

Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет
Кафедра психології

Допущено до захисту

Завідувач кафедру

 Ірина ЧЕРЕЗОВА

«18» листопада 2025 р.

ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ В
ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Кваліфікаційна робота магістра

Виконавець: здобувачка другого рівня
вищої освіти, групи м206П-з

Галузь знань: 05 Соціальні та
поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма:

Психологія тренінгової роботи

ВОЛОШОК Марина

Керівник: к. психол. н., доцент
Наталія СЕРДЮК

Рецензент: ст. викладач
кафедри психології

Вікторія ФЕДОРИК

Запоріжжя – 2025 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	7
1.1. Поняття інтернет-залежності в психології.....	7
1.2. Психологічні особливості підліткового віку.....	15
1.3. Вплив інтернет-залежності на особистість підлітків.....	22
Висновки до розділу 1.....	31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.....	33
2.1. Організація і методи дослідження стану інтернет-залежності в дітей підліткового віку.....	33
2.2. Аналіз результатів дослідження стану інтернет-залежності в дітей підліткового віку.....	41
Висновки до розділу 2.....	54
РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ПРОФІЛАКТИКИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.....	56
3.1. Обґрунтування необхідності і доцільності використання тренінгової програми профілактики інтернет-залежності в дітей підліткового віку.....	56
3.2. Аналіз ефективності впровадження тренінгової програми профілактики інтернет-залежності в дітей підліткового віку.....	60
3.3. Рекомендації щодо зниження інтернет-залежності в дітей підліткового віку.....	72
Висновки до розділу 3.....	75
ВИСНОВКИ.....	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	80
ДОДАТКИ.....	86

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Досить швидкий загальний розвиток технологій інформаційно-комунікативного спрямування відкрив значні необмежені можливості для спілкування та слугує ефективним інструментом розвитку, надає значні можливості для самовираження та діяльності індивіда. Поступово інтернет розпочинає замінювати звичне живе спілкування та безпосереднє світопізнання.

Новітні інформаційні технології досить стрімко розповсюджуються у всі без винятку сфери життя людей. Їх запровадження в систему освіти, дозвілля та роботу являється основним чинником утворення у молодого покоління нових духовно-моральних основ, які опираються на так звану культуру екранно-комп'ютерну. Даний вид культури побудований на новітньому засобі комунікації. Практично місце має заміна в цілому культурно-інформаційного простору, де основне місце відводиться не так індивіду як носієві певної інформації, як «образу візуальному», який є заснований на потоці зображень екранно-комп'ютерному.

Із постійним загальним розвитком комп'ютерних технологій збільшується як кількість людей, які використовують постійно комп'ютер у цілях робочих, так і тих, що захоплюються занадто надмірно комп'ютерними іграми та застосовують Інтернет, так званих комп'ютерних адиктів. Варто зауважити, що впливу новітніх технологій, як і усьому, що є новаторським, у переважній мірі підпадає покоління підлітків.

Для деякої групи користувачів застосування онлайн-ресурсів займає все більше часу та стає переважаючим настільки, що із плином часу зменшується спроможність здійснювати контроль на своєю власною діяльністю у просторі віртуальному, з'являється низка соціальних та особистих труднощів та проблем.

Підлітковий вік – це найбільш бурхливий та складний період у формуванні особистості, який характеризується різноманітним змістом внутрішніх та зовнішніх факторів їх розвитку. Це, насамперед, безпосередньо пов'язано із перебудовою фізіологічного організму, зміною становища дитини у її взаємовідносинах із ровесниками та дорослими, із значно прискореним розвитком процесів пізнання. Це також період доволі відповідальний, тому що в даний час, утворюються орієнтації ціннісні, закріплюються риси характеру та відповідні форми взаємодії міжособистісної, розвивається рефлексія, що змінює характер та перебіг відносин із іншими членами суспільства та відношення до себе самого.

Вікові особливості особистісного та психічного розвитку у підлітків є досить сприятливою основою для появи інтернет-залежності. Досить часто, для підлітків мережа Інтернет є засобом для комунікації з однолітками або способом цікаво та весело провести вільний час. Дана вікова категорія не розуміє чи не хоче серйозно віднестися до негативного впливу, що може спричинити значне проведення часу за комп'ютером. Інтернет може мати негативний вплив на поведінку та погіршення психологічного та емоційного стану підлітків. Нехтування інформацією та не інформованість про подібний вплив можуть також спричинити появу та розвиток навіть психосоматичних розладів. Саме тому питання відносно профілактики інтернет залежності стає все більш актуальним в сучасному світі.

Проблема міжнародної комп'ютеризації сучасного соціуму та її надмірного застосування знайшла власне досить широке представлення як у роботах вітчизняних, так і зарубіжних дослідників, які вивчали різноманітні її аспекти. Так, було проведено дослідження особливостей різних станів психіки користувачів комп'ютерів (Дж. Грохол, І.В. Тютюнник І.Г. Белавіна, Л.В. Подригало, Т.Ю. Мітельов та інші), акцентувалася значна увага на небезпеку значного використання Інтернет-мережі (К. Янг, К.В. Боярова, М.Б.Мандель, Н.В. Чудова, Ю.Д. Бабаєва та інші), аналізувалися наслідки зловживання саме комп'ютерною інформацією (Є.О. Мулик, Л.П. Гур'єва,

О.В. Шинкаренко, О.В. Якушина та інші), проводився розгляд інтернет-залежності як певного виду адиктивної поведінки індивіда (М. Холл, Б.Л.Браун, М.А. Шоттон та інші). Разом із тим багато різних представників педагогічної та психологічної науки звертаються до зародження комп'ютерної залежності, а також розкриття особливостей вікових особистісного та психічного розвитку індивідів, а передусім підлітків, котрі найбільшою мірою підлягають її безпосередньому впливу (Є.І. Петрова, І. С. Кон, Л.П. Бутузова, Н.Д. Гребенюк, Н.Ю. Максимова та інші).

Однак, переважна більшість досліджень, направлених на дослідження інтернет-залежності носять переважно фрагментарний чи опосередкований характер, а психологічній профілактиці цього явища в підлітковому віці не приділено належної уваги.

Об'єкт дослідження: інтернет залежність в підлітковому віці.

Предмет дослідження: психологічна профілактика інтернет залежність в підлітковому віці.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити стан інтернет-залежності в середовищі підлітків, розробити й впровадити тренінгову програму спрямовану на запобігання та профілактику цього явища.

У відповідності до мети було визначено наступні завдання дослідження:

1. Обґрунтувати теоретичні основи вивчення проблеми інтернет-залежності в підлітковому віці.
2. Емпірично дослідити стан інтернет-залежності в дітей підліткового віку.
3. Розробити та апробувати тренінгову програму з профілактики інтернет-залежності в дітей підліткового віку
4. Сформулювати рекомендації з метою зниження інтернет-залежності в дітей підліткового віку.

У емпіричному дослідженні визначення стану інтернет-залежності в дітей підліткового віку використовували **методики**: шкала «Інтернет-залежності Чена», тест «Інтернет залежність» (Кімберлі Янг), опитувальник «Сприйняття Інтернету» (Е. А. Щепіліної) та методику «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка).

Емпірична база дослідження. Дослідження виконувалось на базі Загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 7 міста Кривий Ріг.

Теоретичне значення роботи полягає у поглибленні змісту поняття інтернет-залежності, визначення психологічних особливостей підліткового віку; встановлення основних аспектів впливу інтернет-залежності на особистість підлітків.

Практичне значення роботи визначається виявленням стану інтернет-залежності в дітей підліткового віку; розробкою тренінгової програми, яка може бути використана психологами для профілактики інтернет-залежності в дітей підліткового віку.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів з висновками до них, загальних висновків, списку використаних джерел (52 найменування, з них 15 іноземною мовою) і 8 додатків (на 35 сторінках). Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 121 сторінка, з них основного тексту – 76 сторінок. Робота містить 5 таблиць і 14 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Поняття інтернет-залежності в психології

У психологічних дослідженнях вітчизняних науковців залежність індивіда від мережі «Інтернет» найбільш часто називають інтернет-залежність. Проте, у численних працях дослідників із Західної Європи та США даний феномен отримав назву Internet Addiction Disorder (IAD), що в перекладі означає «Інтернет-адиктивний розлад» чи Інтернет-адикція. Необхідно відмітити, що саме для Інтернет-адикції характерною є більш значніша залежність індивіда від мережі «Інтернет» [34, с. 108].

Першим у психологію термін інтернет-залежність було введено науковцем І. Голдбергом,, який розумів її як певний безпосередній вияв загального розладу поведінки людини в результаті значного застосування нею персонального комп'ютера та мережі «Інтернет», що в подальшому відображається на всіх сферах життя та діяльності людини; як прагнення нездоланне індивіда бути в постійно в мережі та небажання з неї виходити [33, с. 367].

Детальний аналіз поняття Інтернет-залежності («pathological computer use») був проведений вченою К. С. Янг, яка запропонувавши відповідні критерії діагностики інтернет-залежності [52, с. 58], застосувала для цього критерії схильності патологічної індивіда до азартних ігор, які наведені в DSM-IV та виділила головні її види.

Власне, під поняттям інтернет-залежність вчена розуміла:

- певний розлад контролю індивіда за власними імпульсами, що на пряму пов'язаний із проблемою здійснення регулювання власного прагнення виявляти значну інтернет-активність;

– нав'язливе та хворобливе бажання індивіда на постійній основі мати доступ до інтернет-мережі або перебувати у ній, відчуваючи досить гостре незадоволення при його відсутності [51, с. 238].

Вже на початку поточного століття, К. Янг було побудовано яскраву модель головних чинників, які сприяють розвитку інтернет-залежності. Дана модель отримала назву «ACE (acceptability, control, excitement)» та розподілялася на наступні блоки:

1. Acceptability – інформація будь-якого змісту, у тому рахунку соціально неприйнятна та інтерактивна, у мережі «Інтернет» являється відкритою та доступною; отримати її можна досить швидко.

2. Control – особа здатна здійснювати контроль за одержанням та передачею інформації, зостаючись, в даному випадку, анонімною.

3. Excitement – в Інтернет-мережі користувач безпосередньо переживає почуття натхнення та збудження, що може в підсумку нього викликати значну довіру до її вмісту та може спричинити виникнення значного рівня залежності [51, с. 22].

З поміж головних причин розвитку Інтернет-залежності в людини, К.С.Янг виокремила наступні: вияви ескапізму (активна втечі до мережу від дійсності), пошук певної новизни; намагання досягти постійної стимуляції власних переживань; прихильність емоційну: здатність виговоритися без будь якого осуду зі сторони оточуючих, одержати підтримку; певне задоволення від навичок використання пошукових система в Інтернет-мережі [52, с. 58].

В свою чергу, М. Гріффітс інтернет-залежність визначав як деякий вид залежності поведінкової, яка має власний вияв у неспроможності деякого користувача здійснювати контроль над власним знаходженням у інтернет-мережі навіть незважаючи на очевидні досить негативні наслідки для нього, стверджуючи, що інтернет-залежності, як і всім другим видам залежності, притаманними є такі основні особливості, як надцінність (salience), зміна власного настрою (mood modification) у Інтернет-мережі при неможливості

увійти в мережу, звикання (tolerance) – необхідно набагато більше приділяти власного часу для одержання значного задоволення від користування Інтернетом, певні симптоми так званої відміни (withdrawal) – переживання індивіда негативні при певній неможливості використовувати Інтернет-мережу, непорозуміння (конфлікти) із оточуючими людьми, рецидив тощо [35, с. 271]

Р. А. Девіс застосовує поняття «патологічне використання Інтернет-мережі», аналізуючи його через призму проблеми когнітивної, яка має власний вияв у поведінці індивіда, підкреслюючи незамінну роль певної установки як її беззаперечної основи [21, с. 90]. Даним дослідником було розроблено когнітивно-поведінкову модель досить надмірного застосування мережі-інтернет. Він стверджував, що перш, ніж з'являється будь яка залежність від Інтернет-мережі, в індивіда вже існують деякі порушення когнітивного характеру. Також Р. А. Девісом було виокремлено дві головні форми саме Інтернет-залежності, а саме генералізовану та специфічну. У другому випадку, індивід є значною мірою залежним від певної функції мережі Інтернет (для прикладу, від онлайн ігор), дана залежність може бути здійснювати і у житті реальному. Генералізована форма залежності полягає у багатоцільовому застосуванні Інтернет-мережі, часом – без будь-якої чітко визначеної цілі [21, с. 90].

Так, переконання А. Тріпаті, саме інтернет-залежність – це залежність загальна людини від мережі «Інтернет» [49, с. 217].

Г. Кеш під поняттям інтернет-залежність розуміє певний розлад контролю за поведінкою імпульсивною, відмічаючи, що вона є ознакою другого розладу психіки людини (порушенням супутнім), а саме, емоційного: переживання деякого стану високої тривожності або депресії [38, с. 294].

В. Бай вважає, що інтернет-залежність є активним проявом так званої компульсивної поведінки, яка має власний вияв у неспроможності індивіда здійснювати контроль власної активності у мережі «Інтернет»,

безпосередньо її пов'язуючи із іншими емоційними розладами або адикціями [37, с. 139].

Т. Хассан, підтримуючи розглянуту позицію, відмічає, що саме людина, яка є залежною продовжує використовувати Інтернет, навіть втративши прямий контроль за дезадаптивним його застосуванням, до часу, коли стануть очевидними наслідки негативні для життя (оточуючих та її власного) [43, с. 3].

Інші вчені дотримуються думки, що саме інтернет-залежність являється безпосереднім наслідком цифровізації соціуму та погоджуються, що вона має значний вплив на всі періоди життя індивіда, який є користувачем Інтернет-мережі, тому що він перетворюється на відособленого від інших та культури в цілому та некомунікабельного індивідуаліста. Однак, вони відмічають, що інтернет-залежність не являється станом патологічним, хоча і може виходити поза границі типової для соціуму норми поведінки, а також може бути напряду пов'язана із всіма іншими розладами психіки людини [35 с. 273].

Б. Гьонеска, проводячи аналіз проблеми інтернет-залежності у ситуації застосування Інтернет-мережі, пов'язаного із Всесвітньою пандемією COWID-19, вважає виникаючі проблеми із психологічним здоров'ям індивіда певним можливим результатом саме залежності від мережі «Інтернет», відмічаючи, що під час перебігу пандемії в цілому зростає загальний ризик розвитку не тільки Інтернет-залежності, а і безпосередньо загострюються головні хвороби людини, причому дані обставини можуть бути на пряму пов'язаними та підсилюються взаємно [41, с. 158].

На переконання О. Лопес-Фернандес та Д. Дж. Кусс, Інтернет-залежність безпосередньо є пов'язаною саме із проблемним для самого індивіда використанням мережі Інтернет в цілому, а її основні симптоми схожі на прояви (ознаки) «залежностей традиційних». Також дані вчені відмічають, що саме Інтернет-залежність досить часто супроводжується певними захворюваннями супутніми, і до цього часу невстановлена, чи є у

цьому разі залежність від мережі «Інтернет» первинним, або вже розладом вторинним (супутнім), в той час як це вже стає вагомим під час вибору методу профілактики та лікування [12, с. 154].

О.Є. Войскунський стверджує, що виникненню в людини залежності від Інтернету передують деякі інші проблеми психологічного змісту, які сприяють її ізоляції соціальній. В такому разі, саме мережа Інтернет стає певним засобом втечі від даних проблем. В Інтернет-мережі індивід відчуває свою спроможність контролювати комунікацію з іншими, а сам Інтернет стає так би мовити «буфером спілкування із суспільством». Також варто зауважити, що відхід від дійсності або її заміна віртуальна – один із основних феноменів, які передують виникненню інтернет-залежності. Вченим також було виокремлено фактор комфортної присутності залежної особи в Інтернеті [7, с. 189].

На, наше переконання, термін «присутність» є досить неоднозначним («присутність» здатна бути, як уявною, так і мисленою), а тому краще говорити про «знаходження» індивіда в Інтернет-мережі, котра стає місцем та засобом самоздійснення, самореалізації особистості на час відносно тривалий [7, с. 189].

Також варто відмітити деякий парадокс трактування терміну «інтернет-залежність». В дійсності він позначає не сам об'єкт залежності, а певне місце, де даний об'єкт скоріш за все можна знайти. Враховуючи той факт, що у мережі «Інтернет», у просторі віртуальному можна знайти значну кількість об'єктів, то і відповідних залежностей від них може бути багато (у випадку, якщо вони є привабливі та бажані для користувача Інтернет-мережі). Саме тому, із однієї сторони, закономірним являється виокремлення декількох основних видів інтернет-залежності (за К. Янгом), а із іншої – варто говорити не про інтернет-залежність, а саме про інтернет-залежності як певні залежності від різноманітних об'єктів, які знаходяться в мережі «Інтернет» або пов'язані із її роботою, які об'єднує головне джерело (місце)

походження. Однак, відрізняє їх сам об'єкт, від котрого вони безпосередньо залежать [35, с. 274].

Ю.О. Асєєва визначає інтернет-залежність доволі поширено та детально, стверджуючи, що це певного роду нехімічна залежність, і що вона являється поведінковим і психічним розладом, який має власний прояв через бажання (нав'язливе чи компульсивне) індивіда знаходитися в Інтернет-мережі, а також провокує виникнення порушення в її житті та діяльності, однак неможливість знаходитися он-лайн зумовлює виникнення досить небажаних негативних проявів когнітивної, емоційної та поведінкової сфер особистості людини [3, с. 59].

О.В. Стрільчук стверджує, що саме залежність від мережі Інтернет є виявом потягу неконтрольованого індивіда саме до предмету адикції, що супроводжують поведінкові розлади «психопатологічні», абстинентний синдром та емоційні порушення [31, с. 178].

Л.К. Кей Ф.С. Райдінг зазначають, що мережа Інтернет є, за власною сутністю, тільки певним порталом, проходячи котрий індивід одержує безпосередній доступ до виду діяльності бажаного, задовольняючи наявну в ній потребу [47, с. 227].

Можна зробити висновок, що залежність від Інтернету – узагальнююче, комплексне поняття, яке в собі об'єднуючи різні види залежностей від Інтернет-мережі, тому що людина, яка є зайнятою пошуком в інтернеті потрібної для неї інформації, насправді доволі сильно відрізняється саме від тієї людини, що заходить до Інтернету лише заради здійснення он-лайн шопінгу. Однак, існують і особи, яких в мережі цікавлять різноманітні форми активностей. Власне, саме таких осіб із повним правом слід вважати Інтернет-залежними. У випадку, коли індивід у просторі віртуальному тільки включається до певної азартної гри, то тоді не виключеним є те, що й поза Інтернет-мережею він є прихильником таких ігор. У даному разі, очевидним є те, що мова йде не про залежність від мережі інтернет, а саме про залежність від азартних ігор. В даному випадку, Інтернет може

застосовуватися виключно як певне місце, портал де можна реалізувати власну залежність поведінкову, задовольнивши потреби різного змісту. Однак, в мережі «Інтернет» можуть виявлятися і різні види активності особистості, котрі поза межами інтернет-середовища неможливі («серфінг» через сайти у поверхневих пошуках досить цікавої інформації).

Позицію дещо своєрідну відносно інтернет-залежності обрала В. І. Кротенко, яка очевидно є не схильною розуміти існуючу проблему інтернет-залежності саме як таку, що відноситься здоров'я психічного особистості. На переконання дослідниці, саме інтернет-простір містить в собі велику кількість якостей, що його роблять деяким відповідником реальності соціальної [15].

На думку В. І. Кротенко, якщо мова йде про підлітків, то основним, що вони шукають в Інтернет-мережі є спілкування саме таке, яке в цілому задовольняє всі їх потреби, а також передбачає в повній мірі взаєморозуміння. І вони роблять це саме тому, що відчують значний брак (або повну відсутність) подібного спілкування в житті. У тому випадку, коли зважати у переважній мірі на дорослих індивідів, які потрапили до мережі Інтернет, то дана категорія користувачів її відвідує не тільки для здійснення спілкування, а їхня ціль є значно масштабніша – одержання інформації, що в час розвитку інформаційного соціуму володіє значною цінністю як для суспільства, так і в цілому для індивіда.

Досить чітким, обґрунтованим є визначення поняття «Інтернет-залежності» надане Л. Гуменюк, котра вважає її певною формою вияву поведінки деструктивної, яка себе маніфестує у намаганні людини втекти від фруструючої її дійсності соціальної, застосовуючи зосередженість на світі Інтернету віртуальному та завдяки цьому повній зміні стану свідомості [10, с. 12].

На думку М. А. Ванда та Н. Б Бондаренко, поняття інтернет-залежності узагальнено можна визначити як певний розлад контролю відповідних імпульсів, що безпосередньо має власний прояв у поведінці індивіда та

являється залежністю нехімічною, що передбачає існування у залежного користувача Інтернет-мережі деякої симптоматики [8].

М. Гріффітс логічно та закономірно розділив людей залежних від Інтернет мережі на два основні типи. Залежні порядку першого одержують враження позитивні та схвалення від других користувачів, знаходячись в мережі. Саме для них Інтернет є засобом для досягнення власного успіху, показу самого себе. Другий тип людей використовує Інтернет-мережу, з метою хоч на певний час позбутися власних існуючих проблем (вони уникають невдач у власному житті) [42, с. 32].

На нашу думку, людей другого типу більше, тому що перші все ж прагнуть одержати схвалення, а також позитивну оцінку в дійсності.

К.В. Бердом було виокремлено п'ять критеріїв діагностики, які визначають інтернет-залежність:

- думки індивіда зайняті Інтернетом (майбутньою чи минулою активністю в мережі);
- поступове, проте, постійне зростання часу, проведеного в мережі Інтернет, зміна наявної форми активності у ньому для того, щоб повернути відчуття початкове задоволення від знаходження в самій мережі;
- спроби зменшити час в мережі не приводять ні до чого, здійснюються на рівні відповідних бажань;
- індивід не знаходить собі ніякого місця, не має, чим зайнятися, дратується, коли утримується від знаходження в мережі;
- час для відвідування мережі є значно більший, ніж індивід мав намір це зробити [23, с. 89].

Також до даних п'яти критеріїв діагностики вченими було додано ще такі два:

- а) через зайнятість мережею Інтернет можна втратити відносини, роботу;
- б) використовуючи брехнею людина може приховувати власну реальну залежність від знаходження в мережі Інтернет [25, с. 49].

Таким чином, інтернет-залежність – це поведінкова девіація, яка проявляється як результат та процес надмірного знаходження індивіда в мережі «Інтернет» та передбачає певну зміну стану його свідомості, неможливість вчасно вийти з Інтернету; прагнення якнайшвидше туди повернутися, тому що нормальне функціонування людини в дійсному житті порушене, а своїми думками мережі вона ніколи не покидає.

1.2. Психологічні особливості підліткового віку

В сучасній психологічній науці, існує значна кількість підходів стосовно встановлення меж підліткового віку, які розглядається або як стадія певного переходу до дорослості чи як певна відносно самостійна незалежна фаза вікового розвитку самої особистості.

В аспекті аналізу складної системи більш якісних зрушень в психічному розвитку самої особистості підлітка психолог Г.М. Прихожан вважає за доцільне виділяти наступні якісні стадії підліткового віку [9, с. 37]:

- 10 – 11 років – молодший підлітковий вік, що визначає завершення дитинства;
- 11 – 12 років – підлітковий середній вік це період значної активності, прагнення до деякої діяльності, значного збільшення енергії самої особистості;
- 13 – 14 років – старший підлітковий вік, що прийнято означувати як так званий «вік другого народження особистості».

Підлітковий період є складним етапом в процесі розвитку особистості, який відрізняється зовсім різнорівневими характеристиками соціального дозрівання. На переконання психолога Д. І. Фельдштейна, відповідний рівень соціальних можливостей самого підлітка, швидкість і умови його соціального розвитку безпосередньо залежить від осмислення підлітком самого себе та власної приналежності до соціуму, ступеня вираження обов'язків і прав, рівня оволодіння світом сучасних стосунків і речей, насичення близьких та далеких зв'язків, їх відповідної диференційованості. В процесі стадії дорослішання, в

підлітка відповідним чином змінюється характер. А також, наявні особливості сприймання себе в соціумі, сприймання суспільства, ієрархії суспільних зв'язків, змінюються ступінь і мотиви їх адекватності потребам соціуму [24, с.285].

На основі аналізу змісту розвитку психіки підлітка та з врахуванням важливості потреби в самореалізації і самоствердженні Р. В. Павелків виділяє наступні три стадії розвитку [24, с.286]:

1. Стадія локально-примхлива (10 – 11 років), на котрій прагнення певної дитини до самостійності виє у потребі визнання дорослими її значущості і можливостей під час вирішення певних окремих завдань (в ситуаціях локальних), що супроводжується обумовленими ситуативно емоціями;

2. Стадія право-значима (12 – 13 років), для якої характерним є розгортанням необхідності в суспільному визнанні (а не тільки участю в діяльності соціально схвалюваній) та яка спричиняє певне засвоєння не тільки обов'язків, але й прав у суспільстві, сім'ї;

3. Стадія стверджуюче-дійова (14 – 15 років), на котрій розвивається відповідна готовність самого підлітка функціонувати у світі дорослих, що породжує певне прагнення використовувати власні можливості, проявити самого себе, реалізувати необхідність у самореалізації і самовизначенні. Проявляється більш вищий рівень усвідомлення власної долученості до суспільства із точки зору відповідальної особистості, що виконує серйозну роль соціальну.

