо, що зміст соціально-педагогічної профілактики Інтернет-залежності полягає у розвитку почуття відповідальності підлітків за свою поведінку, яка сприяє глибокому усвідомленню шкоди постійного перебування в мережі Інтернет [35, с. 17].

Основними напрямками соціально-педагогічної профілактики Інтернет-адикції є [22, с. 31]:

- інформування молоді про механізми впливу мережі Інтернет на особистість, причини, клінічні прояви, методи діагностики та наслідки Інтернет-залежності;

– формування у підлітків стратегій високофункціональної поведінки та внутрішньо особистісних мотивів і 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 до залежної поведінки діяльності.

Можна виділити чинники, сприятливі для подолання Інтернет-залежності:

1. Зовнішні – діють за наявності сприятливих умов життєдіяльності): позитивний вплив однолітків; турбота і розуміння з боку батьків; підтримка вчителів; позитивний приклад оточуючих;
2. Внутрішні – формуються в результаті тривалої дії зовнішніх чинників: відчуття власної значущості; сформована позитивна мотивація; оптимістичний світогляд; цілеспрямованість; наполегливість тощо.

Наведені чинники необхідно максимально задіювати при налагодженні роботи з протидії (подолання чи профілактики) залежності. Проте, у будь-якому випадку, щоб подолати Інтернет-залежність, потрібно запропонувати і протиставити даному захопленню щось значно цікавіше і цінніше. Як відомо, у світі немає нічого ціннішого за приязні та щирі людські стосунки, проте, виходить, що дітям, які бездумно годинами проводять час біля комп'ютера, про це вкрай мало що відомо. Їм дійсно невідомий світ людських стосунків, із його цінностями і переживаннями, здобутками та перспективами. Повернути дитину до нормального життя в сім'ї, як і в групі однолітків, у суспільстві, взагалі неможливо без налагодження приязних і доброзичливих, суто людських стосунків. Дитина повинна засвоїти, причому, не з нотацій дорослих, а з власного досвіду, що існують речі, набагато цінніші за мальовничий, але нереальний світ у моніторі комп'ютера [31, с. 63].

Найпростіший і доступний спосіб рішення залежності - це придбання іншої залежності. Любов до здорового способу життя, спілкування з живою природою, творчі прикладні захоплення, такі як малювання, як правило, виводять людину із залежності.

Щодо методів лікування даного виду залежності, то досить результативною є провокаційна терапія, коли пацієнт залишається поза мережею все більше і більше часу.

Одним із симптомів Інтернет-залежності є нав'язливе бажання дитини перевірити свою електронну пошту. Щоб позбутися цього симптому, слід встановити певні години для перевірки пошти й дотримуватися цього розкладу. Якщо підліток дійсно проводить в Інтернеті занадто багато часу, то спочатку йому буде важко, але потім він поступово звикне.

Взагалі, до допомоги психолога чи психотерапевта необхідно вдатися також у тому випадку, якщо Інтернет-залежність підлітка затягнулася або набула надто серйозний оборот.

Корисними є прогулянки з друзями. Можна запланувати похід у боулінг, торговий центр або на ковзанку. Слід уникати походів у ті місця, де є доступ в Інтернет, наприклад в Інтернет-кафе. Інакше дитина може піддатися спокусі заглянути туди на кілька хвилин.

Кожному потрібно пам'ятати, що він народжений у реальному вимірі і саме в ньому покликаний бути щасливим. Для повноцінного ж щастя йому необхідно не менше чотирьох-п'яти щирих обіймів на день, а цього не забезпечить ні один сайт [2, с. 91].

Вчителям варто залучати таких дітей до участі у проектній діяльності, що позитивно вплине на підвищення самооцінки підлітка, сприятиме покращенню його стосунків з однолітками. Існує ряд психолого-педагогічних рекомендацій профілактики Інтернет-залежності в дітей та підлітків [29, с. 137]:

1. Привчати дитину правильно ставитися до комп'ютера: як до технічного пристрою, за допомогою якого можливо отримати знання і навички, а не як до засобу отримання емоцій.
2. Не дозволяти дитині у віці 3-5 років грати у комп'ютерні ігри.
3. Розробляти з дитиною правила роботи за комп'ютером: 20 хв. комп'ютерної гри, 30 хв. заняття іншими видами діяльності.
4. Не дозволяти дитині їсти і пити біля комп'ютера.

5. Не дозволяти дитині грати в комп'ютерні ігри перед сном
6. Обговорювати з дитиною покарання у разі, якщо дитина порушить домовленість.
7. Помічати, коли дитина дотримується вимог, обов'язково сказати їй про свої почуття радості та задоволення. Таким чином закріплюється бажана поведінка.
8. Не використовувати комп'ютер як засіб для заохочення дитини. Під час хвороби і вимушеного перебування вдома комп'ютер не повинен стати компенсацією.
9. Допомогати дитині долати негативні емоції, які завжди присутні в житті кожної людини (розчарування, сум, образа, агресія тощо), і які можуть підштовхнути дитину отримати полегшення за комп'ютерною грою.

Отже, профілактика інтернетзалежності має комплексний характер і передбачає спільну роботу шкільних соціальних педагогів, психологів, вчителів та батьків. Необхідно систематично проводити профілактичні заходи для того, щоб не довелось застосовувати реабілітаційні методи роботи з інтернет залежними, для цього потрібно постійно слідкувати за захопленнями, інтересами та поведінкою дитини.

2.3. Профілактика Інтернет-залежності підлітків як напрям діяльності соціального педагога

Проблема профілактики відхилень у поведінці стала об'єктом досліджень вчених-фізіологів, психіатрів, педагогів, юристів В.Белінський, Б. Бехтерев, Г. Трошин, В. Кащенко, П. Лесгафт, А. Лазурський, П. Малиновський, І. Сеченов, М. Пирогов, О. Острогорський, К. Ушинський, І. Сікорський та інші.

Дана проблема була об'єктом уваги психологічних наук та соціології щодо відхилень у поведінці (девіації) неповнолітніх Б. Алмазов, І. Башкатов,

Л. Белічева, Л. Божовіч, О. Захаров, В. Зеньковський, В. Лебединський, В. Леві, О. Лічко, О. Селецький і ін.

