

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя
Факультет психології та соціальної роботи

Кафедра соціальної педагогіки і соціальної роботи

Освітня програма: Соціальна робота. Практична психологія

Спеціальність: 231 Соціальна робота

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеня «магістр»

**Профілактика Інтернет-залежності підлітків
в умовах ЗСО**

РОМАНЕНКО Марини Сергіївни

Науковий керівник:

канд.педаг.наук, доцент кафедри соціальної педагогіки і соціальної роботи

Новгородський Руслан Григорович

Рецензенти: канд. пед. наук, доцент кафедри соціальної педагогіки і соціальної роботи

Володченко Жанна Михайлівна

канд. пед. наук, професор кафедри соціальної роботи та освітніх і педагогічних наук Національного університету "Чернігівський колегіум" ім. Т. Г. Шевченка

Завацька Людмила Миколаївна

Допущено до захисту завідувач кафедри докт.педаг.наук,
проф. _____ Криловець
М.Г.

« _____ » _____ 2019 р.

Ніжин, 2019

Анотація

Романенко М.С. Профілактика Інтернет-залежності підлітків в умовах ЗСО. магістерська робота. Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя, 2019. 108 с.

В роботі розглядається теоретичні засади проблеми Інтернет-залежності підлітків: причини, ознаки та наслідки. Розкрито особливості соціально-педагогічної профілактики Інтернет-залежності підлітків в умовах школи. Розроблено соціальний проект щодо профілактики Інтернет-залежності серед підлітків в умовах школи. Здійснено емпіричне дослідження рівня Інтернет-залежності підлітків в умовах школи та форми їх дозвілля.

Ключові слова: адикції, Інтернет-залежність, Інтернет-адикції, профілактика, класифікація інтернет-залежності, форми інтернет-залежностей, аудіо/відео-адикція, телевізійна адикція, гаджет-адикція, кіберніоманія, кіберсексуальна залежність, кіберкомунікативна залежність, On-line-гемблінг, On-line-лудоманія, типи Інтернет-залежних осіб.

ANNOTATION

Romanenko V.S. Prevention of teen internet addiction in school. Nizhyn Gogol State University, 2019. 108 p.

This paper deals with the theoretical foundations of the problem of adolescents' Internet addiction: causes, signs and consequences. The peculiarities of social and pedagogical prevention of adolescents' Internet addiction in school conditions are revealed. A social project on prevention of Internet addiction among teenagers in the school environment has been developed. An empirical study of the level of teenagers' Internet addiction in school conditions and forms of their leisure has been carried out.

Key words: addiction, Internet addiction, Internet addiction, prevention, classification of Internet addiction, forms of Internet addiction, audio / video addiction, television addiction, gadget addiction, cyberniomania, cyber sex addiction, cyber-communication, cyber-communication gambling, On-line-madmania, types of Internet addicts.

ЗМІСТ

Вступ	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ	6
1.1. Сутність поняття «Інтернет-залежність» та його ознаки	6
1.2. Причини та наслідки Інтернет-залежності серед підлітків	15
Висновки до першого розділу	27
РОЗДІЛ II. СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА РОБОТА З ПІДЛІТКАМИ, ЯКІ МАЮТЬ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНІСТЬ	29
2.1. Профілактика Інтернет-залежності підлітків як напрям діяльності соціального педагога	29
2.2. Проектна діяльність соціального педагога як форма профілактики Інтернет-залежності підлітка	40
Висновки до другого розділу	46
РОЗДІЛ III. ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ШКОЛИ	49
3.1. Програма реалізації соціального проекту профілактики Інтернет-залежності підлітків	49
3.2. Аналіз результатів дослідження Інтернет-залежності підлітків...53	
3.3. Рекомендації для соціальних педагогів, вчителів та батьків щодо профілактики Інтернет-залежності серед підлітків	60
Висновки до третього розділу.....	66
ВИСНОВКИ	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	73
ДОДАТКИ	82

Вступ

Інтернет є сьогодні важливим фактором соціалізації великої кількості підлітків. Він здійснює інформаційний та нормативний вплив на їхню особистість.

Проблема Інтернет залежності стали об'єктом дослідження психологів, лікарів, педагогів, соціальних педагогів, соціологів. Так, в соціологічній літературі проблеми ігрової поведінки та ігрової діяльності вивчались у контексті проблем соціалізації та засвоєння соціальних ролей – Дж. Босарда, М. Вебера, Б. Малиновського, Дж. Г. Міда, Р. Мертона, Я. Морено, Т. Парсонса, Г. В. Плеханова, Г. Ріккерта, Н. Смелзера, Г. Спенсера, Г. Тарда, Т. Шибутані. Соціальні аспекти ігрової поведінки та ігрової діяльності дуже активно вивчались в роботах радянських і російських психологів і педагогів: П.Блонського, Л. Божовіч, Л. Венгера, Л. Виготського, П.Єршова, А.Запорожця, І. Кона, А. Леонтєва, А. Лурії, С. Рубінштейна, Д. Узнадзе, П. Шедровицького, Д. Ельконіна.

Проблему профілактики залежної поведінки вивчали значна кількість вчених, а саме: В. Курбатов, В. Нікітін, О. Змановська, П. Павленюк, М. Фірсова, О. Студьонова, Н. Дереклеєва, А. Підаєв, О. Возіанов, В. Москаленко, Б. Наумова. Аналіз етапів формування комп'ютерної залежності, методи діагностики і профілактики запропоновані вітчизняними авторами Л. М. Юр'євою, Т. Ю. Бальбот. Соціально-педагогічні умови профілактики комп'ютерної адикції були обґрунтовані Н. Сергєєвою, причини виникнення комп'ютерної залежності та технології профілактики даного розглядалися в роботах Б. Биховця, Ю. Вінтюка, Т. Веретенко Г. Лактіонової, Т. Журавель, В. Лютого, Т. Лях, Н. Максимовської, Н. Бугайової, Г. Пілягіна, М. Снітко, О. Чабан, Н.Пихтіни, Т.Федорченкота ін.

Таким чином, актуальність проблеми, її недостатня теоретична, методична і практична розробленість зумовили вибір теми дослідження **«Профілактика Інтернет-залежності підлітків в умовах ЗСО»**

Об'єкт – профілактика Інтернет-залежності підлітків.

Предмет–форми та методи профілактики Інтернет-залежності підлітків в умовах ЗСО.

Мета–обґрунтувати та розробити соціальний проект як форму профілактики Інтернет-залежності серед підлітків в умовах ЗСО.

Завдання роботи:

1. Розглянути Інтернет-залежність як соціально-педагогічну проблему сучасності: сутність, зміст та ознаки.
2. Визначити причини та наслідки Інтернет-залежності у підлітків.
3. Висвітлити особливості профілактики з особами, які мають Інтернет-залежність.
4. Провести діагностику рівня Інтернет-залежності серед підлітків.
5. Розробити соціальний проект з профілактики Інтернет-залежності серед підлітків школи.
6. Розробити рекомендації соціальним педагогам щодо впровадження соціальних проектів профілактики Інтернет-залежності серед підлітків.

Теоретична значущість роботи. На основі аналізу наукової літератури структуровано інформацію щодо Інтернет-залежності, як соціальну проблему сучасності, сутності поняття Інтернет-залежність; обґрунтовано причини та наслідки Інтернет-залежності підлітків; проаналізовано особливості соціальної роботи з особами, які мають Інтернет-залежність; проведено діагностику рівня Інтернет-залежності серед підлітків; розроблено соціально-педагогічну програму з профілактики ігрової залежності; проаналізовано соціальну реабілітацію осіб, які схильні до ігрової залежності.

Практичне значення роботи. Здійснене дослідження збагачує знання у сфері соціальної роботи з особами, які мають Інтернет-залежність. Теоретичні положення, висновки, результати роботи дозволили визначити необхідність діагностики рівня Інтернет-залежності серед підлітків. Отримані в ході роботи висновки і результати можуть представляти інтерес для соціальних служб та спеціалізованих центрів, які безпосередньо пов'язані з даною проблематикою.

Викладені в роботі методичні рекомендації можуть бути використані в науково-дослідній роботі для подальших досліджень загальних і спеціальних питань стосовно даної проблематики, у навчальному процесі, при підготовці профілактичних заходів в умовах ЗСО (лекції, тренінги, бесіди, круглі столи, батьківські збори та ін.).

Апробація результатів дослідження:

1. 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.

2. Романенко М.С. Причини та наслідки Інтернет-залежності серед підлітків. Педагогічний альманах. № 2019. С.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного із розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, додатки.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ

1.1. Сутність поняття «Інтернет-залежність» та його ознаки

На сьогодні в розвинутих країнах США та Китай проблема Інтернет-залежності молоді стала настільки розповсюдженою, що науковці різних галузей пропонують відносити її до певних видів захворювань. Наприклад, у США була створена спеціалізована клініка для людей з патологічною схильністю до онлайн-ігор і соцмереж та їх лікування.

Науковці наголошують на тому, що механізм формування Інтернет-залежності має схожість із нікотиною, алкогольною чи наркотичною залежністю, але в Інтернет-залежність немає конкретної прямої діючої речовини, що впливає на організм людини. Це не хімічна, а виключно психічна залежність організму людини, що впливає на ті ж рецептори в центрах задоволення. Тому сьогодні науковці різних галузей наук вважають Інтернет-залежність як явище, яке особливо небезпечне для дітей і підлітків, адже їм набагато складніше самостійно впоратися з потягом до онлайн-життя і вчасно зупинитися та відмовитися від такої спокуси.

На сьогодні дослідники Інтернет-залежності О.Безпалько, М. Галолузова, В.Гришко, В. Нікітін, В. Оржеховська, П. Павленюк, Т.Федорченков вважають її адикцією, тобто конкретним відхиленням у поведінці людини, згідно якого у неї порушується відчуття реальності, втрачаються відчуття часу та простору і критичне мислення, обмежується управління своїми вчинками.

Розглянемо наступну диференціацію основних понять, які розкривають зміст проблеми Інтернет-залежності. Де поняття «залежність» (dependence) розкривається як стан потреби когось або чогось, що необхідно для досягнення особистісного стану рівноваги, а вже «узалежненням» називають патогенну залежність [20, с.217].

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

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

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

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

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

[24, с.11-20].

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

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

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

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

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

– форму «залежної» поведінки, яка реалізується у вигляді технологічної залежності на засадах різних форм використання Інтернету, що призводить до зміщення мети особистості у віртуальну реальність [27, с. 189-193.];

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Гаджет-адикція - пристрасть до володіння конкретним мобільним

обладнанням, приладом, що має вихід в Інтернет: стільниковим телефоном, смартфоном, комунікатором, міні-комп'ютером і залежність від його використання.

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

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

Кіберкомунікативна залежність спілкування в чатах, участь у телеконференціях;

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

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

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

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

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

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

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

5) кіберкомунікативна залежність (cyber-relationaladdiction): залежність від спілкування в соціальних мережах, форумах, чатах, групових

іграх і телеконференціях, що може призвести до заміни реальних членів сім'ї й друзів віртуальними [85, с.145-149].

Відповідно різновидів інтернет-залежності та залежно від мережевих ресурсів прийнято виділяти наступні типи Інтернет-залежних осіб:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- значні фінансові (грошові) затрати для забезпечення роботи в

Інтернеті, у тому числі і в борг;

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

- забування та відкладання на невідомий час домашні справи, навчання або навіть службові справи, важливі особисті і ділові зустрічі;

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

- готовність миритися з руйнуванням сім'ї;

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

- зневага до власного здоров'я;

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

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

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

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

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

- сухість та різь в очах перед включеним монітором;

- головні болі по типу мігрені;

- болі в спині та суглобах ніг;

- нерегулярне харчування, пропуск прийомів їжі;

- зневага до особистої гігієни;

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

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

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

- проведення часу за комп'ютером вночі;

- поєднання процесу гри з прийомом їжі;

- асоціювання себе з персонажами та героями з ігор;

- відсутність інших захоплень та інтересів;
- нівелювання спілкування з ровесниками та друзями;
- активний час проведений за комп'ютером значно перевищує час, що витрачається на інші види діяльності (навчання, відпочинок, спорт тощо);
- надання комп'ютерним іграм зверхцінного значення;
- агресивна поведінка та реагування на намагання оточуючих обмежити час перебування за в Інтернеті;
- небажання відволіктися від роботи в Інтернеті;
- нездатність спланувати завершення сеансу перебування в Інтернеті (особливо під час гри на комп'ютері);
- фінансові витрати на утримання та оновлення програмного забезпечення;
- зловживання психостимуляторами (енергетики, кава, солодке тощо);
- відчуття емоційного підйому під час онлайн-ігор, онлайн-спілкування тощо;
- ігри, обговорення ігрової тематики з оточуючими на форумах, чатах тощо [37, с. 141–14].

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

Серед інших симптомів Інтернет-адикцій науковці виокремлюють:

- заклопотаність Інтернетом;
- симптоми абстиненції;
- толерантність;
- невдалі спроби контролювати користування Інтернетом;
- тривале надмірне користування Інтернетом, незважаючи на знання негативних психосоціальних наслідків;
- втрата інтересу до попередніх захоплень та розваг внаслідок користування Інтернетом;
- користування Інтернетом для уникнення та полегшення дисфоричного настрою;

- обман та нехтування найближчим оточенням (член родини, друзі інших осіб);

- пустота та депресії [25].

Цінним для нас є дослідження Т.Вакуліч, яка розглядала основні типи поведінки підлітків у мережі Інтернет з метою визначення особистісних якостей Інтернет-залежних: obsесивно-пошуковий (безпредметний пошук нової інформації, пошук без прагнення отримати результат); компенсаторний (компенсація потреби у спілкуванні); емоційно-залежний (перебування в мережі Інтернет з метою підтримки бажаного рівня психічної активності та регулювання емоційного стану); комунікативний (урізноманітнення спілкування як необхідна умова прискорення реальної комунікації); кіберсексуальний (пошуком в Інтернеті інформації, що стосується питань сексу) [16].