Подібні тенденції щодо структурування періоду дорослішання можна прослідкувати і в науковому доробку закордонних психологів. В західній психології, період підліткового дорослішання часто визначається як період тинейджерський (13 – 19 років), що, як вважає Ф. Райс, значно обмежує відповідні можливості дослідження особливостей вікових підлітків через досить вузькі межі та досить виражене забарвлення емоційне цього терміну.

З метою більш точнішого встановлення особливостей підліткового періоду онтогенезу його прийнято поділяти на такі дві складові:

- підлітковий ранній вік (з 11 до 14 років);
- підлітковий середній (або старший) вік (з 15 до 19 років).

Даний підхід сприяє більш точному визначенню етапів життя підлітків.

Основний зміст підліткового періоду – фізіологічний та соціальний перехід від дитинства до дорослості. Підлітковий вік – це кризовий період, який характеризується наступними відмінностями [24]:

1. Змінюється ситуація розвитку: у підлітка виникає стійке прагнення незалежності, самостійності, хоча найближче оточення (батьки, педагоги) ставляться до підлітка як до дитини;

2. Змінюється провідний вид діяльності: навчальна діяльність молодшого школяра змінюється емоційно–особистісним спілкуванням з однолітками у підлітковому віці;

3. З'являються фізіологічні та психологічні новоутворення, що забезпечують процес дорослішання.

Загальний фізичний розвиток підлітків може здійснюватися у відповідності до деяких закономірностей та послідовності змін, однак, темпи та характер зростання є індивідуальними у кожного окремо взятого підлітка.

Періодом найзначніших змін у фізичному розвитку дівчаток є вік 11-13 років, у хлопчиків найзначніші зміни спостерігаються у 13 та 14 років. Відмінності в темпах дозрівання впливають на самооцінку, самопочуття та загальний психосоціальний розвиток.

3. Найважливішою характеристикою розвитку фізичного являється статеве дозрівання, що оцінюється із загального розвитку репродуктивної системи. У підлітковому віці статеві зміни також характеризуються широкими індивідуальними відмінностями, проте близько 80% хлопчиків та 90% дівчат досягають статевої зрілості до 14 років. Статеве дозрівання дівчаток оцінюється зазвичай за зростанням грудей (починається в 8,5 – 13, закінчується в 13-18 років) та появою першої менструації (в середньому, перша менструація спостерігається між 10,5 та 15,5 років). Статеве дозрівання хлопчиків зазвичай оцінюється зростанням геніталій (починається в 9,5 - 14 років і закінчується в 12,5-17 років) і появі першої поллюції (в середньому в 11-16 років) [9, с. 118].

Підліткам характерні тривожність, емоційна напруженість як результат переживань фізичних змін, що впливає на увагу, мотивацію та здатність зосереджуватись на навчальній діяльності. Так розпочинається негативна фаза підліткового віку. Для нею властиві наступні особливості: тривога, занепокоєння, диспропорції у психічному та фізичному розвитку, суперечливість почуттів, агресивність, меланхолія, зниження працездатності тощо. Більш позитивніша фаза розпочинається поступово та проявляється у тому, що підліток розпочинає відчувати значну близькість із природою, по-новому, в нього розвивається новий світ цінностей, виникає необхідність в інтимній комунікації, він мріє, відчуває любов тощо. (І. С. Кон).

В окресленому аспекті, має місце зміна головної провідної діяльності. Головну роль провідної в даному віці відіграє соціально-значуща діяльність, головним засобом здійснення котрої слугує: спілкування (Д. Б. Ельконін), навчання (Л.І.Божович), праця, що є суспільно-корисною (Д. І. Фельдштейн).

Найбільш помітна риса підліткового віку та, що статеве дозрівання є водночас і соціального дозрівання самої особистості [9, с. 119].

В загальному, у великої кількості підлітків відносини є дисгармонізованими тією або другою мірою. Це є взаємне нерозуміння із батьками, негативні переживання, проблеми з вчителями, занепокоєння, тривога, очікування агресії, дискомфорт, сварки із однолітками, невміння та небажання говорити про самого себе, власний внутрішній світ, закритість, незнання того, як та яку інформацію одержувати про себе, невміння та незнання з нею працювати. Наявні відносини підлітків із оточуючим світом неконструктивні, спонтанні, некомпетентні, незрілі.

Підлітки проявляють значний негативізм відносно до дорослих (педагогів), трагічно переживають певні ситуації не включеності до певної групи однолітків (якщо проти мене всі – я буду проти всіх), сподіваються на певне невизначене світле майбутнє, відчувають певну потребу в спілкуванні.

Інтенсивний розвиток мислення абстрактного спричиняє зміну наявних способів мислення, його соціалізації. У результаті цього, відбувається зміна

поглядів на себе і на навколишню дійсність. Поведінка підлітка для нього стає тією реальністю, в котрій він розпочинає проводити оцінювання самого себе як того, ким є він насправді. Активне формування рефлексії та самосвідомості породжує низку питань про самого себе та власне життя. Постійна присутність занепокоєння «який я є?» змушує самого підлітка здійснювати пошуки резервів власних можливостей. Інтерес до самого себе є надзвичайно високий. Відбувається певне відкриття свого власного внутрішнього світу. Внутрішнє «Я» підлітка повністю перестає збігатися із «зовнішнім», що спричиняє розвитку самоконтролю та самовладання [4, с. 50].

Разом із усвідомленням власної неповторності, унікальності, несхожості на других підліток часто відчуває себе самотнім. З однієї сторони, зростає необхідність у спілкуванні, а з іншої – зростає його вибірковість, виникає потреба у самоті. Підлітки є чутливими до особливостей власного тіла та власної зовнішності, а також, на постійній основі проводять зіставлення власного розвитку із відповідним розвитком однолітків. Для них є специфічним явищем зосередження на дійсних або уявних власних недоліках. Проводячи опис себе самого, підліток часто використовує такі вислови: «я некрасивий», «я нерозумний», «я безвільний» тощо. Важливим є те, наскільки його тіло безпосередньо відповідає відповідному стереотипному образу маскулінності (мужності) чи фемінності (жіночності).

Часто підлітки стають жертвами синдрому дисморфоманії (страх фізичної нестачі). Підліток намагається зрозуміти власні обов'язки та права, провести оцінку власного минулого, обміркувати сьогодення, зрозуміти та утвердити себе самого. Формується прагнення вважатися та бути дорослим. Дане почуття дорослості як певний прояв самосвідомості є структурним, стрижневим центром особистості [29, с. 236].

Особливості самооцінки та самосвідомості виявляються в самій поведінці. При самооцінці заниженій підліток прагне розв'язання найпростіших завдань, які заважають його безпосередньому розвитку. У випадку підвищеної самооцінки (що доволі рідко зустрічається в даному у віці), підліток переоцінює

власні можливості, намагається виконати те, з чим просто не може сам впоратися.

Сфера взаємних відносин із батьками на протязі всього підліткового періоду застається значущою та значною мірою впливає на формування особистості в цілому. Більш старші підлітки, у цьому віці, вперше «відкривають собі батьків» та починають їм пред'являти їм високі вимоги.

Для підлітків батьки є такими людьми, що забезпечують їх майбутнє та сьогодення. Враховуючи це, підлітки доволі зацікавлено та емоційно відносяться до власних відносин зі батьками, взаєморозуміння з матір'ю та соціального статусу батька. Однак, сам процес взаємин містить односторонню направленість – підлітки від батьків вимагають розуміння, уваги, заохочення [6, с. 298].

В сім'ях підлітків переважно відсутня атмосфера теплоти у відносинах дітей та батьків. З повної сім'ї, кожен шостий підліток, відчуває певне емоційне відкидання обох батьків. Типовим є вороже та непослідовне відношення батьків разом з їх психологічною автономією. У половині випадків відношення підлітків до батьків є приховано ворожими.

В підлітковому віці відношення до сім'ї загалом, а також до батьків змінюється в наступних напрямках [5, с. 24]:

1. Виникає критика, протидія та сумніви в установках, цінностях та способу дій дорослих.
2. Емоційні зв'язки із самою сім'єю значною мірою слабшають.
3. Батьки як певний зразок для ідентифікації та орієнтації відступають на другий план.
4. В загальному зменшується вплив сім'ї, незважаючи на те, що фактично вона є вагомою референтною групою.

Однак, також з'являються певні початки позитивного нового відношення до батьків, як і в загальному до дорослих розвивається емпатія, прагнення допомогти їм, поділити з ними горе та радість. Дорослі ж, самі прагнуть виявити співчуття відносно підлітків, проте не готові прийняти схоже відношення з його боку (Н.М.Толстих).

Підліткова загальна мотивація певною мірою зміщується на спілкування. Тут з'являються конфлікти, проходить переоцінка наявних цінностей, задовольняються потреби у визнанні та прагненні самоствердитись. Головну переважаючу потребу в спілкуванні можна сформулювати наступним чином: «Навчитися краще розуміти одне одного», «Навчитися спілкуватися». Для підлітків однолітки є певним джерелом підтримки та безпеки. Необхідність спілкування із однолітками значною мірою актуалізує проблему впевненої поведінки. Сьогоднішні підлітки часто губляться в загрозливих ситуаціях, провокаційних, вибираючи або підпорядкування, або агресивність у відповідь. Другий тип ситуацій, в яких в підлітків переважає переважно неконструктивний поведінковий стиль, – це ситуації, при яких самому підлітку або другій людині необхідна певна підтримка. В половині ситуацій комунікативний стиль підлітків впевнений, а в іншій половині ситуацій має перевагу залежна поведінка над поведінкою агресивною [24, с.101].

Доволі характерною є жорстка поляризація однолітків підлітка, яка побудована на таких опозиціях: «за мене – проти мене», «добрий – поганий», і навіть – «недбалість та агресія».

У підлітковому віці простежується певна динаміка мотивів спілкування із однолітками: в 12-13 років для підлітка важливим є зайняти деяке місце в колективі власних однолітків. Зміст спілкування підлітків молодших зосереджується переважно навколо процесів поведінки та навчання – лідером серед однолітків є той, хто правильно поводить себе та краще навчається, позитивний образ є основним провідним. В 14-15 років переважає відповідне прагнення автономії в колективі та знаходження визнання цінності власної особистості в очах друзів. Основний зміст спілкування сфокусований на питаннях спілкування особистісного, індивідуальності, а найбільш привабливою в даному аспекті стає особистість «сильна», «цікава» та «особлива». В значній кількості підлітків присутня фрустрована потреба «бути значним» в деякому середовищі [28, с.86].

З 12 років в підлітків розпочинає інтенсивно розвиватися міжособистісна та особистісна рефлексія, в результаті якої вони є схильними бачити причини власних невдач, успіхів чи конфліктів в спілкуванні чи особливостях своєї власної особистості. Виникає певна здатність брати відповідальність за успішність власного спілкування з оточуючими людьми.

У підлітків збільшується потреба у спілкуванні із власними ровесниками, проте, всі доступні засоби для даного спілкування ще не у повній мірі відпрацьовані, що спричиняє до більшого захоплення Інтернетом та втрати можливого живого спілкування із соціумом.

Контролювати даний процес без допомоги батьків стає досить важким завданням для підлітків, саме тому дорослі мають сприяти їх зацікавленості у різноманітних видах діяльності та підтримувати не лише онлайн, а й реальне спілкування. За статистичними даними, підлітки, що страждають від інтернет-залежності, досить часто проживають у проблемних сім'ях (сім'ї неповні чи сім'ї, де батьки прагнуть досягти успіху матеріального та не приділяють необхідної уваги для виховання підлітків) [16, с. 29].

Отже, можна зробити висновок, що підлітки досить часто рятуються втечею до віртуального світу, з метою уникнення непорозумінь, а також ігнорування їх проблем зі сторони рідних. Дані проблеми зазвичай впливають лише у тому разі, коли підлітки вже виявляють невротичні розлади, піддаються станам депресії, стають досить асоціальними (для прикладу, перестають відвідувати школу) чи вчиняють дії антисоціального змісту.

1.3. Вплив інтернет-залежності на особистість підлітків

Із усе більшою популярністю віртуального світу та Інтернету, людство поступово забуває про важливе значення реального спілкування та у повній мірі поглинаються життям віртуальним. Чутливим особливо періодом відносно розвитку інтернет-залежності являється підлітковий вік. Передусім це пов'язано із тим, що у цьому віці індивіди мають велике бажанням

відкривати для себе щось незвичайне, нове та відчувають себе дорослими, що виявляється у потребі самостійності, самовизначення та страху відстати від власних однолітків та бути смішним невдахою у їх очах. Також, підлітки досить часто виявляють значний негативізм як певну реакцію на емансипацію, проявляючи досить крайні висловлювання.

Основним фактором, що приводить підлітків у віртуальних світ подій, у відповідності до досліджень зарубіжних вчених, являється комунікативна депривація. Це значить, що молоді люди цього віку стають значно менш активними під час комунікації із власними однолітками, а також втрачають контакт емоційний із вчителями та родичами, які на даному етапі є досить важливими для психологічного та соціального розвитку особи підліткового віку [14, с. 114].

У цьому випадку, Інтернет стає певним заміником особистісного та інтимного спілкування на даному віковому періоді. Він безпосередньо задовольняє багато підсвідомих і свідомих потреб власних користувачів. Мережа інтернет містить все, чим може захоплюватися підліток.

Варто також відмітити, що саме вік підлітковий являється періодом досить інтенсивного впливу різних технологій, і нестача інтерактивної збалансованої комунікації може мати досить поганий вплив на формування та розвиток індивіда. Так, значна залежність від мережі Інтернет може спровокувати виникнення соціальної ізоляції, погіршення здоров'я фізичного, емоційних проблем та зменшення рівня академічної успішності. Саме тому досить важливо усвідомити даний проблемний аспект та здійснювати пошук шляхів щодо протидії інтернет-залежності в середовищі підлітків.

Інтернет-залежність являється станом патологічним, характеризується потребою нав'язливою у постійному застосуванні Інтернету, що спричиняє до виникнення дезадаптації в суспільстві та проявляється через психологічні симптоми, які досить яскраво виражені [18, с. 159].

І. Голдбергом було встановлено, що сама по собі залежність від Інтернету має доволі серйозні наслідки, а саме може викликати такі стани, як стрес чи дистрес, та має досить шкідливий загальний вплив на різноманітні аспекти життя індивіда, зокрема на психологічний стан, міжособистісні взаємини та статус соціальний. Дана залежність може спричинити значне погіршення якості життя, втрати продуктивності, соціальної ізоляції та навіть психологічних проблем [33, с. 367].

Особливістю прояву інтернет-залежності у підлітків є те, що вона супроводжується деяким постійним прагненням проводити весь час в мережі «Інтернет» та сприйняттям її як одного єдиного джерела соціальної взаємодії та інформації. В результаті цього, реальні друзі просто замінюються на віртуальних, а взаємовідносини із особами статі протилежної стають все більш складнішими, тому що будувати відносини в онлайн-середовищі вважається набагато простішим заняттям. Також існує певна можливість створення Его альтернативного, що має риси, котрі людина прагнула б мати у житті реальному.

Особи підліткового віку стають все більшою мірою залежними саме від того часу, який вони проводять в мережі Інтернет, де вони себе почуваються справді щасливими. У результаті цього може з'явитися особистісна деперсоналізація та амбівалентність відносно її «Я-концепції», що в себе включатиме як дійсні аспекти індивіда, так і певні риси Его альтернативного. В свою чергу, в таких підлітків можуть виникати конфлікти внутрішні та можуть розвиватися навіть неврози. Поступово особистість підлітка може втрачає власну цілісність та розчиняється у реальності віртуальній.

С. Г. Литвинова вказує на те, що залежність підлітків від Інтернету може бути результатом зниження стійкості психологічної особистості [17, с. 210]. Дослідниця також наголошує, що з поміж осіб, що є особливо вразливими до інтернет-залежності, є особи підліткового віку, котрі сприймають мережу Інтернет як головний засіб комунікації та одержання інформації. Це значить, що аналізований віковий період може бути чутливим

особливо періодом у тому разі, коли інтернет-залежність може з'являтися через нестійкість психологічну особистості та досить важливе значення мережі для їх життєдіяльності.

Підлітковий період розвитку є тим періодом, коли утворюються ціннісні орієнтації та вростають контакти соціальні, проте підлітки, що страждають від такого явища, як інтернет-залежність, значно обмежують власне спілкування, проводячи значну частину власного часу в гаджетах чи перед комп'ютером. Такий стан речей може спричиняти до незрілості у розв'язанні проблем, відсутності життєвого досвіду, неповноцінності емоційної, значних труднощів у адаптації соціальній та бажання до створення свого власного онлайн-світу.

Це може також супроводжуватися безпосереднім звуженням кола інтересів, а також втечею від дійсності.

Відповідно до наукових дослідженнями К. Янгх, існує декілька основних показників, що можуть свідчити на загальний розвиток інтернет-залежності підлітків, а саме:

- бажання постійно проводити перевірку електронної пошти і навіть у час непотрібний;
- очікування та передчуття наступної онлайн-сесії;
- зростання загальної тривалості проведеного в Інтернеті часу;
- збільшення витрат грошових коштів на онлайн-послуги чи покупки [51, с. 239].

Дані ознаки можуть свідчити про існування проблем із інтернет-залежністю та вказувати на потенційні досить негативні наслідки в цілому для особистості.

Особи підліткового віку знаходять у мережі Інтернеті певну змогу здійснити втечу від світу реального та побудувати свою власну реальність віртуальну, що відповідатиме їх власним бажанням та потребам [27, с.153].

Нинішній сучасний підліток все більш частіше застосовує під час навчання мережу «Інтернет», як певний дослідницький універсальний засіб, а

також з метою знаходження інформації. Наявні можливості мережі є настільки великими, що досить часто підлітки просто не в змозі здійснювати контроль над часом, який вони проводять в Інтернеті, та просто замінюють його навчальне використання іграми, розвагами, спілкуванням в мережах соціальних. Дані дії із плином часу можуть привести до виникнення поведінки інтернет-адиктивної. Таким чином, як підсумок, Інтернет мережа може мати негативний вплив не лише на навчальну діяльність та успішність, а й порушує певні психологічні особливості, що утворюються у підлітковому віці.

Мережа «Інтернет» не лише відкриває досить широкі можливості для реалізації здібностей підлітків, а й дає змогу компенсувати відсутні навички. Підліток працюючи в мережі, може активно застосовувати усі психічні пізнавальні процеси. Він здійснює пошук всієї потрібної інформацію, ставить певні запитання та надає свою власну позицію на певних форумах тематичного спрямування, спілкується із досить цікавими для нього людьми. Усе це може вести підлітка до навчальної успішної діяльності, а також розвитку його здібностей інтелектуальних. Проте, не слід забувати, що в деякий момент часу може мати місце втрата свого «Я» із деякою заміною на «віртуальне-Я», коли мережа Інтернет замість досягнення поставленої цілі може стати відповідною самоціллю [20, с. 1059].

Інтернет-середовище дає змогу підлітку реалізувати три головні для нього види діяльності: пізнавальну, комунікативну та ігрову. Власне, яка не була б діяльність, для котрої являється характерним намагання відходу від реальності з використанням зміни власного стану психіки без використання хімічних речовин (об'єктом, котрої являється деякий поведінковий патерн), що займає переважаюче положення в свідомості та житті підлітка та котра здійснюється на шкоду їхнім зв'язкам соціальним, а також всім іншим, важливим для життя сферам, може спричинити залежність нехімічну.

Сучасна мережа «Інтернет» стає продовженням життя реального підлітка, а також середовищем його буденної життєдіяльності. Значна

легкість під'єднання до Інтернет-мережі у будь-якому місці (у школі, вдома, у місцях для проведення відпочинку) та із будь-якого без різниці пристрою сучасного зв'язку зробили мережу незамінною порадицею та помічницею сучасного молодого покоління. Разом із перевагами очевидними Інтернет-середовища, у ньому підліток також здатен натрапити і на значні небезпеки.

Небезпеки пов'язані із мережею Інтернет мають досить не виражений характер, а їх загальні наслідки досить часто є непередбачуваними та не явними для осіб підліткового віку, порівняно із небезпечними факторами світу реального.

Поведінка осіб підліткового віку в мережі «Інтернет» є подібною до їх поведінки в житті реальному. Вони досить охоче комунікують між собою, розважаються та навчаються, висловлюють своє відношення до оточуючого їх світу, власні почуття та переживання. Мережа «Інтернет» стала основним середовищем для здійснення всіх потреб сучасних підлітків в увазі, коханні, у особистому зростанні, самореалізації та а також у визнанні їх можливостей і здібностей оточенням [30, с. 328].

Ю. Александров виділив такі особливі детермінанти, які сприяють безпосередньому формуванню інтернет-адикції з поміж молоді: приналежність та інтимність; ідентифікація; відособлення від родини і батьків; порятунок від стану фрустрації [1, с. 201].

Враховуючи вище викладене, можна зробити висновок, що мережа Інтернет є саме тією сферою, де підліток почуває себе впевнено та комфортно: тут він – самостійний, дорослий та значущий, може побути на самоті, поділитися проблемами та обговорити власні інтереси із однолітками, іншими словами задовольнити наявні приховані бажання.

Дослідження проведені О. Якушиної доводять, що підлітків в мережі «Інтернет» значно приваблює можливість здійснювати пошук тієї інформації, котрі вони прагнуть одержати, а не тієї, котру їм безпосередньо нав'язують ЗМІ. Загальний ступінь довіри підлітків до інформації, яка взята в мережі, є значно вищим, тому що вона характеризується власною різноманітністю.

Також варто зауважити, що особам підліткового віку дуже подобається розміщувати та робити достатньо доступною для всіх інших користувачів свою власну інформацію, оскільки це не потребує зовсім ніяких грошових вкладень [13, с. 179].

Таким чином, знаходячись в Інтернет-мережі, підліток одержує значний та необмежений доступ до інформації, а також спроможний задовольнити власні інтереси та отримати нові знання. Однак, він довіряє переважною мірою лише тій інформації, котру одержав у мережі, ніж тій, яка була одержана під час комунікації із оточуючими його людьми. Проте, це може спричинити дисгармонізацію особистості підлітків, тому що в Інтернет-мережі досить часто зустрічаються такі повідомлення, які здатні викликати стан тривоги чи страху.

Загально відомим є той факт, що будь-яка діяльність направлена на задоволення наявних потреб. Дослідження проведене «Фондом розвитку Інтернету» дало можливість встановити деяке коло потреб, котрі особи підліткового віку задовольняють з використанням Інтернету та соціальних мереж, а саме:

- необхідність у самостійності (під час соціалізації дана потреба безпосередньо припускає, передусім, прагнення бути незалежними від своїх батьків);
- необхідність у визнанні та самореалізації (досить часто підліткам необхідно відчувати себе комусь потрібними та особливими);
- необхідність у визнанні та пізнанні (підлітки прагнуть себе відчувати важливою частинкою соціуму загалом та певної групи зокрема);
- необхідність задоволення потреби соціальної у комунікації, у приналежності до певної групи за власними інтересами, в підтримці та любові, оскільки даний віковий період – це той час, коли індивід робить спроби знайти схожих собі за вподобаннями та інтересами;

– необхідність у володінні (особи підліткового віку мають на меті бути значною мірою обізнаним із усіма важливими подіями, які мають місце навколо них);

– потреба пізнавальна (отримання нових знань на пряму сприяє досягненню певного визнання зі сторони однолітків та в подальшому самореалізації);

– у підсумку користування соціальними мережами з’являється відчуття повного володіння та контролю ситуацією, що задовольняє необхідність у безпеці – одну із основних у системі потреб індивіда [19, с. 24].

Т. Вакуліч було розглянуто наступні головні фактори у розвитку залежності підлітків від Інтрнету:

- властивості особистісні підлітків, вплив оточення соціального;
- деякі відхилення біологічні у розвитку підлітка;
- можливість застосовування ресурсів мережі Інтернет [7, с. 189].

Варто зауважити, що Ю. О. Асєєва зробила висновок, що Інтернет-залежність підлітків можна розпізнати за деякими симптомами, котрі можна розподілити на дві групи: фізіологічні та психологічні [2, с. 25].

До симптомів психологічних дослідниця віднесла:

1. Відчуття піднесеності чи ейфорії під час знаходження підлітків в мережі Інтернет.

1. Нездатність зупинитися та завершити роботу в мережі Інтернет.

2. Значне зростання загального часу, проведеного в мережі Інтернет.