В соціально-педагогічній науці певні аспекти профілактики розглядали В. Виноградова-Бондаренко, В. Бочарова, І. Зверева, Л. Зюбін, І. Добросюк, А. Капська, Л. Коваль, В. Кудрявцев, А. Мудрік, Л. Новікова, В. Оржеховська, О. Пилипенко, Н. Пихтіна, Н. Селіванова, Т. Федорченко, С. Хлебик та ін.

Профілактика має загальнонауковий та міждисциплінарний характер щодо визначення (медичний, соціально-педагогічний, психологічний і педагогічний аспекти) і виступає як система заходів, спрямованих на запобігання виникненню й поширенню хвороб, на охорону здоров'я [71, с. 336].

Всесвітня Організація Охорони Здоров'я (ВООЗ) вбачає за головну мету профілактики – це усунення причин виникнення та розвитку негативних (адиктивних) проявів у поведінці людини поряд із створенням умов для підвищення стійкості особистості до впливу несприятливих факторів навколишнього середовища (соціальних, економічних, політичних, психологічних, екологічних, генетичних тощо) [59].

Про те в соціально-педагогічній літературі поняття «соціальна профілактика» (від грецьк. – *prophylakticos* – запобіжний) розглядається як:

– напрям діяльності, що має на меті старання, які спрямовані на запобігання соціальних проблем або життєвих криз особистості, групи людей чи соціальних груп, попередження ускладнення уже наявних проблем. З точки зору авторів, соціальна профілактика охоплює низку економічних, політичних, правових, медичних, психолого-педагогічних заходів, спрямованих на попередження, обмеження та локалізацію негативних явищ у соціальному середовищі (А. Капська, О. Безпалько) [6, с. 31];

– діяльність, спрямована на запобігання виникненню, поширенню чи загостренню негативних соціальних явищ та їх небезпечним наслідкам. І. Зверева вбачає в соціальній профілактиці один із напрямів реалізації соціальної політики держави, який реалізують шляхом прийняття відповідного законодавства, заходами економіки країни, діяльністю установ

освіти, охорони здоров'я, правоохоронних органів, соціальної сфери, культури, засобів масової інформації тощо» (І. Зверєва) [70, с. 207].

Так, в Концепції превентивного виховання дітей та молоді України, затвердженої президією АПН України від 25.02.98р. (протокол № 1-7/3-21) [41, с.6-11] розкриті теоретико-методологічні засади профілактики, яку поділяють на первинну, вторинну та третинну профілактику.

Первинна соціально-педагогічна профілактика спрямована на здійснення систему освітньо-профілактичних заходів з метою попередження виникнення різних видів небезпечної поведінки на ранніх стадіях відхилення. Мета якої полягає у своєчасному виявленні та виправленні несприятливих інформаційних, педагогічних, психологічних, організаційних та інших факторів, що зумовлюють відхилення у соціально-психологічному розвитку дітей та молоді, у їхній поведінці, стані здоров'я.

Сучасні дослідники, які займаються проблемами профілактики (М. Бурмака, З. Зайцева, А. Капська, Н. Максимова, В. Оржеховська, Н. Пихтіна, В. Татенко, Т. Титаренко, Т. Федорченко, М. Фіцула та ін.) наголошують на тому, що первинна профілактика концентрує свої зусилля на збереженні й розвитку умов, що повинні сприяти збереженню життя дітей, і на попередженні негативного впливу на нього соціального та природного середовища. Профілактика має ґрунтуватися на системі заходів щодо попередження виникнення та впливу факторів ризику розвитку Інтернет-залежності. Дана система заходів повинна здійснюватися на міжособистісному рівні, на державному і спрямуватися на групи ризику і на всю громадськість в цілому з метою інформування про причини, прояви, наслідки Інтернет-залежної поведінки. Слід відзначити, що профілактика залежної поведінки повинна проводитися у всіх сферах життя підлітка: сім'ї, освітнього середовища, суспільного життя.

Обов'язковими складовими первинної профілактики виступає діагностика, яка охоплює дослідження особистісних властивостей індивіда, що можуть вплинути на формування Інтернет-залежної поведінки (підвищена

тривожність, нездатність до емпатії, низька стресостійкість, нестійка Я-концепція, гіперсором'язливість, підвищений егоцентризм, низьке сприйняття соціальної підтримки, стратегія уникнення при подоланні стресових ситуацій та ін.), а також отримання інформації про склад сім'ї підлітка, його систему взаємостосунків, про його інтереси та здібності, про його друзів та інші можливі референтні групи підлітка. Інформаційно-просвітницька складова, яка представляє собою розширення компетенцій підлітка у психосексуальному розвитку, культурі міжособистісних відносинах, технологіях спілкування, способах подолання стресових ситуацій, конфліктології і власне проблем Інтернет-залежної поведінки її наслідків.

Розглядаючи змістовну сторону процесу первинної профілактики О.Безпалько наголошує на тому, що з одного боку, це інформування особистості про позитивні сторони та небезпеки Інтернет середовища, ознаки залежної поведінки, а з іншого – рекомендації щодо організації «здорового користування Інтернет середовищем».

З досліджень поглядів Н. Сергеевої, Інтернет-адикціям заважають розвиватися високий самоконтроль і залучення залежних осіб до різних видів соціальної активності: трудової, пізнавально-творчої, політичної, суспільної [67, с. 142-149]. Тому, первинна профілактика має на меті інформування молоді про механізми впливу мережі Інтернет на особистість, причини, клінічні прояви, методи діагностики та наслідки залежності від Інтернету; формування у підлітків стратегій високофункціональної поведінки та системи цінностей, відповідних здоровому способу життя; розвиток стійкості до негативних соціальних впливів та особистісних ресурсів і навичок досягнення поставлених цілей у реальному житті; розширення кола альтернативної до залежної поведінки діяльності. Первинній профілактиці притаманні методи наступного характеру: відео-лекції, форуми, конференції, онлайн-конференції, методичні семінари, круглі столи, дискусії, акції, конкурси та ін.. Первинна профілактика реалізується як правило на індивідуальному, міжособистісному та соціальному рівнях.