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

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

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

Таким чином, проаналізувавши різні погляди науковців щодо тлумачення поняття «Інтернет-залежності» ми в своєму дослідженні взяли за основу таке його визначення – це форма деструктивної поведінки (різновид девіантної поведінки), яка виражається в прагненні відійти від реальності шляхом штучної зміни свого психічного стану і ціннісних пріоритетів через фіксацію уваги на різних формах використання Інтернет-

ресурсів, що призводить до зміщення мети особистості у віртуальному світі. Саме Інтернет-ресурси в подальшому можуть заміщувати індивіду реальне життя або сприяти уникненню відповідальності, складних проблем, пошуку шляхів їх розв'язання, задовольняти потребу щодо вияву емоцій у змодельованих ігрових ситуаціях і компенсувати дефіцит соціальних контактів, соціальних домагань та безпосереднього спілкування з ровесниками і в сімейному середовищі. Особливо актуальною є проблема виникнення Інтернет-залежності у дітей та підлітків, адже вони ще не можуть самостійно протидіяти зовнішнім та внутрішнім імпульсам.

1.2. Причини та наслідки Інтернет-залежності серед підлітків

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

Інтернет сьогодні приваблює як дітей і підлітків, так і дорослих своєю можливістю дізнатися і побачити все що завгодно, бо виступає невичерпним джерелом інформації для них. Діти та підлітки прагнуть отримати якомога більше у сфері спілкування, розваг (ігри), мультфільмів, і тому багато свого активного часу проводить у віртуальному просторі, часто на противагу реальному життю. Соціалізацію та основну її сферу спілкування з однолітками вони замінюють фактично одностороннім онлайн-

спілкуванням. Більшість дітей зараз протиставлять активним іграм на свіжому повітрі саме ігри в Інтернет мережах, які далеко не завжди є позитивними і нешкідливими. А в особливих випадках пошук нової інформації для дитини стає буквально нав'язливою ідеєю.

Тому думки більшості науковців говорять нам про те, що самим залежним віком є підлітковий вік –12-15 років. Це період критичного психічного росту підлітка, період, коли підлітки, намагаються знайти себе і своє місце в цьому світі, вони йдуть у віртуальний світ, обманюючи свої думки і почуття, переконуючи себе, що їм тут краще, що всі проблеми просто перестають існувати, підліток створює навколо себе ілюзію щастя та радості. Саме такий критичний період за своєю природою підлітковий вік є поворотним пунктом розвитку, бо за малий проміжок часу відбуваються кардинальні зрушення в процесі розвитку та формуванні особистості підлітка. У підлітковому віці важливим психологічним новоутворенням є становлення самосвідомості, почуття дорослості як головна її ознака.

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

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

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

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

[-http://ua-referat.com/%D0%91%D0%B0%D0%B6%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F](http://ua-referat.com/%D0%91%D0%B0%D0%B6%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F)

прагнення підлітка самоствердитися і відсутність навичок це зробити;

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

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

- демонстрація заперечення авторитетів, ідеалами, якими і сумнів у тому, що таке ідеальне може співіснувати поруч з ним, у його буденному житті;

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

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

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

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

– біологічні чинники (ступінь початкової толерантності, хвороблива спадковість; органічні ураження кори головного мозку, хронічні захворювання; природа походження речовини, що вживається; спадкова обтяженість підлітка нервово-психічними захворюваннями через які він

шукає задоволення власних потреб в Інтернеті та ін.);

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

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

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

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

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

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

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

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

- зростання відчуженості, дистанційованості між людьми;
- зростання кількості сімейних розлучень;
- часті зміни місця проживання, а з ними місця навчання, коло друзів, роботи тощо;
- характерні особливості самого середовища Інтернету (анонімність, необмежена можливість у встановленні контактів, можливість безкарної антисоціальної поведінки). Такі особливості перебування в Інтернеті дають можливість людині бути такою, якою їй не вдається бути в реальному житті – привабливою, веселою та дружелюбною або реалізувати себе в протилежному векторі – безсоромною, сексуальною та розкутою або агресивно налаштованою [75, с.7-11].

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

Досліджуючи мережеву залежність та фактори її виникнення

Т.О. Ісакова поділяє їх на дві групи:

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

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

Ми поділяємо думку Т.Ю. Больбот щодо ряду санкціонуючи комп'ютеро-залежну поведінку факторів, які охоплюють як біологічні, так і соціальні ознаки: наявність перинатальної патології в анамнезі людини, черепно-мозкові травми, патологічні форми порушення поведінки та дисгармонійні процеси у формування особистості; несприятливі мікросоціальні умови, система взаємовідносин в сім'ї, дисгармонічне виховання за типом гіпоопіки; збіднення та убожіння міжособистісних відносин, недоліки соціальної підтримки людини (нейтральні, напружені взаємовідносини в соціумі); адиктивна поведінка батьків (залежність від психоактивних речовин, патологічна залежність від азартних ігор) [8].

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

- недосконалість соціальних норм у суспільстві;

- невизначеність соціальних ідеалів суспільства в якому проживає підліток;

- деформація мотиваційної сфери та системи ціннісних орієнтацій і потреб підлітка;

- розпливчастість в осмисленні «Я-концепції» [69].

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

- наявність власного «інтимного світу», в який більше нікому немає доступу (конфіденційність середовища);

- реалістичність процесів у комп'ютерному світі (віртуальні

можливості аудіо-, відео- тощо);

- повне абстрагування від навколишнього світу;
- відсутність відповідальності (безкарність та воля власних у діях та вираженні думок, почуттів і емоцій, що у реальному житті найчастіше не завжди можливі);
- можливість виправити будь-яку помилку шляхом багаторазових повторень чи відміни її в цілому;
- можливість самостійно приймати рішення шляхом аналізу відповідних форумів, «чатів», коментарів тощо [34].

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

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

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

- слабкість волевого контролю;
- високий рівень нейротизму;
- велика «емотивність особистості» (вербалізація емоцій у мові);

- екстернальність людини (переконливість людини в тому, що її успіхи чи невдачі залежать насамперед від зовнішніх обставин: умов навколишнього середовища, випадковості, дій інших людей, везіння чи невезіння і т. д.);

- неадекватне самосприйняття, неадекватно занижену або завищену самооцінку;

- незадоволеність собою;

- сором'язливість (гіперсором'язливість), замкнутість;

- прагнення до незалежності;

- наявність соціальних фобій;

- почуття самотності та нестачі взаєморозуміння від оточуючих;

- усвідомлення нестатку соціального статусу та уваги до своєї персони;

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

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

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

- громадське схвалення: «Краще Інтернет, ніж наркотики»;

- Інтернет-залежність може бути наслідком психотравмуючої ситуації в житті підлітка (втрата близької людини, родини, погана оцінка т.д.);

- труднощі з пошуком спільної мови з однолітками;

- страх через перехід до самостійного життя;

- відсутність друзів;

- доступність та можливість знайти необхідну інформацію (Інтернет як інструмент навчальної діяльності);

- заборони від батьків бажаного на шляху до цілей.

Цінним на нашу думку, є наукове дослідження Інтернет-залежності Х.Турецької та її *«Трикомпонентної моделі чинників Інтернет-*

залежності», у якій ці чинники розглядаються на трьох рівнях.



Рис. 1.1. «Трикомпонентна модель» чинників Інтернет-залежності

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

Базовими передумовами є певні характеристики соціальної ситуації розвитку особистості – збільшення «дистанційованості» між людьми (відчуження в стосунках з батьками, з ровесниками), дезінтеграція традиційних заснованих на спільності форм сусідства, зростання кількості розлучень і змін місця проживання, інформатизація суспільства (згідно К. Янг). Інший компонент моделі – «суб'єкт-суб'єктна взаємодія з

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

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

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

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

непотрібний нікому в реальному житті», «Інтернет – мій єдиний товариш», та ін.. [76, с. 95-104].

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

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

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

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

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

1. Синдром карпального каналу (патологічний стан зап'ястя, що характеризується болем, відчуттям оніміння і поколювання в пальцях руки й самої кисті, позбутися можливо лише хірургічним втручанням). На більш пізніх стадіях може з'явитися синдром «тенісного ліктя» (запалення загального сухожилля м'язів-розгиначів, розташованих біля ліктя);

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

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

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

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

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

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

8. Недотримання гігієни;

9. Головні болі (схожі на мігрені);

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

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

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

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

підлітка, адже тут він відчуває себе реалізованим, гідним, популярним та привабливим для будь кого.

Висновки до першого розділу

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

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

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

середовище(емансипація, надмірна жадібність, схильність до неформальні угруповань, гіперсором'язливість, схильність до таємничості, конфліктність, уразливість, агресивність та ін.);

– труднощі у спілкуванні з людьми, відсутність спілкування і теплих емоційних стосунків в сім'ї;

– перевага пасивних форм поведінки щодо подолання стресових ситуацій і небажання уникати факторів ризику водночас;

– підвищена увага до всього, що пов'язано з Інтернетом, при цьому відсутність конкретних захоплень, інтересів, хобі, уподобань, не пов'язаних з комп'ютером.

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

РОЗДІЛ II. СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА РОБОТА З ПІДЛІТКАМИ, ЯКІ МАЮТЬ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНІСТЬ

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

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

Дана проблема була об'єктом уваги психологічних наук та соціології щодо відхилень у поведінці (девіації) неповнолітніх Б.Алмазов, І.Башкатов, Л.Белічева, Л.Божовіч, О.Захаров, В.Зеньковський, В.Лебединський, В.Лєві, О.Лічко, О.Селецький і ін..

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

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

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

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

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

– діяльність, спрямована на запобігання виникненню, поширенню чи загостренню негативних соціальних явищ та їх небезпечним наслідкам. І.Зверева вбачає в соціальній профілактиці один із напрямів реалізації соціальної політики держави, який реалізують шляхом прийняття відповідного законодавства, заходами економіки країни, діяльністю установ освіти, охорони здоров'я, правоохоронних органів, соціальної сфери, культури, засобів масової інформації тощо» (І.Зверева) [70, с. 207].

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

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

Сучасні дослідники, які займаються проблемами профілактики (М.Бурмака, З.Зайцева, А.Капська, Н.Максимова, В.Оржеховська, Н.Пихтіна, В.Татенко, Т.Титаренко, Т.Федорченко, М.Фіцула та ін.)

наголошують на тому, що первинна профілактика концентрує свої зусилля на збереженні й розвитку умов, що повинні сприяти збереженню життя дітей, і на попередження негативного впливу на нього соціального та природного середовища. Профілактика має ґрунтуватися на системі заходів щодо попередження виникнення та впливу факторів ризику розвитку Інтернет-залежності. Дана система заходів повинна здійснюватися на міжособистісному рівні, на державному і спрямуватися на групи ризику і на всю громадськість в цілому з метою інформування про причини, прояви, наслідки Інтернет-залежної поведінки. Слід відзначити, що профілактика залежної поведінки повинна проводитися у всіх сферах життя підлітка: сім'ї, освітнього середовища, суспільного життя.

Обов'язковими складовими первинної профілактики виступає діагностика, яка охоплює дослідження особистісних властивостей індивіда, що можуть вплинути на формування Інтернет-залежної поведінки (підвищена тривожність, нездатність до емпатії, низька стресостійкість, нестійка я-концепція, гіперсором'язливість, підвищений егоцентризм, низьке сприйняття соціальної підтримки, стратегія уникнення при подоланні стресових ситуацій та ін.), а також отримання інформації про склад сім'ї підлітка, його систему взаємостосунків, про його інтереси та здібності, про його друзів та інші можливі референтні групи підлітка. Інформаційно-просвітницька складова, яка представляє собою розширення компетенцій підлітка у психосексуальному розвитку, культурі міжособистісних відносинах, технологіях спілкування, способах подолання стресових ситуацій, конфліктології і власне проблем Інтернет-залежної поведінки її наслідків.

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

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

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

Завданням вторинної (ранньої) профілактики Інтернет-залежності науковці вбачають у якомога ранньому виявленні негативних змін в проявах поведінці особистості. Вторинна профілактика зосереджує свою увагу на

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

Зауважимо, що при дослідженні проблеми профілактики Інтернет-залежності підлітка, доцільним є розуміння сутності профілактики не лише у проведенні певних корекційних заходів, спрямованих на виявлення й усунення причин і умов її, а й здійснення системи заходів соціально-виховної роботи з формування позитивних рис особистості. Тобто, значення профілактики, особливо ранньої, посилюється її гуманістичною спрямованістю в системі заходів і засобів соціально-виховної роботи щодо попередження виникнення залежності. Частіше всього методами вторинної профілактики є психолого-педагогічні консультації, арт-терапія, допомога в соціально-психологічній адаптації, індивідуальні та групові бесіди, соціально-виховні заходи, соціально-педагогічні тренінги, метод «рівний-рівному» та ін.

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

Виходячи з тлумаченням викладеним в Концепції превентивного виховання дітей та молоді України у якості робочого поняття під

профілактикою девіантної поведінки школярів розуміємо процес спрямований на здійснення комплексу освітньо-профілактичних заходів впливу на особистість підлітка з метою попередження виникнення різних видів девіантної поведінки на ранніх стадіях відхилення, а також дії спрямовані на здійснення психолого-педагогічного та соціально-терапевтичного впливу на особистість [41, с.6-11].

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

Сучасними науковцями доведено, що соціальна функція Інтернет-мереж і самотність є рушійними чинниками розвитку Інтернет-залежності, заходи і первинної, і вторинної профілактики доцільно спрямовувати на стратегії подолання самотності і розвиток навичок соціальної інтеграції та адаптації.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В цілому слід сказати, що профілактика Інтернет-залежності у підлітків

суттєво не відрізняється від профілактики інших видів залежної поведінки. Про те, найважливішим фактором є емоційна атмосфера, психологічний клімат в сім'ї і духовний зв'язок між членами родини. Розвиток Інтернет-залежності менший, якщо підліток не відчуває самотності і нерозуміння з боку близьких.