3. Значна ізолюваність від родини та однолітків.

4. Значне відчуття депресії, порожнечі та роздратованості у випадку, якщо відсутній доступ до в мережі «Інтернет».

5. Перекладання буденних обов'язків на членів родини.

До симптомів фізіологічних Ю. О. Асєєва віднесла:

1. Зап'ястний тунельний синдром – зниження чутливості та оніміння пальців рук через певне ущемлення нерву у зап'ястній канавці.

2. Значна сухість очей.

3. Болі у скронях, схожі на симптоми мігрені.
4. Значні болі у ділянці спини.
5. Втрата апетиту та нерегулярне харчування.
6. Певна недбалість відносно гігієни.
7. Значні розлади сну, як прилад проблеми порушення тривалості сну, засипання та часті сновидіння [2, с. 25].

Дослідниками було встановлено, що в загальному розвиток інтернет-залежності у осіб підліткового віку протікає протягом трьох головних етапів, кожен із яких має свої особливості. Першим є етап адаптації, коли підлітки значною мірою захоплюється, а також відчують певний азарт від застосування мережі «Інтернет». Далі на другому етапі проходить фаза досить швидкого зростання, коли інтернет-залежність формується набагато швидше. Вона досягає власного піку, досягнення якого залежить від особливостей особистісних підлітків та оточуючого їх середовища. Вже після цього сила залежності здатна бути стабільною на деякий час, а далі починає зменшуватись, хоча знаходиться на деякому рівні. Даний рівень залежності підліткам від інтернет-мережі безпосередньо може тривати досить довгий час, періодично зростаючи чи будучи стійким.

Варто також зауважити, що існує декілька основних факторів, що сприяють загальному розвитку інтернет-залежності у підлітків[44, с.530]:

1. Труднощі міжособистісні. Соціальні проблеми, інтровертність та комунікативні труднощі здатні спричинити до виникнення залежності від мережі «Інтернет». Застосування мережі надає таким підліткам безпечну альтернативу для певного уникнення можливої напруги та можливих відмов у міжособистісних стосунках, які мають місце у реальному житті.

2. Зв'язок із суспільством. Підлітки, що не мають достатньої соціальної підтримки та соціального зв'язку є значно схильнішими до ризику розвитку залежності від Інтернету. Вони застосовують віртуальну підтримку та стосунки, з метою зменшення в цілому почуття самотності.

3. Фактори психологічні. Як свідчать проведені психологами дослідження, залежність попередня чи існування психологічних розладів збільшують відповідну ймовірність загального розвитку залежності підлітків від мережі «Інтернет». Певні молоді люди із тривогою, депресією, а також певними іншими проблемами психологічного характеру застосовують поведінку компульсивну, включаючи залежність від мережі, як певний засіб для уникнення неприємних ситуацій та емоцій, пов'язаних із їх психологічними станами в певний момент.

4. Фактори нейробіологічні. Залежність від мережі «Інтернет», як і багато других негативних психологічних станів, є розладом полігенним, який в себе включає досить багато різних факторів. Дані фактори в себе включають характеристики успадковані, такі для прикладу, як регуляція нейромедіаторів, структура нервової тканини та взаємодія генетичних факторів з оточуючими, такими як соціальні, сімейні та культурні впливи.

Відповідно до діагностичних рекомендацій, інтернет-залежність встановлюється у підлітків, які кожного проводить декілька годин в мережі «Інтернет» на протязі трьох місяців та мають хоча б один із симптомів інтернет-залежності.

Таким чином, інтерес до застосування Інтернет мережі може бути обумовлений різними соціальними та психологічними факторами, такими як депресія, стрес, тривожність, проблеми у особистому житті та комунікаціях, конфлікти в навчальній діяльності тощо. Для підлітків, що зазнають подібних проблем, мережа «Інтернет» стає досить безпечною платформою для задоволення власних потреб та спілкування.

Із однієї сторони, Інтернет може захищати індивіда від певних можливих невдач, а також ситуацій стресу у житті реальному. Проте, це може спричинити до того, що підліток почне уникати соціальних ситуацій, що в подальшому спричиняє зниження його стійкості психологічної та порушення регуляції діяльності та поведінки.

Висновки до розділу 1

На основі аналізу різних психологічних досліджень визначено, що Інтернет-залежність це сучасний вид залежності, який характеризується значним нав'язливим бажанням перебувати на постійні основі у всесвітній мережі. Встановлено, що Інтернет-залежність також розглядається як нав'язлива потреба у використанні Інтернету, що супроводжується соціальною дезадаптацією та негативним впливом на повсякденне життя. Згідно із дослідженнями, Інтернет-залежність може призводити до змін у психічному стані особистості, впливаючи на її поведінку та емоційний стан.

Встановлено, що підлітковий вік характеризується розвитком самосвідомості, що проявляється у формуванні почуття дорослості та прагненні до самостійності. У цей період спостерігається емоційна нестабільність, часті зміни настрою та підвищена чутливість до оцінок з боку оточуючих. Також підлітки активно розвивають довільну увагу, її стійкість, розподіл та переключення, що сприяє підвищенню самоконтролю та регуляції поведінки.

Визначено, що інтернет-залежність негативно впливає на особистість підлітків, зумовлюючи зниження рівня життя та має деструктивний вплив на розвиток особистості, зокрема на її психічне здоров'я. Підлітки, схильні до інтернет-залежності, можуть відмежовуватися від безпосередніх контактів, ставати закритими для спілкування з близькими та рідними, що призводить до соціальної ізоляції та емоційних проблем. Крім того, інтернет-залежність може спричинити порушення сну, розумове виснаження, дратівливість та нервово-психічну напруженість, що негативно впливає на загальний стан здоров'я підлітка.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

2.1. Організація і методи дослідження стану інтернет-залежності в дітей підліткового віку

З ціллю дослідження стану інтернет-залежності в дітей підліткового віку було проведено емпіричне дослідження, яке складалося із таких п'яти головних етапів:

1. Етап перший передбачав здійснення аналізу та подальшого опрацювання психологічних джерел літератури. На цьому етапі, було проведено підбір, аналіз, а також значне чітке структурування теоретичного матеріалу стосовно проблемних аспектів дослідження, а саме, було детально розглянуто та проаналізовано основні та допоміжні наукові положення стосовно особливостей прояву інтернет-залежності в дітей підліткового віку.

2. Етап другий гуртувався на здійсненні безпосереднього планування та побудові моделі дослідження. На цьому етапі дослідження, було здійснено підбір спеціальних психодіагностичних методик та методів дослідження спрямованих на дослідження стану інтернет-залежності в дітей підліткового віку. Були застосовані: методи теоретичні – синтезу, аналізу, узагальнення та абстрагування; методи емпіричні – спостереження, тестування, анкетування.

Для здійснення безпосередньо емпіричного дослідження були застосовані такі методики, як шкала «Інтернет-залежності Чена», тест «Інтернет залежність» (Кімберлі Янг), опитувальник «Сприйняття Інтернету» (Е. А. Щепіліної) та методику «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка).

3. Етап третій передбачав організацію, а також саму безпосередню реалізацію емпіричного дослідження. На цьому етапі, було здійснено практичну частину дослідження, в котрій було досить детально організовано, а також розплановано хід самого дослідження. Емпіричне

дослідження стану інтернет-залежності в дітей підліткового віку, було проведено на базі Загальноосвітньої школи I-III ступенів № 7 міста Кривий Ріг. Дослідження здійснювалося протягом березня-квітня 2025 року. В ньому безпосередню участь взяло 45 підлітків у віці від 13 до 16 років.

4. Етап четвертий передбачав здійснення обробки отриманих сирих даних дослідження. На цьому етапі проведено початковий аналіз отриманих даних, здійснено їх структурування та внесення відповідей учасниць до спеціально підготовлених таблиць. Для більшої наочності результати також було представлено у графічному форматі.

5. Етап п'ятий передбачав інтерпретацію одержаних результатів та їх подальше оформлення. На цьому етапі проведено структурування та інтерпретацію отриманих результатів відповідно до рекомендацій обраних методик. Кожен значущий показник було окремо проаналізовано та роз'яснено з урахуванням описів шкал, зазначених у методичних інструкціях.

Розглянемо особливості кожної із вибраних методик емпіричного дослідження:

1. Шкала «Інтернет-залежності Чена» (Chen Internet Addiction Scale) (Додаток А). Дана шкала була спеціально розроблена вченим Кім-Пау Ченом у 2003 році із ціллю проведення вимірювання загального рівня залежності індивідів від мережі «Інтернет». Дана шкала утворена із 26 питань, які спрямовані на оцінювання різноманітних аспектів поведінки користувачів в мережі «Інтернет».

Головна мета цієї шкали полягає у вимірюванні існуючого рівня інтернет-залежності у користувачів підліткового віку. Вона дозволяє оцінити, як саме сильно інтернет-мережа впливає на поведінку та життя підлітків та чи може це бути проблемою.

З використанням шкали «Інтернет-залежності Чена» можна встановити головні ознаки інтернет-залежності в підлітків, а саме такі як повна втрата контролю, занепад життя соціального, фізичні наслідки та погіршення продуктивності. Вона дає змогу встановити, чи існує ризик появи

інтернет-залежності, чи вже можливо є сформованою у підлітків інтернет-залежна поведінка.

Дана шкала являється досить корисним інструментом для психологів, дослідників, а також фахівців із Інтернет-залежності, тому що надає достатньо стандартизовані головні критерії для проведення вимірювання інтернет-залежності. Основні результати даної шкали можуть бути використані, як точка початкова для проведення подальшого обговорення, оцінювання, а також розробки планів індивідуальних лікування чи надання психологічної допомоги для підлітків, що мають досить значний рівень інтернет-залежності.

Питання методики передбачають наступні основні варіанти відповідей:

- повністю не згоден (1 бал);
- швидше не згоден (2 бали);
- важко відповісти (3 бали);
- швидше згоден (4 бали);
- повністю згоден (5 балів).

Окресленні варіанти розшифровують головні рівні інтернет-залежності на основі шкали:

1. Діапазон отриманих балів від 27 до 42 свідчить про мінімальний ризик появи інтернет-залежної поведінки. Підлітки, що одержують даний результат, не проявляють ніякого сильного потягу до мережі «Інтернет» та не мають значної необхідності у ньому для задоволення існуючих потреб.

2. Діапазон отриманих балів від 43 до 64 свідчить про схильність підлітків до появи інтернет-залежної поведінки. Опитані, що набирають такий результат балів, здатні проявляти збільшений загальний інтерес до мережі Інтернет та проводити чималу кількість власного часу саме в середовищі онлайн. Підліткам потрібно бути досить обережними та розуміти всі можливі ризики, які безпосередньо є пов'язаними із даною поведінкою.

3. Якщо опитані набрали більш ніж 65 балів, то це свідчить про вже сформовану та досить стійку інтернет-залежну поведінку. Підлітки, що

набирають таку кількість балів, проявляють досить велику залежність від мережі «Інтернет». Такий стан речей може значною мірою впливати на буденне життя підлітків, а також на їх здоров'я. У цьому випадку необхідно здійснювати пошук фахівців, який зможе вирішити проблему інтернет-залежності.

Дані категорії дозволяють значно краще розуміти загальний рівень ризику інтернет залежності за рахунок результатів шкали Чена та можуть виконувати роль вказівника для майбутніх дій відносно управління інтернет-поведінкою та для підтримки підлітків, що мають досить значну схильність чи розвинену інтернет-залежність.

2. Тест «Інтернет залежність» (Кімберлі Янг) (Internet Addiction Test, IAT) (Додаток Б). Даний тест було апробовано і розроблено докторкою Кімберлі Янг у 1994 році та являється одним із самих найперших стандартизованих тестів, які використовуються для проведення вимірювання інтернет-залежності.

Дана методика дає змогу підлітку самостійно діагностувати власну патологічну пристрасть до застосування мережі «Інтернет» (не дивлячись на конкретну форму даної залежності). Професорка психології створила Кімберлі Янг створила даний тест на базі Пітсбурзького університету в місті Бретфорді. Згідно із дослідженнями вченої, адиктивність до мережі «Інтернет» можна визначити у відповідності до трьох головних факторів.

Першим таким фактором являється значна доступність різної інформації, порнографічного контенту та інтерактивних платформ, котрі є досить легко доступними у мережі «Інтернет».

Другим фактором є анонімність та персональний контроль, що Інтернет надає власним користувачам під час здійснення передавання інформації. Власне, це може максимізувати почуття безпеки та комфорту, що в подальшому значною мірою впливає на загальну пристрасть до застосування мережі.

Третій фактор – це почуття внутрішні особистості, що на підсвідому рівні встановлюють значно вищий рівень довіри до взаємодії та спілкування в середовищі онлайн.

При безпосередньому створенні тесту на інтернет-залежність К. Янг застосовувала наявні уявлення, а також методики, що використовуються для діагностики патологічної схильності до азартних ігор та алкоголізму. Вченою було виділено симптоми загальні інтернет-залежності, а саме:

- зростання загальної тривалості проведеного часу в мережі «Інтернет»;
- зміна у поведінці, враховуючи зміну звичок, а також безпосередній вплив на саме життя;
- значне погіршення стану емоційного за відсутності доступу до мережі «Інтернет».

В цілому інтерпретація результатів тесту дає змогу виокремити три такі основні типи користувачів мережі «Інтернету»:

- користувач звичайний, що не має великих проблем, які пов'язані із застосуванням мережі «Інтернет»;
- особа, що має певні проблеми, які на пряму пов'язані із значним захопленням мережею «Інтернет»;
- особа, що має досить виражену залежність від інтернет-мережі.

ІАТ дає змогу встановити різні аспекти інтернет-залежної поведінки підлітків, в тому числі симптоми, такі для прикладу як спрага щодо використання мережі «Інтернет», занепад соціального життя, втрата контролю, а також інші наслідки негативного характеру.

Цей тест також дає змогу встановити, як саме сильно мережа «Інтернет» безпосередньо впливає на функціонування та життя підлітків і чи варто це вважати проблемою інтернет-залежності.

Застосування ІАТ являється досить корисним для психологів, дослідників та фахівців, що досліджують різні прояви інтернет-залежності. Даний тест дає змогу одержавити оцінку кількісну рівня інтернет-

залежності та є точкою початковою для обговорення в майбутньому та розробки планів індивідуальних лікування, а також психологічної підтримки.

Методика складається із 40 запитань, на котрі підліткам пропонується відповісти з використання наступної шкали із відповідними балами:

- «ніколи» – 1 бал;
- «досить рідко» – 2 бали;
- «регулярно» – 3 бали;
- «досить часто» – 4 бали,
- «на постійній основі» – 5 балів.

Основні результати встановлюються за допомогою підрахунку балів, які були надані у відповідях підлітками на пропоновані запитання. Чим буде більшим загальний бал, тим більшим являється рівень залежності, а також проблем, які на пряму пов'язані із використанням мережі «Інтернет».

Тестова анкета має шкалу загальної оцінки, що дає змогу пояснити тримані результати.

Так, якщо підліток набере від 20-29 балів, то це свідчить, що він проводить мінімальну загальну кількість власного часу в мережі «Інтернет». Це також свідчить про те, що підліток майже не використовує Інтернетом чи витрачає на нього небагато часу. Мережа «Інтернет» не створює ніяких проблем у житті таких індивідів.

Якщо підліток набере від 30 до 49 балів, то це свідчить, що інтернет-залежність є не вираженою або досить слабо вираженою. Такий користувач, проводить у мережі «Інтернет» часу трохи більше часу, чим потрібно, проте у загальному володіє існуючою ситуацією. Застосування Інтернету такими індивідами не викликає великих проблем у їхньому житті.

Якщо підліток набере від 50 до 79 балів, то це означає, мережа здійснює вагомий вплив на життя. В таких опитаних існують певні

проблеми, які пов'язані із застосуванням мережі «Інтернет». Важливо також врахувати всю серйозність того впливу, який інтернет-мережа має безпосередньо на життя підлітка.

Якщо підліток набере від 80-100 балів, то це свідчить про те, що йому необхідна допомога зі сторони психолога.

В цілому, на думку К. Янг, використання мережі «Інтернет» спричиняє до виникнення великих проблем у житті підлітків. Тому рекомендується досить детально оцінювати в цілому вплив мережі на життя та особистість підлітків.

3. Опитувальник «Сприйняття Інтернету» (Е. А. Щепіліної) (Додаток В). Даний опитувальник розроблений О. Щепіліною та спрямований на дослідження того, як людина, перебуваючи в мережі «Інтернет», сприймає його.

Опитувальник містить 67 запитань за 12 шкалами, на кожне з 66 запитань - три варіанти відповідей (а, б, в). Запитання № 67 (соціолінгвістичне), що передбачає визначення випробовуваним різних інтернет-термінів, було введене для визначення ступеня належності опитуваних до мережевої субкультури й аналізується окремо.

Методика дає змогу виміряти такі показники за шкалами:

I. Фактори залежності.

- належність до деякої мережевої субкультури;
- поведінкова нецілеспрямованість;
- потреба в стимуляції сенсорній.

II. Особливості відповідного сприйняття мережі «Інтернет»:

- мотивація застосування мережі «Інтернет»;
- зміна стану свідомості під час застосування Інтернету;
- сприйняття мережі як чогось кращого, порівняно із життям реальним («відхід»);
- спілкування.

III. Відповідні наслідки інтернет-залежності:

- час у мережі «Інтернет»;
- простір в мережі «Інтернет»;
- сприйняття мережі «Інтернет» як реальності проєктивної;
- натхненність мережі «Інтернет»;
- намагання перенести норми світу віртуального у реальний.

Підраховуються середньогрупові показники за кожною з 12 шкал, для чого кожному варіанту відповіді присвоєно певну кількість балів. Показники кожної з груп (виокремлених за критерієм схильності до інтернет-аддикції) порівнюються для визначення відмінностей між ними. Потім, з метою конкретизації отриманих відмінностей, проводять якісну інтерпретацію відповідей, які найчастіше зустрічалися в кожній групі випробовуваних

4. Методика «Самооцінки психічних станів» (Г. Айзенка) (Додаток Г).

Із застосуванням методики «Самооцінка психічних станів», можна визначити, як самотійно підлітки оцінюють власні прояви психічних станів. Такі, як: тривожність, фрустрація, ригідність, а також агресивність. Зазначені психічні стани відіграють ключову роль у визначенні адаптаційних можливостей людини.

Методика була розроблена відомим британським психологом Г.Ю.Айзенком, який є одним із провідних представників біологічного підходу в психології та автором факторної теорії особистості. Цей тест може використовуватися як окремий інструмент для психологічного аналізу, а також у складі комплексних діагностичних процедур разом із іншими подібними методиками.

Опитувальник містить 40 тверджень, що описують різні психоемоційні стани. Респондент оцінює кожне твердження за трьохбальною шкалою: 2 бали – якщо стан є для нього типовим, 1 бал – якщо трапляється рідко, та 0 балів – якщо взагалі не відповідає його поведінці.

Анкета структурована у чотири основні блоки, кожен з яких охоплює окремий тип станів: тривожність, фрустрацію, ригідність та агресивність.

2.2. Аналіз результатів дослідження стану інтернет-залежності в дітей підліткового віку

Першою в дослідженні було використано шкалу «Інтернет-залежності Чена» (Chen Internet Addiction Scale). Узагальненні результати за даною методикою представимо в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Результати дослідження інтернет залежності в середовищі підлітків за шкалою «Інтернет-залежності Чена» (n=45)

Шкала	Стан інтернет-залежності					
	Залежність відсутня		Схильність до появи		Сформована	
	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%
Інтернет-залежність	2	4,4%	20	44,5%	23	51,1%

Таким чином, як видно з таблиці 2.1 лише у 2 (4,4%) підлітків залежність від мережі «Інтернет» відсутня. Використання такими опитаними Інтернету не чинить на зовсім ніякого негативного впливу на їх соціальний та емоційний стан. Такі підлітки спроможні самостійно контролювати час, який вони проводять в соціальних мережах. Вони не відчують ніякого дискомфорту психологічного при обмеженні доступу до мережі. Дана група дітей підліткового віку має достатньо сформовані навички відносно регуляції поведінки, що в свою чергу дає їм можливість балансувати ефективно між онлайн-середовищем та буденним звичним життям. Вони не є схильними до виявів залежності, таких для прикладу як значне занурення у онлайн-простір. У цих підлітків відсутня прив'язаність емоційна до онлайн-спілкування або уникнення дійсних проблем через мережу «Інтернет». Власне, відсутність залежності від мережі «Інтернет» в таких опитаних може

свідчить про наявність у них високого рівень самоконтролю, адекватну самооцінку, а також про їх здатність формувати та розвивати реальні соціальні контакти із однолітками.

У 20 (44,5%) підлітків було діагностовано схильність до появи інтернет-залежності. В таких опитаних використання мережі «Інтернету» розпочинає займати чільне місце у їх житті та може мати досить негативний вплив на емоційний стан, навчальну діяльність та міжособистісні відносини.

Для таких підлітків характерним є надмірне занурення в онлайн-середовище (онлайн-ігри, перегляд контенту, соціальні мережі), зменшення інтересу до подій та контактів із реального життя, проблеми під час контролю часу, який проводиться в мережі «Інтернет» та агресивна реакція на обмеження їм доступу до онлайн-середовища. Стан схильності до залежності в підлітків часто супроводжується такими негативними станами, як тривожність, напруга емоційна та намагання уникнути проблем, які існують в реального життя через простір віртуальний. Ця група опитаних намагається компенсувати в мережі «Інтернет» брак спілкування у житті реальному. Своєчасне виявлення такої схильності до залежності від мережі «Інтернет» дає можливість попередити її подальший розвиток. Тому важливо працювати з такими підлітками над подальшим формуванням відповідних навичок саморегуляції та розвивати в них інтереси поза межами онлайн-середовища.

У 23 (51,1%) підлітків було встановлено вже сформовану інтернет-залежність. Для таких опитаних характерною є наявність досить серйозних порушень у психоемоційному стані та поведінці, що можуть проявляти себе через досить надмірне застосування мережі «Інтернет». Даний стан може мати досить негативний вплив на навчання, міжособистісні відносини, сімейні стосунки, а також на здоров'я фізичне підлітків. Для таких підлітків характерними є такі ознаки, як неспроможність здійснювати контроль над часом, який вони проводять в мережі «Інтернет». Також вони є емоційно залежними від онлайн-середовища. Спілкування в мережі замінює дійсні

контакти, а самі підлітки стають агресивними, дратівливими та тривожними, особливо коли дорослі обмежують для них доступ до мережі. Опитані також страждають від порушення сну, зміна режиму дня та фізичної активності. Залежність часто супроводжується втомою, зниженням концентрації уваги та погіршенням здоров'я. Такі підлітки уникають комунікацій поза межами онлайн-простору.

Для кращої наочності отримані результати за методикою шкала «Інтернет-залежності Чена» (Chen Internet Addiction Scale) представимо на рисунку 2.1.

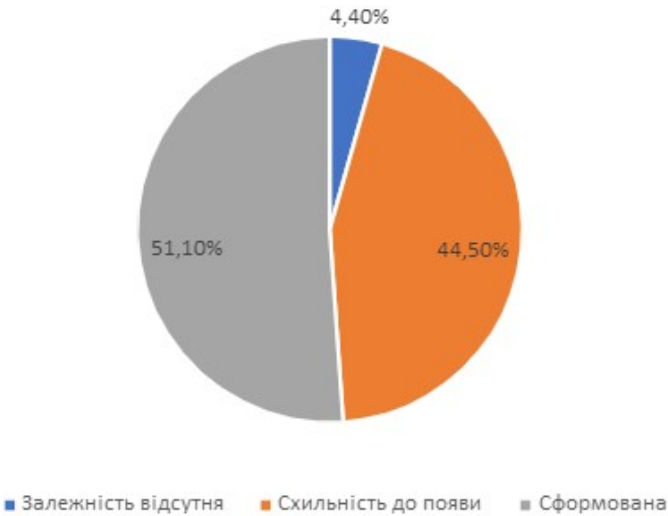


Рис. 2.1. Динаміка стану інтернет залежності в середовищі підлітків за шкалою «Інтернет-залежності Чена» (n=45)

Отже, отримані результати свідчать про переважання у більшості опитаних (51,1%) вже сформованого стану інтернет-залежності.

На наступному етапі дослідження було використано тест «Інтернет залежність» (Кімберлі Янг) (Internet Addiction Test, IAT). Даний тест було використано також для підтвердження результатів по першому тесту. Оброблені узагальненні результати за даною методикою представимо в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Результати дослідження інтернет залежності в середовищі підлітків за шкалою Інтернет залежність» (Кімберлі Янг) (n=45)

	Інтернет-залежність
--	---------------------

Шкала	Звичайний користувач Інтернету		Надмірне захоплення Інтернетом		Інтернет залежність.	
	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%
Інтернет-залежність	4	8,8%	16	35,6%	25	55,6 %

Таким чином, результати за шкалою «Інтернет залежність» (Кімберлі Янг) показали, що лише 4 (8,8%) підлітків є звичайними користувачами мережі Інтернет. Такий результат свідчить про нормальний рівень цифрової компетентності та психологічної стійкості підлітків. Дані опитані не втрачають власного інтересу до «живого» спілкування та мають достатньо розвинені навички самоконтролю. Проте, в даних підлітків важливим є формування критичного відношення до контенту з мережі «Інтернет» та навичок безпечного його використання, з метою запобігання у майбутньому ризиків виникнення інтернет-залежності.