Вторинна профілактика (превентивна допомога і корекція) в Концепції превентивного виховання дітей і молоді розглядається як вид психолого-педагогічної та медико-соціальної діяльності, що полягає у допомозі окремим категоріям – «групи ризику» і передбачає психолого-педагогічний та соціально-терапевтичний вплив на особистість з тим, щоб вона сама навчалась допомогти собі, розв'язуючи багато численні проблеми, що провокують на деструктивну поведінку. Отже, згідно з дослідженнями Т. Федорченко, вторинна (рання) профілактика – це діяльність з запобігання можливих порушень соціальних механізмів моральної регуляції відповідно якої система заходів спрямована на роботу з наслідками і усунення факторів ризику, головним чином, на індивідуальному та міжособистісному рівнях.

Завданням вторинної (ранньої) профілактики Інтернет-залежності науковці вбачають у якомога ранньому виявленні негативних змін в проявах поведінці особистості. Вторинна профілактика зосереджує свою увагу на заходах, спрямованих на роботу з наслідками і на усунення чинників ризику, знову таки на індивідуальному та міжособистісному рівнях. Вона також має брати за основу результати діагностики різних аспектів життєдіяльності школяра і виступати як індивідуальний план корекційної роботи щодо життєдіяльності підлітка. Це діяльність, яка має запобігати подальшим можливим виникненням різного роду порушень у поведінці школяра. Частіше всього показником необхідного початку профілактичних заходів стає характер поведінки школяра, який завдає шкоди суспільству чи інтересам окремих осіб, і в якому проявляються агресивність, грубість, брехливість та інші негативізми, що свідчать про спотворення ціннісних орієнтацій і недоліки внутрішніх регуляторів поведінки (свідомість, почуття волі, мотивів).

Зауважимо, що при дослідженні проблеми профілактики Інтернет-залежності підлітка, доцільним є розуміння сутності профілактики не лише у проведенні певних корекційних заходів, спрямованих на виявлення й усунення причин і умов її, а й здійснення системи заходів соціально-виховної роботи з формування позитивних рис особистості. Тобто, значення профілактики,

особливо ранньої, посилюється її гуманістичною спрямованістю в системі заходів і засобів соціально-виховної роботи щодо попередження виникнення залежності. Частіше всього методами вторинної профілактики є психолого-педагогічні консультації, арт-терапія, допомога в соціально-психологічній адаптації, індивідуальні та групові бесіди, соціально-виховні заходи, соціально-педагогічні тренінги, метод «рівний-рівному» та ін.

Третинна профілактика пов'язана із процесами адаптації, реабілітації та ресоціалізації і спрямована на реконструкцію соціокультурного оточення для різних категорій клієнтів, допомозі у спілкуванні, навчанні з метою відновлення соціальних зв'язків або адаптації в соціальній життєдіяльності.

Виходячи з тлумаченням викладеним в Концепції превентивного виховання дітей та молоді України у якості робочого поняття під профілактикою девіантної поведінки школярів розуміємо процес спрямований на здійснення комплексу освітньо-профілактичних заходів впливу на особистість підлітка з метою попередження виникнення різних видів девіантної поведінки на ранніх стадіях відхилення, а також дії спрямовані на здійснення психолого-педагогічного та соціально-терапевтичного впливу на особистість [41, с.6-11].

Третинна, або цілеспрямована профілактика Інтернет-залежності містить сукупність заходів, спрямованих на попередження переходу проявів поверхневої залежності у більш важку стадію. Така профілактика орієнтується частіше всього на індивідуальну роботу з клієнтами, частково групову (метод «рівний-рівному», соціально-педагогічний тренінг, індивідуальні консультації, методи заборон і покарань тощо). Така робота охоплює заходи з виявлення й усунення конкретних недоліків сімейного, шкільного і суспільного виховання, а також локалізацію групи підлітків, які надмірну кількість часу перебувають в он-лайн мережі.

Сучасними науковцями доведено, що соціальна функція Інтернет-мереж і самотність є рушійними чинниками розвитку Інтернет-залежності, заходи і первинної, і вторинної профілактики доцільно спрямовувати на стратегії

подолання самотності і розвиток навичок соціальної інтеграції та адаптації.

Окрім цього соціальному педагогу необхідно усвідомити, що до зазначених проблем при формуванні Інтернет-залежності додаються й наступні:

1) Відсутність бажання щодо вирішень повсякденних життєвих труднощів. Дитина наче відсторонена від повсякденних турбот та проблем чи то проблеми у школі, з ровесниками або вчителями, чи в сім'ї. Частіше всього будь-які переживання і неприємності перебільшуються та сприймаються підлітком катастрофічними та безвихідними.

2) Постійна незадоволеність підлітка собою, тому що щось «не виходить». Перебуваючи постійно он-лайн, дитині здається, що їй

перешкоджають навмисно, забороняють це робити, вимагають від неї дій у реальному світі (зробити уроки, допомогти прибрати, скласти речі тощо).

3) Порушення дисципліни, які пов'язані із частими запізненнями до школи, мотивуючи це, тим що школа нікуди не дінеться, а гру вона може програти. Теж саме і по відношенню до виконання будь яких обов'язків, справ вчасно.

4) Невміння та небажання контролювати власні прояви емоцій. Захоплення різними розвагами в Інтернеті приводить до зайвих бурхливих реакцій – тривожність, дратівливість, підвищений рівень агресії, які дитина виплескую на інших людей.

5) Перебільшення можливостей Інтернет мереж. Віртуальна реальність для підлітка дозволяє відносно легко реалізувати свої мрії, не прикладаючи для їх досягнення особливих зусиль.

6) Відсутність загальнолюдських моральних цінностей їх розуміння та розрізнення (добро та зло). У віртуальному світі підліток відчуває себе всесильним і це дозволяє йому залишатися не покараним, творити будь що, навіть те за що у реальному світі вона б понесла відповідальність.

7) У більшості підлітків не сформована навіть методика щодо розуміння як досягти своєї мрії.

