

Міністерство освіти і науки України
Бердянський державний педагогічний університет
Кафедра соціальної роботи та інклюзивної освіти

Допущено до захисту

Завідувач кафедру



«18» листопада 2024

Кваліфікаційна робота магістра

**“ПРОФІЛАКТИКА ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ В
УМОВАХ ЗЗСО”**

Виконавець: здобувач вищої освіти другого
(магістерського) рівня вищої освіти
II курсу, групи М22СР
Галузь знань 23 Соціальна робота
спеціальності 231 “Соціальна робота”
Освітньо-професійна програма:
«Соціальна педагогіка»

Андрій Гуцул

Керівник: к.пед.н., доцент **Петровська К.В.**

Рецензент: к.пед.н., доцент **Тургенєва А.О.**

Запоріжжя – 2024 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ	7
1.1. Тракткування поняття та класифікація інтернет-залежності.....	7
1.2. Аналіз основних причини виникнення інтернет-залежності у підлітків.....	17
1.3. Наслідки інтернет-залежності для фізичного та психологічного здоров'я підлітків	20
Висновки до першого розділу	24
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ЗЗСО	26
2.1. Методи та стратегії профілактики інтернет-залежності серед підлітків	26
2.2. Дослідження рівня інтернет-залежності серед підлітків у ЗЗСО	36
2.3. Програма профілактики інтернет-залежності серед підлітків у ЗЗСО.....	47
Висновки до другого розділу	49
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	55
ДОДАТКИ	59

ВСТУП

У сучасному світі розвиток інформаційних технологій, зокрема доступ до Інтернету, став невід'ємною частиною життя людей різного віку. Однак, попри численні переваги, пов'язані з використанням Інтернету, виникають і серйозні соціальні, психологічні та фізіологічні проблеми, однією з яких є інтернет-залежність. Цей розлад є особливо актуальним серед підлітків, для яких Інтернет стає не лише джерелом інформації та комунікації, але й засобом втечі від реальності, що може призводити до розвитку психологічних і соціальних порушень.

Інтернет-залежність у підлітків, як правило, формуються через поєднання психологічних, соціальних та біологічних факторів. Проблема стає особливо важливою в умовах сучасної освіти, де технології відіграють ключову роль у навчальному процесі та позашкільному житті учнів. Одним із найбільш вразливих етапів для розвитку цієї залежності є підлітковий вік, коли особистість формується і особливо чутлива до впливів з боку зовнішнього світу.

Проблема інтернет-залежності, зокрема серед підлітків, привертає увагу численних науковців, психологів, педагогів та медичних працівників у всьому світі. Вивчення цього феномену стало особливо актуальним у зв'язку з постійним зростанням впливу цифрових технологій на повсякденне життя, що спричинило значні зміни в соціальному, культурному та психологічному середовищі молоді.

Інтернет-залежність визнана однією з форм поведінкових залежностей, що має багато спільного з іншими видами залежностей, такими як наркотична чи алкогольна. В Україні та за кордоном ці дослідження активно розвиваються, але питання профілактики інтернет-залежності, зокрема в умовах освітніх закладів, залишається недостатньо вивченим і потребує подальшого вивчення.

Західні науковці приділяють велику увагу дослідженню інтернет-залежності, її психофізіологічним механізмам та соціальним наслідкам. Однією з найбільш авторитетних теорій є модель Кімберлі Янг (Young, 1996), яка визначає інтернет-залежність як порушення, що характеризується надмірним використанням Інтернету в таких сферах, як онлайн-ігри, соціальні мережі, перегляд відео тощо. Вона стверджує, що інтернет-залежність може призводити до фізичних та психологічних порушень, включаючи порушення сну, депресію, ізоляцію та порушення стосунків з оточенням.

Дослідження Американської асоціації психіатрії (2013) підтвердили, що інтернет-залежність може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я, а також спричиняти труднощі в соціальній адаптації. Водночас, є багато досліджень, які фокусуються на профілактичних та корекційних програмах для підлітків, включаючи підходи, пов'язані з цифровою грамотністю та розвитком соціальних навичок.

В Україні проблема інтернет-залежності також стала предметом уваги багатьох науковців та практиків. Вітчизняні дослідники, зокрема С. Ткаченко, О. Бабич та І. Петрова та ін., вивчають різні аспекти цього явища в контексті підліткового віку. Вони звертають увагу на особливості психологічного розвитку підлітків, які роблять їх більш вразливими до негативного впливу Інтернету. Зокрема, дослідження показують, що підлітки, що мають проблеми в реальному житті (наприклад, в сім'ї або в колективі), схильні до більш інтенсивного використання Інтернету як способу уникнення реальності.