У 16 (35,6%) підлітків діагностовано надмірне захоплення Інтернетом. Такі результати вказують на початкові ознаки ризику виникнення інтернет-залежності. Дана група підлітків здатна витратити велику кількість власного часу на мережу «Інтернет», що може мати негативний вплив на їх взаємодію в соціумі та навчання. Ці опитані можуть значною мірою відчувати дискомфорт психологічний при обмеженні доступу їх безпосереднього доступу до Інтернету чи робити спроби втекти від дійсних життєвих проблем у простір віртуальний. Подібна поведінка потребує корекції, як із сторони батьків, так і психологів для запобігання подальшого розвитку інтернет-залежності.

У переважної більшості, а саме у 25 (55,6%) підлітків було діагностовано наявність інтернет-залежності. Для таких опитаних характерними є досить серйозні порушення поведінки, а також способу життя та діяльності. Такі підлітки приділяють значну увагу мережі «Інтернет», що має досить негативний вплив на їх навчальну успішність, фізичне здоров'я та соціальні контакти. Для цієї групи опитаних характерними є відчуття значної тривоги, стану дратівливості та значної

депресії, коли вони не мають безпосереднього доступу до мережі «Інтернету». Даний стан вимагає втручання психологічної служби, а також активної підтримки зі сторони сім'ї задля відновлення здорового балансу сил у житті підлітків.

Для кращої наочності отримані результати за методикою тест «Інтернет залежність» (Кімберлі Янг) (Internet Addiction Test, IAT) представимо на рисунку 2.2.



Рис. 2.2. Динаміка стану інтернет залежності в середовищі підлітків за методикою тест «Інтернет залежність» (Кімберлі Янг) (n=45)

Таким чином, результати дослідження за методикою тест «Інтернет залежність» (Кімберлі Янг) підтвердили результати попередньої методики і засвідчили переважання у осіб підліткового віку сформованої інтернет-залежності. На наступному етапі дослідження було застосовано опитувальник «Сприйняття Інтернету» (Е. А. Щепіліної). Оброблені узагальненні результати за даною методикою представимо в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Результати дослідження сприйняття інтернету в середовищі підлітків відповідно до опитувальник «Сприйняття Інтернету» (n=45)

Шкала	Рівні вираженості					
	Низький		Середній		Високий	
	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%
Приналежність до мережевої субкультури	4	8,9%	16	35,6%	25	55,6%

Нецілеспрямованість поведінки	3	6,7%	18	40,0%	24	53,3%
Потреба в сенсорній стимуляції	4	8,9%	19	42,2%	22	48,9%
Мотивація використання інтернету	2	4,4%	20	44,4%	23	51,1%
Зміна стану свідомості під впливом інтернету	2	4,4%	18	40,0%	25	55,6%
Сприйняття інтернету як кращого, порівняно з реальним життям	2	4,4%	19	42,2%	24	53,3%
Спілкування	4	8,9%	24	53,3%	17	37,8%
Час в інтернеті	2	4,4%	16	35,6%	27	60,0%
Простір в інтернеті	3	6,7%	20	44,4%	22	48,9%
Сприйняття інтернету як проєктивної реальності	1	2,2%	20	44,4%	24	53,3%
Сприйняття інтернету як живої істоти	3	6,7%	17	37,8%	25	55,6%
Прагнення перенести норми віртуального світу в реальний	2	4,4%	18	40,0%	25	55,6%

Таким чином, за шкалою «приналежність до мережевої субкультури» у 4 (8,9%) опитаних переважає низький рівень, у 16 (35,6%) підлітків середній рівень і у 25 (55,6%) респондентів – високий рівень. Отже, в переважній більшості підлітків переважає високий рівень приналежності до мережевої субкультури. Такі підлітки переважну частину власного часу проводять в мережі «Інтернет» та відчують значний емоційний зв'язок із різними онлайн-спільнотами. Опитані досить активно переймають цінності, а також норми поведінки середовища Інтернет, що може в подальшому може впливати на їх самоідентифікацію та в подальшому на формування в них соціальних установок. Подібна залежність від мережевої культури здатна знижувати важливість реального спілкування та соціальних контактів. Такі підлітки відчують необхідність у постійній присутності саме в онлайн-просторі, що вимагає уваги зі сторони психологів для формування здорового балансу між реальним та віртуальним життям.

За шкалою «нецілеспрямованість поведінки» у 3 (6,7%) опитаних переважає низький рівень, у 18 (40%) підлітків – середній рівень і у 24

(53,3%) респондентів – високий рівень. Можна зробити висновок про переважання у осіб підліткового віку високого рівня нецілеспрямованості поведінки. Такі підлітки досить часто використовують Інтернет без будь якої конкретної цілі, витрачаючи власний час на без цільовий перегляд певного контенту. Це вказує на неспроможність здійснювати контроль над власною активністю у мережі та значною схильністю підлітків до імпульсивного застосування мережі «Інтернет». Подібна поведінка знижує загальну ефективність виконання завдань навчального характеру а також інших корисних справ, тому що підлітки значною мірою відволікаються на контент із розважальним змістом. В підсумку, це може спричинити до зниження дисципліни в дійсному житті.

За шкалою «потреба в сенсорній стимуляції» у 4 (8,9%) опитаних переважає низький рівень, у 19 (42,2%) підлітків – середній рівень і у 22 (48,9%) респондентів – високий рівень. Таким чином, у переважної більшості опитаних переважає високий рівень потреба в сенсорній стимуляції. Такі підлітки прагнуть одержувати яскраві, нові та емоційно насичені враження в момент використання мережі «Інтернет». В таких підлітків може виникати нудьга при відсутності інтенсивних візуальних чи інформаційних стимулів. Дані опитані є схильними до перегляду значної кількості різного онлайн-контенту розважального змісту, онлайн-ігор, а також спілкування в різних соціальних мережах, що у підсумку задовольняє їхні потреби в емоціях. Також, збільшена необхідність в стимуляції вказує про досить низьку стійкість підлітків до монотонної діяльності та зменшену їх спроможність концентруватися на завданнях рутинних.

За шкалою «мотивація використання інтернету» у 2 (4,4%) опитаних переважає низький рівень, у 20 (44,4%) підлітків – середній рівень і у 23 (51,1%) респондентів – високий рівень. Отже, в переважної більшості респондентів переважаючим є високий рівень мотивації використання інтернету. Такі результати вказують на про значущість для переважної більшості підлітків онлайн-мережі для задоволення їх життєвих потреб. Дані

опитані переважно розглядають мережу як достатньо важливий ресурс з метою здійснення спілкування, навчання, самовираження та розваг. Їх поведінка у мережі здатна бути достатньо усвідомленою та цілеспрямованою, що вказує на досить високий рівень зацікавленості в одержанні інформації чи взаємодії. Проте, у випадку, коли мотивація є занадто високою, це може спричинити до виникнення збільшеного ризику формування інтернет-залежності чи до зменшення в цілому інтересу до інших життєвих сфер.

За шкалою «зміна стану свідомості під впливом інтернету» у 2 (4,4%) опитаних переважає низький рівень, у 18 (40,0%) підлітків – середній рівень і у 25 (55,6%) респондентів – високий рівень. Отже, в переважній більшості респондентів переважаючим є високий рівень зміни стану свідомості під впливом інтернету. Такі результати вказують на те, що знаходження в онлайн-просторі чинить значний вплив на психологічний та емоційний стан підлітків, змінюючи в цілому їх сприйняття дійсності. Такі опитані можуть відчувати значне піднесення, емоційний підйом чи заглиблюватися в ілюзорний світ, який відрізняється від їх буденного середовища життя. Даний результат може вказувати також про значну схильність опитаних до уникнення дійсних проблем через онлайн-мережу чи пошук в іній емоційного задоволення. В подальшому це може спричинити до зменшення критичності мислення та відриву від життя поза мережею «Інтернет».

За шкалою «сприйняття інтернету як кращого, порівняно з реальним життям» у 2 (4,4%) опитаних переважає низький рівень, у 19 (42,2%) підлітків – середній рівень і у 24 (53,3%) респондентів – високий рівень. Таким чином, отримані результати вказують на схильність переважної більшості підлітків ідеалізувати онлайн-простір, а також уникати реальних комунікацій. Такі опитані можуть здійснювати пошук в мережі «Інтернет» підтримку, визнання чи можливості для власного самовираження, котрі досить важко відшукати в звичному житті. Подібний стан речей може спричинити розвиток знецінення реальних відносин, обов'язків, а також

життєвих ситуацій. Також у таких підлітків можуть виникати значні труднощі із адаптацією в соціумі та посилюватиметься стан ізоляваності від дійсного світу.

За шкалою «спілкування» у 4 (8,9%) опитаних переважає низький рівень, у 24 (53,3%) підлітків – середній рівень і у 17 (37,8%) респондентів – високий рівень. Таким чином, отримані результати свідчать, що переважна кількість підлітків прагнуть досить активно застосовувати мережу «Інтернет» для взаємодії та спілкування. Останнє може слугувати для підлітків ефективним способом підтримки відносин, пошуку однодумців, а також одержання емоційної підтримки. Однак, подібна комунікація може сприяти витісненню живого спілкування, що в подальшому знижуватиме навички міжособистісної взаємодії у буденному житті. Також це свідчить про необхідність у визнанні та приналежності до соціальних груп, яку особи підліткового віку прагнуть задовольнити з використанням мережі «Інтернет».

За шкалою «час в інтернеті» у 2 (4,4%) опитаних переважає низький рівень, у 16 (35,6%) підлітків – середній рівень і у 27 (60%) респондентів – високий рівень. Таким чином, отримані результати свідчать, що більшість підлітків мають збільшену залежність від Інтернет мережі. Це також може вказувати про необхідність в стимуляції сенсорній чи емоційних переживаннях, котрих вони просто не одержують у житті реальному. Таке застосування онлайн-середовища може бути прямою та головною ознакою втечі індивідів від реальності, коли підлітки здійснюють пошук захисту від існуючих у їх житті труднощів чи стресів. Також, надмірний часовий проміжок знаходження в мережі «Інтернет» може провокувати виникнення порушень балансу між реальним та віртуальним життям, що безпосередньо має вплив на соціальне функціонування підлітків.

За шкалою «простір в інтернеті» у 3 (6,7%) опитаних переважає низький рівень, у 20 (44,4%) підлітків – середній рівень і у 22 (48,9%) респондентів – високий рівень. Отже, переважна кількість підлітків

відчувають збільшену вагомість Інтернет-мережі для власного самовираження та розвитку. Це може бути ознакою того, що онлайн середовище для них є головним джерелом соціальних взаємодій та відносин, де підлітки можуть знайомитися та підтримувати відповідні комунікації. Разом із тим, дана тенденція також може бути свідченням відсутності реальних соціальних контактів чи значних труднощів під час взаємодії із соціумом поза мережею «Інтернет». Збільшена важливість такого віртуального простору може свідчити на погану інтеграцію підлітка у реальне середовище, що зменшує його здатність до хорошої соціалізації.

За шкалою «сприйняття інтернету як проєктивної реальності» у 1 (2,2%) опитаного переважає низький рівень, у 20 (44,4%) підлітків – середній рівень і у 24 (53,3%) респондентів – високий рівень. Отже, отримані результати вказують на те, що переважна більшість підлітків сприймають мережу Інтернет як простір для проєкції власних думок, переживань та емоцій. Опитані використовують інтернет-середовище для безпосереднього створення певною мірою ідеалізованих образів самих себе, що не завжди відповідають дійсному життю. Подібна ситуація може бути на пряму пов'язана із необхідністю у самовираженні емоційному чи втечею від дійсних труднощів, які з'являються в житті поза мережею. Такі результати можуть також свідчити про бажання осіб підліткового віку створити привабливу, контрольовану реальність, де вони зможуть уникати особистих чи соціальних проблем, із котрими стикаються у житті реальному.

За шкалою «сприйняття інтернету як живої істоти» у 3 (6,7%) опитаного переважає низький рівень, у 17 (37,8%) підлітків – середній рівень і у 25 (55,6%) респондентів – високий рівень. Отже, отримані результати вказують на те, що переважна більшість підлітків сприймають Інтернет не просто як певний інструмент, а як активну, живу субстанцію, котра здатна взаємодіяти із ними. Це може свідчити про значну емоційну залежність, коли Інтернет набуває відповідних рис об'єкта прив'язаності чи навіть «партнера» під час комунікацій. Подібне сприйняття може вказувати про

достатньо значний рівень загальної інтеграції Інтернету у буденне життя, де середовище онлайн стає вагомою складовою частиною соціальних взаємодій, а також підтримки. Даний аспект також може свідчити про недостатню віртуального та диференціацію реального світу у сприйнятті підлітків.

За шкалою «прагнення перенести норми віртуального світу в реальний» у 2 (4,4%) опитаного переважає низький рівень, у 18 (40,0%) підлітків – середній рівень і у 25 (55,6%) респондентів – високий рівень. Таким чином, отримані результати вказують на те, що переважна більшість підлітків прагнуть адаптувати віртуальні моделі поведінки до власних реальних взаємодій. Це може свідчити на переважання віртуальних очікувань та стандартів, таких як швидкість комунікації, свобода висловлювань чи анонімність, у буденному житті. Дане прагнення може бути безпосередньо також пов'язане із недостатньою інтеграцією соціальних навичок у світі реальному, де відсутність правил та контроль зі сторони середовища в Інтернеті може просто не відповідати реальним дійсним соціальним умовам. Також дані підлітки потребують навчання реальних міжособистісних норм, оскільки дані зміни можуть спричиняти до виникнення соціальних проблем чи труднощів під час комунікації із однолітками, знайомими чи рідними людьми в житті реальному.

Для кращої наочності отримані результати опитувальника «Сприйняття Інтернету» (Е. А. Щепіліної) представимо на рисунку 2.3.

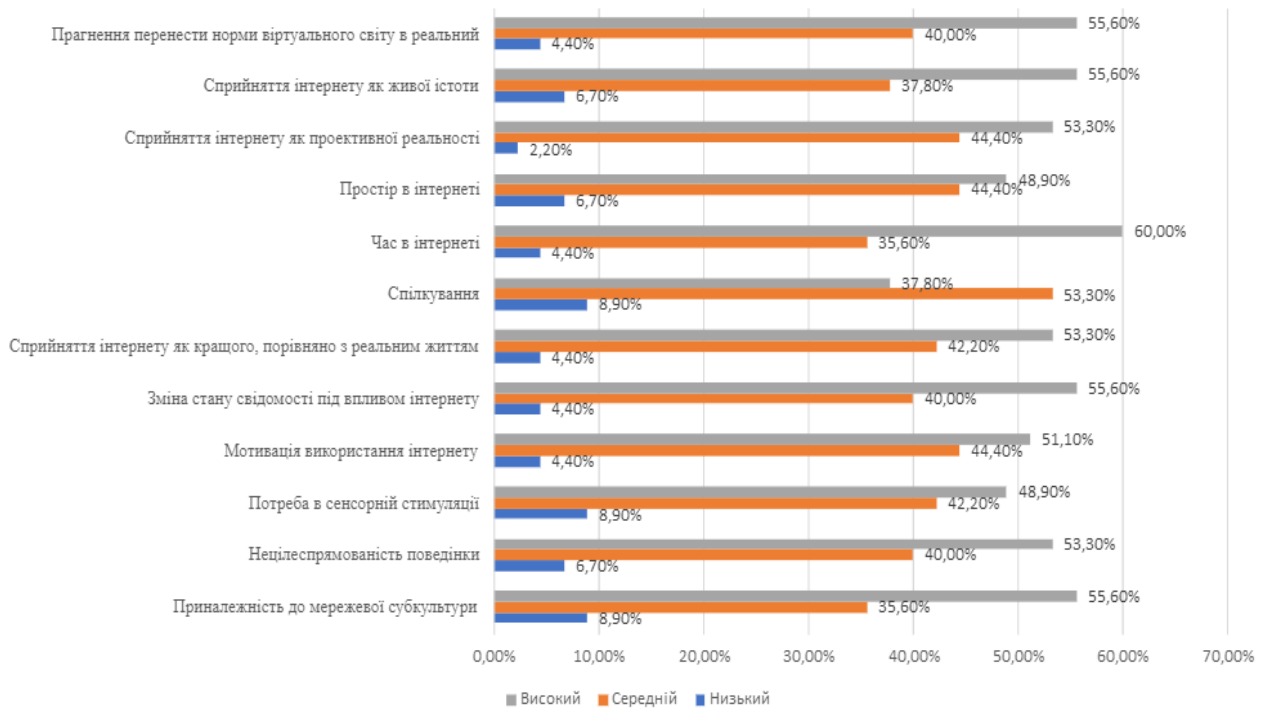


Рис. 2.3. Динаміка рівнів вираженості сприйняття Інтернету підлітками (n=45)

Таким чином, отримані результати вказують, що у переважної більшості підлітків на високому рівні вираженими є всі шкали сприйняття інтернету.

Останньою в емпіричному дослідженні було застосовано методику «Самооцінки психічних станів» (Г. Айзенка). Оброблені узагальненні результати за даною методикою представимо в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Результати діагностики самооцінки психічних станів в середовищі підлітків (n=45)

Психічні стани	Рівні					
	Низький		Середній		Високий	
	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%
Тривожність	2	4,4%	16	35,6%	27	60,0%
Фрустрація	4	8,9%	19	42,2%	22	48,9%
Агресивність	3	6,7%	14	31,1%	28	62,2%
Ригідність	2	4,4%	17	37,8%	26	57,8%

Отримані результати проведеної діагностики самооцінки психічних станів показали, що низький рівень тривожності був присутній лише у 2 (4,4%) осіб підліткового віку, середній у 16 (35,6%) респондентів та високий 27 (60%) учасників. Отже, можна зробити висновок, про переважання високого рівня

тривожності у підлітків. Дані опитані відчують підвищену емоційну напруженість і вразливість до стресових ситуацій, що може спричинити до нестійкої поведінки як у інтернет-середовищі так і реальному житті. Такі підлітки досить часто застосовують мережу «Інтернет», як спосіб для уникнення дійсно існуючих реальних проблем, що може сприяє утворенню залежності від онлайн-мережі та впливає на взаємодії в соціумі.

Результати проведеної діагностики рівня фрустрації вказують на те, що у 2 (8,9%) осіб підліткового віку мають досить низький рівень фрустрації, 19 (42,2%) підлітків мають середній рівень фрустрації, а 22 (48,9%) – високий рівень. Таким чином, переважна більшість опитаних підлітків мають високий рівень фрустрації, що вказує про їх схильність до роздратування, зниженої стресостійкості та значних труднощів у подоланні можливих перешкод. Дані підлітки можуть здійснювати пошук віртуального простору як певного способу для уникнення негативних емоцій та невдач у житті реальному, що підвищує в цілому ризик утворення інтернет-залежності та проблем під час соціальних взаємодій.

У 3 (6,7%) підлітків було діагностовано низький рівень агресивності, у 14 (31,1%) опитаних – середній рівень і у 28 (62,2%) – високий рівень. Таким чином, отримані результати вказують на те, що переважна більшість підлітків є агресивними. Для них характерною є підвищена імпульсивність, схильність до конфліктів та нездатність контролювати власні емоції. У підсумку це може спричинити до активного вияву агресії у середовищі віртуальному, де подібна поведінка досить часто є безкарною, що збільшує загальний ризик утворення залежності від мережі «Інтернет» та значної дезадаптації в житті реальному.

У 2 (4,4%) підлітків було встановлено низький рівень ригідності, у 17 (37,8%) опитаних – середній рівень і у 57,8% респондентів – високий рівень.

Отже, отримані результати вказують на те, що для переважної більшості підлітків характерним є високий рівень ригідності. Для таких опитаних характерними є труднощі у пристосуванні до нових обставин, небажання змінювати свою позицію та впертість у власній поведінці. Все це може значною мі-

рою ускладнювати взаємодію із другими людьми як у житті реальному, так і в інтернет-середовищі, сприяючи утворенню негативних емоційних станів та зменшенню рівня соціальної адаптації.

Для кращої наочності отримані результати дослідження самооцінки психічних станів у середовищі підлітків представимо на рисунку 2.4.

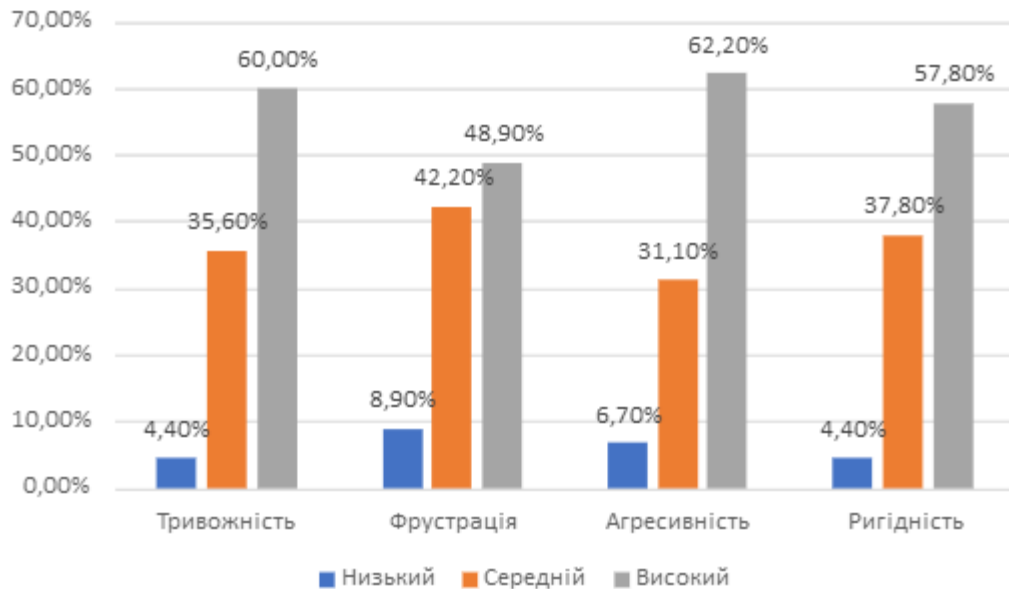


Рис. 2.4. Динаміка рівнів самооцінки психічних станів в середовищі підлітків (n=45)

Таким чином, отримані результати свідчать про переважання у підлітків високого рівня, тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, що вказує на негативний вплив на опитаних мережі «Інтернет».

Підводячи висновки по всім чотирьом методикам, варто відмітити, що у переважної більшості підлітків є сформованою інтернет-залежність, на високому рівні вираженими є всі шкали сприйняття інтернету та спостерігається високий рівень, тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності.

Висновки до розділу 2

З метою дослідження стану інтернет-залежності в дітей підліткового віку було проведено емпіричне дослідження на базі Загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 7 міста Кривий Ріг. Дослідження здійснювалося протягом березня-квітня 2025 року. В ньому безпосередню участь взяло 45 підлітків у віці від 13 до 16 років.

Отримані результати вказують на сформовану в переважній більшості підлітків інтернет-залежність, що є проявом нездорових стратегій подолання стресу, тривоги чи низької самооцінки. Для таких підлітків характерні внутрішні психологічні конфлікти та ухилення від реальності. Опитаним потрібна цілеспрямована психологічна корекція, підтримка соціальних контактів у реальному житті. Також дослідження засвідчило, що у переважній більшості підлітків на високому рівні вираженими є всі шкали сприйняття інтернету.

Було встановлено, що переважна більшість підлітків мають високий рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Це вказує на їхню емоційну нестабільність, підвищену чутливість до стресових ситуацій, труднощі у подоланні проблем та схильність до конфліктів. Підлітки з такими характеристиками часто використовують Інтернет як спосіб уникнення реальних труднощів і негативних емоцій, що підвищує ризик формування інтернет-залежності. Висока ригідність ускладнює їхню адаптацію як у реальному житті, так і в онлайн-середовищі, що може призвести до проблем у соціальних взаємодіях та дезадаптації.

Враховуючи отримані результати вбачається за необхідне розробити та впровадити тренінгову програму, яка буде спрямована на зниження рівня інтернет-залежності, рівня всіх шкал сприйняття інтернету та зменшення високого рівня тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності.

РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ПРОФІЛАКТИКИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

3.1. Обґрунтування необхідності і доцільності використання тренінгової програми профілактики інтернет-залежності в дітей підліткового віку

Актуальність тренінгової програми. Інтернет-залежність в середовищі підлітків є на сучасному етапі актуальною проблемою, яка потребує впровадження та розробки тренінгової програми спрямованої на її профілактику. Для підліткового віку характерною є підвищена вразливість щодо формування різних видів залежностей, зокрема від інтернету, що може мати досить негативний вплив на їх розвиток соціальний та психологічне здоров'я.