Виходячи з проаналізованого можемо сказати, що профілактика Інтернет-

залежної поведінки – це напрям соціально-педагогічної роботи, який спрямований на виявлення такої залежності, діагностику причин і умов відхилень у розвитку та поведінці, на розробку соціально-педагогічних і спеціальних заходів для попередження, подолання та локалізації таких негативних явищ, ефективність якої може бути реалізована при умові спрямованості на викорінювання джерела дискомфорту як у самого підлітка, так і в його соціально-природному середовищі, придбання підлітком необхідного соціального досвіду щодо попередження, локалізації і розв'язанні таких проблем, збереження їхнього здоров'я.

В цілому слід сказати, що профілактика Інтернет-залежності у підлітків суттєво не відрізняється від профілактики інших видів залежної поведінки. Проте, найважливішим фактором є емоційна атмосфера, психологічний клімат в сім'ї і духовний зв'язок між членами родини. Розвиток Інтернет-залежності менший, якщо підліток не відчуває самотності і нерозуміння з боку близьких.

Наприклад, О. Бартків розглядає соціально-педагогічну профілактику Інтернет-залежності як комплекс заходів, спрямованих на розвиток психолого-педагогічних характеристик особистості, з метою забезпечення її стійкості до залежної поведінки з формуванням навичок здорового способу життя, а також задля попередження розвитку і прогресування залежності [5].

Виходячи з аналізу психолого-педагогічної та соціально-педагогічної літератури можемо зазначити, що змістом соціально-педагогічної профілактики Інтернет-залежності буде виступати розвиток почуття відповідальності підлітків за свої дії та вчинки, поведінку в цілому, яка сприяє усвідомленню шкоди постійного перебування в мережі Інтернет для власного здоров'я.

Для реалізації профілактичних заходів з цією залежністю фахівці з соціально-педагогічної роботи здійснюють різні напрями роботи та застосовують різні методи профілактики Інтернет-залежності в умовах школи. Так, серед основних напрямів соціально-педагогічної профілактики Інтернет-залежності можна назвати:

- інформування та просвітництво підлітків про основні механізми впливу

мереж Інтернету на особистість, причини, симптоми, клінічні прояви, методи діагностики та наслідки Інтернет-залежності;

- формування у підлітків умінь та навичок безпечної поведінки в мережі Інтернет та внутрішньо особистісних мотивів, 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 до залежної поведінки діяльності;

- формування превентивного соціально-виховного середовища в закладах середньої освіти.

Реалізуючи зазначені напрями соціально-педагогічної профілактики соціальний педагог повинен орієнтуватися на чинники, що сприятливо впливають на подолання Інтернет-залежності, які можна умовно поділити на:

1. Зовнішні чинники, які діють за наявності сприятливих умов життєдіяльності підлітка (позитивний вплив ровесників; турбота, піклування та розуміння з боку батьків; підтримка педагогів та вчителів; позитивний приклад оточуючих);

2. Внутрішні чинники, які формуються внаслідок тривалої дії зовнішніх чинників (відчуття власної значущості в оточуючому середовищі; оптимістичний світогляд; сформована позитивна мотивація; наполегливість та цілеспрямованість тощо).

Згадані групи чинників необхідно включати в роботу соціального педагога щодо профілактики Інтернет-залежності. Проте, у будь-якому випадку, щоб подолати Інтернет-залежність, потрібно запропонувати щось значно цікавіше і цінніше, що виступатиме домінантою для підлітка. Саме виходячи з такого розуміння проблеми профілактики Інтернет-залежності соціальний педагог повинен протиставити найцінніше – це приязні та щирі людські стосунки, любов, піклування, турботу батьків. На сьогодні більшість підлітків позбавленні розуміння сил та можливостей людських стосунків, із їх цінностями і переживаннями, здобутками та перспективами. Повернути дитину

до нормального життя в сім'ї, як і в групі ровесників, так і в суспільство в цілому, майже неможливо без налагодження такої системи доброзичливих суто людських відносин. Дитина повинна накопичити власний досвід про існуючі речі, що є цінніші за віртуальний світ.

Звичайно, що найпростіший спосіб вирішення Інтернет-залежності - це є переключення уваги на іншу, не залежну поведінку. На сьогодні у профілактиці Інтернет-залежності використовують технології формування альтернативних видів життєдіяльності підлітків – це і любов до здорового способу життя; спілкування з живою природою; творчі прикладні захоплення (малювання, ліплення, фотозйомки, вітражі тощо).

В попередньому параграфі нами були розглянуті симптоми Інтернет-залежності підлітків, то таку інформацію соціальний педагог може використати у побудові знову таки напрямів профілактичної роботи з підлітками. Наприклад, створення разом з підлітком режиму та графіка роботи зі своєю електронною поштою, перебування в соціальних мережах, он-лайн спілкування в чатах, форумах, комп'ютерних іграх та для навчальної діяльності. Щоб позбутися цих симптомів, слід встановити певні години для таких форм перебування в Інтернеті і дотримуватися цього розкладу. Слід розподілити час на час, який дитина може проводити в мережі Інтернет та час коли це заборонено роботи чи використовувати Інтернет (перед школою; в школі на уроках, окрім винятків навчальної необхідності, перед виконаннями домашнього завдання вдома тощо). З часом у підлітка виробляться умінні та навички вчасно виходити з Інтернет мережі, користуватися лише при потребі. Звичайно, що слід формувати у підлітка інтерес до Інтернет мереж як пізнавальний та практичний [18].

Важливим в профілактиці Інтернет-залежної поведінки є особистий приклад батьків та педагогів щодо навичок правильної безпечної поведінки у користуванні Інтернет мережами та Інтернет ресурсами. Наприклад, правила користування мобільними телефонами під час уроків – відключення чи збирання телефонів педагогами на час уроків тощо. Правила використання,

розповсюдження та збереження конфіденційної, особистісної інформації на різних ресурсах Інтернету (соціальні мережі, форуми, чати тощо). Соціальний педагог може розробити пам'ятки, правила роботи в Інтернет мережах для підлітків. Встановити цілу знакову систему щодо використання Інтернет мереж серед педагогів та учнів на уроках, перервах тощо (наприклад, жести, які будуть означити кінець роботи з Інтернет ресурсами чи просто мобільними пристроями).