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

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

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

- інформування та просвітництво підлітків про основні механізми впливу мереж Інтернету на особистість, причини, симптоми, клінічні прояви, методи діагностики та наслідки Інтернет-залежності;
- формування у підлітків умінь та навичок безпечної поведінки в мережі Інтернет та внутрішньо особистісних мотивів, системи цінностей, відповідних здоровому способу життя;
- розвиток стійкості до негативних соціальних впливів та особистісних ресурсів і навичок досягнення поставлених цілей в реальному житті;
- розширення кола альтернативної до залежної поведінки діяльності;

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

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

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

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

Згадані групи чинників необхідно включати в роботу соціального педагога щодо профілактики Інтернет-залежності. Проте, у будь-якому випадку, щоб подолати Інтернет-залежність, потрібно запропонувати щось значно цікавіше і цінніше, що виступатиме домінантою для підлітка. Саме виходячи з такого розуміння проблеми профілактики Інтернет-залежності соціальний педагог повинен протиставити найцінніше – це приязні та щирі людські стосунки, любов, піклування, турботу батьків. На сьогодні більшість підлітків позбавленні розуміння сил та можливостей людських стосунків, із їх цінностями і переживаннями, здобутками та перспективами. Повернути дитину до нормального життя в сім'ї, як і в групі ровесників, так і в суспільстві в цілому, майже неможливо без налагодження такої системи доброзичливих суто людських відносин. Дитина повинна накопичити власний досвід про існуючі речі, що є цінніші за віртуальний світ.

Звичайно, що найпростіший спосіб вирішення Інтернет-залежності - це є переключення уваги на іншу залежну поведінку. На сьогодні у профілактиці Інтернет-залежності використовують технології формування альтернативних видів життєдіяльності підлітків – це і любов до здорового

способу життя; спілкування з живою природою; творчі прикладні захоплення (малювання, ліплення, фотозйомки, вітражі тощо).

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

Важливим в профілактиці Інтернет-залежної поведінки є **особистий приклад батьків та педагогів** щодо навичок правильної безпечної поведінки у користуванні Інтернет мережами та Інтернет ресурсами. Наприклад, правила користування мобільними телефонами під час уроків – відключення чи збирання телефонів педагогами на час уроків тощо. Правила використання, розповсюдження та збереження конфіденційної, особистісної інформації на різних ресурсах Інтернету (соціальні мережі, форуми, чати тощо). Соціальний педагог може розробити пам'ятки, правила роботи в Інтернет мережах для підлітків. Встановити цілу знакову систему щодо використання Інтернет мереж серед педагогів та учнів на уроках, перервах тощо (наприклад, жести, які будуть означити кінець роботи з Інтернет ресурсами чи просто мобільними пристроями).

Цінними в профілактичній роботі Інтернет-залежності є звичайні

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

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

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

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

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

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

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

2.2. Проектна діяльність соціального педагога як форма профілактики Інтернет-залежності підлітка

Особливо цінною, на нашу думку в профілактиці Інтернет-залежності, є проектна діяльність соціального педагога при залученні підлітків. Розглядаючи проектну діяльність як один із засобів соціальної ініціативності підлітка, С.Г Леснікова. зазначає, що соціальний проект – це індивідуальна чи групова діяльність підлітків, спрямована на позитивне перетворення соціального середовища та умов життєдіяльності підлітків доступними для них методами. З позицій культурологічного підходу Є.П. Воронова визначає соціальний проект як засіб збереження, відтворення чи розвитку соціальних явищ і культурних феноменів, що відповідають (як кількісно, так і якісно, змістовно) певним нормам [46].

На сьогодні більшість науковців пропонують розглядати проектну діяльність у різних сферах життєдіяльності людини і класифікують їх за певними ознаками:

- ті, які пов'язані зі сферами діяльності людини (соціально-економічні, політичні, соціо-культурологічні, фінансові, технічні, соціальні, медичні, педагогічні, соціально-педагогічні тощо);

- ті, які мають конкретну мету проектування (організаційні, операційно-діяльнісні, просторово-часові, структурно-функціональне моделювання, соціальне проектування) [63, с. 127-131];

- за масштабністю впливом (мікропроект, малі проекти, мультипроекти, макропроекти, мегапроекти);

- відносно експериментальної ситуації («польові», лабораторні);

- за терміном та часом реалізації проекти (короткотривалі, середньотривалі, довготривалі);

- за масштабністю (місцеві, регіональні, міжрегіональні, національні, міжнародні або глобальні, великомасштабні, локальні) [66, с.20].

- за формою власності (державні, благодійні, громадські, авторські тощо) [63, с. 131];

- за характером змін, які мають відбутися (інноваційні, підтримуючі);

- за характером фінансування(інвестиційні, спонсорські, бюджетні, благодійні та змішані, кредитні, грантові) [7; 66];

- за напрямками діяльності (освітні проекти, науково-технічні, культурні, оздоровчі, соціально-педагогічні, художньо-культурні, професійно-культурні, інформаційно-просвітницькі) [66].

- залежно від взаємовпливу (альтернативні, взаємно незалежні, взаємно впливаючі, обумовлені, синергетичні, престиж-проекти, псевдо проекти, проекти-фікції, квазіпроекти) [2; 66, с.27-33].

При реалізації проектів соціального характеру більшість науковців пропонують розглядати такі основні етапи соціального проектування та його алгоритм роботи. Так, в основ соціального проекту лежить аналіз суспільної потреби, далі узгоджується мета та завдання проекту, конкретні програмні дії (засоби досягнення поставленої цілі, варіанти, терміни основні етапи реалізації їх послідовність операцій) [66, с.33-36].

Досліджуючи практику сучасного проектування можемо констатувати, що більшість науковців пропонують розглядати конкретну методика складання паспорта соціального проекту, який включає ряд конструктивних

елементів (паспорт соціального проекту):

- 1) Безпосередня назва проекту.
- 2) Тип проекту.
- 3) Постановка актуальної проблеми та її опис.
- 4) Виділити об'єкт і предмет проектування.
- 5) Постановка мети проекту.
- 6) Постановка основних завдань проекту.
- 7) Актуальність та її обґрунтування (нормативно-правове забезпечення; фінансова сторона; організаційні моменти).
- 8) Безпосередня реалізація проекту (система заходів).
- 9) Терміни реалізації. Життєвий цикл проекту.
- 10) Очікувані результати та їх аналіз (позитивні та негативні наслідки, превентивні заходи щодо їх попередження та недопущення) [66, с.37].

Якщо розглядати **алгоритм реалізації соціального проекту** то слід сказати, що потрібно обирати актуальність значущість напряду роботи; ставити мету та завдання; визначати етапи реалізації проекту; вказати механізми реалізації; визначити обов'язки та відповідальність учасників щодо реалізації проекту; очікувані результати та завершення проекту.

Працюючи та реалізуючи соціальні проекти слід враховувати як чинники зовнішнього середовища (політико-правові, економічні, соціо-культурні, технологічні чинники, мікро чинники – конкуренти, постачальники, споживачі), так і чинники внутрішнього характеру (система взаємодії учасників, відповідальність, обов'язки, санкції за порушення, зобов'язання професіоналізм команди, стиль керівництва, методи і засоби комунікацій) [66, с.37-41].

Соціальному педагогу слід залучати підлітків до **реалізації проектів** різного соціального спрямування, які виступатимуть не тільки як альтернативний вид діяльності, профілактичного спрямування, що позитивно вплине на підвищення самооцінки підлітка, а й сприятиме покращенню його стосунків з ровесниками, педагогами, ровесниками. Наприклад, проектна

діяльність у сфері волонтерської роботи, підтримка осіб з інвалідністю, супровід інклюзивних дітей у школі, створення доступного інклюзивного середовища та ін..

Проектна діяльність – це не тільки альтернативний вид діяльності щодо профілактики Інтернет-залежності, це яскравий приклад того як можна використовувати Інтернет ресурси саме в пізнавальних цілях, створювати умови для креативного саморозвитку та самореалізації підлітків, формувати у них всі необхідні життєві компетенції (мовленнєві, політичні, інформаційні, та соціальні).

Інший дослідник Л. Мартинець, під проектною діяльністю розглядає систему різних практичних дій особистості (групи чи колективу), спрямованих на створення певного творчого продукту/продукції. Проектна діяльність має свою цінну особливість, на відміну від звичайного колективно заходу або групової діяльності, вона демонструє головний результат проекту – аналіз проведеної роботи та демонстрація способу розв'язання окресленої проблеми [51].

Можна сказати, що проект виступає як інноваційна форма організації індивідуальної, групової чи колективної діяльності учнів, спрямованої на створення певного творчого продукту/продукції, реального об'єкта. Інноваційна форма діяльності дозволяє залучити учнів до діяльності, спрямованої на рішення проблеми, а також до інтегрованих знань із різних сфер науки, культури, техніки [51]. Проекта діяльність передбачає розробку та впровадження різних тем, ідей, детальне планування; спрямованих на розвиток активного самостійного мислення школяра, вміння віднайти та вирішити проблеми різного характеру, при цьому спираючись на знання з різних галузей, уміння спрогнозувати результати та можливі наслідки різних варіантів їх вирішення.

Розглядаючи соціальне проектування В.Курбатов та О.Курбатова, зазначають, що це водночас науково-теоретична та практична діяльність щодо створення проектів різних соціальних систем, об'єктів, інститутів, що

можуть розвиватися, на основі соціального передбачення, прогнозування та планування їх соціально-значущих якостей та властивостей [44].

Інший дослідник проектної діяльності О.Безпалько наголошує, що соціальний проект слід розглядати як сукупність різного роду рішень (технологічних, управлінських та організаційних), які спрямовані на вирішення соціальних проблем, поліпшення соціокультурних умов життєдіяльності особистості, проведення необхідних соціальних змін [7, с.14].

На думку сучасних науковців (М. Елькін, О. Коберник, В. Логвін, Л.Мартинець, А. Цимбалару, С. Ящук та ін.), соціально-педагогічні можливості проектної діяльності для школярів є досить високими, адже вони сприяють суб'єктивному розвитку особистості підлітка, задоволення особистісним потребам.

Отримані теоретичні знання школяр під час підготовки проекту відразу може реалізувати їх на практиці. Створюючи проекти школярі одночасно можуть розкривати власні творчі здібності, долучитися до реальної творчої діяльності, виразити власне «Я» та самореалізуватися. Школярі, що працюють над проектом виступають у ролі дослідників та творців. Новизна та можливість творчої самореалізації значно підвищували їх мотивацію й до вивчення проектної діяльності, і до отримання нових знань.

Заклади середньої освіти на сьогодні мають величезний потенціал щодо залучення підлітків до проектної діяльності. Доведено, що вона має позитивний вплив на психоемоційний стан підлітка за допомогою зміни різних прийомів, форм і методів соціально-педагогічної діяльності. Також у закладах середньої освіти є всі можливості щодо розвитку перспектив для створення системи взаємодії з іншими соціальними інститутами у проектній діяльності. Це дасть можливість створювати та реалізовувати проекти не лише в умовах свого закладу, але й залучати установи різного спрямування та різних форм власності (інші школи, заклади соціальної сфери, громадські організації та ін..). В умовах школи підліток спочатку має нагоду поєднати

набуті знання з теорії та практики проектної діяльності, набуті власний досвід щодо прийняття правильних, креативних рішень.

Проектна діяльність передбачає розробку обраної теми, її головну ідею, детальне планування; спрямована на розвиток активного, критичного та самостійного мислення підлітка, вміння віднаходити рішення проблеми, залучаючи для цієї діяльності знання та досвід з різних галузей наук, уміти прогнозувати результати та можливі наслідки різних варіантів їх вирішення.

Працюючи над проектом, підлітки формували уміння та навички колективної діяльності, роботи в групі, що дозволяло їм використовувати досвід інших учнів, вчитися на власних помилках, набувати досвід. Така взаємодія стимулює їхній пізнавальний інтерес. Знання, які ними здобуваються самостійно, стають більш усвідомленими, ґрунтовними й практико-орієнтованими. Сукупність творчих дій забезпечувало постійне й безперервне підвищення пізнавального й особистісного рівня розвитку учнів, забезпечувало розвиток якостей, здібностей та умінь. Також соціальне проектування впливає на формування ціннісних орієнтацій особистості, дослідницьких, комунікативних та управлінських навичок підлітка, його особистісних особливостей (когнітивні, мотиваційно-ціннісні, емоційні та ін.), має певний вплив на особистісний розвиток, підвищує рівень соціальної адаптації, підсилює мотиваційний аспект у досягненні реального успіху в будь-якій діяльності.

Щодо вибору об'єкту для соціального проектування підлітки можуть охопити різні сфери: політико-правову, соціально-економічну, соціокультурну та перевагу на сьогодні мають проекти, що спрямовані на реалізацію державної молодіжної політики.

Більшість науковців притримуються думки, що процес соціального проектування повинен включати:

- 1) вибір об'єкта щодо соціального проектування. Як правило, це будь-який соціальний об'єкт оточуючої дійсності – від особистості до групи людей (групи ризику);

2) вибір конкретного напрямку дослідження: соціально-економічний, правовий, соціокультурний, психолого-педагогічний, власне соціальний і т.д.. Частіше всього дослідження соціальної сфери носить комплексний характер;

3) підготовка та опрацювання інформації щодо обраної проблеми. Актуальність обраної соціальної проблематики, відповідність інформації вимогам виступають запорукою гарантії, достовірності проекту;

4) вибір способу прогнозування результатів впровадження проекту.;

5) безпосереднє проектне дослідження;

6) узагальнення та обробка результатів, аналіз отриманої інформації щодо проблеми проектного дослідження;

7) визначення достовірності соціального проектування [74].