Надмірне захоплення комп'ютером може мати негативні наслідки як для фізичного, так і для психічного здоров'я підлітків. Багатогодинне безперервне перебування перед монітором може спричинити порушення зору, зниження імунітету, головний біль, втому, безсоння. Навіть більше, тривале перебування в сидячому положенні чинить сильне навантаження на хребет, що спричиняє часті болі в попереку і проблеми з поставою. Ще однією хворобою сьогоденних підлітків є так званий «тунельний синдром». Це таке порушення, яке найчастіше проявляється значним болем у зап'ясті та з'являється від незручних умов праці із мишею та клавіатурою.

Інтернет-залежність характеризується сильним бажанням підлітків бути в мережі, що призводить до небажання проводити час із сім'єю і друзями, спати, відвідувати школу і робити уроки. Підліток може перестати стежити за своїм зовнішнім виглядом, починає болісно реагувати на прохання відволіктися від комп'ютера, втрачає контроль за своїм часом, бреше, до того ж відхід від реальності може посилюватися з кожним днем.

Психічна залежність, як правило, найменш помітна для самого залежного підлітка. Він може навіть не помічати, скільки часу витрачає на мережу Інтернет, як віддаляється від власних друзів, забуває пообідати тощо. На переконання психологів, досить часто до інтернет-залежності схильними є досить невпевнені у собі молоді люди, що відчувають значні труднощі у спілкуванні, незадоволеність, мають досить низький рівень самооцінки, від природи являються сором'язливими. Інтернет мережа дозволяє їм втекти від дійсності, реалізувати власні приховні бажання, відчути себе більш сильними, значущим, озброєними, відчути певні нові для них емоції. Погіршуючи своє становище, підлітки починають дедалі більше часу проводити за комп'ютером, спілкуючись у чатах або граючи в ігри. У рідкісних випадках підлітки можуть змішати реальність і віртуальність. Вони можуть почати діяти і думати по-новому, стають агресивними, схильними до проявів насильства.

Різні дослідження свідчать про зростання кількості осіб підліткового віку, досить схильних до інтернет-залежності, що може спричиняти до виникнення соціальної ізоляції, а також до значних порушень психічного та емоційного стану. Також інтернет-залежність у підлітків може знижувати загальний рівень соціального інтелекту, що в подальшому ускладнює їх спроможність до ефективної міжособистісної взаємодії, а також розуміння соціальних ситуацій.

Враховуючи актуальність окресленої проблематики, розробка, а також реалізація тренінгової програми із профілактики інтернет-залежності являється досить вагомим кроком в забезпеченні здорового загального розвитку осіб підліткового віку та їх інтеграції до соціуму.

Метою тренінгової програми є профілактика та зменшення рівня інтернет-залежності в середовищі підлітків.

У відповідності до мети та отриманих результатів емпіричного дослідження були визначені наступні **завдання тренінгової програми:**

- знизити інтернет залежність в осіб підліткового віку учасників тренінгової програми;
- зняття емоційної напруги у підлітків;
- навчити підлітків долати стрес та підвищити їх самооцінку;
- зменшити рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності;
- формування установки на подолання залежності, емоційного реагування на проблеми.

Передбачувані результати реалізації корекційної програми:

- зменшення часу, проведеного в мережі Інтернет;
- захоплення мережею Інтернет має перестати мати надцінний характер для підлітків;
- зміна кола інтересів: підвищення інтересу до продуктивної творчої діяльності;
- набуття здатності до самоконтролю та рефлексії;

Програма передбачає реалізацію таких принципів:

1. Принцип діяльнісного підходу передбачає, включення кожного підлітка в ході заняття.
2. Принцип доступності – відповідність методів реалізації індивідуальним і віковим особливостям підлітків у рамках тренінгової програми.
3. Особистісно-орієнтований принцип допоможе кожному підлітку отримати свій особистісний результат у рамках цього підходу.

В загальному тривалість програми тренінгу склала – 7 годин 30 хв.

Тренінгова програма має наступну структуру: вступ – 1 година; основна частина – близько 5 годин 20 хв., підсумок – 1 година. Дана тренінгова програма передбачала групову форму роботи, із загальною кількістю учасників – 45 підлітків.

Тренінг включав у себе вправи, ігри, завдання та техніки для профілактики інтернет-залежності в дітей підліткового віку.

Тематичний план тренінгу профілактики інтернет-залежності в дітей підліткового віку представимо у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

**Зміст тренінгової програми з профілактики інтернет-залежності в
середовищі підлітків**

Структурні складові	Мета	Зміст	Тривалість (хв.)
Вступ	Створення спільних домовленостей для забезпечення комфортної та продуктивної роботи групи під час тренінгу.	Вправи «Інтерв'ю», «Прийняття правил роботи», «Дерево очікувань». Гра «Так - ні». Перегляд та аналіз відеоролика.	60 хв
Основна частина	Реалізація поставлених завдань програми	Вправи «Мій день без інтернету», «Плюси та мінуси інтернету», «Реальні та віртуальні друзі», «Портрет користувача», «Профілактика інтернет-залежності», «Альтернативні захоплення», «Рука», «Я і моя залежність», «Проте...», «Портрет залежної людини», «Розслабляємося та концентруємося», «Кошик для сміття», «Моя емоційна скульптура», «Протистресове дихання», «5-4-3-2-1», «Моя самоцінність», «Список досягнень», «Піраміда потреб», «Малювання емоцій», «Асоціації до слова агресія», «Розвиток самоконтролю і саморегуляції».	320 хв
Підсумок	Підведення підсумків	Вправи «Підведення підсумків», «Подарунки», «Дій!».	60 хв

Деталізований зміст по кожному із занять наведено в Додатку Д. Таким чином, можна припустити, що запровадження тренінгової програми буде сприяти профілактиці та зниженню рівня інтернет-залежності в середовищі підлітків.

3.2. Аналіз ефективності впровадження тренінгової програми профілактики інтернет-залежності в дітей підліткового віку

Перед впровадженням розробленої програми тренінгу, спеціально було проведено опитування серед інтернет-залежних підлітків, які брали участь в емпіричному дослідженні, з метою визначення їх очікувань. Спеціально для цього було розроблено анкету, зміст якої наведено в Додатку Е. Проведемо аналіз отриманих відповідей підлітків на запитання анкети «Як би ти описав(-ла) свої стосунки з інтернетом?», 5 (11%) підлітків відповіли, що для них це просто інструмент для навчання та спілкування. 6 (13%) учасників тренінгу вважають що вони багато часу проводять в інтернеті, проте контролюють це, а найбільше 34 (76%) підлітків відчують, що інтернет забирає дуже багато їх часу. Графічно одержані результати відповідей на дане запитання представимо на рис 3.1.

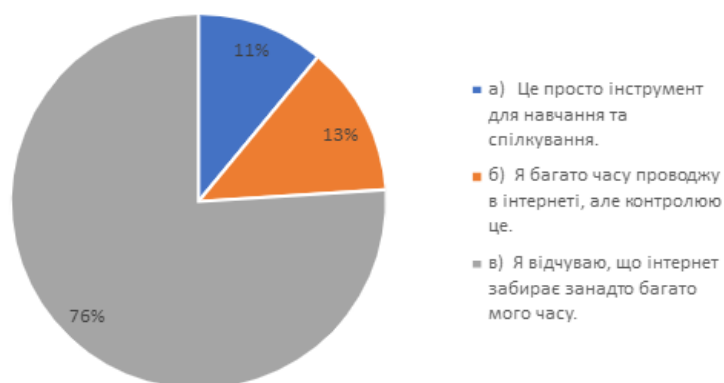


Рис. 3.1. Результати відповідей підлітків на запитання анкети «Як би ти описав(-ла) свої стосунки з інтернетом?» (n=45)

На запитання анкети «Що ти хотів(-ла) б покращити завдяки цьому тренінгу? (вибери кілька варіантів)» 22 (49%) підлітків прагнуть навчитися проводити менше часу в інтернеті; 24 (53%) опитаних хочуть зрозуміти, як

краще керувати своїми емоціями; 25 (56%) респондентів прагнуть знайти способи справлятися зі стресом; 21 (47%) підліток хоче стати впевненішим(ою) у собі; 26 (58%) учасників хочуть зменшити відчуття тривоги або роздратування; 24 (53%) опитаних прагнуть дізнатися, як краще вирішувати складні ситуації. Графічно одержані результати відповідей на дане запитання представимо на рис 3.2.



Рис. 3.2. Результати відповідей підлітків на запитання анкети «Що ти хотів(-ла) б покращити завдяки цьому тренінгу? (вибери кілька варіантів)» (n=45)

На запитання анкети «Як ти думаєш, чи можеш ти контролювати свій час в інтернеті?» 5 (11%) підлітків відповіли, що так, вони завжди можуть контролювати свій час в інтернеті; 7 (16%) учасників – інколи, але не завжди; 33 (73%) опитаних можуть контролювати свій час в інтернеті. Графічно одержані результати відповідей на дане запитання представимо на рис 3.3.

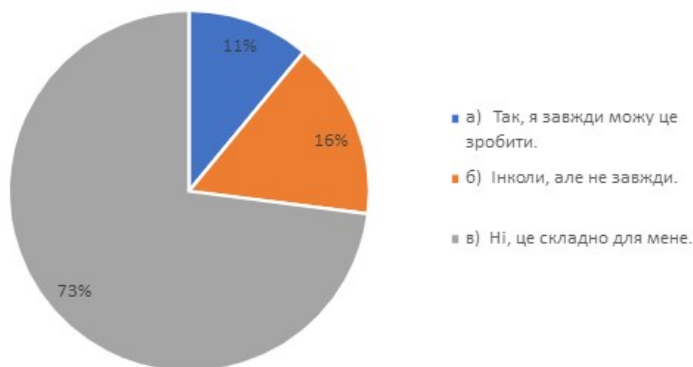


Рис. 3.3. Результати відповідей підлітків на запитання анкети «Як ти думаєш, чи можеш ти контролювати свій час в інтернеті?» (n=45)

На запитання анкети «Як ти зазвичай відчуваєшся, коли не можеш зайти в інтернет?» 3 (7%) опитаних відповіли, що відчуваються «Нормально і це не викликає у них проблем»; 8 (18%) підлітків відчувають, що їм чогось бракує; 34 (76%) учасникам, коли вони не можуть зайти в інтернет стає неспокійно або дратівливо. Графічно одержані результати відповідей на дане запитання представимо на рис 3.4.

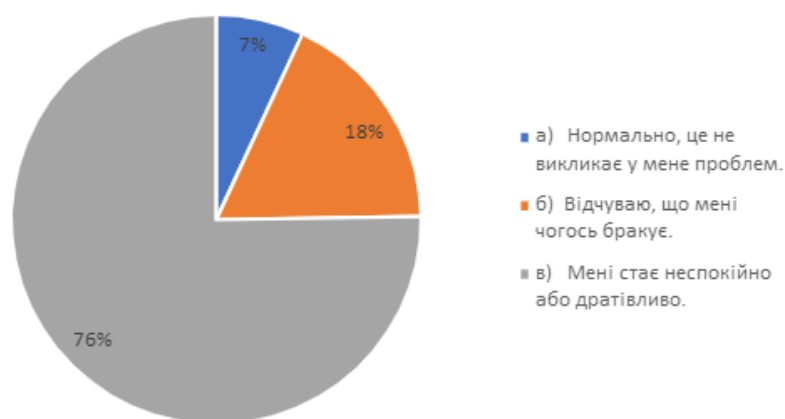


Рис. 3.4. Результати відповідей підлітків на запитання анкети Як ти зазвичай відчуваєшся, коли не можеш зайти в інтернет?» (n=45)

На запитання анкети «Які теми тобі найбільше цікаві для обговорення на тренінгу? (виберіть кілька варіантів)» 27 (60%) підліткам найбільш цікавою для обговорення на тренінгу є тема, як перестати залежати від інтернету, для 24 (53%) опитаних – як справлятися зі стресом і напругою, для 26 (58%) учасників – як краще розуміти себе та свої емоції, для 24 (53%) підлітків – як стати більш упевненим(-ою) у собі, для 27 (60%) – як будувати кращі стосунки з людьми в реальному житті, для 24 (53%) – як правильно планувати свій час. Графічно одержані результати відповідей на дане запитання представимо на рис 3.5.



Рис. 3.5. Результати відповідей підлітків на запитання анкети «Які теми тобі найбільше цікаві для обговорення на тренінгу?» (n=45)

На запитання анкети «Які твої очікування від цього тренінгу? (вибери один варіант, що тобі найбільше підходить)» 25 (56%) підлітків відповіли, що очікують, що тренінг допоможе їм знайти баланс між реальним життям та інтернетом; 27 (60%) учасників очікують дізнатися щось нове про себе та свої звички; 28 (62%) респондентів сподіваються дізнатися щось нове про себе та свої звички; 24 (53%) осіб підліткового віку не знають, що очікують від тренінгу, але сподіваються, що це для них буде досить корисно. Графічно одержані результати відповідей на дане запитання представимо на рис 3.6.

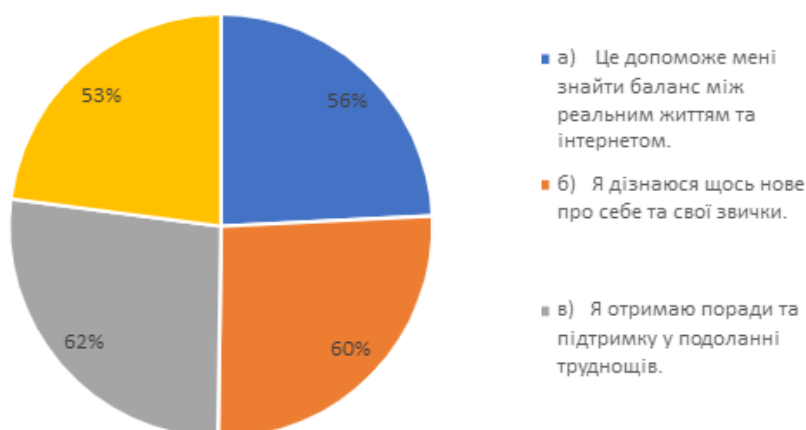


Рис. 3.6. Результати відповідей підлітків на запитання анкети «Які твої очікування від цього тренінгу?» (n=45)

Таким чином, отримані результати опитування показали, що особи підліткового віку очікують від тренінгу знизити інтернет залежність, зняти емоційну напругу, навчитися долати стрес, зменшити рівень тривожності,

фрустрації, агресивності та ригідності та сформувані установки на подолання залежності, емоційного реагування на проблеми.

Далі проведемо аналіз найбільш ефективних вправ тренінгової програми.

Гра «Так - ні» було використано із метою підвищити загальну обізнаність підлітків про комп'ютерну залежність та її вплив. В ході проведення тренер ставив запитання, на які підлітки повинні були відповісти лише «так» чи «ні». Це сприяло чітко структурованому та швидкому обговоренню важливих аспектів відносно проблематики комп'ютерної залежності.

Спостереження показали, що під час відповідей одна група учасників визнає, що проводить занадто багато власного часу в мережі «Інтернет», що в подальшому може спричинити до виникнення фізичної та емоційної втоми, а також знижує загальну ефективність під час навчання. Частина учасників відповіли, що мають збалансоване відношення до комп'ютера та соціальних мереж, контролюючи час, що проводять там.

Також під час спостереження, деяка частина учасників ділилася спостереженнями, що їх друзі проводять досить багато часу граючи в комп'ютерні ігри та проводячи час в соціальних мережах, що спричиняє до значного погіршення їх соціальних відносин та навчальних результатів. Також були деякі учасники, які не відчують, що хтось із їхньої оточення має проблеми із залежністю від мережі «Інтернет».

Деякі учасники відмічали, що усвідомлюють, що занадто довге знаходження в мережі інтернет може призводити до виникнення головних болів, погіршення зору чи інших негативних наслідків.

Спостереження показали, що певна група учасників визнає, що часом залежність від соціальних мереж відволікає їх від навчання, спричиняючи до пропуску важливих завдань або низьких оцінок. Інша група опитаних вважає, що вони здатні розподіляти час для навчання та для розваг і не допускають, щоб мережа «Інтернет» заважала їм у навчанні. У підсумку, переважна

більшість учасників погодилася, що залежність від комп'ютера має досить серйозні наслідки для психічного здоров'я і потребує психологічної допомоги.

Далі проведемо детальний аналіз вправи тренінгу «Мій день без інтернету» мета якої є усвідомити, скільки саме часу займає мережа «Інтернет» у щоденному житті підлітків, та навчити планувати їх власний день без застосування інформаційних технологій, щоб вони усвідомили, що існують альтернативні способи проведення власного часу.

Спостереження показали, що підлітки досить позитивні плани на день без проведення в мережі «Інтернет». Так, наведемо приклад плану на день учасника Олега М.: із 08:00 – 09:00 – пробіжка на свіжому повітрі; 09:00 – 10:00 – сніданок і читання книги; 10:00 – 12:00 – малювання; 12:00 – 14:00 – зустріч з другом для прогулянки; 14:00 – 16:00 – час для хобі; 16:00 – 18:00 – спортивні заняття (футбол); 18:00 – 20:00 – вечеря і спілкування з родиною; 20:00 – 22:00 – вільний час (настільні ігри, вечір з друзями).

Спостереження показали, що деякі підлітки відчували тривогу, тому що їм здавалося, що вони не зможуть знайти чим зайнятися, без інтернету було нудно. Іншим було цікаво, тому що вони усвідомили, скільки багато різних занять вони можуть робити, навіть без використання мережі «Інтернет». Можна зробити висновок, що вправа допомогла підліткам усвідомити емоційний вплив інтернет-залежності. Для певних учасників складність виникає саме в розумінні того, що мережа стала основною частиною їх життя. Це дозволило тренеру вказати підліткам на важливість балансу між життям в Інтернеті та реальним життям.

Спостереження показало, що деяким підліткам було складно, тому що вони звикли займатися лише тим, що можна робити онлайн – соціальні мережі, ігри. Проте, під час роздумів, вони зрозуміли, що можна займатися читати книги, спортом чи спілкуватися із однолітками. Інша частина підлітків одразу знайшла декілька досить цікавих речей, що їм завжди хотілося спробувати, проте не було часу через знаходження в мережі «Інтернет». Спостереження показали, що певна частина підлітків вважають, що розроблений ними план не

реально реалізувати, оскільки вони звикли до того, що весь час вони проводять в мережі «Інтернет», і навіть коли роблять спроби відключити телефон, все одно повертаються до нього. Однак, переважна більшість підлітків впевнена, що зможе виконати план.

Таким чином, дана вправа дозволила усвідомити те, скільки часу вони витрачають в мережі інтернет та як багато активностей альтернативних існує для здорового проведення часу. Вправа дозволила розвинути у підлітків навички планування, що дозволить їм в подальшому знизити рівень залежності від Інтернету та підвищити обізнаність щодо його впливу на повсякденне життя.

Далі проведемо аналіз проведеної вправи «Я і моя залежність», мета якої полягає в згуртування групи, самопрезентація учасників, отримання ними зворотного зв'язку, розвиток здатності до подолання проявів залежності. Спостереження показали, що в ході проведення вправи учасники малювали образи, які символізують їхню залежність. Розглянемо приклади зображень: Так, Олег І. зобразив комп'ютер із намальованими ланцюгами, що є символом залежності. Оксана К. зобразила ваги, де із однієї сторони – Інтернет, а з іншого – спорт, друзі.

Далі підлітки проводили обговорення власних малюнків у парах. Так, Ігор Ч. пояснював Марині Б., що на малюнку він зобразив себе разом із великим комп'ютером, що затуляє його у Інтернет мережу. Проте, на малюнку є мотузка, що символізує прагнення займатися спортом, який допомагає відволіктися підлітку. Антон К. пояснював Петрові Ж., що на своєму малюнку він намалював дві дороги: одна з яких веде до друзів та звичного життя, а інша до мережі «Інтернет». Між цими шляхами хлопець поставив знак питання, що вказує про те що він стоїть на роздоріжжі і йому важко обрати вірний шлях.

Спостереження показали, що кожен із учасників представляв власного партнера з яким проводив обговорення малюнків, роблячи головний акцент на його сильних якостях та сторонах, що допомагають долати відповідну

залежність. Так, Ігор Ч. вказує, що його партнер бачить власну залежність як «монстра», проте він вже розпочав його долати через нові захоплення – прогулянки із друзями та читання книг. Олег Н. сказав, що у малюнку його партнера було багато кольорів, і це значить, що його партнер цінує власне життя та готовий долати різні життєві труднощі.

Під час проведення цієї вправи тренер стимулював проведення обговорення сильних сторін кожного із учасників та їх спроможності долати наявні труднощі. Група висловлювала підтримку та ділиться власними думками, як можна подолати інтернет-залежність. Дана вправа дозволила підліткам зрозуміти природу власної залежності, розвинути навички самопрезентації та одержати підтримку від своїх однолітків. Це сприяло посиленню впевненості у своїх силах для подолання інтернет-залежності.

Далі проведемо аналіз вправи «Моя самоцінність» метою якої було формування адекватної самооцінки у підлітків, усвідомлення ними своєї унікальності та цінності.

В ході проведення тренер пояснював підліткам, що кожна окремо взята людина має власні сильні сторони, досягнення та цінності, що роблять її досить унікальною. Дана вправа допоможе учасникам значно краще зрозуміти самих себе та свою силу внутрішню. Кожен підліток одержує аркуш паперу та набір кольорових фломастерів та олівців. Спостереження показали, що наприклад Ольга Т. на своєму малюнку зобразила у вигляді коренів – дружбу, чесність, сім'ю. Тобто, це основні цінності учасниці. Стовбур, який є символом сильних сторін, складався із оптимізму та наполегливості. В свою чергу, на гілках, символах мрії дівчина зобразила професію ветеринара.

Спостереження показало, що у ході виконання цієї вправи значна кількість учасників відчувала, що можуть зосередитися на собі, на тому, що для них є насправді важливим. Для підлітків малювати дерево було досить цікавим заняттям, бо вони уявляли, як зростає їх особистість. Було помітно, що спочатку багато хто із дітей не знав, що зобразити, але, коли вони почала думати про цінності, це допомогло усвідомити, наскільки вони є важливими

для підлітків. Вони відчували спокій та навіть радість, бо згадала досить приємні моменти, пов'язані із власними мріями. Спостереження також показало, що під час рефлексії учасники досить часто наголошували на позитивних емоціях, одержаних від роботи над малюнком, а також одержали змогу подивитися на самих себе із іншої сторони, що являється важливим етапом формування самооцінки.

Для визначення ефективності проведеної тренінгової програми було розроблено анкету для підлітків (Додаток Є). Розглянемо відповіді учасників на анкетування.

Таким чином, результати анкетування показали, що рівень інтернет-залежності після проходження тренінгу у 30 (66,7%) значно знизився, у 10 (22,2%) опитаних – трохи знизився і лише 5 (11,1%) респондентів – не змінився. Графічно отримані результати відповідей на дане запитання представимо на рис. 3.7.

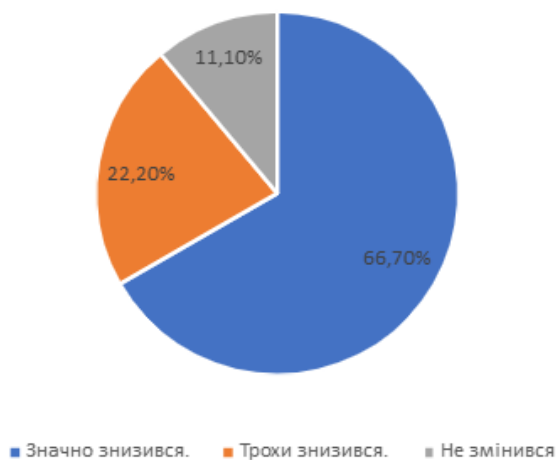


Рис. 3.7. Результати відповідей учасників на запитання «Як ви оцінюєте свій рівень інтернет-залежності після проходження тренінгу?» (n=45)

Найбільше 14 (31,1%) підліткам під час проведення тренінгу сподобалося проводити обговорення проблеми інтернет-залежності, 9 (20,0%) учасникам – вправи на зняття емоційної напруги; 12 (26,7%) дітям – навчання технікам подолання стресу та 10 (22,2%) опитаним – робота над самооцінкою. Графічно отримані результати відповідей на дане запитання представимо на рис. 3.8.



Рис. 3.8. Результати відповідей учасників на запитання «Які аспекти тренінгу вам сподобалися найбільше?» (n=45)

На думку, 28 (62,2%) підлітків тренінг допоміг навчитися ефективно справлятися зі стресом без використання мережі «Інтернет», 15 (33,3%) учасникам тренінг допоміг частково, але ще потрібно попрактикуватися і лише 2 (4,4%) опитаних не знайшли для себе корисних технік. Графічно отримані результати відповідей на дане запитання представимо на рис. 3.9.