Цінними в профілактичній роботі Інтернет-залежності є звичайні спільні прогулянки, екскурсії на природу з батьками, друзями, класним колективом. Їх слід планувати так, щоб уникати походів у ті місця, де є доступ в Інтернет, оскільки підліток може спокуситися зайти на кілька хвилин в мережу.

Ефективність профілактичної роботи в закладах середньої освіти багато в чому залежить від координації зусиль її учасників. Проведення окремих заходів (місячників, масових акцій, позакласних заходів тощо) не будуть результативними та ефективними, якщо будуть реалізовуватися окремо один від одного. Профілактична робота – це координована, цілісна система діяльності соціального педагога, яка орієнтована на педагогів, учнів та їх батьків, адміністрацію школи.

Але соціальному педагогу в закладах середньої освіти слід усвідомлювати ще й той факт, що Інтернет-залежність все ж таки форма відхилення від норм поведінки, яка пов'язана із зловживанням різними форм Інтернету. Використовуючи згадані чинники виникнення Інтернет-залежності, проблеми, що цей процес супроводжує, соціальному педагогу ще слід враховувати на якій стадії залежності перебуває підліток:

I стадія: вважається як стадія легкого розладу чи легких порушень. Підліток перестає займатися різними видами діяльності (навчання, спорт тощо), поступово віддаляється від родичів і друзів, постійно перебуваючи в Інтернет мережах. Частіше всього підліток приховує від рідних скільки він витрачає часу на перебування в мережах.

II стадія: відбувається накопичення нових симптомів: відлучання від

Інтернет мереж переноситься підлітком з почуттями схожі на «муки наркомана», якому не дали чергову дозу. З'являється порушення увага (розсіяність, недостатня концентрація, порушення розподілу), знижується працездатність, з'являються нав'язливі думки, порушення сну, часте використання енергетичних стимуляторів (кава, цигарки, енергетичні напої), з'являється головний біль, перепади тиску, кістково-м'язова слабкість.

III стадія – це соціальна дезадаптація. Підліток особливо не отримує задоволення від спілкування через Інтернет, але продовжує постійно бути онлайн. З'являються ознаки депресії, що викликають до конфліктів з батьками, роздратованість при відсутності доступу до Інтернету, відмова від їжі або нерегулярне харчування [62, с.133-137].

Отже, профілактика Інтернет-залежності має комплексний характер і передбачає спільну роботу шкільних соціальних педагогів, психологів, вчителів та батьків. Необхідно організовувати таку роботу систематично, проводити профілактичні заходи для того, щоб не довелось застосовувати реабілітаційні методи роботи з Інтернет-залежними, постійно слідкувати за захопленнями, інтересами та різними проявами поведінки підлітка.

ВИСНОВКИ

Таким чином, у ході дослідження ми дійшли до наступних висновків.

Вирішуючи перше завдання, було розглянуто Інтернет-залежність як соціально-педагогічну проблему сучасності, було з'ясовано, що проблема Інтернет-залежності розглядається крізь призму таких понять як «Інтернет-адикція», «комп'ютерна адикція», «проблематичне Інтернет-користування» та інші, які використовуються як синоніми відносно одного й того ж феномена.

Ми розглядаємо «Інтернет-залежність» як формц деструктивної поведінки (різновид девіантної поведінки), яка виражається в прагненні відійти від реальності шляхом штучної зміни свого психічного стану і ціннісних пріоритетів через фіксацію уваги на різних формах використання Інтернет-ресурсів, що призводить до зміщення мети особистості у віртуальному світі.

Термін «інтернет-залежність» ще в 1996 році запропонував доктор Айвен Голдберг. Вчений виходив з пропозиції про те, що у людини може розвинути патологічна залежність не тільки від зовнішніх факторів, але і від власних дій та емоцій.

Вирішуючи друге завдання, з'ясували, що погляди сучасних науковців дають можливість констатувати, що існуючі класифікації причин та чинників виникнення різного роду адикцій традиційно поділяють на: психологічні, біологічні, соціальні, соціально-економічні чинники.

Розглядаючи причини та фактори, що зумовлюють виникнення Інтернет-залежності у підлітків, доведено, що вони призводять до певних наслідків у життєдіяльності самого підлітка як психологічних так і проблем зі здоров'ям.

Також нами були виділені особливості підліткового віку, що впливають на формування Інтернет-залежної поведінки серед них: вікова криза підліткового віку; підвищена потреба в дорослості; несформовані моральні переконання та цінності; підвищений егоцентризм, почуття скутості в колективі; бурхливі прояви емоцій (супротив, впертість, протест, боротьба

проти виховних авторитетів); патологічні прояви до невідомого, ризикованого; прагнення автономності від дорослих, незалежності, самостійності у власних діях та рішеннях; властивість перебільшувати складність життєвої ситуації; криза ідентичності, сильний рівень розбіжності між реальним і ідеальним Я; бурхливі поведінкові реакції на оточуюче середовище (емансипація, надмірна жадібність, схильність до неформальні угруповань, гіперсором'язливість, схильність до таємничості, конфліктність, уразливість, агресивність та ін.); труднощі у спілкуванні з людьми, відсутність спілкування і теплих емоційних стосунків в сім'ї; перевага пасивних форм поведінки щодо подолання стресових ситуацій і небажання уникати факторів ризику водночас; підвищена увага до всього, що пов'язано з Інтернетом, при цьому відсутність конкретних захоплень, інтересів, хобі, уподобань, не пов'язаних з комп'ютером.