Таким чином, можемо сказати, що можливість, яка відкривається для підлітків у розробці та реалізації соціальних проектів соціально-значущих проблем сьогодення, активує та стимулює їх інтерес до перенесення умінь та навичок в реальну проектну діяльність, розкриває їх власні творчі здібності, дає можливість задовольнити потребу у самовираженні та самореалізації. Підлітки працюють над такими проектами як дослідники, творці чогось нового. Новизна та можливість творчої самореалізації значно підвищує їх мотивацію не тільки до проектної діяльності, а й в цілому до навчання, до отримання нових знань.

Висновки до другого розділу

Розглядаючи профілактику можна сказати, що вона має загально-науковий та міждисциплінарний характер щодо тлумачення, яке охоплює медичний, соціально-педагогічний, психологічно-педагогічний аспекти, і виступає як система заходів, спрямованих на запобігання виникненню й поширенню хвороб, на охорону здоров'я підростаючого покоління. Нами було взято за основу визначення сучасних науковців А.Капської та О.Безпалько, що соціальна профілактика це комплекс, що охоплює низку економічних, політичних, правових, медичних, психолого-педагогічних

заходів, спрямованих на попередження, обмеження та локалізацію негативних явищ у соціальному середовищі.

Соціально-педагогічна профілактику поділяють на первинну, вторинну та третинну, кожна з яких має свою мету, завдання, комплекс форм та методів щодо попередження, обмеження та локалізації негативного явища у соціальному середовищі. Відповідно профілактика Інтернет-залежної поведінки – це напрям соціально-педагогічної роботи, який спрямований на виявлення такої залежності, діагностику причин і умов відхилень у розвитку та поведінці, на розробку соціально-педагогічних і спеціальних заходів для попередження, подолання та локалізації таких негативних явищ, ефективність якої може бути реалізована при умові спрямованості на викорінювання джерела дискомфорту як у самого підлітка, так і в його соціально-природному середовищі, придбання підлітком необхідного соціального досвіду щодо попередження, локалізації і розв'язанні таких проблем, збереження їхнього здоров'я.

Під проектною діяльністю розглядають цілу систему різних практичних дій особистості (групи чи колективу), спрямованих на створення певного творчого продукту/продукції. Створення соціального проекту соціальним педагогом при залученні підлітків має компоненти: цільовий, діяльнісний, результативний, ресурсний тощо. Для нього притаманні свої етапи створення та реалізації, алгоритм написання.

Можна сказати, що проект виступає як інноваційна форма організації індивідуальної, групової чи колективної діяльності учнів, спрямованої на створення певного творчого продукту/продукції, реального об'єкта. Інноваційна форма діяльності дозволяє залучити учнів до діяльності, спрямованої на рішення проблеми, а також до інтегрованих знань із різних сфер науки, культури, техніки

РОЗДІЛ III. ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ШКОЛИ

3.1. Програма реалізації соціального проекту профілактики Інтернет-залежності підлітків

Нами була здійснена спроба розробити соціальний проект «Інтернет залежності – СТОП» щодо профілактики Інтернет-залежності в Киселівському навчально-виховному комплексі «Загальноосвітній навчальний заклад – дошкільний навчальний заклад» Чернігівської районної ради І-ІІІ ступеня підлітків як однієї з актуальних проблем соціальної сфери [Додаток А].

В його реалізації взяли участь учні 9-11 класів 35 респондентів (14 дівчат та 21 юнак).

Метою проекту є поглиблення системи знань підлітків про Інтернет-залежність як проблему сучасного суспільства та можливості профілактики її поширенню серед школярів.

Серед основних **завдань проекту** ми поставили собі:

1.Познайомити з теоретичними аспектами підлітків із причинами та типологією Інтернет-залежності.

2. З'ясувати рівень Інтернет-залежності серед підлітків шляхом проведення анкетування в Киселівському навчально-виховному комплексі «Загальноосвітній навчальний заклад – дошкільний навчальний заклад» Чернігівської районної ради І-ІІІ ступеня

3. Проаналізувати позитивні та негативні сторони мережі Інтернет.

4.Напрацювати правила безпечного перебування в Інтернеті та його використання.

5. Розробити та розповсюдити інформацію щодо профілактики Інтернет-заженості (інформаційні буклети, Інтернет-пости).

Даний проект є короткотривалим – три місяці.

Бенефіціарами проекту виступають підлітки Киселівського навчально-виховного комплексу «Загальноосвітній навчальний заклад – дошкільний навчальний заклад» Чернігівської районної ради I-III ступеня учні 9-11 класів (35 респондентів серед яких 14 дівчат та 21 юнак).

Ресурси, які будуть залучатися при реалізації даного проекту – це інформаційне забезпечення, статистичні відомості з інтернет-ресурсів, статистичні звіти, методичне забезпечення (комплекс тренінгових вправ); інструментарій для діагностування Інтернет-залежності (анкети); матеріально-технічні ресурси для виготовлення та розповсюдження інформаційної продукції (листівки, буклети); використання Інтернет-засобів (Facebook, Instagram, Twitter).

ОСНОВНІ ЕТАПИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ.

Перший етап – це етап ознайомлення підлітків із основними поняттями «Інтернет-залежність», причини, типологія, наслідки.

Основними формами роботи на цьому етапі нами були обрані **дискусійні бесіди** («Інтернет-залежність: причини та наслідки», «Інтернет-залежність: позитивні та негативні сторони»), **тематичні відео лекторії** (серія мультфільмів про Інтернет-залежність: Мультфільм «Мобільні – це класно», Мультфільм «Історія двох пар», Мультфільм «Ти також заблукав у цьому світі, як і я?», Мультфільм «Залежність від соціальних медіа», 3D-анімація «Приклеєний», 3D-анімація «Смартфоно-залежність», Мультфільм «Технології та родина» [68].

Після перегляду мультфільмів підліткам пропонується висловити свою думку, що негативне та позитивне було представлено. Особливу увагу слід звернути на приховану небезпеку у використанні сучасних технологій. Зорієнтувати підлітків на такі питання як: Чи впізнали ви себе в головних героях? Як часто ви робити схожі речі? Чи в змозі ви самотійно подолати життєві ситуації з мультфільмів? Що б ви зробили на місці головних героїв і

т.п..

II. Етап реалізації проекту – діагностичний спрямований на проведення емпіричного дослідження з метою анкетування комп'ютерної та Інтернет-залежності серед підлітків (анкета «На визначення комп'ютерної та Інтернет-залежності»(Додаток Б) та ситуативною анкетною «Твоє дозвілля» [Додаток В] де пропонувалося обрати форми дозвілля, як саме вони проводять дозвілля частіше (читають книгу, гуляють з друзями, перебувають в Інтернет мереже просто так, допомагають вдома, слухають музику, роблять он-лайн трансляції тощо). Що дало б нам сформувати висновки про наявність, відсутність чи схильність підлітків до Інтернет-залежності. Після проведення анкетування необхідно проаналізувати та обговорити результати отриманих даних та на їх засадах виявити підлітків з «групи ризику», схильних до Інтернет-залежності.

III. Етап реалізації проекту має практичний характер.

На даному етапі нами заплановано проведення різного роду соціально-педагогічних тренінгів щодо Інтернет-залежності [Додаток А, Ж]. Орієнтовна тематика яких буде торкатися причин та наслідків Інтернет-залежності, можливостями використання Інтернет ресурсів в пізнавальних цілях, «Інтернет: міфи та факти», «Цінність власного часу», формування навичок безпечної поведінки в Інтернет мережах «Інтернет-залежність хвороба чи інформаційна панацея», «Безмежний простір Інтернету: плюси та мінуси», «Мережа Інтернет: ворог чи товариш?» та інші.

На цьому етапі будуть створені креативні групи щодо розробки стендових доповідей, художнього оформлення плакатів та група, яка буде відповідати за розміщення відповідного роду «постів» в Інтернет ресурсах.

IV. Етап реалізації проекту – підведення підсумків та розробка інформаційних буклетів, підготовка презентацій, різних постів. На цьому етапі практично відбувається презентації креативними своїми власних розробок інформаційних буклетів, презентацій, «постерів» [Додаток З] (у вигляді стендових доповідей або художньо оформлені плакати) щодо

профілактики Інтернет-залежності серед підлітків. Дані матеріали будуть використані для профілактики Інтернет-залежності серед підлітків у власній школі, Інтернет мережах, розповсюдженні серед інших закладів середньої освіти.

V. Очікувані результати проекту

1. Передбачено формування у підлітків стійких поглядів та переконань, позиції і критичного мислення щодо Інтернет середовища;
2. Усвідомлення підлітками змісту «Інтернет-залежності» його впливів, типологію, причини виникнення.
3. Виявлення підлітків «групи ризику» і тих хто має схильність до Інтернет-залежності, усвідомлення негативних наслідків.
4. Вироблення у підлітків умінь та навичок безпечної поведінки у користуванні мережею Інтернет.
5. Систематизація знань учнів про ознаки Інтернет-залежності та шляхи її попередження;
6. Формування активності та ініціативності щодо небайдужого ставлення до проблем, бажання допомогти іншим у її подоланні.

VI. Методи, форми соціального проекту: інтерактивні бесіди, відео-лекторій, анкетування, робота в малих групах (мозковий штурм), інтерактивні ігри, соціально-педагогічний тренінг, колективні творчі міні-справа (виготовлення буклетів та пам'яток).

Висновки

Інтернет залежність можна вважати як патологічну пристрасть підлітка до проведення часу он-лайн за комп'ютером в всесвітній мережі. Таке перебування для підлітка у своїй сукупності не дає нічого позитивного та корисного, яким би розвиваючими не було Інтернет середовище. Якщо підсвідомим, чи навпаки свідомим мотивом таких бажань підлітка є втекти від реальності, труднощів, проблем, скоротати час, небажання робити уроки, чи то просто йти до школи.

На сьогодні підлітки є найбільш уразливою категорією щодо виникнення Інтернет-залежності, оскільки їх психіка знаходиться ще в стадії формування. Тому підлітка, який має таку залежність можна відрізнити навіть за зовнішніми ознаками. Такий підліток замкнутий, частіше всього він не помічає або ігнорує події навколо себе, погано адаптується до реального життя, має певні фізіологічні ознаки (загальна втома, небажання проявляти активність, синяки під очима, кволість тощо).

3.2. Аналіз результатів дослідження Інтернет-залежності підлітків

II етап реалізації соціального проекту передбачав проведення анкетування учнів 9-11 класів - 35 респондентів (14 дівчат та 21 юнак) щодо рівня Інтернет залежності. Так нами були використані «Анкета на визначення комп'ютерної та Інтернет-залежності» [Додаток Б].

Анкета на визначення комп'ютерної та Інтернет-залежності містить 20 основних питань. Відповіді школярів на кожне із запропонованих питань тесту оцінюються за 5-бальною шкалою: **ніколи або дуже рідко** - 1 бал;**іноді** - 2 бали;

регулярно - 3 бали; **часто** - 4 бали; **завжди** - 5 балів.

За результатами анкетування: 11 (**35,4%**) респондентів отримали від 20-49 балів –і вони є звичайними користувачами Інтернету, що можуть контролювати свій час перебування он-лайн (низький рівень залежності), ще 9(**25,8%**) респондентів отримали від 50-79 балів – для даної групи є незначні проблеми, пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом (середній рівень залежності) та 11 (**31,4%**) 80-100 балів – наявна Інтернет-залежність у підлітка (високий рівень залежності), що потребує втручання фахівця.

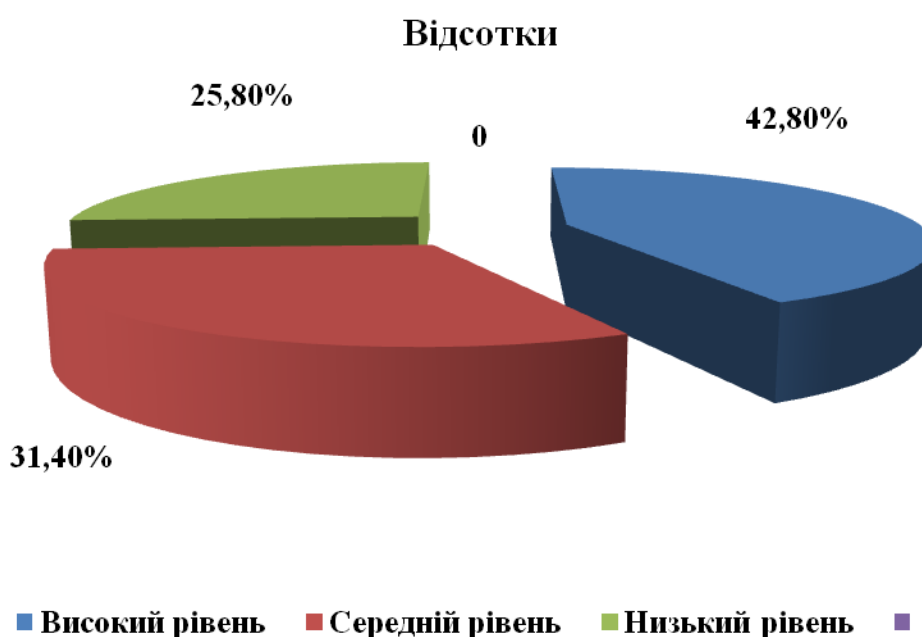
Результати опитування були оформлені в зведеній таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Результати анкетування на визначення комп'ютерної та Інтернет-залежності

Рівні Інтернет-залежності	Кількість респондентів	%
Високий	11	31,4%
Середній	9	25,8%
Низький	15	42,8%

Також хотілося б відзначити, що серед опитаних виявилось більшість Інтернет-залежних – це хлопці 9 (25,7%) респондентів і 2 дівчат (5,7%) – що склали високий рівень.