Проте, питання розробки та впровадження профілактичних програм для зменшення рівня інтернет-залежності серед підлітків в освітніх закладах України залишається недостатньо дослідженим. Відомо, що на рівні шкіл проводяться лише окремі заходи, спрямовані на формування цифрової грамотності, проте не існує системних та всеосяжних програм профілактики

інтернет-залежності, що могли б бути ефективними в умовах навчального процесу.

Профілактика інтернет-залежності в умовах загальноосвітніх навчальних закладів (ЗЗСО) в Україні тільки починає набувати популярності. Існуючі програми, зазвичай, фокусуються на загальних аспектах здорового способу життя та розвитку цифрової грамотності, але не звертають увагу на специфіку підліткової психології, що є важливим для розробки ефективних профілактичних заходів. Зацікавленість педагогів та психологів у цьому напрямку зростає, однак для системної роботи необхідні більш глибокі дослідження.

Незважаючи на значну кількість наукових праць, присвячених інтернет-залежності, немає достатнього рівня вивченості ефективних методів профілактики цього розладу саме в умовах ЗЗСО. Враховуючи інтенсивне використання Інтернету підлітками та їх схильність до розвитку залежності, актуальним є проведення досліджень, які б сприяли розробці конкретних стратегій та програм профілактики на рівні шкільної освіти.

Одже, актуальність даної теми обумовлена потребою виявлення нових підходів до профілактики інтернет-залежності серед підлітків у школах, що є важливим етапом у розвитку здорової, психоемоційно стійкої молоді, готової до життєвих викликів у сучасному цифровому світі.

Зважаючи на це, виникає необхідність у розробці ефективних методів профілактики інтернет-залежності серед підлітків у навчальних закладах, зокрема в умовах загальноосвітніх закладів середньої освіти (ЗЗСО). Профілактика інтернет-залежності у школах повинна стати важливою складовою частиною роботи педагогів, психологів, а також батьків, оскільки тільки спільними зусиллями можна зменшити ризики розвитку цього розладу та його негативних наслідків. Це призвело до вибору теми магістерського дослідження **“Профілактика інтернет залежності підлітків в умовах ЗЗСО”**.

Об’єкт дослідження: процес формування та профілактики інтернет-залежності серед підлітків в умовах загальноосвітніх закладів середньої освіти (ЗЗСО).

Предмет дослідження: механізми розвитку інтернет-залежності серед підлітків, фактори, що сприяють її виникненню, а також методи і стратегії профілактики інтернет-залежності в умовах ЗЗСО.

Метою даного дослідження є вивчення особливостей інтернет-залежності підлітків у сучасних умовах ЗЗСО та розробка рекомендацій щодо профілактики цього явища в освітньому процесі.

Завдання дослідження включають:

1. Здійснити дослідження теоретичних аспектів інтернет-залежності серед підлітків.
2. Проаналізувати причин виникнення інтернет-залежності серед підлітків та наслідків інтернет-залежності для фізичного та психологічного здоров’я підлітків.
3. Охарактеризувати методи та стратегії профілактики інтернет-залежності серед підлітків
4. Дослідити рівень інтернет-залежності серед підлітків у ЗЗСО.
5. Розробити програму профілактики інтернет-залежності серед підлітків у ЗЗСО.

Для досягнення поставленої мети використовуватимуться як *теоретичні методи* дослідження, так і *практичні* – анкетування, інтерв’ю, експериментальні програми, що допоможуть оцінити рівень інтернет-залежності серед підлітків та розробити ефективні стратегії профілактики.

Структура магістерської роботи: Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 64 сторінок, із них основного тексту – 54 сторінок.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі запропоновано шляхи розв'язання проблеми профілактики інтернет-залежності серед підлітків в ЗЗСО. Це знайшло своє відображення у її теоретико-методичному обґрунтуванні та розробці програми профілактики інтернет-залежності серед підлітків в ЗЗСО. Результати теоретичного та експериментального дослідження засвідчили досягнення мети, розв'язання поставлених завдань, що є підставою для таких висновків:

1. Здійснений теоретичний аналіз наукових досліджень щодо трактування поняття інтернет залежність в працях як вітчизняних так і закордонних вчених показав, що Інтернет-залежність є складним феноменом, який отримав різні трактування в наукових джерелах. Однак основним є те, що це патологічний стан, який характеризується нав'язливим і неконтрольованим використанням Інтернету, що має деструктивний вплив на різні аспекти життя людини, такі як особисті стосунки, навчання, робота, а також психологічний і соціальний стан.

Було з'ясовано, що класифікація інтернет-залежності охоплює кілька підходів, що дозволяють деталізувати різні форми цієї залежності. Залежно від типів діяльності, інтернет-залежність може проявлятися у вигляді пристрасті до онлайн-ігор, соціальних мереж, порнографії чи онлайн-шопінгу. Крім того, залежність класифікується за рівнем її впливу на повсякденне життя (легка, помірна, тяжка форма) та за ступенем психологічного і фізіологічного впливу. Інтернет-залежність впливає на психічне здоров'я, веде до емоційної регуляції через відхід від реальності, а також може спричинити соціальну ізоляцію.