По-третє, ми констатували, що профілактика має загальнонауковий та міждисциплінарний характер щодо визначення поняття (медичний, соціально-педагогічний, психологічний і педагогічний аспекти) і виступає як система заходів, спрямованих на запобігання виникненню й поширенню хвороб, на охорону здоров'я. В соціально-педагогічній літературі поняття «соціальна профілактика» (від грецьк. – *prophylakticos* – запобіжний) розглядається як:

– напрям діяльності, що має на меті старання, які спрямовані на запобігання соціальних проблем або життєвих криз особистості, групи людей чи соціальних груп, попередження ускладнення уже наявних проблем. З точки зору авторів, соціальна профілактика охоплює низку економічних, політичних, правових, медичних, психолого-педагогічних заходів спрямованих на попередження, обмеження та локалізацію негативних явищ у соціальному середовищі. Відповідно ми розглядаємо соціально-педагогічну профілактику Інтернет-залежної поведінки як напрям соціально-педагогічної роботи, що спрямований на виявлення такої залежності, діагностику причин і умов відхилень у розвитку та поведінці, на розробку соціально-педагогічних і спеціальних заходів для попередження, подолання та локалізації таких негативних явищ, ефективність якої може бути реалізована при умові

спрямованості на викорінювання джерела дискомфорту як у самого підлітка, так і в його соціально-природному середовищі, придбання підлітком необхідного соціального досвіду щодо попередження, локалізації і розв'язанні таких проблем, збереження їхнього здоров'я.

Нами було узагальнено основні напрями соціально-педагогічної профілактики Інтернет-залежності: інформування та просвітництво підлітків про основні механізми впливу мереж Інтернету на особистість, причини, симптоми, клінічні прояви, методи діагностики та наслідки Інтернет-залежності; формування у підлітків умінь та навичок безпечної поведінки в мережі Інтернет та внутрішньо особистісних мотивів, 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 до залежної поведінки діяльності; формування превентивного соціально-виховного середовища в закладах середньої освіти.

В роботі з підлітками, що мають схильність до Інтернет-залежності соціальний педагог може працювати щодо створення разом з підлітком режиму та графіка роботи з своєю електронною поштою, перебування в соціальних мережах, он-лайн спілкування в чатах, форумах, комп'ютерних іграх та для навчальної діяльності. Важливим в профілактиці Інтернет-залежної поведінки є особистий приклад батьків та педагогів щодо навичок правильної безпечної поведінки у користуванні Інтернет мережами та Інтернет ресурсами. Цінними в профілактичній роботі Інтернет-залежності є звичайні спільні прогулянки, екскурсії на природу з батьками, друзями, класним колективом.

Проаналізувавши зміст поняття «інтернет-залежність», ми дійшли висновку, що воно є відносно новим та виникло завдяки активному розвитку сучасних цифрових технологій. Інтернет-залежність можна вважати психічним розладом, оскільки існують симптоми цього явища, стадії розвитку, а також причини, що до нього призводять.

Вивчивши причини виникнення інтернет залежності, ми дійшли

висновку, що основними причинами є нестача спілкування в реальному світі та внутрішні психологічні конфлікти.

Отже, проблема інтернет-залежності гостро постає у підлітковому віці та є такою, що крокує разом із розвитком нових інформаційних технологій, а отже не втрачає, а навпаки, набирає актуальності. Розроблені соціальними педагогами шкіл програми та рекомендації щодо профілактики інтернет залежності у підлітків потребують подальшого уточнення та детальнішого вивчення, в цьому вбачаємо перспективність даної теми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Арестова О.Н., Бабанін Л.Н., Войскунський А.Є. Мотивація користувачів Інтернету. URL : <http://www.relarn.ru/human/motivation.txt>
2. Архипова С. П., Майборода Г. Я. Технології проектування у діяльності соціального педагога. URL: <http://www.stattionline.org.ua/pedagog/104/18425-technologii-proektuvannya-u-diyalnosti-socialnogo-pedagoga.html>.
3. Афанасьєва В. В. Соціально-педагогічна профілактика девіантної поведінки підлітків у діяльності загальноосвітньої школи : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук : спец. 13.00.05 «Соціальна педагогіка». Луганськ, 2011. 22 с.
4. Бабаєва Ю., Войскунській А.Є., Смилова О.В. Інтернет: вплив на особистість. Гуманітарні дослідження в Інтернеті / Под ред. А.Є. Войскунського. Москва : Можайськ-Терра, 2000. 431 с.
5. Бартків О. Соціально-педагогічна профілактика Інтернет-адикції у студентської молоді. URL: <http://esnuir.eenu.edu.ua/bitstream/123456789/5013/1/Internet%20addiction.pdf>
6. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях : навчальний посібник. Київ : Центр навчальної літератури, 2003. 134 с
7. Безпалько О. Соціальне проектування: навч.посібник. Київ, 2010. 127 с.
8. Ботьбот Т. Ю. Психічні та поведінкові розлади в осіб молодого віку з комп'ютерною залежністю (клініка, корекція та профілактика): автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата медичних наук. Київ, 2005. 36 с.
9. Бондаренко О.А. Профілактика Інтернет-залежності в дітей та підлітків. URL: <http://konf.koippo.kr.ua/blogs/index.php/blog2/title-55>
10. Бугайова Н. М. Психологічні проблеми Інтернет-адикції в умовах використання телекомунікаційних технологій. Розділ 4 / Застосування телекомунікаційних засобів у навчальному процесі: психолого-педагогічні

- аспекти. Київ, «Педагогічна думка», 2008. с.192-222.
11. Бугайова Н. М., Цап В. Й. Профілактика Інтернет-залежності в перебігу електронного навчання: збірник наукових праць. Випуск 1. Кривий Ріг: Видавничий відділ НметАУ, 2010. с.24-28.
 12. Бутова В.В. Социально-психологические аспекты Интернет-зависимости. Москва, 2001. С. 32.
 13. Вакуленко О. В. Особливості соціального розвитку особистості у підлітковому віці. Український соціум. 2004. № 1. С. 95-99.
 14. Вакуленко О.В., Зленко Т.О. Теоретико-методичні засади профілактики нехімічної адиктивної поведінки учнів загальноосвітніх навчальних закладів. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/11583>
 15. Вакуліч Т. Феномен Інтернет-залежності підлітків у мережі Інтернет. *Освіта і управління*. 2006 №2. С. 155-158.
 16. Вакуліч Т.М. Психологічні особливості поведінки підлітків у мережі Інтернет. *Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України* /За ред. Максименка С.Д.К., 2006.Т. VIII, вип. 2.41-47.
 17. Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства : монографія / за ред.Н. М.Токаревої. Київ : ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2017. 220 с.
 18. Веретенко Т. Соціально-педагогічна профілактика Інтернет-залежності старшокласників. URL: <http://www.aphn-journal.in.ua/>
 19. Вінтюк Ю. Психологічні закономірності виникнення uzалежнень у шкільному віці та способи протидії їм. *Здоровий спосіб життя*. 2008. № 34. С. 13–20.
 20. Вінтюк Ю. Узалежнення від комп'ютера: формування і можливості протидії. *Вісник Львівського національного університету*. Львів: ЛНУ імені І. Франка. 2010. Вип.13. С. 215-226.
 21. Войскунский А. Е. Актуальные проблемы зависимости от интернета. *Психологический журнал*. 2004. Т. 25. № 1. С. 90–100.
 22. Войскунский А.Е. Зависимость от Интернета: актуальная проблема. *Мир*