Діаграма 3.1. Відсотковий розподіл досліджуваних з Інтернет-залежних

Таким чином, отримавши такі результати можемо констатувати, що в школі серед учнів 9-11 класів виявлено низький рівень Інтернет-залежності і становить 15 (42,8 %) респондентів. Про те високий рівень склав 11 (31,4%)

респондентів, серед яких 7 хлопців і 4 дівчини, це ті учасники анкетування, які становлять «групу ризику» і потребують відповідної корекційно-профілактичної роботи.

Після спілкування з підлітками можемо констатувати, що більшість із них серед причини їх перебування в Інтернет-мережі називають спілкування он-лайн з друзями, менша частина підлітків використовують Інтернет для пізнавальних інтересів (читання книг, статей) , і що на диво ніхто з опитуваних просто так не виходив в Інтернет. Серед опитаних підлітків для виходу в Інтернет-мережу використовують не комп'ютер, а власні смартфони, та планшети.

Також підлітків було опитано за ситуативною анкетой «Твоє дозвілля» [Додаток В] де пропонувалося обрати форми дозвілля, як саме вони проводять дозвілля частіше (читають книгу, гуляють з друзями, перебувають в Інтернет мереже просто так, допомагають вдома, слухають музику, роблять он-лайн трансляції, тощо). Результати опитування представлені у зведеній таблиці 3.2

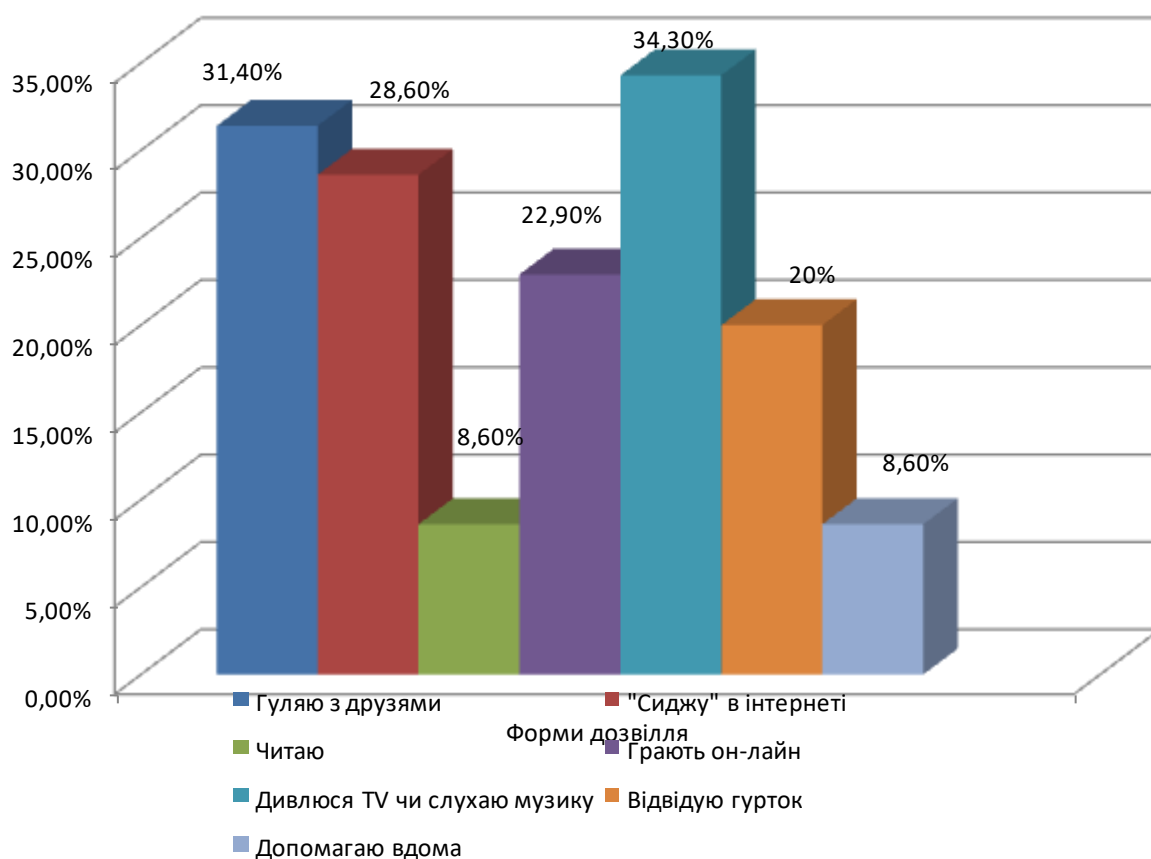
Таблиця 3.2.

Таблиця вибору форм дозвілля серед підлітків

Форми дозвілля	Кількість	Відсотки
1. Гуляю з друзями	11	31,4
2. «Сиджу» в Інтернеті просто так	10	28,6
3. Читаю	3	8,6
4. Граю в он-лайн ігри	8	22,9
5. Дивлюсь TV та слухаю музику	12	34,3
6. Відвідую гурток/секцію	7	20,0
7. Допомагаю вдома	3	8,6

Як видно з діаграми 3.2. підлітки проводять своє дозвілля у таких формах як: надають перевагу Інтернету та комп'ютерним іграм он-лайн - 22,9%, та вільному перебуванню в Інтернеті 28,6%і лише троє підлітків (8,6%) вважають краще проводити своє дозвілля за книгою та домашніми справам (допомога вдома). 34,4% - найвищий відсоток обрали перегляд TV та

прослуховування музики, але дана а форма дозвілля іноді у підлітків пов'язана все рівно з Інтернетом (перегляд кінофільмів та прослуховування музики он-лайн в Інтернеті). 20% підлітків відвідують секції чи гуртки. Примітним є те, що 31,3% надали перевагу безпосередньому спілкуванню та прогулянкам з друзями. Такі результати нашоухують нас на висновок про те, що «Інтернет-дозвілля» все більше витісняє спілкування з друзями, читання книжок, відвідування гуртків та секцій.



Діаграма 3.2. Дозвілля підлітків

Отримані нами результати дослідження свідчать про те, що саме у віці 14-17 років відбувається «пошук себе», і нажаль, частіше всього підлітки потрапляють в пастку залежності від Інтернет середовища. Причини цьому різні – це і послаблення контролю з боку батьків, а власного досвіду ще бракує; формується самооцінка і становлення особистості підлітка, тому іноді можуть виникати суперечки з батьками, ровесниками, педагогами. В цілому підлітки не вибагливо ставлять до свого дозвілля і обирають те що є

найбільш доступнішим. Тому школярі підліткового віку шукають задоволення своїх потреб в мережі Інтернет. Вони використовують час в Інтернеті не дозовано, безконтрольно, частіше всього перебувають он-лайн у соцмережах, он-лайн іграх тощо, а надмірне використання Інтернет ресурсів, може формувати стійку залежність від віртуального середовища. Відповідно підлітки, які зловживають Інтернет середовищем потребують особливої уваги від дорослих, фахівців та батьків та рідних.

Після реалізації запропонованого короткотривалого соціального проекту «Інтернет залежності – СТОП» нами було проведено повторне дослідження за тими ж методика, анкетування «Комп'ютерної та Інтернет-залежності» ми отримали наступні результати:

Результати опитування були оформлені в зведеній таблиці 3.2.

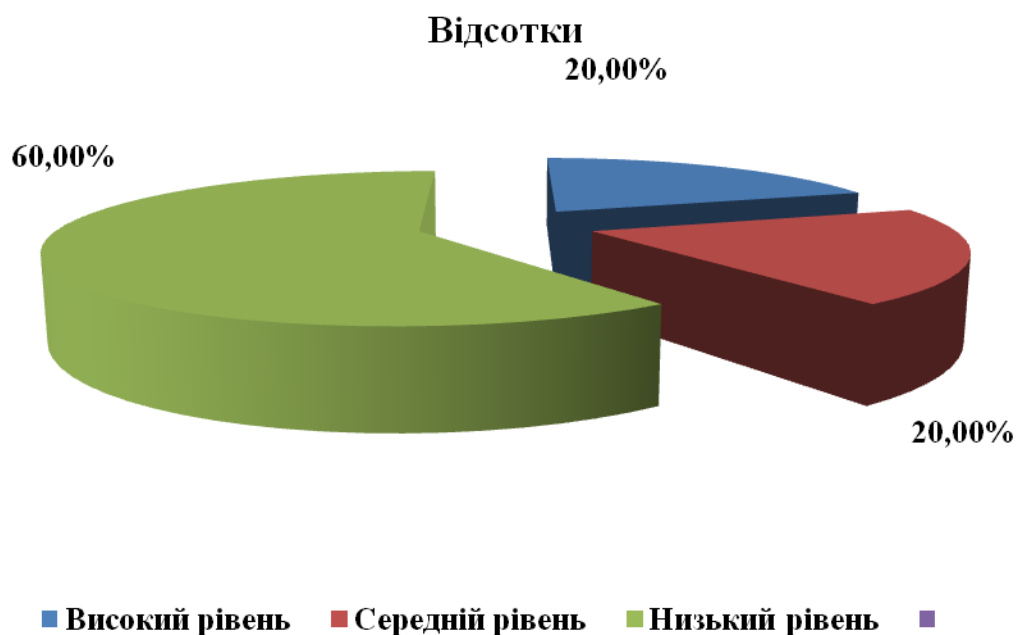
Таблиця 3.2.

Результати анкетування на визначення комп'ютерної та Інтернет-залежності після реалізації соціального проекту

Рівні Інтернет-залежності	Кількість респондентів	%
Високий	7	20%
Середній	7	20%
Низький	21	60%

Таким чином, ми отримали зміни у таких показниках: серед учнів 9-11 класів виявлено збільшення низького рівня Інтернет-залежності, що становить 21 (60 %) респондент. Високий рівень зменшився на 4 особи і склав 7 (20%) респондентів, серед яких 4 хлопців і 3 дівчат та середній рівень також знизився на 4 особи і становить 7 (20%) респондентів.

Тобто можемо констатувати, що заходи, які були обрані для роботи в соціальному проекті мали свою ефективність.



Діаграма 3.3. Відсотковий розподіл досліджуваних з Інтернет-залежних

Повторно ми також провели анкету «Твоє дозвілля» [Додаток В] де також відбулися певні кількісні зміни.

Таблиця 3.3.

Порівняльна таблиця результатів вибору форм дозвілля серед підлітків після реалізації соціального проекту

Форми дозвілля	До соціального проекту		Після соціального проекту	
	Кількість	Відсотки	Кількість	Відсотки
1. Гуляю з друзями	11	31,4	16	45,7
2. «Сиджу» в Інтернеті просто так	10	28,6	8	22,8
3. Читаю	3	8,6	5	14,2
4. Граю в он-лайн ігри	8	22,9	6	17,4
5. Дивлюсь TV та слухаю музику	12	34,3	11	31,4
6. Відвідную гурток / секцію	7	20,0	8	23
7. Допомагаю вдома	3	8,6	4	11,4



Діаграма 3.4. Дозвілля підлітків

Як видно з діаграми 3.2. певний відсоток змінився в кращий бік: зменшився відсоток перебування підлітків в Інтернеті просто так 22,8% та тих хто грає в он-лайн гри – 17,4% (6 респондентів), збільшилось число підлітків які читають книги 14,2% (5 респондентів) та помічників вдома – 11,4% (4 респонденти). 45,7% - найвищий відсоток обрали прогулянки з друзями та безпосереднє спілкування з ними;. 23% (8 респондентів) підлітків відвідують секції чи гуртки.

Таким чином ми спостерігаємо, що кількість підлітків, які мали високий рівень Інтернет-залежності зменшився на 4 особи (20%), кількість підлітків з середнім рівнем Інтернет-залежності змінився з 9 на 7 осіб – це становить 20%. Відповідно низький рівень Інтернет-залежності виріс до 60% (21 респондент).

3.3. Рекомендації для соціальних педагогів, вчителів та батьків щодо профілактики Інтернет-залежності серед підлітків

Реалізувавши соціальний проект щодо профілактики Інтернет-залежності «ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ – СТОП!» ми спробували розробити ряд рекомендацій для соціальних педагогів, вчителів та батьків. Дані рекомендації слід враховувати в групових та індивідуальних консультаціях соціальному педагогу. Оскільки тільки при створенні сприятливих умов в сім'ї та школі, подолання та профілактика Інтернет-залежності буде мати ефект.

Рекомендації ґрунтуються на врахуванні основних причин виникнення Інтернет-залежності серед підлітків. Так, як відомо причиною виникнення Інтернет-залежності серед підлітків є невпевненість у собі, занижена самооцінка та відсутність можливості самовираження. Усвідомлюючи зазначені причини батьки та педагоги повинні підтримати підлітка і допомогти йому віднайти шляхи виходу із ситуації. Тому не з'ясувавши обставин та причин, критикувати підлітка за його перебування он-лайн за комп'ютером багато часу, є неприпустимими і неправильними. Це може лише поглибити ситуацію, що склалася і віддалити підлітка від батьків.

Якщо підліток має Інтернет-залежність, потрібно спробувати зрозуміти його та його патологічний інтерес до Інтернету. Така тактика для батьків дасть можливість їм зблизитись і збільшити його довіру до них, а значить, підліток частіше розпочне прислуховуватись до порад батьків і відверто ділитися з ними своїми проблемами. Критика в бік підлітка сприймається ним як відмова батьків розуміти його інтереси і тому може викликати нерозуміння з боку підлітка, його замкнутість, агресію.