Визначено, що сучасні технології, зокрема мобільні пристрої та соціальні медіа, сприяють розвитку інтернет-залежності, оскільки вони забезпечують легкий доступ до Інтернету в будь-який час. Це збільшує

ризика виникнення залежності, особливо серед молоді, яка найбільше піддається впливу цих технологій.

2. Аналіз досліджень, що стосуються причин інтернет-залежності у підлітків, показав, що це явище є багатофакторним і включає в себе психологічні, соціальні, технічні та сімейні фактори. Психологічні труднощі, соціальна ізоляція, доступність Інтернету, а також недоліки в батьківському вихованні є основними чинниками, які сприяють розвитку інтернет-залежності. Для ефективної профілактики та подолання цієї проблеми необхідно враховувати всі ці аспекти та застосовувати комплексний підхід, що включає психологічну допомогу, соціальну підтримку та родинну взаємодію.

3. Аналіз досліджень підтвердив, що інтернет-залежність має комплексний негативний вплив на фізичний та психологічний стан підлітків. Порушення сну, погіршення зору, тривожність, депресивні стани та соціальна ізоляція є найбільш поширеними наслідками. Водночас дослідники наголошують на важливості профілактики, що спрямована на баланс між використанням цифрових технологій та розвитком особистості підлітків у реальному світі.

4. В результаті аналізу як вітчизняної так і зарубіжної літератури з даної проблематики ми систематизували сучасні підходи до профілактики інтернет-залежності, описуючи їх основний зміст, цільову аудиторію та очікувані результати (освітній, психологічний, організаційний, соціальний, технологічний, інформаційний, батьківський, когнітивно-поведінковий). Ці підходи можуть застосовуватися як окремо, так і в поєднанні, щоб забезпечити ефективне вирішення проблеми інтернет-залежності серед підлітків.

З'ясовано, що профілактика інтернет-залежності серед підлітків є багатогранним процесом, який потребує активної взаємодії різних соціальних інститутів: батьків, освітян і громадських організацій. Кожен із

цих учасників може внести свій вклад у боротьбу з цією проблемою, впливаючи на формування здорових звичок та правильне використання технологій у молодіжному середовищі. До основних стратегій, що базуються на залученні цих груп відносяться: освітні програми для батьків, активне залучення до обмеження часу за екраном, роль моделей поведінки, інтеграція програм з цифрової грамотності, підтримка емоційного та психологічного здоров'я, створення середовища безпеки та підтримки в школі, просвітницькі кампанії, підтримка та тренінги для підлітків, створення альтернативних заходів для молоді.

Визначено, що системний підхід до профілактики інтернет-залежності через взаємодію батьків, школи, громадських організацій та індивідуальні програми дозволяє ефективно зменшити негативний вплив залежності, сприяючи гармонійному розвитку підлітків, підвищенню їхньої психологічної стійкості та соціалізації.

5. Аналіз навчальних програм, опитування учнів, батьків та вчителів, а також використання психологічних тестів підтвердили, що інтернет-залежність є значущою загрозою для гармонійного розвитку підлітків, спричиняючи підвищений рівень тривожності, стресу та симптоми депресії.

6. На основі результатів дослідження нами були розроблені рекомендації щодо вдосконалення профілактичних програм, орієнтованих на підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бугайова Н. М., Цап В. Й. Профілактика Інтернет-залежності в перебігу електронного навчання: збірник наукових праць. Випуск 1. Кривий Ріг: Видавничий відділ НметАУ, 2010. с. 24-28.
2. Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства : монографія / за ред.Н. М.Токаревої. – Київ : ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2017. 220 с.
3. Веретенко Т. Соціально-педагогічна профілактика Інтернет-залежності старшокласників. Режим доступу: <http://www.apfn-journal.in.ua/>
4. Вінтюк Ю. Психологічні закономірності виникнення узалежнень у шкільному віці та способи протидії їм. *Здоровий спосіб життя*. 2008. № 34. С. 13–20.
5. Вінтюк Ю. Узалежнення від комп'ютера: формування і можливості протидії. *Вісник Львівського національного університету*. – Львів: ЛНУ імені І. Франка. 2010. Вип.13. С. 215-226.
6. Гуменюк Л.Й. Соціально-психологічні фактори інтернет-адикції. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ: Серія психологічна*. №1. 2013. С.11-20.
7. Давиденко К. Інтернет-залежність: тест, поширеність та супутня психопатологія. Режим доступу: <https://www.umj.com.ua/article/160556/internet-zalezhnist-test-poshirenist-ta-suputnya-psihopatologiya>
8. Джишкаріані Т. Д., Кокарев І. С. Вплив ЗМІ на формування особистості підлітка як педагогічна проблема / Т. Д. Джишкаріані. Режим доступу: <http://www.rae.ru/forum2012/284/2509>
9. Інтернет залежність – ознаки, лікування. Режим доступу: <http://momandkids.net.ua/porady-z-gita/493-internet-zalegnist-likyvana.html>