- Интернета*. Москва, 2000. №3. С. 76 – 81.
23. Войскунський О. Є. Феномен залежності від Інтернету. *Гуманітарні дослідження в Інтернеті* / Під ред. А. Е. Войскунського. Москва, 2000. С. 100-131.
 24. Гуменюк Л.Й. Соціально-психологічні фактори інтернет-адикції. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ: Серія психологічна*. №1. 2013. С.11-20.
 25. Давиденко К. Інтернет-залежність: тест, поширеність та супутня психопатологія URL: <https://www.umj.com.ua/article/160556/internet-zalezhnist-test-poshirenist-ta-suputnya-psihopatologiya>
 26. Джишкаріані Т. Д., Кокарев І. С. Вплив ЗМІ на формування особистості підлітка як педагогічна проблема / Т. Д. Джишкаріані URL: <http://www.rae.ru/forum2012/284/2509>
 27. Дрепа, М. И. Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии. *Знание. Понимание. Умение*. 2009. № 2. С. 189–193.
 28. Егоров А. Ю. Нехимические зависимости. Санкт-Петербург : Язык, 2007. 190 с.
 29. Єгоров А. Ю., Кузнецова Н., Петрова Є. Особливості особистості підлітків з Інтернет-залежністю. *Питання психічного здоров'я дітей та підлітків*. 2005. Т.5. № 2. С. 20-27.
 30. Жданова І.А. Вплив новітніх інформаційних технологій на поширення нехімічних залежностей серед підростаючого покоління. *Соціальна робота в Україні: теорія і практика*. 2008. № 4. С.114-129
 31. Змановская Е.В. Девиантология: психология отклоняющегося поведения: ИЦ «Академия», 2003. 288 с
 32. Інтернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / Ред.- сост. А.Е. Войскунский. Москва : Акрополь, 2009. – 279 с.
 33. Інтернет залежність – ознаки, лікування. URL <http://momandkids.net.ua/porady-z-gita/493-internet-zalegnist-likyvana.html>
 34. Інтернет-залежність дітей та підлітків: URL : http://lnit2.at.ua/publ/internet_

- zalezhnist_ditej_ta_pidlitkiv/1-1-0-5 35. Інтернет-залежність у дітей: причини, ознаки та способи подолання. URL: <https://www.teentor.com/ua/articles/internet-zalezhnistst-u-ditej.htm>
36. Ісакова Т. О. Інтернет-залежність, як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми. URL: http://www.niss.gov.ua/content/articles/files/Internet_zal-bcba2.pdf.
37. Камінська О. В. Чинники Інтернет-залежності сучасної молоді. *Наука і освіта: науково-практичний журнал південного наукового центру НАПН України*. 2014. №5 СХХІІ. С. 141–14.
38. Капська А.Й. Технології соціально-педагогічної роботи: Навч. Посібник. Київ: 2000. 256 с.
39. Караковский В.А. Стать человеком. Общечеловеческие ценности – основа целостного учебно-воспитательного процесс. URL: <http://mognovse.ru/wbv-v-a-karakovskij-state-chelovekom.html>
40. Коваленко О. В. Кіберпростір – гуманістичний потенціал цивілізації. Психологічні перспективи. № 18. Луцьк : Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2011. С. 111–121.
41. Концепція превентивного виховання дітей і молоді. Затверджено Президією АПН України 25.02.98р. Протокол №1-7/3-21. Учитель. 2000. №1-3. С.6-11.
42. Коритнікова Н. В. Форми і характеристики інтернет-комунікації: соціологічний аналіз. *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна «Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи»* / відп. ред. В. С. Бакіров. Харків: Видавничий центр ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2007. № 761. С. 183–190.
43. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение: Общая характеристика и закономерности развития. *Обзорение психиатрии и медицинской психологи имени В.М. Бехтерева*. 1991. №1. С. 8-15
44. Курбатов В.И., Курбатова О.В. Социальное проектирование. Учебное пособие. Ростов на Дону : Фенікс, 2001. 416 с.
45. Левицька Н. С. Особливості профілактики Інтернет-залежності серед

- студентської молоді. *Новітні технології у науковій діяльності і навчальному процесі: Всеукраїнська науково-практична конференція студентів, аспірантів та молодих учених* (м. Чернігів, 16-17 квітня 2013 р.) : тези доповідей : в 2-х т. Т. 2. Гуманітарні науки. Чернігів: Черніг. держ. технол. ун-т, 2013. 543 с.
46. Лесникова С.Г. Проектная деятельность как средство развития социальной инициативности подростка в условиях детской общественной организации: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. Москва, 2005. 185 с.
 47. Литвинцева Л. В. Виртуальная реальность : анализ состояния и подходы к решению. *Новости искусственного интеллекта*. 1995. № 3. С.25-40.
 48. Лютий В.П. Нехімічні адикції як предмет соціальної роботи. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки). № 11 (270).2013. С. 158-16
 49. Макаренко О., Постова О. Соціалізація підлітків та комп'ютерна залежність. *Наукові записки. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. Т. 71. 2007 С. 23–27.
 50. Максимова Н. Ю. Психологія девіантної поведінки : навч. посіб.: під ред. С. В. Головка. Київ : Либідь, 2011. 520 с.
 51. Мартинець Л.А, Проектна діяльність у навчально-виховному процесі загальноосвітнього навчального закладу.
<http://otr.iod.gov.ua/images/pdf/2015/3/04.pdf>
 52. Мартынова О. Критерии оценки интернет-зависимости. М., 2002. С. 27-30.
 53. Мацьоха Т. Інтернет-залежність української молоді: сучасний стан проблеми. URL: <https://commons.com.ua/uk/internet-zalezhnist/>
 54. Мілютіна К.Л. Користування комп'ютером як задоволення базових потреб у підлітковому віці. Психологічна газета. № 8. С. 29-35.
 55. Моцик Р.В. Інтернет-залежність та її вплив на виховання сучасної людини. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znppo_2015_18_54
 56. Немеш О.М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту: Монографія. Київ: Слово, 2017. 391 с.