Важливим елементом у подоланні профілактиці є система заборон та дозволів. Так, підлітку слід пояснити чому те чи інше заняття або захоплення для нього не бажано, наприклад обмежувати доступ підлітків до ігор та фільмів, які засновані на насильстві та агресії. У разі того, якщо підліток все

ж зустрівся з таким інформаційним потоком, то потрібно в доступній формі пояснити йому наскільки така інформація є небезпечною і може загрожувати навіть його життю чи іншим особам. Якщо батьки будуть категоричними у заборонах щодо різної формації без всяких пояснень, то це тільки викличе ще більший інтерес підлітка до неї, а поява такої заборони зробить неможливим обговорення проблеми між батьками та підлітком.

Підлітки серед своїх потреб гостро відчуває потребу у самовираженні. Виходячи з цього підлітки використовують для вираження своїх думок і енергії комп'ютер та його ресурси, які створюють інший для нього реальний світ безмежних можливостей, позбавлених відповідальності. Такий віртуальний світ негативно впливає та діє на психіку підлітка і порушує його соціальні зв'язки як з батьками так і з ровесниками. Для того щоб уникнути такої залежності підлітка від комп'ютера та Інтернету необхідно розширювати та урізноманітнювати коло його інтересів та занять. Наприклад, увагу підлітка можна звернути на різні види спорту або різні види мистецтва (музика, малювання, хореографія тощо).

На сьогодні найбільш дієвим способом не дати підлітку стати Інтернет-залежним - це залучити його в процеси, не пов'язані з діяльністю за комп'ютером. Батькам слід прикласти зусиль щоб показати підлітку, що існує маса інших розваг крім Інтернету, які дозволяють пережити відчуття на різний смак, а також можуть тренувати тіло і нормалізувати його психологічний стан.

Як ми вже зрозуміли з проведеного дослідження, завдання соціального педагога, батьків та педагогів школи організувати змістовне дозвілля підлітка таким чином, щоб захистити її від негативного впливу сучасних інформаційних технологій.

З метою ефективного впровадження профілактичних програм щодо попередження Інтернет-залежності серед підлітків в закладах середньої освіти, **соціальним педагогам та вчителям** можна порекомендувати:

1. Налагоджувати співпрацю з організаціями, що працюють у сфері попередження Інтернет-залежності, залучати до співпраці громадські організації.

2. Урізноманітнювати форми та методи профілактики, збільшувати застосування вербальних методів: окрім лекцій та бесід, які передбачають пасивне сприйняття інформації, використовувати диспути, дискусії, вікторини, які активніше залучають слухачів, а також інтерактивні методи подання інформації (тренінги, сюжетно-рольові ігри, вправи, перегляд художніх кінофільмів, мультфільмів).

3. Сприяти розробці та впровадженню програм, які організують дозвілля підлітків.

4. Залучати правоохоронців до спільних заходів дозвілля дітей (спортивних змагань, конкурсів) та для проведення сюжетно-рольових ігор з метою ознайомлення з роботою правоохоронних органів.

5. Проводити заходи з правової освіти, формувань навичок безпечної поведінки в Інтернет мережах фахівцями та за методикою «рівний-рівному» - самими неповнолітніми.

6. Під час перебування у школі вчителям та педагогам слід звертати увагу та слідкувати за учнями, як вони використовують ПК чи лише в навчальних і пізнавальних цілях у навчальному закладі чи не за призначенням;

7. Розробити правила користування особистими засобами комунікаціями (мобільний телефон, планшет тощо)з метою контролювати дотримання регламенту використання мобільних пристроїв під час навчально-виховного процесу.

Не менш важливими є соціально-педагогічні та психологічні механізми, що сприяють підвищенню ефективності профілактичної роботи:

1. Своєчасне виявлення учнів схильних до Інтернет-залежності в умовах школи.

2. Встановлення особистісних відносин. Учні можуть повірити дорослим, тільки якщо вбачають у них друзів, а не ворогів.

3. Впровадження у роботу заходів по створенню умов для формування навичок адекватної самооцінки підлітків, толерантного способу взаємодії з вчителями та однокласниками, вибору ціннісних орієнтирів, що сприяли б особистісному вдосконаленню школярів.

4. Надання учням можливості позитивної самореалізації, дружньої допомоги.

5. Підтримка ситуації успіху в навчанні, заохочення їх у проявленні творчої ініціативи, створення загального емоційного фону у стосунках з підлітками.

6. Заборона застосовувати агресивні форми взаємодії з школярами: обзивання, приниження, підозрілість, роздратованість. Навпаки – демонстрація у поведінці зразків неагресивних, конструктивних, доброзичливих відносин.

7. Розвиток у собі та вихованцях почуття гумору, взаємоповаги, довіри.

8. Емоційна підтримка позитивних змін.

9. Допомога підлітку відчувати почуття власної компетентності. Будь-якому учневі просто необхідно бути кращим, хоча б у якомусь виді діяльності.

Також створюючи профілактичні програми соціальним педагогам необхідно враховувати, що вони спрямовані на всіх учасників навчально-виховного процесу – учнів, батьків, вчителів.

Батькам при появі у дітей схильності до Інтернет-залежності в першу чергу необхідно:

1. Регламентувати час перебування підлітка в Інтернет-мережі та за комп'ютером в цілому. При наявності Інтернет-залежності дозволяти перебувати 2 години в будній день, і більше двох годин на вихідних.

2. Показувати особистий позитивний приклад (наприклад, вироблення правил поведіння з мобільним телефоном вдома та школі).

3. Слід навчити дитину сприймати комп'ютер та Інтернет як технічні ресурси в отриманні знань та вмінь, а не як засоби отримання емоцій.

Наприклад, опанування програмуванням, веб-дизайном, займатися комп'ютерною графікою, анімацією тощо.

4. Запропонувати альтернативні способи проведення вільного часу підлітка. Це можна зробити за допомогою складання списку справ, якими може займатися підліток у вільний від навчання час. Слід до списку обов'язково внести спільні справи чи заняття (походи в кіно, на природу, спортзал, залучати підлітка до ведення домашнього господарства з метою підготовки його до самостійного життя в соціумі).

5. В дуже рідких випадках можна використовувати комп'ютер та Інтернет як заохочення в процесі виховання підлітка (наприклад, в якості винагороди за виконання домашнього завдання або в допомозі веденні домашніх справ тощо).

6. Особливу увагу слід приділяти он-лайн іграм, в які грають діти, оскільки більшість з них можуть викликати безсоння, агресію, дратівливість, специфічні страхи та фобії.

7. Віддавати перевагу розвиваючим іграм ніж розважальним. При цьому дитині слід пояснювати, що комп'ютер та Інтернет це найменша частина доступних розваг, що життя навколо різноманітніше, що гра не в змозі бути альтернативою для живого спілкування.

8. Забороняти підліткам їсти та пити під час перебування он-лайн в Інтернет мережах.

9. У разі порушень домовленості щодо використання Інтернету чи комп'ютера підлітком з батьками, слід спільно обговорювати види покарань.

10. Якщо підліток сумлінно дотримується правил та всіх домовленостей щодо Інтернету, обов'язково повідомити їй про свої почуття радості та задоволення. Це призводить до закріплення бажаної поведінки.

11. В період підліткових криз та переживань (розчарування, сум, образи, агресія тощо), які підштовхують підлітка отримати полегшення у віртуальному світі, знайти шляхи для підтримки та подолання їх підлітком.

12. Необхідно разом займатися творчою діяльністю, адже діти

потребують похвали батьків.

13. Підтримати підлітка у рівнобічному розвитку та підтримати його самостійний вибір, якщо підліток буде займатися улюбленою справою, то часу на «шкідливі звички» не вистачатиме.

14. У сім'ї започаткувати родинні традиції та ритуали. Такі заходи будуть розвивати у підлітка уміння та навички спілкування, буде привчатися слухати інших, розповідати про свої проблеми, потреби, та почуття, навчатиметься співпереживати. Родинні традиції та ритуали допоможуть і підлітку, і самим батькам дізнатися більше про внутрішній світ один одного, стати більш відкритими один до одного, краще розуміти один одного.

15. Доброзичливе ставлення та довірливе спілкування з підлітком є основним шляхом вирішення проблеми Інтернет-залежності. Потрібно пояснювати підліткам, що не слід викладати свою адресу в Інтернеті; не варто звертати увагу на фото незнайомих людей, які пропонують «віртуальну дружбу»; не варто давати свою адресу, номер телефону й розповідати подробиці свого життя. У разі виникнення таких ситуацій слід попереджати батьків перед тим як розпочинати спілкування чи йти на зустріч із «віртуальним другом».

Батькам слід не забувати, що підліткам потрібна підтримка і допомога постійно, а не тільки тоді, коли в них з'являються яскраво виражені порушення, прогули школи, бродяжництво, хронічна втома тощо. Необхідно цікавитися реальними успіхами підлітка частіше, періодично підтримувати, давати стимул до руху, у досягненні поставлених цілей, навчати і розповідати про життя, що має місце поза комп'ютером і власне домом.

Висновки до третього розділу

Нами представлено розробку соціального проекту «Інтернет залежності – СТОП» щодо профілактики Інтернет-залежності в Киселівському навчально-виховному комплексі «Загальноосвітній навчальний заклад –

дошкільний навчальний заклад» Чернігівської районної ради I-III ступеня підлітків як однієї з актуальних проблем соціальної сфери. В його реалізації взяли участь учні 9-11 класів 35 респондентів (14 дівчат та 21 юнак). Даний соціальний проект був спрямований на поглиблення системи знань підлітків про Інтернет-залежність як проблему сучасного суспільства та можливості профілактики її поширенню серед школярів.

Дослідження комп'ютерної та Інтернет-залежності серед підлітків здійснювалося шляхом анкетування «На визначення комп'ютерної та Інтернет-залежності» [Додаток Б] та ситуативної анкети «Твоє дозвілля» [Додаток В].

Слід зазначити, що у віці 14-17 років підлітки «шукають себе», а цей пошук іноді приводить до потрапляння в пастку залежності від Інтернет середовища. Причини такої залежності цьому різні виступає і послаблення контролю з боку батьків, і відсутність власного досвіду; відбувається формування самооцінки і становлення особистості підлітка, що призводять до суперечок з батьками, ровесниками, педагогами.

В цілому підлітки не вибагливо ставлять до свого дозвілля і обирають те що є найбільш доступнішим.

Серед досліджуваних учнів 9-11 класів виявлено низький рівень Інтернет-залежності - 15 (42,8 %) респондентів, високий рівень склав 11 (31,4%) респондентів (серед яких 7 хлопців і 4 дівчини, це ті учасники анкетування, які становлять «групу ризику» і потребують відповідної корекційно-профілактичної роботи).

Своє дозвілля підлітки проводять у таких формах як: надають перевагу Інтернету та комп'ютерним іграм он-лайн - 22,9%, та вільному перебуванню в Інтернеті 28,6% і лише троє підлітків (8,6%) вважають краще проводити своє дозвілля за книгою та домашніми справам (допомога вдома). 34,4% - найвищий відсоток обрали перегляд TV та прослуховування музики, але дана а форма дозвілля іноді у підлітків пов'язана все рівно з Інтернетом (перегляд кінофільмів та прослуховування музики он-лайн в Інтернеті). 20% підлітків

відвідують секції чи гуртки. Приємним є те, що 31,3% надали перевагу безпосередньому спілкуванню та прогулянкам з друзями.

Результати нам говорять, що «Інтернет-дозвілля» все більше витісняє спілкування з друзями, читання книжок, відвідування гуртків та секцій.

Після реалізації запропонованого соціального проекту ситуація дещо змінилася в кращу сторону: так, серед учнів 9-11 класів виявлено збільшення низького рівня Інтернет-залежності, що становить 21 (60 %) респондентів, високий рівень зменшився на 4 особи і склав 7(20%) респондентів, серед яких 4 хлопців і 3 дівчат та середній рівень також знизився на 4 особи і становить 7 (20%) респондентів.

Також зменшився відсоток перебування підлітків в Інтернеті «просто так» 22,8% та тих хто грає в он-лайн гри – 17,4% (6 респондентів), збільшилось число підлітків які читають книги 14,2% (5 респондентів) та помічників вдома – 11,4% (4 респонденти). Найвищий відсоток обрали прогулянки з друзями та безпосереднє спілкування з ними – це 45,7% і 23% (8 респондентів) підлітків відвідують секції чи гуртки.

Проаналізувавши проблемні аспекти щодо реалізації соціально-педагогічної профілактики Інтернет-залежності ми спробували дати певні рекомендації соціальним педагогам, батькам та вчителям школи.

Таким чином, можемо зазначити, що проблема Інтернет-залежності - це проблема не тільки батьківсько-дитячих взаємовідносин, а це значно ширше коло учасників цього процесу.

ВИСНОВКИ

Наше магістерське дослідження було спрямоване на вивчення теоретичних засад діяльності соціального педагога щодо соціально-педагогічної профілактики Інтернет-залежності підлітків, що дало нам можливість зробити наступні висновки:

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

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

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

По-друге, погляди сучасних науковців дають можливість нам констатувати, що існуючі класифікації причин та чинників виникнення різного роду адикцій традиційно поділяють на: психологічні чинники; біологічні чинники; соціальні чинники; соціально-економічні чинники.

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

Також нами були виділені особливості підліткового віку, що впливають на формування Інтернет-залежної поведінки серед них: вікова криза підліткового віку; підвищена потреба в дорослості; несформовані моральні переконання та цінності; підвищений егоцентризм, почуття самотності в колективі; бурхливі прояви емоцій (супротив, впертість, протест, боротьба проти виховних авторитетів); патологічні прояви до невідомого, ризикованого; прагнення автономності від дорослих, незалежності, самостійності у власних діях та рішеннях; властивість перебільшувати складність життєвої ситуації; криза ідентичності, сильний рівень розбіжності між реальним і ідеальним Я; бурхливі поведінкові реакції на оточуюче середовище (емансипація, надмірна жадібність, схильність до неформальних угруповань, гіперсором'язливість, схильність до таємничості, конфліктність, уразливість, агресивність та ін.); труднощі у спілкуванні з людьми, відсутність спілкування і теплих емоційних стосунків в сім'ї; перевага пасивних форм поведінки щодо подолання стресових ситуацій і небажання уникати факторів ризику водночас; підвищена увага до всього, що пов'язано з Інтернетом, при цьому відсутність конкретних захоплень, інтересів, хобі, уподобань, не пов'язаних з комп'ютером.