10. Інтернет-залежність дітей та підлітків: [Електронний ресурс]. // Режим доступу: http://init2.at.ua/publ/internet_zalezhnist_ditej_ta_pidlitkiv/1-1-0-5
11. Інтернет-залежність у дітей: причини, ознаки та способи подолання. Режим доступу: <https://www.teentor.com/ua/articles/internet-zalezhnistst-u-ditej.htm>
12. Ісакова Т. О. Інтернет-залежність, як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://www.niss.gov.ua/content/articles/files/Internet_zal-bcba2.pdf.
13. Камінська О. В. Чинники Інтернет-залежності сучасної молоді. *Наука і освіта: науково-практичний журнал південного наукового центру НАПН України*. 2014. №5 СХХІІ. С. 141–14.
14. Коваленко О. В. Кіберпростір – гуманістичний потенціал цивілізації. *Психологічні перспективи*. № 18. Луцьк : Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2011. С. 111–121.
15. Левицька Н. С. Особливості профілактики Інтернет-залежності серед студентської молоді. *Новітні технології у науковій діяльності і навчальному процесі: Всеукраїнська науково-практична конференція студентів, аспірантів та молодих учених* (м. Чернігів, 16-17 квітня 2013 р.) : тези доповідей : в 2-х т. Т. 2. Гуманітарні науки. Чернігів: Черніг. держ. технол. ун-т, 2013. 543 с.
16. Лютий В.П. Нехімічні адикції як предмет соціальної роботи. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки)*. № 11 (270). 2013. С. 158.
17. Максимова Н. Ю. Психологія девіантної поведінки : навч. посіб.: [під ред. С. В. Головка]. К. : Либідь, 2011. 520 с.
18. Моцик Р.В. Інтернет-залежність та її вплив на виховання сучасної людини. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znppo_2015_18_54

19. Немеш О.М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту: Монографія. Київ: Слово, 2017. 391 с.
20. Петрунько О. Діти і медіа: соціалізація в агресивному медіа середовищі. Полтава: ТОВ НВП «Укрпромторгсервіс», 2010. 480 с.
21. Розлуцька, Г. М. Вивчення проблеми Інтернет-залежності: аналіз результатів експериментального дослідження. *Науковий вісник Ужгородського національного університету : Серія: Педагогіка. Соціальна робота* / гол. ред. І.В. Козубовська. Ужгород : Видавництво УЖНУ «Говерла», 2012. Вип. 24. С. 133-137
22. Романенко М. С. «Соціальна активність дівчат-підлітків в Інтернет мережах» // Міжнародна наукова конференція «Жінка в освіті та науці». Ніжин: НДУ імені Миколи Гоголя, 7-8 листопада 2019 р.
23. Романенко М. С. Інтернет залежність підлітків як соціально-педагогічна проблема // Студентський науковий вимір соціально-педагогічних проблем сьогодення: збірник матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції (14 травня 2019 р., м. Ніжин) / за заг. ред. О. В. Лісовця. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2019. 247 с. С41-43.
24. Романенко М. С. Причини та наслідки Інтернет-залежності серед підлітків. Педагогічний альманах. № 2019.
25. Романенко М. С. Проблема Інтернет-залежності підлітків: вітчизняний та зарубіжний досвід. *Міжнародний науково-практичний семінар «Культура і освіта в Україні та Польщі* », 25-26 жовтня 2019 року. Ніжин: НДУ імені Миколи Гоголя, 2019.
26. Романенко М. С. Шляхи оптимізації профілактики Інтернет-залежності підлітків в умовах школи. *Науково-практична конференція магістрів «Підготовка керівників закладу освіти: реалії сьогодення та перспективи»*. 23 травня 2019. Ніжин: НДУ імені Миколи Гоголя, 2019.

27. Турецька Х.І. Психологічні чинники Інтернет-залежності. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ: Серія психологічна. Вип.2 (2). 2012. С.95-104
28. Шугайло Я. В. Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків. Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. Запоріжжя, 2015. №2 (25). С.17-24.
29. Шугайло Я. Проблема Інтернет-адикції у студентів ВНЗ. *Актуальні проблеми вищої професійної освіти: Матеріали Міжн. наук.-практ. конф.* (Київ, 21-22 березня 2013 р.). К.: НАУ, 2013. С. 113-114
30. Ярмоленко Т. *Соціально-педагогічна профілактика інтернет-залежності старшокласників.* Актуальні питання гуманітарних наук. Вип 19, том 1, 2018. С.145-149.