Рис. 3.9. Результати відповідей учасників на запитання «Чи допоміг тренінг навчитися ефективно справлятися зі стресом без використання мережі Інтернет?» (n=45)

На думку 36 (80,0%) підлітків після проходження тренінгу вони стали спокійнішими і менш тривожними. 7 (15,6%) опитаних відчули певні зміни у своєму емоційному стані після проходження тренінгу проте вони були незначні і лише 2 (4,4%) учасника змін не відчули взагалі. Графічно отримані результати відповідей на дане запитання представимо на рис. 3.10.

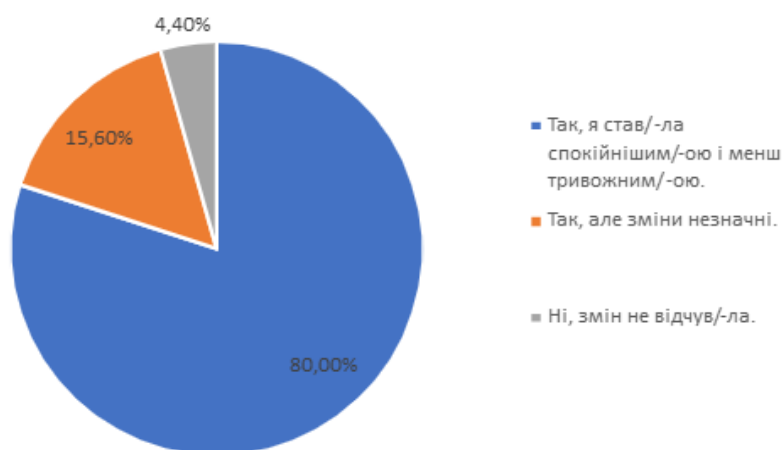


Рис. 3.10. Результати відповідей учасників на запитання «Чи помітили ви зміни у своєму емоційному стані після проходження тренінгу?» (n=45)

Під час тренінгової програми 6 (13,3%) підліткам не вистачило практичних вправ; 15 (33,3%) учасникам – реальних історій або прикладів; 12 (26,7%) опитаним – додаткового часу на обговорення і 12 (26,7%) дітям – інтерактивних елементів та ігор. Графічно отримані результати відповідей на дане запитання представимо на рис. 3.11.



Рис. 3.11. Результати відповідей учасників на запитання «Чого не вистачило вам під час тренінгової програми?» (n=45)

На запитання «З якими труднощами ви стикалися?», відповіді підлітків були переважно типовими. Учасники відповіли, що найбільшими труднощами було нестача часу та емоційне виснаження, тому що тренінги

занадто довго, відсутність на початкових етапах тренінгу звичних навичок групової роботи та труднощі у комунікації. В загальному, робота тренера переважною більшістю підлітків була оцінена оцінкою 10 балів із 12.

Таким чином, на основі одержаних відповідей на запитання анкети, можна зробити висновок про ефективність розробленої програми.

Також після реалізації тренінгової програми було розроблено анкету для визначення ефективності тренінгової програми психологом (Додаток Ж).

На думку психолога, ступінь виконання тренінгової програми складає 90%. В цілому, ступінь включеності та активності підлітків у процес тренінгу було оцінено психологом у 10 балів із 12 можливих. В загальному, якість зворотного зв'язку психолог оцінив оцінкою 10 балів із 12 можливих. Визначена мета та головні завдання було у повній мірі досягнуто.

На думку психолога, йому вдалося знизити рівень інтернет у більшості підлітків, зняти в них емоційну напругу, навчити підлітків долати стрес та підвищити самооцінку, зменшити рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності і сформувані початкові установки на подолання залежності, емоційного реагування на проблеми.

Доволі ефективними на думку психолога були такі вправи тренінгу, як «Інтерв'ю», «Дерево очікувань», «Мій день без інтернету», «Реальні та віртуальні друзі», «Профілактика інтернет-залежності», «Портрет залежної людини», «Протистресове дихання», «Моя самооцінність», «Асоціації до слова агресія» та «Розвиток самоконтролю і саморегуляції». Для реалізації цілей та завдань програми психологу допомогла досить злагоджена та згуртована робота групи.

На переконання психолога, програма потребує удосконалення за рахунок додавання більш практичних вправ, що дадуть можливість підліткам долати залежність від мережі «Інтернет» в реальних ситуаціях.

На запитання «Які вправи, техніки можна було ще додати (пропозиції)?» психолог відповів що можна ще додати вправи по'язані із гімнастикою, музикотерапією та драмтерапією.

На запитання «Що не вдалося?» психолог вказав, що в окремих випадках не зміг залучити всіх учасників до активної взаємодії через їхню закритість або низьку зацікавленість, що частково вплинуло на загальну результативність тренінгу. Крім того, обмеження за часом не дозволило повністю опрацювати всі важливі теми та досягти глибших змін у поведінці учасників.

Таким чином, можна зробити висновок, що в цілому вдалося ефективно реалізувати тренінгову програму з подолання та профілактики інтернет-залежності в середовищі підлітків.

3.3. Рекомендації щодо зниження інтернет-залежності в дітей підліткового віку

У нинішньому світі кожного року зростає проблема інтернет-залежності в середовищі підлітків. Власне, це стає основною причиною зниження рівня рівноваги між офлайн та онлайн активностями та має негативний вплив на психологічне та фізичне здоров'я молодих людей. Для надання допомоги підліткам варто знайти здоровий баланс між даними двома світами.

Створення такого здорового балансу значить забезпечення рівноваги між тим часом, який проводиться в мережі «Інтернет», та часом, який проводиться не у ній. Це в себе включає розумне застосування онлайн-ресурсів для розвитку та навчання, а також досить активної участі у офлайн-заняттях, для прикладу таких як хобі, спорт, соціальна взаємодія із сім'єю та ровесниками.

Одним із основних інструментів, що можуть допомогти особам підліткового віку віднайти баланс, є саме свідоме використання власного

часу проведеного в мережі «Інтернет». Для себе вони можуть встановити обмеження у часі для застосування різних соціальних мереж, ігор тощо. Важливо також зауважити значення здорового способу життя та активного фізичного руху.

Разом із тим, вчителям та батькам варто забезпечити для осіб підліткового віку всі можливості для розвитку в середовищі поза мережею «Інтернет». В це середовище можуть входити відвідування підлітками спортивних секцій, культурних заходів, гуртків, які будуть сприяти загальному розвитку індивідів та їх соціальних навичок.

Важливим є стимулювання підлітків до більш активної участі у світі реальному та сприяти утворенню в них здорових звичок.

Побудова здорового балансу між офлайн та онлайн активностями являється досить вагомим кроком в забезпечення гармонії у діяльності та житті підлітків. Власне, це сприятиме їх всебічному розвитку, збереженню, як фізичного, так і психологічного здоров'я та будові міцних міжособистісних відносин у світі реальному.

Допомогти особам підліткового віку знайти рівновагу, а також забезпечити активне проведення ними часу в офлайн середовищі та зацікавити їх іншими заняттями, можна використовуючи деякі стратегії та підходи. Розглянемо їх більш детально.

1. Залучення підлітків до спортивних занять та різних фізичних активностей. Фізичні активності та заняття спортом можуть бути досить дієвим способом відносно залучення молодих людей до звичного буденного життя поза межами інтернет середовища. Постійні тренування дадуть змогу підліткам знайти власну рівновагу між часом, які вони проводять в мережі та активністю руховою. Також спорт сприяє загальному розвитку, як психічних, такі і фізичних навичок, покращенню здоров'я та настрою.

2. Розвиток різноманітних творчих здібностей. Один із головних способів відволіктися від інтернет середовища та знайти радість у офлайн активностях – це розвивати різноманітні творчі здібності. Музика,

малювання, читання, рукоділля – це тільки не велика кількість прикладів того, чим саме можуть бути зацікавленні підлітки. Альтернативою постійного перегляду контенту в мережі «Інтернет» можуть спільні заняття творчою діяльністю, яка є корисною та цікавою для підлітків.

3. Соціальна допомога та волонтерство. Залучення осіб підліткового віку до соціальної допомоги та волонтерської діяльності може їм допомогти віднайти цінність та сенс реального світу. Заняття волонтерством надає можливість допомагати людям, розвивати навички соціальні та сприяє утворенню почуття своєї важливості та спроможності змінювати навколишній світ.

4. Вивчення нових культур під час подорожей можуть зацікавити осіб підліткового віку та відкрити для них світ поза мережею «Інтернет». Знайомство із різноманітністю світу допомагає розширити світогляд молодих людей, розвинути в них толерантність та культурну освіченість. Відвідування галерей, музеїв, пам'яток архітектури та других цікавих місць може бути захоплюючим заняттям для осіб підліткового віку.

5. Підвищення підліткової обізнаності про небезпеки інтернет-залежності. З підлітками необхідно проводити бесіди освітнього характеру, які мають включати постійні розмови про можливі ризики частого використання мережі «Інтернет», такі як шахрайство, кібербулінг та вплив негативний на психологічне благополуччя та здоров'я. В цьому аспекті також, важливо надавати підліткам безпосередній доступ до тих матеріалів, що допомагають усвідомити наслідки інтернет-залежності та способів для її подолання.

6. Підтримка досить відкритого спілкування у сім'ї. Забезпечення довірливих відносин між дітьми та батьками дає змогу вчасно діагностувати, попередити чи вирішити проблеми, які пов'язані із залежністю від мережі «Інтернет». Проведений час разом із сім'єю, займаючись спільними відпочинком чи хобі, сприяє посиленню сімейних зв'язків та зменшення часу, який проведений онлайн.

8. Застосування різних технологій для контролю часу проведеного підлітками в інтернет-середовищі. Встановлення різних програм, що обмежують час відвідування мережі «Інтернет» чи блокують в цілому доступ до деяких шкідливих сайтів, може дозволити здійснювати контроль над онлайн-активностями молодих людей. Постійний перегляд історії браузера та активності у соціальних мережах дасть змогу батькам більше знати та контролювати діяльність власної дитини.

9. Проведення індивідуальної психологічної роботи із підлітками. Психолог може здійснити аналіз причин залежності. Допомогти особам підліткового віку усвідомити, чому саме він проводить так багато часу в мережі «Інтернет». Можна розробити із підлітком реалістичний план щодо зниження часу, який вони проводять в мережі. Також можна навчити підлітків різним технікам саморегуляції та роботи із своїми негативними емоціями, що можуть їх підштовхувати до неконтрольованого застосування мережі.

10. Проведення роботи із батьками. Останні мають самі показувати власним дітям приклад здорового балансу між реальним життям та онлайн-активністю. Психолог має навчити батьків надавати дитині емоційну підтримку та бути терплячими під час змін. Батькам рекомендується проводити спільні сімейні заходи (прогулянки, ігри, кулінарія), що можуть бути альтернативою розвагам в мережі «Інтернет».

Використання даних рекомендацій комплексно сприятиме зменшенню рівня залежності від мережі «Інтернет» в середовищі підлітків та забезпечить їх гармонійний розвиток в нинішньому інформаційно-цифровому середовищі.

Висновки до розділу 3

Із врахуванням результатів емпіричного дослідження було розроблено та проведено тренінгову програму метою якої була профілактика та

зменшення рівня інтернет-залежності в середовищі підлітків. Головними завданнями програми було знизити інтернет залежність в осіб підліткового віку, зняти в них емоційну напругу, навчити долати стрес та підвищити самооцінку, зменшити рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності і сформувати установки на подолання залежності, емоційного реагування на проблеми.

В загальному, тривалість програми тренінгу склала – 7 годин 30 хв. Тренінг включав у себе вправи, ігри, завдання та техніки для профілактики інтернет-залежності в дітей підліткового віку.

Було проведено аналіз результатів тренінгу. Аналіз анкетуванню з поміж підлітків показав, що рівень інтернет-залежності після проходження тренінгу у 30 (66,7%) значно знизився, у 10 (22,2%) опитаних – трохи знизився і лише 5 (11,1%) респондентів – не змінився. На думку психолога, ступінь виконання тренінгової програми складає 90%. В цілому ступінь включеності та активності підлітків у процес тренінгу було оцінено психологом у 10 балів із 12 можливих. В загальному, якість зворотного зв'язку психолог оцінив оцінкою 10 балів із 12 можливих. В цілому, визначена мети та головні завдань було у повній мірі досягнуто.

Також було надано низку рекомендації щодо зниження інтернет-залежності в дітей підліткового віку, для прикладу запропоновано залучати підлітків до спортивних занять та різних фізичних активностей, підвищувати підліткову обізнаність про небезпеки інтернет-залежності, підтримувати відкрите спілкування у сім'ї, застосувати різні технології для контролю часу проведеного підлітками в інтернет-середовищі проводити індивідуальну психологічну роботу із підлітками та інші.

ВИСНОВКИ

В результаті проведеного дослідження було встановлено низку важливих висновків.

1. Обґрунтовано теоретичні основи вивчення проблеми інтернет-залежності в підлітковому віці. На основі аналізу різних психологічних досліджень визначено, що Інтернет-залежність це сучасний вид залежності, який характеризується значним нав'язливим бажанням перебувати на постійні основі у всесвітній мережі. Встановлено, що Інтернет-залежність також розглядається як нав'язлива потреба у використанні Інтернету, що супроводжується соціальною дезадаптацією та негативним впливом на повсякденне життя. Згідно із дослідженнями, Інтернет-залежність може призводити до змін у психічному стані особистості, впливаючи на її поведінку та емоційний стан.

Визначено, що інтернет-залежність негативно впливає на особистість підлітків, зумовлюючи зниження рівня життя та має деструктивний вплив на розвиток особистості, зокрема на її психічне здоров'я. Підлітки, схильні до інтернет-залежності, можуть відмежовуватися від безпосередніх контактів, ставати закритими для спілкування з близькими та рідними, що призводить до соціальної ізоляції та емоційних проблем. Крім того, інтернет-залежність може спричинити порушення сну, розумове виснаження, дратівливість та нервово-психічну напруженість, що негативно впливає на загальний стан здоров'я підлітка.

2. З метою дослідження стану інтернет-залежності в дітей підліткового віку було проведено емпіричне дослідження на базі Загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 7 міста Кривий Ріг. Дослідження здійснювалося протягом березня-квітня 2025 року. В ньому безпосередню участь взяло 45 підлітків у віці від 13 до 16 років. Отримані результати вказують на сформовану в переважної більшості підлітків інтернет-залежність, що є проявом нездорових стратегій подолання стресу, тривоги чи низької самооцінки. Для

таких підлітків характерні внутрішні психологічні конфлікти та ухилення від реальності. Опитаним потрібна цілеспрямована психологічна корекція, підтримка соціальних контактів у реальному житті. Також дослідження засвідчило, що у переважної більшості підлітків на високому рівні вираженими є всі шкали сприйняття інтернету. Було встановлено, що переважна більшість підлітків мають високий рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Це вказує на їхню емоційну нестабільність, підвищену чутливість до стресових ситуацій, труднощі у подоланні проблем та схильність до конфліктів.

3. Із врахуванням результатів емпіричного дослідження було розроблено та проведено тренінгову програму метою якої була профілактика та зменшення рівня інтернет-залежності в середовищі підлітків. Головними завданнями програми було знизити інтернет залежність в осіб підліткового віку, зняти в них емоційну напругу, навчити долати стрес та підвищити самооцінку, зменшити рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності і сформувати установки на подолання залежності, емоційного реагування на проблеми. В загальному, тривалість програми тренінгу склала – 7 годин 30 хв. Тренінг включав у себе вправи, ігри, завдання та техніки для профілактики інтернет-залежності в дітей підліткового віку. Було проведено аналіз результатів тренінгу. Аналіз анкетуванню з поміж підлітків показав, що рівень інтернет-залежності після проходження тренінгу у 30 (66,7%) значно знизився, у 10 (22,2%) опитаних – трохи знизився і лише 5 (11,1%) респондентів – не змінився. На думку психолога, ступінь виконання тренінгової програми складає 90%. В цілому, ступінь включеності та активності підлітків у процес тренінгу було оцінено психологом у 10 балів із 12 можливих. В загальному, якість зворотного зв'язку психолог оцінив оцінкою 10 балів із 12 можливих. В цілому, визначення мети та головних завдань було у повній мірі досягнуто.

4. Сформулювало рекомендації з метою зниження інтернет-залежності в дітей підліткового віку, для прикладу запропоновано залучати підлітків до

спортивних занять та різних фізичних активностей, підвищувати підліткову обізнаність про небезпеки інтернет-залежності, підтримувати відкрите спілкування у сім'ї, застосувати різні технології для контролю часу проведеного підлітками в інтернет-середовищі проводити індивідуальну психологічну роботу із підлітками та інші.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Ю. В. Психологія розвитку: навчальний посібник. Херсон: ФОП Панов А.М. , 2015. 489 с.
2. Асєєва Ю. О. Виявлення особистісних характеристик кіберадиктів у підлітковому та юнацькому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2020. № 2. С. 11–29.
3. Асєєва Ю. О. Комп'ютерна залежність, Інтернет залежність та кіберадикції (історичний огляд дефініцій). *Psychological journal*. 2020. Т. 6. № 6. С. 57–65.
4. Бедлінський О. І. Проблема періодизації підліткового віку у сучасному суспільстві. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 2 (143). С. 49 –54.
5. Белякова С.М. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості дітей підліткового віку. Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи становлення особистості, 14-16 травня 2019 р.; I Міжнародна науково-практична конференція учнівської молоді, студентів, аспірантів, молодих учених та науковців. Переяслав-Хмельницький, 2019. С. 23 – 27.
6. Брашеван О. А., Караджи О. С. Соціально-психологічні особливості підліткового віку. The 10th International scientific and practical conference “Current challenges of science and education” (June 3-5, 2024) MDPC Publishing, Berlin, Germany. 2024. С. 297 – 299.
7. Вакуліч Т. М. Психологічні особливості поведінки підлітків у мережі Інтернет. *Наукові праці МАУП*. Вип. 2(16). С. 188 – 192.
8. Ванда М. А., Бондаренко Н. Б. Інтернет-залежність: передумови, ознаки та ризики для підлітків. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2019. Т. 2. С. 37–42.
9. Варій М.Й. Загальна психологія: підручник для студ. психол. і педагог, спеціальностей. 2-ге видан., випр. і доп. Київ: «Центр учбової літератури». 2017. 968 с.

10. Гуменюк Л. Й. Соціально-психологічні фактори Інтернет-адикції. *Наук. вісн. Львів. держ. ун-ту внутрішніх справ*. 2013. № 1. С. 10–19.
11. Камінська О. В. Психологічні детермінанти формування інтернет-залежності. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 194-204.
12. Камінська О. В. Психологічні особливості інтернет-залежності молоді. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук. Одеса. 2016. 478 с.
13. Камінська О. Вплив інтернет-залежності на формування ціннісних орієнтацій молоді. *Нова педагогічна думка*. 2014. № 1. С. 178-182.
14. Коваленко О. В. Кіберпростір – гуманістичний потенціал цивілізації. *Психологічні перспективи*. № 18. Луцьк: Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2011. С. 111–121.
15. Кротенко В. І. Трансформація поняття інтернет-залежності як форми адиктивної поведінки в контексті діджиталізації сучасного суспільства. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія: зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 43. С. 105-115.
16. Левицька Л.В. Психологічні особливості інтернет залежності підлітків. *Журнал «Наукові інновації та передові технології»*. № 8(22) 2023. С. 28-41.
17. Литвинова С. Г. Хмароорієнтоване навчальне середовище, віртуалізація, мобільність – основні напрямки розвитку загальної середньої освіти ХХІ століття. *Педагогіка вищої та середньої школи: зб. наук. праць*. Випуск 40. Кривий Ріг: КПІ ДВНЗ «КНУ», 2014. 206 – 213 с.
18. Литвинчук Л. Соціальні патології особистості як технологічні адиктивні тенденції сучасного соціокультурного середовища. *Збірник наукових праць*, 2019. №2 (3). 158-169 с.

19. Литовченко І.В. Діти в Інтернеті: як навчити безпеці у віртуальному світі: посібник для батьків]. Київ: Видавництво ТОВ «Видавничий будинок «Аванпост-Прим», 2016. 48 с.

20. Магдисяк Л. Комп'ютерна залежність як форма адиктивної поведінки особистості. *Innovative Approaches to Ensuring the Quality of Education, Scientific Research and Technological Processes Publishing House of University of Technology*, Katowice, 2021. P. 1058 – 1064.

21. Малоголова О. О. Інтернет-залежність та її вплив на підлітків. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2019. Том І: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 54. С. 89 – 94.

22. Мелоян А. Психологічні особливості прояву інтернет-залежності в юнацькому віці. *Вісник Київського національного університету ім. Тараса Шевченка*. Сер.: Психологія. / Київський нац. ун-т ім. Т. Шевченка ; відп. ред. Л. Ф. Бурлачук. Київ, 2014. Вип. 1. С. 56–58.

23. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів: навчальний посібник. Київ: Університет «Україна», 2023. 266 с.

24. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник для студ. вищ. навч. закл. Київ: Кондор, 2017. 469 с.

25. Повєткіна С. І. Теоретичні аспекти дослідження проблеми інтернет-залежності у підлітків. Випуск 10, 2022. С. 48 – 53.

26. Поліщук О. С. Вплив соціальних інтернет-мереж на формування «Я». Актуальні проблеми філософії та соціології. Одеса, 2017. Вип. 16. С. 93-96.

27. Посохова В. Особливості життєвого планування Інтернет-залежної молоді. *Психологічні перспективи*. 2018. Вип.6. С.150-157.

28. Скрипченко О.В. Вікова та педагогічна психологія: навч.посіб. для студ. вищ. навч.закл. Київ: Каравела, 2007. 400 с.

29. Сорочинський О.Ю. Особливості підліткового віку. Молодь: освіта, наука, духовність. Youth: education, science, spiri tua lity: тези доповідей XV Всеукр. наук. конф. Київ: Університет «Україна», 2018. С. 235 – 237.

30. Столбов Д. В. Особливості Інтернет-діяльності сучасного підлітка. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету*. Серія : Педагогіка. 2014. № 1. С. 327-331.

31. Стрільчук О. В. Соціально-психологічні механізми формування медіакультури у підлітків з Інтернет-захопленістю: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ: ІСПП НАПН України, 2020. 220 с.

32. Ткачук І. І. Застосування діагностичних мінімумів в діяльності працівників психологічної служби: практичний посібник. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. 100 с.

33. Турецька Х. Інтернет-залежність як предмет психологічного дослідження. *Вісник Львівського університету*. Львів, 2017. Вип. 10. С. 365–375.

34. Ховрич М. О. Інтернет-залежність – актуальна проблема сучасної молоді. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Серія: Педагогічні науки. 2020. Вип. 8. С. 107-112.

35. Чаплак Я. В. Теоретичні аспекти проблеми інтернет-залежності: актуальний стан. *Габітус*. 2023. Вип. 45. С. 270-277.

36. Яновська Т. А. Психологічні особливості становлення ідентичності у дітей підліткового віку. *Психологія і особистість*. 2015. № 2(1). С. 155 – 167.

37. Bai W., Cai H., Wu S., Zhang L., Feng K.X., Li Y.C. et al. Internet addiction and its association with quality of life in patients with major depressive disorder: a network perspective. *Transl. Psychiatry*. 2022. Vol. 4. Issue 12(1). P. 138 – 147.

38. Cash H., Rae C. D., Steel A. H., Winkler A. Internet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice. *Curr Psychiatry Rev*. 2012. Vol. 8(4). P. 292–298

39. Chiu S.I., Hong F.Y. An analysis on the correlation and gender difference between college students. Internet addiction and mobile phone addiction in Taiwan. *ISRN Addiction*, 2013. P. 1048 – 1056.

40. Di Carlo F., Pettorruso M., Alessi M.-Ch., Picutti E., Collevicchio R., Migliara G. et al. Characterizing the building blocks of Problematic Use of the Internet (PUI): The role of obsessional impulses and impulsivity traits among Italian young adults. *Comprehensive Psychiatry*. 2021. Vol. 106. P. 1522-1525.

41. Gjoneska B., Potenza M. N., Jones J., Corazza O., Hall N., Salesj C. et al. Problematic use of the internet during the COVID-19 pandemic: Good practices and mental health recommendations. *Comprehensive Psychiatry*. 2022. Vol. 112. P. 1527–1529.

42. Griffiths M. D. Internet «addiction»: an issue for clinical psychology? *Clin. Psychology Forum*. 1996. Vol. 5. № 97. P. 32–33.

43. Hassan T., Alam M. M., Wahab A., Hawlader M. D. Prevalence and associated factors of internet addiction among young adults in Bangladesh. *J Egypt Public Health Assoc*. 2020. Vol. 29. № 95(1). P. 1 – 12.