По-третє, ми констатували, що профілактика має загальнонауковий та міждисциплінарний характер щодо визначення поняття (медичний, соціально-педагогічний, психологічний і педагогічний аспекти) і виступає як система заходів, спрямованих на запобігання виникненню й поширенню хвороб, на охорону здоров'я.

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

– напрям діяльності, що має на меті старання, які спрямовані на запобігання соціальних проблем або життєвих криз особистості, групи людей чи соціальних груп, попередження ускладнення уже наявних проблем. З точки зору авторів, соціальна профілактика охоплює низку економічних, політичних, правових, медичних, психолого-педагогічних заходів,

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

Нами було узагальнено основні напрями соціально-педагогічної профілактики Інтернет-залежності: інформування та просвітництво підлітків про основні механізми впливу мереж Інтернету на особистість, причини, симптоми, клінічні прояви, методи діагностики та наслідки Інтернет-залежності; формування у підлітків умінь та навичок безпечної поведінки в мережі Інтернет та внутрішньо особистісних мотивів, системи цінностей, відповідних здоровому способу життя; розвиток стійкості до негативних соціальних впливів та особистісних ресурсів і навичок досягнення поставлених цілей в реальному житті; розширення кола альтернативної до залежної поведінки діяльності; формування превентивного соціально-виховного середовища в закладах середньої освіти.

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

та Інтернет ресурсами. Цінними в профілактичній роботі Інтернет-залежності є звичайні **спільні прогулянки, екскурсії на природу з батьками, друзями, класним колективом.**

По-четверте, за результатами нашого дослідження в межах реалізації соціального проекту ми проводили анкетування комп'ютерної та Інтернет-залежності серед підлітків (анкета «На визначення комп'ютерної та Інтернет-залежності» [Додаток Б] та ситуативною анкетую «Твоє дозвілля» [Додаток В] де пропонувалося обрати форми дозвілля, як саме вони проводять дозвілля частіше (читають книгу, гуляють з друзями, перебувають в Інтернет мереже просто так, допомагають вдома, слухають музику, роблять он-лайн трансляції тощо). Що дало б нам сформувані висновки про наявність, відсутність чи схильність підлітків до Інтернет-залежності.

За результатами анкетування ми дійшли висновку, що саме у віці 14-17 років відбувається «пошук себе», і на жаль, частіше всього підлітки потрапляють в пастку залежності від Інтернет середовища. Причини цьому різні – це і послаблення контролю з боку батьків, а власного досвіду ще бракує; формується самооцінка і становлення особистості підлітка, тому іноді можуть виникати суперечки з батьками, ровесниками, педагогами. В цілому підлітки не вибагливо ставлять до свого дозвілля і обирають те що є найбільш доступнішим.

Так, ми з'ясували, серед учнів 9-11 класів виявлено низький рівень Інтернет-залежності і становить 15 (42,8 %) респондентів, високий рівень склав 11 (31,4%) респондентів (серед яких 7 хлопців і 4 дівчини, це ті учасники анкетування, які становлять «групу ризику» і потребують відповідної корекційно-профілактичної роботи).

Своє дозвілля підлітки проводять у таких формах як: надають перевагу Інтернету та комп'ютерним іграм он-лайн - 22,9%, та вільному перебуванню в Інтернеті 28,6% і лише троє підлітків (8,6%) вважають краще проводити своє дозвілля за книгою та домашніми справами (допомога вдома). 34,4% - найвищий відсоток обрали перегляд TV та прослуховування музики, але дана

а форма дозвілля іноді у підлітків пов'язана все рівно з Інтернетом (перегляд кінофільмів та прослуховування музики он-лайн в Інтернеті). 20% підлітків відвідують секції чи гуртки. Приємним є те, що 31,3% надали перевагу безпосередньому спілкуванню та прогулянкам з друзями.

Результати нам говорять, що «Інтернет-дозвілля» все більше витісняє спілкування з друзями, читання книжок, відвідування гуртків та секцій.

Після реалізації запропонованого соціального проекту ситуація дещо змінилася в кращу сторону: так, серед учнів 9-11 класів виявлено збільшення низького рівня Інтернет-залежності, що становить 21 (60 %) респондентів, високий рівень зменшився на 4 особи і склав 7(20%) респондентів, серед яких 4 хлопців і 3 дівчат та середній рівень також знизився на 4 особи і становить 7 (20%) респондентів.

Також зменшився відсоток перебування підлітків в Інтернеті «просто так» 22,8% та тих хто грає в он-лайн гри – 17,4% (6 респондентів), збільшилось число підлітків які читають книги 14,2% (5 респондентів) та помічників вдома – 11,4% (4 респонденти). Найвищий відсоток обрали прогулянки з друзями та безпосереднє спілкування з ними – це 45,7% і 23% (8 респондентів) підлітків відвідують секції чи гуртки.

По-п'яте, розглядаючи проектну діяльність у різних сферах життєдіяльності людини сучасні науковці класифікують їх за певними ознаками: ті, які пов'язані зі сферами діяльності людини; ті, які мають конкретну мету проектування; за масштабністю впливом; відносно експериментальної ситуації; за терміном та часом реалізації проекти; за масштабністю; за формою власності; за характером змін, які мають відбутися; за характером фінансування; за напрямками діяльності; залежно від взаємовпливу.

В цілому проектна діяльність можна сказати, що це не тільки альтернативний вид діяльності щодо профілактики Інтернет-залежності, це яскравий приклад того як можна використовувати Інтернет ресурси саме в пізнавальних цілях, створювати умови для креативного саморозвитку та

самореалізації підлітків, формувати у них всі необхідні життєві компетенції (мовленнєві, політичні, інформаційні, та соціальні).

Щодо вибору об'єкту для соціального проектування підлітки можуть охопити різні сфери: політико-правову, соціально-економічну, соціокультурну та перевагу на сьогодні мають проекти, що спрямовані на реалізацію державної молодіжної політики.

Нами була здійснена спроба розробити соціальний проект «Інтернет залежності – СТОП» щодо профілактики Інтернет-залежності в Киселівському навчально-виховному комплексі «Загальноосвітній навчальний заклад – дошкільний навчальний заклад» Чернігівської районної ради І-ІІІ ступеня підлітків як однієї з актуальних проблем соціальної сфери. В його реалізації взяли участь учні 9-11 класів 35 респондентів (14 дівчат та 21 юнак). Даний соціальний проект був спрямований на поглиблення системи знань підлітків про Інтернет-залежність як проблему сучасного суспільства та можливості профілактики її поширенню серед школярів.

Даний соціальний проект включав індивідуальну та групові форми роботи з підлітками і був спрямований на позитивне перетворення учнівського соціального середовища та умов життєдіяльності підлітків доступними для них методами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

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

10. Бугайова Н. М. Психологічні проблеми Інтернет-адикції в умовах використання телекомунікаційних технологій. Розділ 4 // Застосування телекомунікаційних засобів у навчальному процесі: психолого- педагогічні аспекти. Київ, «Педагогічна думка», 2008. с.192-222.

11. Бугайова Н. М., Цап В. Й. Профілактика Інтернет-залежності в перебігу електронного навчання: збірник наукових праць. Випуск 1. Кривий Ріг: Видавничий відділ НметАУ, 2010. с.24-28.

12. Бурова В.В. Социально-психологические аспекты Интернет-зависимости. М., 2001. С. 32.

13. Вакуленко О. В. Особливості соціального розвитку особистості у підлітковому віці. *Український соціум*. 2004. № 1. С. 95-99.

14. Вакуленко О.В., Зленко Т.О. Теоретико-методичні засади профілактики нехімічної адиктивної поведінки учнів загальноосвітніх навчальних закладів. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/11583>

15. Вакуліч Т. Феномен Інтернет-залежності підлітків у мережі Інтернет. *Освіта і управління*. 2006 №2. С. 155-158.

16. Вакуліч Т.М. Психологічні особливості поведінки підлітків у мережі Інтернет. *Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України* /За ред. Максименка С.Д.К., 2006.Т. VIII, вип. 2.41-47.

17. Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства : монографія / за ред.Н. М.Токаревої. – Київ : ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2017. 220 с.

18. Веретенко Т. Соціально-педагогічна профілактика Інтернет-залежності старшокласників. URL: <http://www.apfn-journal.in.ua/>

19. Вінтюк Ю. Психологічні закономірності виникнення узалежнень у шкільному віці та способи протидії їм. *Здоровий спосіб життя*. 2008. № 34. С. 13–20.

20. Вінтюк Ю. Узалеження від комп'ютера: формування і можливості протидії. *Вісник Львівського національного університету. – Львів: ЛНУ імені І. Франка.* 2010. Вип.13. С. 215-226.
21. Войскунский А. Е. Актуальные проблемы зависимости от интернета. *Психологический журнал.* 2004. Т. 25. № 1. С. 90–100.
22. Войскунский А.Е. Зависимость от Интернета: актуальная проблема. *Мир Интернета.* – М., 2000. – №3. – С. 76 – 81.
23. Войскунський О. Є. Феномен залежності від Інтернету // Гуманітарні дослідження в Інтернеті / Під ред. А. Е. Войскунського. М, 2000. с. 100-131.
24. Гуменюк Л.Й. Соціально-психологічні фактори інтернет-адикції. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ: Серія психологічна.* №1. 2013. С.11-20.
25. Давиденко К. Інтернет-залежність: тест, поширеність та супутня психопатологія URL: <https://www.umj.com.ua/article/160556/internet-zalezhnist-test-poshirenist-ta-suputnya-psihopatologiya>
26. Джишкаріані Т. Д., Кокарев І. С. Вплив ЗМІ на формування особистості підлітка як педагогічна проблема / Т. Д. Джишкаріані URL: <http://www.rae.ru/forum2012/284/2509>
27. Дрепа, М. И. Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии. *Знание. Понимание. Умение.* 2009. № 2. С. 189–193.
28. Егоров А. Ю. Нехимические зависимости. – Спб. : Язык, 2007. – 190 с.
29. Єгоров А. Ю., Кузнецова Н., Петрова Є. Особливості особистості підлітків з Інтернет-залежністю . *Питання психічного здоров'я дітей та підлітків.* 2005. Т.5. № 2. – с. 20-27.
30. Жданова І.А. Вплив новітніх інформаційних технологій на поширення нехімічних залежностей серед підростаючого покоління. *Соціальна робота в Україні: теорія і практика.* – 2008. – № 4. – С.114-129.

31. Змановская Е.В. Девиантология: психология отклоняющегося поведения: ИЦ «Академия», 2003.288 с
32. Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / Ред.- сост. А.Е. Войскунский. – М. : Акрополь, 2009. – 279 с.
33. Інтернет залежність - ознаки, лікування.
<http://momandkids.net.ua/porady-z-gita/493-internet-zalegnist-likyvana.html>
34. Інтернет-залежність дітей та підлітків: [Електронний ресурс]. // Режим доступу: http://lnit2.at.ua/publ/internet_zalezhnist_ditej_ta_pidlitkiv/1-1-0-5
35. Інтернет-залежність у дітей: причини, ознаки та способи подолання.
URL: <https://www.teentor.com/ua/articles/internet-zalezhnistst-u-ditej.htm>
36. Ісакова Т. О. Інтернет-залежність, як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://www.niss.gov.ua/content/articles/files/Internet_zal-bcba2.pdf .
37. Камінська О. В. Чинники Інтернет-залежності сучасної молоді. *Наука і освіта: науково-практичний журнал південного наукового центру НАПН України*. 2014. №5 СХХІІ. С. 141–14.
38. Капська А.Й. Технології соціально-педагогічної роботи: Навч. Посібник – К: 2000 р. – 256 с.
39. Каракровский В.А. Стать человеком. Общечеловеческие ценности – основа целостного учебно-воспитательного процесс. URL: <http://mognovse.ru/wbv-v-a-karakovskij-state-chelovekom.html>
40. Коваленко О. В. Кіберпростір – гуманістичний потенціал цивілізації. *Психологічні перспективи*. № 18. Луцьк : Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2011. С. 111–121.
41. Концепція превентивного виховання дітей і молоді. Затверджено Президією АПН України 25.02.98р. Протокол №1-7/3-21. Учитель. – 2000.- №1-3. – С.6-11.
42. Коритнікова Н. В. Форми і характеристики інтернет-комунікації: соціологічний аналіз. *Вісник Харківського національного університету ім. В.*

Н. Каразіна «Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи» / відп. ред. В. С. Бакіров. – Х.: Видавничий центр ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2007. № 761. С. 183–190.

43. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение: Общая характеристика и закономерности развития. *Обзор психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева*. 1991. №1. С. 8-15

44. Курбатов В.И., Курбатова О.В. Социальное проектирование. Учебное пособие. Ростов н / Д.: Фенікс, 2001. 416 с.

45. Левицька Н. С. Особливості профілактики Інтернет-залежності серед студентської молоді. *Новітні технології у науковій діяльності і навчальному процесі: Всеукраїнська науково-практична конференція студентів, аспірантів та молодих учених* (м. Чернігів, 16-17 квітня 2013 р.) : тези доповідей : в 2-х т. Т. 2. Гуманітарні науки. Чернігів: Черніг. держ. технол. ун-т, 2013. – 543 с.

46. Лесникова С.Г. Проектная деятельность как средство развития социальной инициативности подростка в условиях детской общественной организации: Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01.М., 2005. 185 с.