57. Оранж Т. Медиадieta для детей. Руководство для родителей: как преодолеть зависимость от телевизора и компьютерных игр. Москва : Диля, 2007. 272 с.
58. Орбан-Лембрик Л.Б. Соціальна психологія: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2005. 448 с
59. Пахомов Г. М. Первичная профилактика в стоматологии : учебное пособие. Москва, 1982. 267 с.
60. Петрунько О. Діти і медіа: соціалізація в агресивному медіа середовищі. Полтава: ТОВ НВП «Укрпромторгсервіс», 2010. 480 с.
61. Реуцкий М.В. Социальные сети: парадокс зависимости и квазиобщения
URL: <http://psyfactor.org/lib/web-4.htm>
62. Розлуцька, Г. М. Вивчення проблеми Інтернет-залежності: аналіз результатів експериментального дослідження. *Науковий вісник Ужгородського національного університету* : Серія: Педагогіка. Соціальна робота / гол. ред. І.В. Козубовська. Ужгород : Видавництво УжНУ «Говерла», 2012. Вип. 24. С. 133-137
63. Сафронова В. М. Прогнозирование, проектирование и моделирование в социальной работе : учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений. Москва : Издательский центр «Академия», 2007. - 240 с., с. 127-131
64. Сафронова В. М. Прогнозирование, проектирование и моделирование в социальной работе : учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений. 2-е изд. Москва : 2009. 271 с.
65. Селютин А. А. Комунікативні стратегії агресивного інтернет-спілкування
URL: http://www.chiep.ru/pics/uploads/docs/NIR/CONFERENC/Selyutin_A.A.pdf.
66. Семез А.А. Соціально-педагогічне проектування: Навчально-методичний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів спеціальності 6.010106 Соціальна педагогіка. Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В.Винниченка, 2012. 132 с
67. Сергеева Н. В. Особливості соціально-педагогічної профілактики

- адиктивної поведінки у шкільному середовищі. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб.наук.праць / М-во освіти і науки України, АПН України, Ін-т проблем виховання ; редкол. : О. В. Сухомлинська, І. Д. Бех, А. Й. Сиротенко та ін. Київ, 2007. Вип. 10, кн. 2. С. 142-149.*
68. Сім мультфільмів для школярів про інтернет-залежність. URL: <https://naurok.com.ua/post/7-multifilmiv-dlya-shkolyariv-pro-internet-zalezhnist>
69. Соловійова І.І. Девіантність особистості в умовах комп'ютеризації суспільства: соціально-філософський аспект: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата філософських наук: 09.00.03. Одеса, 2007. 19
70. Соціальна педагогіка : мала енциклопедія / за заг. ред. І. Д. Зверевої. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 336 с.
71. Соціальна робота : короткий енциклопедичний словник. Кн. 4. Київ : ДЦССМ, 2002. 536 с.
72. Соціально-психологічні аспекти інтренет-залежності. URL: www.psiho.com/Burova_Valentina/socialnopsyhologicheskieaspekty.html
73. Суська О. О. Інформаційне поле особистості. Формування інформаційного вибору в умовах сучасного соціокультурного середовища. Київ, 2003. 188 с.
74. Технології соціальної роботи: Навчальний посібник з грифом МОН України / О.А.Агарков, Д. Ю. Арабаджиєв, Т. В. Єрохіна, В.В. Кузьмін, І.В. Мещан, В. М. Попович. Запоріжжя: вид. комплекс АТ «Мотор-Січ», 2015. 487 с.
75. Турецька Х.І. Особистісна ідентичність схильних до інтернет-залежності осіб: автореф. дис... кандидата психологічних наук: 19.00.05. Київ, 2011. 32 с.
76. Турецька Х.І. Психологічні чинники Інтернет-залежності. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ: Серія психологічна. Вип.2 (2). 2012. С.95-104*
77. Філіппова Н. Мова у віртуальній актуальності. Людина. Комп'ютер. *Комунікація. Збірник наукових праць. Львів : Вид-во Нац. ун-ту «Львівська політехніка», 2010. С. 328-330.*

78. Церковний А. Аспекти формування Інтернет-залежності. Соціальна психологія. 2004. № 5(7). С.149-154
79. Цой Н. А. Социальные факторы феномена интернет-зависимости: Автореферат на соискание ученой степени кандидата социологических наук: 22.00.04 – Социальная структура, социальные институты и процессы. Владивосток, 2012. 20 с.
80. Чуйкова Г. С. Интернет-коммуникация как фактор личностного развития (на примере общения в чатах) : автореф. дис. на соискание научной степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии». Москва, 2008. 24 с.
81. Чупрій Л. В. Вплив телебачення та Інтернету на моральне та фізичне здоров'я дітей . URL: http://sd.net.ua/2010/08/17/children_tv_violence.html
82. 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.
83. Шугайло Я. Проблема Інтернет-адикції у студентів ВНЗ. *Актуальні проблеми вищої професійної освіти: Матеріали Міжн. наук.-практ. конф. (Київ, 21-22 березня 2013 р.)*. К.: НАУ, 2013. С. 113-114
84. Янг К.С. Диагноз – Интернет-залежність. Мир Інтернета. Москва, 2000. № 2. С. 36 – 43.
85. Ярмоленко Т. Соціально-педагогічна профілактика інтернет-залежності старшокласників. *Актуальні питання гуманітарних наук*. Вип 19, том 1, 2018. С.145-149.