44. Janikian M. Internet addictive behavior in adolescence: a cross-sectional study in seven European countries. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*. Vol. 17 (8). 2014 P. 528–535.

45. Lozano-Blasco R., QuilezRobres A., Soto Sánchez A. Internet addiction in young adults: A meta-analysis and systematic review. *Computers in Human Behavior*. 2022. Vol. 130. P. 107-201.

46. Öztürk C., Bektas M., Ayar D., Özgüven Öztornacı B., Yağcı D. Association of Personality Traits and Risk of Internet Addiction in Adolescents. *Asian Nurs Res (Korean Soc Nurs Sci)*. 2015. № 9(2). P.120–124.

47. Ryding F. C., Kaye L. K. «Internet Addiction»: a Conceptual Minefield. *Int J Ment Health Addict*. 2018. № 16(1). P.225–232.

48. Shaw M. Internet Addiction: Definition, Assessment. *Epidemiology and Clinical Management*. PubMed. Vol. 22 (5). 2008. P. 353-365.

49. Tripathi A. Impact of Internet Addiction on Mental Health: An Integrative Therapy Is Needed. *Integrative Medicine International*. 2017. № 4. P.215–222.

50. Young K. S. Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment. *Innovations in Clinical Practice*. 1999. № 17. P.19–31.

51. Young K. S. Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*. 1998. № 1(3). P.237–244.

52. Young K. S. What makes the Internet Addictive: potential explanations for pathological Internet use. *CyberPsychology and Behavior*. 1999. № 1. P.57–60.

ДОДАТКИ

Додаток А

Інструкція

Висловіть своє ставлення щодо наведених нижче суджень за п'ятибальною шкалою.

Обведіть кружечком один із трьох варіантів відповідей:

1 – повністю не згоден

2 – швидше не згоден

3 – важко відповісти

4 – швидше згоден

5 – повністю згоден

Твердження	повністю не згоден	швидше не згоден	важко відповісти	швидше згоден	повністю згоден
1. Мені не раз казали, що я проводжу занадто багато часу в інтернеті (соціальні мережі, он-лайн ігри, YouTube, інформаційні сайти інше)	1	2	3	4	5
2. Я відчуваю себе некомфортно, якщо я не буваю в інтернеті протягом певного періоду часу	1	2	3	4	5
3. Я помічаю, що в мене більше часу проводжу в мережі	1	2	3	4	5
4. Я відчуваю роздратування, коли інтернет відключений або недоступний	1	2	3	4	5
5. Я відчуваю себе повним сил, перебуваючи он-лайн попри втому, що відчувалась перед цим	1	2	3	4	5
6. Я залишаюсь в мережі протягом більш тривалого періоду часу, хоча мав (мала) намір зайти лише «на хвилинку»	1	2	3	4	5
7. Хоча використання інтернету негативно впливає на мої відносини з деякими людьми, кількість часу витраченого на інтернет залишається незмінною	1	2	3	4	5
8. Декілька разів я спав (спала) менше чотирьох годин через те, що «завис» (зависла) в інтернеті	1	2	3	4	5
9. Останнім часом я став (стала) проводити більше часу в мережі, ніж це було раніше	1	2	3	4	5
10. Я переживаю або засмучуюсь, коли доводиться перестати	1	2	3	4	5

користуватись інтернетом на певний період часу					
11. Мені не вдається подолати бажання зайти в мережу	1	2	3	4	5
12. Я помічаю, що виходжу в інтернет замість особистої зустрічі з друзями	1	2	3	4	5
13. В мене болить спина або я відчуває інший фізичний дискомфорт після тривалого перебування в інтернеті	1	2	3	4	5
14. Думка зайти в інтернет приходить мені першою, коли я прокидаюсь вранці	1	2	3	4	5
15. Часте перебування в інтернеті нерідко призводило до неприємностей у школі	1	2	3	4	5
16. Я часто говорю собі «ще трошки» перебуваючи в інтернеті	1	2	3	4	5
17. Перебуваючи поза мережею я відчуваю, що пропускаю щось важливе	1	2	3	4	5
18. Моє спілкування із членами родини скорочується через використання інтернету	1	2	3	4	5
19. Я менше відпочиваю через використання інтернету	1	2	3	4	5
20. Навіть відключившись від інтернету після завершення певних справ в мене не виходить подолати бажання зайти туди знову	1	2	3	4	5
21. Моє життя було б безрадісним, якби не було інтернету	1	2	3	4	5
22. Перебування в інтернеті негативно вплинуло на моє фізичне самопочуття	1	2	3	4	5
23. Я стараюсь витратити менше часу в інтернеті. але марно	1	2	3	4	5
24. Для мене стає звичною справою спати менше, щоб провести більше часу в інтернеті	1	2	3	4	5
25. Мені необхідно все більше часу проводити в інтернеті. щоб отримувати те ж задоволення, що й раніше	1	2	3	4	5
26. Деколи в мене не виходить поїсти вчасно через те, що я сиджу в інтернеті	1	2	3	4	5

Додаток Б**Тест «Інтернет залежність» (Кімберлі Янг)****Інструкція**

Пропоную Вам пройти тест для діагностики Інтернет-залежності за методикою Кімберлі Янга. Відповідь на кожне питання оцініть таким чином: «Ніколи» – 1 бал, «Дуже рідко» – 2 бали, «Іноді» – 3 бали, «Часто» – 4 бали, «Завжди» – 5 балів.

1. Чи відчуваєте Ви ейфорію, похвалювання, збудження, перебуваючи за комп'ютером?

2. Чи потрібна Вам проводити все більше часу за комп'ютером, щоб одержати ті ж відчуття?

3. Чи відчуваєте ви порожнечу, депресію, роздратування, перебуваючи не за комп'ютером?

4. Чи траплялося Вам нехтувати важливими справами, в той час як Вибули зайняті за комп'ютером, але не роботою?

5. Чи проводите Ви в мережі більше 3-х годин на день?

6. Якщо Ви в основному використовуєте комп'ютер для роботи, чи берете участь у робочий час у чатах або виявляєте себе на не пов'язаних з роботою сайтах більш, ніж двічі на день?

7. Чи скачуєте Ви файли з заборонених сайтів чи сайтів еротичного спрямування?

8. Чи вважаєте Ви, що з людиною легше спілкуватися "онлайн", ніж особисто?

9. Чи говорили Вам друзі або члени сім'ї, що Ви занадто багато часу проводите "онлайн"?

10. Чи заважає Вашій діловій активності кількість часу, що проводиться в мережі?

11. Чи бувало таке, що Ваші спроби обмежити час, проведений в мережі виявлялися безуспішними?

12. Чи буває так, що Ваші пальці втомлюються від клавіатури або клацання кнопкою миші?

13. Чи траплялося Вам відповідати неправду на запитання про кількість часу, що Ви проводите в мережі?

14. Чи спостерігався у Вас хоч раз "синдром карпального каналу" (оніміння та болі в кисті руки)?

15. Чи бувають у Вас болі в спині частіше, ніж 1 раз на тиждень?

16. Чи буває у Вас відчуття сухості в очах?

17. Чи збільшується час, проведений Вами в мережі?

18. Чи траплялося Вам нехтувати прийомом їжі або їсти прямо за комп'ютером, щоб залишитися в мережі?

19. Чи траплялося Вам нехтувати особистою гігієною, наприклад, умиванням, голінням, причісуванням і т.д., щоб провести цей час за комп'ютером?

20. Чи з'явилися у Вас порушення сну і/або чи змінився режим сну з того часу, як Ви стали використовувати комп'ютер щодня?

Інтерпретація результатів:

20-29 балів – залежність від Інтернету відсутня;

30-49 балів – Інтернет-залежність не виражена чи слабо виражена, але пропонуємо прислухатися до наступних рекомендацій;

50-79 балів – мережа здійснює значний вплив на Ваше життя;

80-100 балів – Вам необхідна допомога психолога.

Додаток В**Опитувальник «Сприйняття Інтернету»****Щепіліної О.О.****Інструкція**

Будь ласка, дайте відповідь на запитання, обравши один із запропонованих варіантів відповіді (або написавши свій, де це необхідно). «Правильних» чи «неправильних» відповідей не існує, тож обирайте ту, що найбільшою мірою відповідає Вашим поглядам і Вашій думці про себе. Не витрачайте багато часу на обдумування відповідей. Давайте ту, яка першою спадає Вам на думку. Постарайтеся за можливості не використовувати проміжні відповіді на кшталт «іноді» або «важко сказати». Заповнення всього опитувальника займе у Вас близько 20 хвилин.

Текст методики

1. Я вважаю, що прояви агресії в мережі так само неприпустимі, як і в реальному житті.

- а) так
- б) ні
- в) важко сказати

2. Часом мені здається, що я сприймаю інтернет не так, як інші люди.

- а) іноді
- б) часто
- в) ніколи

3. У мене набагато більше друзів у мережі, ніж у реальному житті.

- а) так
- б) ні
- в) важко сказати

4. Буває, що я шукаю в інтернеті потрібну мені інформацію і забуваю про свій первісний намір.

- а) іноді
- б) часто

в) ніколи

5. Часом мені хочеться переселитися у віртуальний світ.

а) іноді

б) часто

в) ніколи

6. Під час підключення до інтернету мій настрій зазвичай поліпшується.

а) так

б) ні

в) важко сказати

7. Для мене важливіше, який вигляд має сайт, ніж те, яка на ньому інформація.

а) так

б) ні

в) важко сказати

8. Я вважаю, що інтернет потрібен для:

а) розваги

б) пошуку та зберігання інформації

в) спілкування

9. Я часто сприймаю віртуальний світ як реальність.

а) так

б) ні

в) важко сказати

10. Мені більше подобаються сайти, на яких мало графіки.

а) так

б) ні

в) важко сказати

11. Коли всі проти мене, інтернет допомагає мені пережити важкі часи.

а) іноді

б) часто

в) ніколи

12. Я часто вживаю слова і вирази, прийняті в мережі, у своєму реальному житті.

а) так

б) ні

в) важко сказати

13. Мої друзі в мережі набагато краще розуміють мене, ніж мої друзі в реальному житті.

а) іноді

б) часто

в) ніколи

14. Я сприймаю себе в інтернеті інакше, ніж у реальному житті.

а) так

б) ні

в) важко сказати

15. Я вважаю за краще спілкуватися з тими людьми, які добре розбираються в інтернеті.

а) так

б) ні

в) важко сказати

16. У мене часто виникає потреба в структуруванні інформації, одержуваної з інтернету.

а) так

б) ні

в) важко сказати

17. Я часто заводжу віртуальні романи.

а) іноді

б) часто

в) ніколи

18. Зазвичай я почуваюся комфортніше в мережі, ніж у реальному житті.

- а) іноді
- б) часто
- в) ніколи

19. Я віддаю перевагу сайтам, де багато графіки.

- а) так
- б) ні
- в) важко сказати

20. Я часто не знаю точно, скільки часу провів у мережі.

- а) так
- б) ні
- в) важко сказати

21. Мені буває складно пояснити оточуючим, що мене приваблює в інтернеті.

- а) іноді
- б) часто
- в) ніколи

22. Іноді інтернет здається мені живою істотою.

- а) іноді
- б) часто
- в) ніколи

23. Буває, що закінчивши роботу в мережі, я не можу згадати все, що я робив, де був.

- а) іноді
- б) часто
- в) ніколи

24. Зазвичай я віддаю перевагу листуванню з людиною електронною поштою або спілкуванню з нею через ICQ, ніж говорити з нею телефоном або зустрічатися особисто.

- а) так
- б) ні
- в) важко сказати

25. Часом, після тривалого перебування в мережі, у мене виникає страх (або відчуття незахищеності) перед навколишньою дійсністю.

- а) іноді
- б) часто
- в) ніколи

26. Навіть великі тексти я волію читати з екрана монітора, а не в паперовому

варіанті.

- а) так
- б) ні
- в) важко сказати

27. Я віддаю перевагу чатам, електронній пошті та форумам.

- а) так
- б) ні
- в) важко сказати

28. Мені б хотілося проводити в мережі більше часу, ніж зараз.

- а) так
- б) ні
- в) важко сказати

29. Я скоріше здатен змінити щось у віртуальному світі, ніж у реальному житті.

- а) так
- б) ні
- в) важко сказати

30. Комп'ютер, на якому я працюю швидше:

- а) «дівчинка»
- б) «хлопчик»

в) просто машина

31. Перебуваючи в мережі, я люблю слухати музику.

а) іноді

б) часто

в) ніколи

32. Буває, що я намагаюся діяти в реальному світі так само, як і у віртуальному.

а) іноді

б) часто

в) ніколи

33. У мережі я почуваюся набагато впевненіше, ніж у реальному житті.

а) іноді

б) часто

в) ніколи

34. Коли я заходжу в інтернет, я точно знаю, чого хочу.

а) так

б) ні

в) важко сказати

35. Я віддаю перевагу віртуальним романам перед реальними.

а) так

б) ні

в) важко сказати

36. В інтернеті я реалізуюся як особистість краще, ніж у реальному житті.

а) так

б) ні

в) важко сказати

37. Буває, що після роботи в мережі, у мене виникає відчуття, що я про щось забув або чогось не зробив.

- а) іноді
- б) часто
- в) ніколи

38. Часом мені здається, що люди, з якими я спілкуюся в мережі, розуміють мене набагато

краще, ніж ті, хто оточують мене в повсякденному житті.

- а) іноді
- б) часто
- в) ніколи

39. Час у мережі йде не так, як у реальному житті.

- а) так
- б) ні
- в) важко сказати

40. Буває, що, перебуваючи в мережі, мені здається, що я втрачаю контроль над тим, що відбувається.

- а) іноді
- б) часто
- в) ніколи

41. Мені більше подобається розглядати різні картинки, ніж читати.

- а) так
- б) ні
- в) важко сказати

42. Перебування в інтернеті для мене радше:

- а) розвага
- б) робота
- в) життя
- г) інше (вкажіть, що саме) ...

43. Коли я перебуваю в інтернеті, я перестаю помічати навколишню дійсність.

- а) іноді

б) часто

в) ніколи

44. Я завжди намагаюся уявити, який вигляд має мій співрозмовник.

а) іноді

б) часто

в) ніколи

45. Мені здається, що інтернету притаманні якісь містичні властивості.

а) так

б) ні

в) важко сказати

46. У мережі для мене не існує понять: верх, низ, право, ліворуч.

а) так

б) ні

в) важко сказати

47. Мені подобається, що в інтернеті можна порушувати правила реального світу.

а) так

б) ні

в) важко сказати

48. Буває, що я витрачаю багато часу на перегляд непотрібної мені інформації.

а) іноді

б) часто

в) ніколи

49. Часом я відчуваю, що сильно відрізняюся від людей, які не користуються інтернетом.

а) іноді

б) часто

в) ніколи

50. Інтернет для мене радше:

- а) частина реального світу
- б) окрема, самостійна реальність
- в) інше (вказіть, що саме) ...

51. Те, що відбувається в мережі, часто набагато цікавіше за те, що відбувається в реальному житті.

- а) так
- б) ні
- в) важко сказати

52. Зазвичай я не переношу віртуальні знайомства в реальність.

- а) так
- б) ні
- в) важко сказати

53. Трапляється, що межа між реальним і віртуальним світом для мене зникає.

- а) іноді
- б) часто
- в) ніколи

54. Мені складно знайти спільну мову з людьми, які не користуються інтернетом.

- а) так
- б) ні
- в) важко сказати

55. Часом мені буває важко перевести образи в слова.

- а) іноді
- б) часто
- в) ніколи

56. Часом віртуальний світ здається мені більш привабливим, ніж реальний.

- а) іноді

б) часто

в) ніколи

57. Інтернет здається мені:

а) одновимірним

б) тривимірним

в) чотиривимірним

г) поза вимірами

58. Іноді комп'ютер здається мені живою істотою.

а) так

б) ні

в) важко сказати

59. Коли я в інтернеті, я інший, ніж у реальному житті.

а) так

б) ні

в) важко сказати

60. Часом мені хочеться перенести свої дії в мережі на реальне життя

(Наприклад, у

конфліктній ситуації - бажання «відключитися», занести в «ігнор»).

а) іноді

б) часто

в) ніколи

61. Перебуваючи в інтернеті, я відчуваю себе частиною чогось більшого.

а) так

б) ні

в) важко сказати

62. Мені буває складно висловити те, що я відчуваю, перебуваючи в мережі.

а) іноді

б) часто

в) ніколи

63. В інтернеті я почуваюся в більшій безпеці, ніж у реальному світі.

а) так

б) ні

в) важко сказати

64. Часто мені складніше знайти спільну мову з людьми в реальному житті, ніж в інтернеті.

а) так

б) ні

в) важко сказати

65. Мене влаштовують закони і правила віртуального світу набагато більше, ніж реального.

а) так

б) ні

в) важко сказати

66. Інтернет для мене радше:

а) безмежний

б) має межі

67. Напишіть, що означають такі поняття:

- IP-адреса ...

- адмін ...

- хостинг ...

- спам ...

- тег (tag) ...

- ламер ...

- форум ...

- флуд ...

- WWW ...

Вкажіть, будь ласка, номери запитань, які викликали у Вас найбільше утруднення, здалися незрозумілими або сформульованими не так докладно, як Вам хотілося б.

Ключі до шкал опитувальника «Сприйняття Інтернету»

I. Фактори залежності

Належність до мережевої субкультури: № 2, 12, 15, 49, 54, 67

Нецілеспрямованість поведінки: № 4, 16, 23, 34, 40, 48

Потреба в сенсорній стимуляції: № 7, 10, 19, 27, 31, 41, 55

II. Особливості сприйняття Інтернету

Мотивація використання Інтернету: № 8, 42

Зміна стану свідомості внаслідок використання Інтернету: № 6, 9, 14, 32, 43, 50, 53, 59

Сприйняття Інтернету як кращого, кращого порівняно з реальним життям («відхід»): № 5, 11, 18, 25, 28, 29, 33, 36, 51, 56, 63

Спілкування: № 3, 13, 17, 24, 35, 38, 52, 64

III. Наслідки залежності

Час в Інтернеті: № 20, 39

Простір в Інтернеті: № 46, 57, 66

Сприйняття Інтернету як проективної реальності: № 21, 37, 44, 45, 61, 62

Одухотвореність Інтернету: № 22, 30, 58

Прагнення перенести норми віртуального світу в реальний: № 1, 26, 47, 60, 65

Додаток Г

Методика "Самооцінка психічних станів" (за Г. Айзенком)

Інструкція. Уважно прочитайте опис різних психічних станів.

Якщо цей опис збігається з Вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з Вашим станом – 0 балів.

№ з/п	Психічні стани	Підходить	Не дуже під- ходить	Не підходить
		2	1	0
1	Не відчуваю у собі впевненості			
2	Часто червонію без причини			
3	Мій сон мене непокоїть			
4	Легко починаю нудьгувати			
5	Непокоюся через неприємності, які є тільки в уяві			
6	Мене лякають труднощі			
7	Люблю аналізувати свої недоліки			
8	Мене легко переконати			
9	Я підозріливий			
10	Важко перенешу час очікування			
11	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, із яких можна знайти вихід			
12	Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом			
13	У неприємних ситуаціях я схильний без поважних причин звинувачувати себе			
14	Нещастя та невдачі нічому мене не вчать			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаю її даремною			
16	Я часто почуваю себе беззахисним			
17	Іноді у мене буває стан відчаю			
18	Відчуваю розгубленість перед труднощами			
19	У важкі хвилини життя іноді поведжуся як дитина, хочу, щоб мене пожаліли			

20	Вважаю недоліки свого характеру невинними			
21	Залишаю за собою право вирішального голосу			
22	Часто при розмові перебиваю співрозмовника			
23	Мене легко розсердити			
24	Люблю робити зауваження іншим			
25	Хочу бути авторитетом для оточуючих			
26	Не задовольняюсь малим, хочу більшого			
27	Коли розгніваюсь, погано себе стримую			
28	Більше люблю керувати, ніж підкорятися			
29	У мене різка, грубувата жестикуляція			
30	Я злопам'ятний			
31	Мені важко змінювати звички			
32	Нелегко переключати увагу			
33	З обережністю ставлюся до всього нового			
34	Мене важко переконати			
35	Нерідко у мене з голови не виходять думки, яких потрібно позбутися			
36	Нелегко зближуюся з людьми			
37	Мене розчаровує навіть незначні зміни плану			
38	Я проявляю впертість			
39	Неохоче йду на ризик			
40	Різко реагую на відхилення від прийнятого мною режиму			

Методика оцінювання

Підраховується кількість балів за кожну з чотирьох груп питань:

I - 1-10-те питання - **тривожність**;

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

III - 21-30-те питання - **агресивність**;

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

Інтерпретація результатів

Тривожність:

0-7 балів - низька тривожність;

8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;

15-20 балів - висока тривожність.

Фрустрація:

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

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

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

Агресивність:

0-7 балів - ви спокійні, стримані;

8-14 балів - середній рівень агресії;

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

Ригідність:

0-7 балів - ригідності немає;

8-14 балів - середній рівень;

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

Додаток Д

Програма тренінгу з профілактики інтернет-залежності в дітей підліткового віку

I. Вступна частина.

Привітання тренера з групою.

Ознайомлення з темою тренінгу та з його метою:

Тема тренінгу: «Профілактика інтернет-залежності в дітей підліткового віку».

Мета тренінгу: профілактика та зменшення рівня інтернет-залежності в середовищі підлітків.

1. Вправа «Інтерв'ю».

Мета вправи: розвинути навички комунікації, сприяти знайомству учасників та підвищити обізнаність щодо ризиків комп'ютерної залежності через обговорення та обмін думками.

Хід проведення. Кожен отримує картку, на якій написано ім'я одного з учасників. За сигналом ведучого потрібно знайти його та взяти в нього інтерв'ю. Усі відомості потрібно записати на аркуші (5 хв на знайомство і 30 секунд на розповідь про партнера).

Запитання для рефлексії: Що нового ви дізналися про людину, з якою спілкувалися? Як ви оцінюєте свої навички комунікації під час цієї вправи? Чи змінилися ваші думки про комп'ютерну залежність після спілкування? Як саме?

2. Вправа «Прийняття правил роботи».

Мета вправи: сприяти створенню спільних домовленостей для забезпечення комфортної та продуктивної роботи групи під час тренінгу.

Хід проведення. Слова тренера: для проведення нашого тренінгу ми пропонуємо прийняти правила, яким будемо підкорятися. Ви бачите їх на дошці. Які правила потребують пояснення, які правила ви хотіли б виключити? (Коротке обговорення та прийняття правил.

Правил роботи групи використані під час тренінгу:

- 1) Конфіденційність. Усе, що обговорюється в групі, залишається в групі.
- 2) Поважати думку кожного. Учасники висловлюються без перебивань та засуджень.
- 3) Активна участь. Кожен долучається до вправ та обговорень.
- 4) Пунктуальність. Дотримуватись часу початку та завершення тренінгу.
- 5) Відкритість. Бути чесними й щирими у висловлюваннях.
- 6) Дотримання черги. Говорити по черзі, не перебивати інших.
- 7) Дружня атмосфера. Підтримувати позитивний тон у спілкуванні.
- 8) Вимкнені телефони. Забезпечити відсутність сторонніх відволікань.
- 9) Зосередженість. Уникати тем, не пов'язаних із тренінгом.

3. Гра «Так - ні».

Мета вправи: підвищити обізнаність учасників про комп'ютерну залежність та її вплив, стимулювати рефлексію щодо власного та чужого ставлення до комп'ютерних розваг.

Хід проведення. Тренер ставить учасникам запитання, на які вони мають відповідати лише тільки ТАК або НІ.

Запитання:

- 1) Чи зловживаєте ви комп'ютерними розвагами?
- 2) Чи зловживає, на вашу думку, хто-небудь із ваших друзів, знайомих комп'ютерними розвагами?
- 3) Чи шкодить комп'ютер вашому здоров'ю?

- 4) Чи заважають комп'ютерні ігри або соціальні мережі в навчанні?
- 5) Комп'ютерні захоплення становлять небезпеку?
- 6) Комп'ютерна залежність - це хвороба?

4. Вправа «Дерево очікувань».

Мета: сформувати в учасників усвідомлення власних очікувань від тренінгу, сприяти створенню сприятливої атмосфери в групі та заохотити до активної участі.

Хід проведення: Слова тренера: Отже, ми поведемо розмову про вплив комп'ютера на наше життя, про ознаки та наслідки розвитку комп'ютерної залежності. Що б ви хотіли дізнатися на нашому занятті? Які у вас побажання, як воно має пройти? Я пропоную вам вправу «Дерево очікувань». (Підліткам роздають картки.) Для цього учасники, які отримали смайлики одного кольору, збираються біля робочого столу з таким самим смайликом. (Після того як учасники перейдуть на місця для обговорення, ведучий продовжує пояснювати правила). Ваше завдання: після короткого обговорення (1-2 хв.) обрати найважливіші ваші очікування і записати їх на смайликах. (Кількість очікувань можна обмежити кількістю смайликів. Поки групи зайняті обговоренням, тренер малює на аркуші паперу (дошці) умовне дерево з великою кроною. Дерево можна заготовити заздалегідь. Потім групи представляють свої картки, а ведучий вішає їх на дерево. Наприкінці потрібно обговорити очікування, розібратися, чому деякі очікування не виправдалися).

5. Перегляд та аналіз відеоролика.

Мета вправи: сприяти усвідомленню учасниками негативного впливу комп'ютерних ігор на життя людини, стимулювати рефлексію щодо власного досвіду, сформувати критичне ставлення до проблеми комп'ютерної залежності та мотивувати до зміни шкідливих звичок.

Хід проведення: Слова тренера: «Пропонуємо вашій увазі невеликий відеосюжет (соціальний ролик про шкоду комп'ютерних ігор), який ми обговоримо після перегляду».

Запитання:

- 1) Чи спостерігали ви подібне в житті? Якщо так, то, за яких обставин?
- 2) Чи впливають комп'ютерні ігри на характер і звички людини? Яким чином?
- 3) Якими важливими моментами свого життя знехтував головний герой ролика заради комп'ютерних ігор?
- 4) Чи можна назвати головного героя комп'ютерно залежним?
- 5) Які проблеми ви побачили в сюжеті? Які могли б додати?

II. Основна частина

1. Вправа «Мій день без інтернету». Мета: Усвідомити, скільки часу займає інтернет у повсякденному житті, та навчитися планувати день без використання цифрових технологій.

Хід проведення: Тренер запитує учасників, скільки часу вони зазвичай проводять в інтернеті та які альтернативні заняття могли б заповнити цей час. Завдання: Учасникам пропонується скласти план одного дня без використання інтернету, включаючи різноманітні активності (спорт, хобі, спілкування з друзями тощо). Презентація: Кожен учасник презентує свій план групі.

Запитання для рефлексії: Які почуття виникли під час складання плану без інтернету? Чи було складно знайти альтернативні заняття? Як ви оцінюєте свій план? Чи реально його виконати?

2. Вправа «Плюси та мінуси інтернету».

Мета: Розвинути критичне мислення щодо використання інтернету, усвідомити його позитивні та негативні сторони.

Хід проведення. Учасники діляться на дві групи. Одна група записує позитивні аспекти використання інтернету, інша — негативні. Презентація: Кожна група презентує свої напрацювання. Обговорення: Загальне обговорення того, як мінімізувати негативні та посилити позитивні аспекти використання інтернету.

Запитання для рефлексії: Чи здивували вас якісь із названих позитивних або негативних аспектів? Як можна контролювати час, проведений в інтернеті, щоб зменшити негативний вплив? Які альтернативні заняття можуть замінити час в інтернеті?

3. Вправа «Реальні та віртуальні друзі».

Мета: Усвідомити різницю між реальними та віртуальними стосунками, підвищити цінність живого спілкування.

Хід проведення:

Індивідуальна робота: Учасники складають два списки: імена реальних друзів та віртуальних знайомих. Обговорення: Групове обговорення відмінностей між цими двома видами стосунків. Рольова гра: Інсценування ситуацій спілкування з реальними та віртуальними друзями.

Запитання для рефлексії: Чим відрізняється спілкування з реальними та віртуальними друзями? Які переваги та недоліки кожного виду спілкування? Як можна покращити та розширити коло реальних друзів?

Вправа 4. «Портрет користувача».

Мета: Створити уявлення про сучасного інтернет-користувача, визначити доцільність діяльності молодих людей в мережі Інтернет, розглянути можливі ризики та небезпеки, які існують в мережі для користувачів.

Хід проведення. Учасники об'єднуються у кілька груп. Кожній групі пропонується створити колаж — портрет сучасного інтернет-користувача, який навчається у старших класах школи. Для створення колажу використовуються ватмани, маркери, вирізки з журналів та газет. Після завершення роботи групи презентують свої колажі.

Запитання для рефлексії: Наскільки ваші портрети є реальними? Які риси характеру "прочитуються" з ваших портретів? Чи є у ваших користувачів інші хобі, інтереси? Активне користування Інтернетом допомагає їм чи шкодить? Які небезпеки можуть спіткати ваших користувачів?

Вправа 5. «Профілактика інтернет-залежності».

Мета: Запобігти виникненню та розвитку у підлітків інтернет-залежності; актуалізувати знання та надати інформацію про позитивні та негативні фактори впливу електронних ресурсів; ознайомити з механізмом виникнення залежності та шляхами її подолання.

Хід проведення: Проведення міні-лекції про інтернет-залежність, її ознаки та наслідки. Обговорення в групах ситуацій, пов'язаних з надмірним використанням Інтернету. Розробка рекомендацій для підлітків щодо безпечного та раціонального використання Інтернету.

Запитання для рефлексії: Які ознаки інтернет-залежності ви можете назвати? Як надмірне використання Інтернету впливає на ваше життя? Які заходи можна вжити для запобігання інтернет-залежності?

6. Вправа "Альтернативні захоплення".

Мета: Сприяти пошуку та розвитку інтересів поза Інтернетом, які можуть стати альтернативою онлайн-активностям.

Хід проведення. Підліткам підліткам пропонується скласти список занять, які їм цікаві та не пов'язані з використанням гаджетів (спорт, малювання, читання, прогулянки тощо). Далі проводиться обговорення, як вони можуть інтегрувати ці заняття у свій щоденний розклад.

Запитання для рефлексії: Які нові заняття вам сподобалися найбільше? Чи помітили ви зміни у своєму настрої після занять офлайн? Як ви можете продовжувати розвивати ці інтереси?

Вправа 7. «Рука».

Мета: Виявити та усвідомити особисті та приховані ресурси для подолання залежності від соціальних мереж.

Хід проведення: Кожен учасник отримує аркуш паперу та олівець. Учасники пишуть своє ім'я у верхньому куті аркуша. Потім обводять свою руку на аркуші паперу. На кожному пальці зображеної руки необхідно написати одну свою якість чи навичку, яка може допомогти подолати

залежність від соціальних мереж (наприклад, «самоконтроль», «цілеспрямованість», «планування часу»).

Коли всі завершать, малюнки передаються по колу. Кожен учасник, отримавши чужий аркуш, має виділити одну чи кілька написаних якостей, які, на його думку, найбільше допоможуть власнику руки подолати залежність. Після завершення роботи малюнки повертаються до їхніх власників. Відбувається обговорення, де кожен учасник може поділитися своїми враженнями та думками про зазначені якості.

Запитання для рефлексії: Які якості ви вказали, і чому саме вони можуть допомогти у подоланні залежності? Як ви почувалися, коли ваші якості визнавали інші учасники? Чи є у вас інші, ще не використані можливості, які можуть допомогти впоратися із залежністю? Що ви можете зробити вже зараз, щоб посилити використання своїх сильних сторін?

Вправа 8. «Я і моя залежність».

Мета: згуртування групи, самопрезентація учасників, отримання ними зворотного зв'язку, розвиток здатності до подолання проявів залежності.

Хід проведення. Слова тренера: «Зараз ми розіб'ємося на пари. Ми з вами будемо діяти за алгоритмом. Перший етап роботи полягає в тому, що кожен самостійно малює образ, відповідаючи на запитання «Я і моя залежність». На виконання першого етапу у вас 5 хвилин. Другий етап: ви розповідаєте своєму партнеру про себе за малюнком, розкажіть один одному про себе як можна докладніше. Третім етапом роботи буде презентування групі свого партнера. Визначаються ті риси, що допомагають йому долати залежність та сприяють самореалізації в реальному житті».

Під час самопрезентації слід відповісти на такі питання: Як я бачу своє майбутнє. Що я ціную в самому собі. Предмет моєї гордості. Що я вмію робити найкраще. Відбувається обговорення.

Вправа 9. «Проте...».

Мета: зниження рівня фрустрації чи стресу, пошук можливих шляхів вирішення проблемної ситуації.

Хід проведення: Тренер пропонує кожному учаснику гри коротенько описати на аркуші паперу якесь нездійснене бажання, актуальну стресову чи конфліктну ситуацію, недозволену на цей момент потребу. Потім тренер збирає всі аркуші, перемішує і пропонує учасникам наступну процедуру обговорення: – Кожна написана ситуація зачитується в групі і учасники повинні привести якомога більше доводів того, що ця ситуація зовсім не безвихідна, а проста, смішна або навіть вигідна за допомогою слів типу: «Проте ...», «Могло б бути і гірше!», «Не дуже-то і хотілося, тому що...» або «добре, адже тепер...»; – Після того, як зачитані всі ситуації і висловлені всі можливі варіанти ставлення до них, тренер пропонує обговорити результати вправи і ту реальну допомогу, яку отримав для себе кожен учасник.

Запитання для рефлексії: Які думки та емоції викликало у вас слухання доводів інших щодо вашої ситуації? Чи змінилося ваше сприйняття проблемної ситуації після обговорення? Якщо так, то як саме? Як ви можете використати отриманий досвід або почуті ідеї у майбутньому?

Вправа 10. «Портрет залежної людини».

Мета: допомогти учасникам більш глибоко відчувати до яких наслідків призводить залежність.

Хід проведення. Учасникам роздаються папір і олівці. Ведучий оголошує завдання: «Намалюйте портрет людини, залежної від соціальних мереж». Це не обов'язково має бути зображення людини, просто намагайтеся в малюнку зобразити ті почуття, які виникають у вас, коли ви згадуєте про свою залежність». Після того як учасники закінчать роботу, малюнки розкладаються всередині кола і учасники діляться своїми враженнями.

Запитання для рефлексії: Що ви відчували під час створення свого малюнка? Які емоції у вас викликає зображення залежної людини? Що ви помітили у малюнках інших учасників? Чи є схожі ідеї або символи? Як ви думаєте, що залежність "забирає" у людини, яку ви намалювали?

11. Вправа «Розслабляємося та концентруємося».

Мета: навчити дітей швидко справлятися з психоемоційним та м'язовим напруженням.

Хід вправи: Тренер пропонує дітям сісти зручніше та виконати кілька простих вправ. Слова тренера: Зробіть глибокий повільний вдих, відчуйте, як живіт та грудна клітина наповнюються повітрям. Повільно порахуйте до чотирьох та починайте так само повільно видихати. Повторіть вправу 3-4 рази. Спробуйте відчувати всі м'язи свого тіла. Зосередьтеся на власних відчуттях. Чи немає десь, у якійсь частині тіла, напруження? Є? Якщо ви відчуваєте, що, наприклад, права рука надто напружена, то пробуйте по чергово напружувати та розслабляти м'язи (спочатку біцепс, потім передпліччя, кисть). Спробуйте відчувати власне тіло та як воно розслабляється. Озирніться довкола та уважно огляньте приміщення, у якому знаходитесь. Сконцентруйтеся на всіх предметах зеленого кольору та як слід запам'ятайте їх. Із чим асоціюється у вас зелений колір? Наприклад, із весняною травичкою. Заплющте очі та уявіть, що ви складаєте всі ці предмети, один за одним у кошик, що стоїть на зеленій галявині. Щось пропустили? Ще раз уважно огляньте приміщення та повторіть вправу. Вона допоможе сконцентруватися та раціонально сприймати обставини.

12. Вправа «Кошик для сміття».

Мета: позбутися негативних емоцій.

Хід вправи: Тренер готує невеличкі аркушки та олівці, роздає їх підліткам. Далі пропонує дітям стати у коло, а в центрі кола поставте кошик для сміття (звичайний або просто будь-яку коробку). Тренер попросить підлітків написати на аркуші, які негативні емоції вони відчують просто зараз. Потім запитує, чи хоче хтось поділитися з товаришами змістом свого аркуша (якщо підлітки соромляться, то тренер подає приклад! Але не наполягає). Діти називають негативні емоції, які зараз їм дошкуляють, а потім мнуть папірець та викидують у кошик для сміття.

Запитання для рефлексії: Як ви почувалися, коли писали свої негативні емоції на аркуші? Чи було для вас важко або легко визначити свої почуття?

Чому? Як ви почувалися, коли викидали аркуш із записаними емоціями в кошик? Чи стало вам легше?

13. Вправа «Моя емоційна скульптура».

Мета: зняти емоційну напругу, дати вихід негативним емоціям та навчитися перетворювати їх на позитивні.

Хід вправи: Тренер роздає підліткам пластилін та пропонує пофантазувати і виліпити свій емоційний стан. Можна використовувати пластилін будь-якого кольору, змішувати кольори на свій розсуд тощо. Готова фігурка може бути красивою чи не дуже, великою чи маленькою – нехай діти роблять так, як відчують. Готово? Тренер дозволяє підліткам поспілкуватися із фігурками, сказати їм усе, що хочеться. А потім дозволяє зім'яти їх, скатати у шар, трансформувати в щось інше – все на розсуд підлітків. Якщо є час та бажання, може об'єднати дітей у групи по 5-6 осіб та запропонувати створити групову пластилінову композицію. Діти можуть спробувати створити композицію, що символізуватиме спокій, щастя та мир.

Запитання для рефлексії: Які емоції ви відчували під час створення своєї емоційної скульптури? Як ви почувалися, коли трансформували свою фігурку? Чи змінився ваш настрій? Як ви можете використати цей досвід для того, щоб справлятися з негативними емоціями в повсякденному житті?

14. Вправа «Протистресове дихання».

Мета: Навчити підлітків техніці глибокого дихання для зниження рівня стресу.

Хід проведення: Тренер просить підлітків сісти в зручну позу, закрити очі та зосередитися на своєму диханні. Інструктує їх повільно вдихати через ніс на рахунок 4, затримувати дихання на 2 секунди, а потім повільно видихати через рот на рахунок 6. Підлітки повторюють цей цикл дихання протягом 5-10 хвилин.

Запитання для рефлексії: Як ви почувалися під час виконання вправи? Чи помітили ви зміни у своєму емоційному стані після вправи? Як ви можете використовувати цю техніку у повсякденному житті для зниження стресу?

15. Вправа «5-4-3-2-1».

Мета: Допомогти підліткам зосередитися на навколишньому середовищі та знизити рівень тривожності.

Хід проведення: Тренер просить підлітків сісти в зручну позу та закрити очі. Інструктує їх по черзі називати: 5 предметів, які вони бачать; 4 звуки, які вони чують; 3 відчуття, які вони відчувають (наприклад, тепло, холод); 2 запахи, які вони відчувають; 1 смак, який вони відчувають. Після завершення вправи обговорюються відчуття підлітків.

Запитання для рефлексії: Як ви почувалися під час виконання вправи? Чи було складно зосередитися на навколишньому середовищі? Як ця вправа допомогла вам знизити рівень тривожності?

Вправа 16. «Моя самоцінність».

Мета: Формування адекватного рівня самооцінки підлітків, усвідомлення власної цінності та унікальності.

Хід проведення: Тренер роздає підліткам аркуші паперу та кольорові олівці. Просить їх намалювати дерево, де корінь символізує їхні основні цінності, стовбур — сильні сторони, а гілки — досягнення та мрії. Після завершення малювання проводиться обговорення із підлітками їхніх робіт, звертаючи увагу на позитивні аспекти.

Запитання для рефлексії: Що ви відчували під час виконання вправи? Які сильні сторони ви виявили у себе? Як ви можете використовувати свої сильні сторони для досягнення цілей?

Вправа 17. «Список досягнень».

Мета: Допомогти підліткам усвідомити свої досягнення та підвищити самооцінку.

Хід проведення: Тренер просить підлітків скласти список своїх досягнень, незалежно від їхнього масштабу. Обговорює з ними, як ці досягнення свідчать про їхні здібності та потенціал.

Запитання для рефлексії: Які досягнення ви вважаєте найбільш значущими? Як ці досягнення вплинули на вашу самооцінку? Які нові цілі ви хочете поставити перед собою?

18. Вправа «Піраміда потреб».

Мета: Допомогти підліткам усвідомити свої потреби та пріоритети, знижуючи рівень фрустрації.

Хід проведення: Тренер пояснює підліткам концепцію піраміди потреб, починаючи з базових фізіологічних потреб і поступово переходячи до вищих рівнів. Далі тренер просить кожного підлітка намалювати свою власну піраміду потреб, визначивши, які з них є найбільш важливими на даний момент. Проводиться обговорення із підлітками, як задоволення цих потреб може вплинути на їхній емоційний стан та рівень фрустрації.

Запитання для рефлексії: Які потреби ви вважаєте найбільш важливими для себе зараз? Як ви можете задовольнити ці потреби у своєму повсякденному житті? Як задоволення цих потреб може допомогти знизити ваш рівень фрустрації.

19. Вправа «Малювання емоцій».

Мета: Дати підліткам можливість виразити свої емоції через творчість та знизити рівень фрустрації.

Хід проведення: Тренер роздає підліткам аркуші паперу та кольорові олівці або фломастери. Далі просить їх намалювати те, що вони відчують у цей момент. Після завершення малювання тренер обговорює з підлітками їхні роботи та емоції, які вони виразили.

Запитання для рефлексії: Що ви відчували під час малювання? Як ви думаєте, що ваш малюнок говорить про ваш емоційний стан? Як ви можете використовувати творчість для зниження фрустрації в майбутньому?

Вправа 20. «Асоціації до слова агресія».

Мета: Допомогти підліткам усвідомити свої асоціації з агресією та навчитися контролювати їх.

Хід проведення: Тренер просить підлітків назвати асоціації до слова "агресія". Записує їх на дошці або фліпчарті. Далі проводиться обговорення із підлітками, які з цих асоціацій є конструктивними, а які – деструктивними. Тренер просить підлітків придумати способи заміни деструктивних асоціацій на конструктивні.

Запитання для рефлексії: Які асоціації до слова "агресія" ви назвали? Які з них є конструктивними, а які — деструктивними? Як ви можете замінити деструктивні асоціації на конструктивні у своєму житті?

Вправа 21. «Розвиток самоконтролю і саморегуляції».

Мета: Навчити підлітків справлятися з тривогою, покращити концентрацію та розумову діяльність.

Хід проведення. Тренер проводить із учасниками дихальні вправи для зняття напруги. Пропонуються техніки медитації для покращення концентрації. Проводиться обговорення важливості регулярних перерв під час використання інтернету.

Запитання для рефлексії: Як ви почувалися після виконання дихальних вправ? Чи помітили ви зміни у своїй концентрації після медитації? Як ви плануєте застосовувати ці техніки у повсякденному житті?

III. Заключна частина (підсумок)

1. Вправа «Підведення підсумків».

Мета: Допомогти учасникам згадати основні моменти тренінгу та обдумати, як застосувати отримані знання в реальному житті.

Хід проведення: Учасники діляться на міні-групи по 3-4 особи. Кожна група отримує аркуш паперу формату А3 та фломастери. Перша група підсумовує основні теми, розглянуті на тренінгу. Друга група розробляє заходи для застосування отриманих знань у повсякденному житті. Третя група визначає можливі перешкоди при впровадженні знань та способи їх подолання. Після 10 хвилин обговорення представники груп презентують свої напрацювання.

Запитання для рефлексії: Які нові знання ви отримали під час тренінгу? Як ви плануєте застосувати ці знання у своєму житті? Які труднощі можуть виникнути при цьому, і як їх подолати?

2. Вправа «Подарунки».

Мета: Сприяти позитивному завершенню тренінгу та зміцненню взаємозв'язків між учасниками.

Хід проведення: Імена всіх учасників записуються на окремих листочках і кладуться в коробку. Кожен учасник витягує одне ім'я (не своє) та готує уявний подарунок для цієї людини. Потім по черзі кожен презентує свій уявний подарунок тому, чиє ім'я він витягнув, пояснюючи свій вибір.

Запитання для рефлексії: Які емоції ви відчували, отримуючи та даруючи уявний подарунок? Як ця вправа вплинула на ваше сприйняття інших учасників? Що нового ви дізналися про себе під час цієї вправи?

3. Вправа "Дій!"

Мета: Сформулювати конкретні плани щодо застосування отриманих знань у майбутньому.

Хід проведення:

Кожен учасник отримує аркуш паперу, розділений на три стовпці з заголовками: «Завтра», «Через три місяці», «Через шість місяців». Учасники записують у кожному стовпці дії, які вони планують здійснити у відповідний період для застосування знань, отриманих на тренінгу. Після заповнення аркушів кожен ділиться одним із записаних планів з групою.

Запитання для рефлексії: Які кроки ви плануєте зробити найближчим часом для реалізації отриманих знань? Які ресурси вам потрібні для досягнення цих цілей? Як ви будете відстежувати свій прогрес у реалізації цих планів?

Підведення підсумків тренінгу.

Заключна рефлексія: Чи виправдалися його очікування? Яка вправа вам більш сподобалась? Чому?

Завершення тренінгу зі словами великої подяки за активну участь всіх учасників тренінгу, побажання всім миру та тихого неба, здоров'я.

Додаток Е

Анкета на визначення очікувань учасників тренінгової програми

Шановний(а) учаснику(це), ця анкета допоможе нам краще зрозуміти Ваші очікування від тренінгової програми, а також адаптувати наші заходи для досягнення найкращих результатів. Просимо Вас щиро відповісти на запитання. Ваша думка дуже важлива!

1. Як би ти описав(-ла) свої стосунки з інтернетом?

- а) Це просто інструмент для навчання та спілкування.
- б) Я багато часу проводжу в інтернеті, але контролюю це.
- в) Я відчуваю, що інтернет забирає занадто багато мого часу.

2. Що ти хотів(-ла) б покращити завдяки цьому тренінгу? (вибери кілька варіантів)

- а) Навчитися проводити менше часу в інтернеті.
- б) Зрозуміти, як краще керувати своїми емоціями.
- в) Знайти способи справлятися зі стресом.
- г) Стати впевненішим(-ою) у собі.
- д) Зменшити відчуття тривоги або роздратування.

е) Дізнатися, як краще вирішувати складні ситуації.

3. Як ти думаєш, чи можеш ти контролювати свій час в інтернеті?

а) Так, я завжди можу це зробити.

б) Інколи, але не завжди.

в) Ні, це складно для мене.

4. Як ти зазвичай відчуваєшся, коли не можеш зайти в інтернет?

а) Нормально, це не викликає у мене проблем.

б) Відчуваю, що мені чогось бракує.

в) Мені стає неспокійно або дратівливо.

5. Які теми тобі найбільше цікаві для обговорення на тренінгу?

(виберіть кілька варіантів)

а) Як перестати залежати від інтернету.

б) Як справлятися зі стресом і напругою.

в) Як краще розуміти себе та свої емоції.

г) Як стати більш упевненим(-ою) у собі.

д) Як будувати кращі стосунки з людьми в реальному житті.

е) Як правильно планувати свій час.

6. Які твої очікування від цього тренінгу? (вибери один варіант, що тобі найбільше підходить)

а) Це допоможе мені знайти баланс між реальним життям та інтернетом.

б) Я дізнаюся щось нове про себе та свої звички.

в) Я отримаю поради та підтримку у подоланні труднощів.

г) Я не знаю, але сподіваюся, це буде корисно.

Додаток Є**Анкета для оцінки ефективності тренінгу з профілактики інтернет-залежності підлітками**

1. Як ви оцінюєте свій рівень інтернет-залежності після проходження тренінгу?

- а) Значно знизився.
- б) Трохи знизився.
- в) Не змінився
- г) Збільшився

2. Які аспекти тренінгу вам сподобалися найбільше? (оберіть усі, що підходять)

- а) Обговорення проблеми інтернет-залежності.
- б) Вправи на зняття емоційної напруги.
- в) Навчання технік подолання стресу.
- г) Робота над самооцінкою.

3. Чи допоміг тренінг навчитися ефективно справлятися зі стресом без використання мережі Інтернет?

- а) Так, я тепер знаю, як це робити.

- б) Частково, але ще потрібно попрактикуватися.
- в) Ні, я не знайшов/-ла для себе корисних технік.
- г) Не впевнений/-а.

4. Чи помітили ви зміни у своєму емоційному стані після проходження тренінгу?

- а) Так, я став/-ла спокійнішим/-ою і менш тривожним/-ою.
- б) Так, але зміни незначні.
- в) Ні, змін не відчув/-ла.
- г) Мій емоційний стан погіршився.

5) Чого не вистачило вам під час тренінгової програми? З якими труднощами ви стикалися?

6) Оцініть роботу тренера від 1 до 12

Додаток Ж

Анкета на визначення ефективності тренінгової програми зі сторони психолога

1. Оцініть ступінь виконання Вами програми у відсотках?
2. Оцініть від 1 до 12 балів ступінь включеності, активності всіх учасників в процес тренінгу.
3. Оцініть за 12 бальною шкалою якість зворотного зв'язку.
4. Що було зроблено добре? Які вправи були ефективним та що допомогло досягти успіху?
5. Чого не вистачало? Що можна було модифікувати?
6. Які вправи, техніки можна було ще додати (пропозиції)?
7. Що вдалося? Що ні? Чого як тренеру не вистачило?