47. Литвинцева Л. В. Виртуальная реальность : анализ состояния и подходы к решению. *Новости искусственного интеллекта*. 1995. № 3. С.25-40.

48. Лютий В.П. Нехімічні адикції як предмет соціальної роботи. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки)*. № 11 (270).2013.С. 158 – 16

49. Макаренко О., Постова О. Соціалізація підлітків та комп'ютерна залежність. *НАУКОВІ ЗАПИСКИ. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота* Т. 71. 2007 С. 23–27.

50. Максимова Н. Ю. Психологія девіантної поведінки : навч. посіб.: [під ред. С. В. Головка]. К. : Либідь, 2011. 520 с.

51. Мартинець Л.А, Проектна діяльність у навчально-виховному процесі загальноосвітнього навчального закладу.
<http://otr.iod.gov.ua/images/pdf/2015/3/04.pdf>

52. Мартынова О. Критерии оценки интернет-зависимости. М., 2002. С. 27-30.

53. Мацьоха Т. Інтернет-залежність української молоді: сучасний стан проблеми. URL: <https://commons.com.ua/uk/internet-zalezhnist/>

54. Мілютіна К.Л. Користування комп'ютером як задоволення базових потреб у підлітковому віці. *Психологічна газета*. № 8. С. 29-35.

55. Моцик Р.В. Інтернет-залежність та її вплив на виховання сучасної людини. http://nbuv.gov.ua/UJRN/znppo_2015_18_54

56. Немеш О.М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту: Монографія. Київ: Слово, 2017. 391 с.

57. Оранж Т. Медиадіета для дітей. Руководство для родителей: как преодолеть зависимость от телевизора и компьютерных игр. М.: Диля, 2007. 272с.

58. Орбан-Лембрик Л.Б. Соціальна психологія: Навч.Посіб./- К.: Академвидав, 2005.-448 с

59. Пахомов Г. М. Первичная профилактика в стоматологии : учебное пособие. / Г. М. Пахомов. – М., 1982. – 267 с.

60. Петрунько О. Діти і медіа: соціалізація в агресивному медіа середовищі. Полтава: ТОВ НВП «Укрпромторгсервіс», 2010. – 480 с.

61. Реуцкий М.В. Социальные сети: парадокс зависимости и квазиобщения URL: <http://psyfactor.org/lib/web-4.htm>

62. Розлуцька, Г. М. Вивчення проблеми Інтернет-залежності: аналіз результатів експериментального дослідження. *Науковий вісник Ужгородського національного університету : Серія: Педагогіка. Соціальна робота* / гол. ред. І.В. Козубовська. Ужгород : Видавництво УжНУ «Говерла», 2012. Вип. 24. С. 133-137

63. Сафронова В. М. Прогнозирование, проектирование и моделирование в социальной работе : учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений. М. : Издательский центр “Академия”, 2007. - 240 с., с. 127-131

64. Сафронова В. М. Прогнозирование, проектирование и моделирование в социальной работе : [учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений]. 2-е изд. М. : 2009. 271 с.

65. Селютин А. А. Комуникативні стратегії агресивного інтернет-спілкування URL: http://www.chiepr.ru/pics/uploads/docs/NIR/CONFERENC/Selyutin_A.A.pdf.

66. Семез А.А. Соціально-педагогічне проектування: Навчально-методичний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів спеціальності 6.010106 Соціальна педагогіка. Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В.Винниченка, 2012. 132 с

67. Сергеєва Н. В. Особливості соціально-педагогічної профілактики адиктивної поведінки у шкільному середовищі. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб.наук.праць/* М-во освіти і науки України, АПН України, Ін-т проблем виховання ; редкол. : О. В. Сухомлинська, І. Д. Бех, А. Й. Сиротенко [та ін.].- К., 2007.Вип. 10, кн. 2.С. 142-149.

68. Сім мультфільмів для школярів про інтернет-залежність. URL: <https://naurok.com.ua/post/7-multifilmiv-dlya-shkolyariv-pro-internet-zalezhnist>

69. Соловйова І.І. Девіантність особистості в умовах комп'ютеризації суспільства: соціально-філософський аспект: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата філософських наук: 09.00.03. Одеса, 2007. 19

70. Соціальна педагогіка : мала енциклопедія / [за заг. ред. І. Д. Зверєвої.]. К. : Центр учбової літератури, 2008. 336 с.

71. Соціальна робота : короткий енциклопедичний словник. Кн. 4. К. :ДЦССМ, 2002. 536 с.

72. Соціально-психологічні аспекти інтрнет-залежності. URL: www.psiho.com/Burova_Valentina/socialnopsyhologicheskieaspekty.html

73. Суська О. О. Інформаційне поле особистості. Формування інформаційного вибору в умовах сучасного соціокультурного середовища / О. О. Суська. К., 2003. 188 с.

74. Технології соціальної роботи: Навчальний посібник з грифом МОН України / О.А.Агарков, Д. Ю. Арабаджиєв, Т. В. Єрохіна, В.В. Кузьмін, І.В. Мещан, В. М. Попович. Запоріжжя: вид. комплекс АТ «Мотор-Січ», 2015. 487 с.

75. Турецька Х.І. Особистісна ідентичність схильних до інтернет-залежності осіб: автореф. дис... кандидата психологічних наук: 19.00.05. К., 2011. 32 с.

76. Турецька Х.І. Психологічні чинники Інтернет-залежності. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ: Серія психологічна. Вип.2 (2). 2012. С.95-104

77. Філіппова Н. Мова у віртуальній актуальності. *Людина. Комп'ютер. Комунікація. Збірник наукових праць*. Львів : Вид-во Нац. ун-ту «Львівська політехніка», 2010. С. 328-330.

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

79. Цой Н. А. Социальные факторы феномена интернет-зависимости: Автореферат на соискание ученой степени кандидата социологических наук: 22.00.04 – социальная структура, социальные институты и процессы. – Владивосток, 2012. 20 с].

80. Чуйкова Г. С. Интернет-коммуникация как фактор личностного развития (на примере общения в чатах) : автореф. дис. на соискание научной степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Общая психология, психология личности, история психологии». Москва, 2008. 24 с.

81. Чупрій Л. В. Вплив телебачення та Інтернету на моральне та фізичне здоров'я дітей . URL: http://sd.net.ua/2010/08/17/children_tv_violence.html

82. Шугайло Я. В. Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків. Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. Запоріжжя, 2015. №2 (25). С.17-24.

83. Шугайло Я. Проблема Інтернет-адикції у студентів ВНЗ. *Актуальні проблеми вищої професійної освіти: Матеріали Міжн. наук.-практ. конф.* (Київ, 21-22 березня 2013 р.). К.: НАУ, 2013. С. 113-114

84. Янг К.С. Діагноз – Інтернет-залежність. Мир Інтернета. М., 2000. № 2. С. 36 – 43.

85. Ярмоленко Т. *Соціально-педагогічна профілактика інтернет-залежності старшокласників.* Актуальні питання гуманітарних наук. Вип 19, том 1, 2018. С.145-149.

ДОДАТКИ

Додаток А

СОЦІАЛЬНИЙ ПРОЕКТ «ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ – СТОП!»

Актуальність проблеми. Сучасний розвиток суспільства вимагає від кожного індивіда використання на тому чи іншому рівні інформаційно-комунікаційних технологій. Інформатизація та комп'ютеризація потребують від людини нових знань, умінь та навичок, які мають бути адаптованими до нових умов.

Далеко не останнє місце в даному процесі відіграє Всесвітня мережа Інтернет. Сьогодні Інтернет є одним із найголовніших засобів не тільки для розповсюдження інформації та спілкування людей, а й для роботи та навчання.

Інтернет дає можливість пошуку навчальної інформації, розкриває перед нами розмаїття освітніх послуг, включаючи навчальні дистанційні курси, бібліотеки, інтерактивні енциклопедії та словники, перекладачі і т. ін.

Але, в той же час, таке активне використання Всесвітньої мережі призводить до виникнення певної адикції (залежності), особливо серед підлітків, а саме – Інтернет-залежності. Тому перед батьками та вчителями, зокрема, стоїть проблема вчасного запобігання виникненню Інтернет-залежностей учнів та максимального пояснення підростаючому поколінню корисних можливостей Всесвітньої мережі.

Деякі аспекти проблеми Інтернет-залежності вивчаються психологами, педагогами та соціологами. Вперше Інтернет-залежність почав розглядати у 1995 році А. Голдберг, який присвятив даному феномену цілу низку ґрунтовних досліджень. Великий внесок у вивчення даної адикції внесли такі зарубіжні вчені, як К. Янг, Р. Девіс, А. Войскунський, Д. Грінфілд, А. Єгорова, та інші.

Серед українських фахівців, що в різних аспектах досліджують феномен Інтернет-залежної поведінки, відзначилися Н. Бугайова, Н. Пихтіна, В. Оржеховська, Г. Пілягіна, О. Чабан, Л. Юр'єва та ін.

Дану залежність можна спостерігати в людей різної вікової категорії. Але дослідження сучасних науковців свідчать, що найбільш вразливою до виникнення даної адикції є категорія підлітків, які ще не мають достатніх психофізіологічних можливостей протистояти віртуальному світу, що відкривається засобами Інтернету. Актуальність та недостатня розробленість даної проблеми в її соціально-педагогічному та прикладному аспектах і зумовили вибір теми нашого соціального проекту *«Інтернет-залежності – СТОП!»*.

1. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ ПРОЕКТУ

Мета проекту: Розглянути Інтернет-залежність як важливу проблему

сучасного суспільства та можливості запобігання її поширенню серед підлітків; поглибити знання учнів про Інтернет-залежність.

Завдання проекту:

1. Познайомити з теоретичними аспектами підлітків із причинами та типологією Інтернет-залежності.

2. З'ясувати рівень Інтернет-залежності серед підлітків шляхом проведення анкетування в Киселівському навчально-виховному комплексі «Загальноосвітній навчальний заклад – дошкільний навчальний заклад» Чернігівської районної ради I-III ступеня

3. Проаналізувати позитивні та негативні сторони мережі Інтернет.

4. Напрацювати правила безпечного перебування в Інтернеті та його використання.

5. Розробити та розповсюдити інформацію щодо профілактики Інтернет-залежності (інформаційні буклети, Інтернет-пости).

Характер проекту: ознайомчо-практичний; короткотривалий.

2. БЕНЕФІЦІАРИ ТА РЕСУРСИ

Бенефіціарами нашого проекту є підлітки, учні 9-11 класів.

Ресурси, необхідні для проекту: інформаційне забезпечення, статистичні дані з літературних джерел та інтернет-ресурсів; методичне забезпечення (ігри та тренінгові вправи, адаптовані до теми проекту); матеріали для діагностики інтернет-залежності (анкета); матеріально-технічні ресурси, необхідні для виготовлення інформаційної продукції (буклетів).

3. ЕТАПИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОЕКТУ

I етап (ознайомчо-мотиваційний). Ознайомлення учнів із поняттям, причинами та типами Інтернет-залежності.

II етап (діагностичний). Проведення анкетування з теми: «Проблема комп'ютерної та Інтернет залежності серед підлітків»; аналіз результатів.

III етап (практичний). Виявлення корисних та шкідливих сторін Всесвітньої мережі Інтернет. Формулювання спільно з учнями правил безпечного використання Інтернету та виготовлення буклетів.

IV етап (системно-узагальнюючий). Спільне з підлітками підведення підсумків проекту. Презентація та поширення виготовленої учнями інформаційної продукції – буклетів: «Як уникнути Інтернет залежності», «Правила безпечного використання Інтернету».

ХІД ПРОЕКТУ

I етап – ознайомчо-мотиваційний. Учням надається інформація у вигляді педагогічної розповіді з елементами інтерактивної бесіди.

Мережа Інтернет – це джерело найрізноманітнішої інформації. Сьогодні Інтернет дуже широко використовують в освітніх цілях, оскільки він значно полегшує навчання. Зокрема, найчастіше застосовується за такими напрямками:

1. Дистанційне навчання, основним принципом якого є інтерактивна взаємодія у процесі навчальної роботи, надання учням або студентам можливості самостійного освоєння досліджуваного матеріалу, а також

консультаційний супровід у процесі дослідницької діяльності.

2. Дистанційні олімпіади та конкурси, оскільки завдяки мережі Інтернет зникають територіальні обмеження. Наразі в Україні стрімко розвиваються олімпіадні рухи та конкурси, під час яких, завдячуючи Всесвітній мережі, у кожного є можливість взяти в ній участь, бути присутнім у фіналі конкурсу.

Великою популярністю користуються міжнародні Інтернет-олімпіади.

3. Електронні бібліотеки, які відкривають широкому загалу різноманітні колекції електронних документів (текстових, графічних, аудіо чи відео).

Безсумнівно, вони мають суттєві переваги відносно класичних бібліотек, зокрема, надається можливість використання бібліотечного фонду поза межами самої бібліотеки, оптимізація пошуку необхідної інформації, відсутнє обмеження на кількість одночасних читачів того чи іншого документу тощо. До найпопулярніших електронних бібліотек України можна віднести Національну бібліотеку України імені В.І. Вернадського, електронну бібліотеку "Культура

України" (Національна парламентська бібліотека України), електронну бібліотеку української літератури, студентську електронну бібліотеку та ін.

4. Словники та перекладачі on-line, які дозволяють користувачу швидко отримати значення будь-якого терміну чи фразеологізму або виконати переклад тексту з будь-якої мови світу на рідну мову чи навпаки.

5. Електронна пошта, завдяки якій доступний швидкий обмін інформацією будь-якого типу між різними користувачами Інтернет.

6. Соціальні мережі – співтовариство користувачів, об'єднаних за будь-якою ознакою на базі одного сайту. У функціонуванні мережі не грає ролі географічна віддаленість її учасників один від одного. Хоча, слід звернути увагу, що, на відміну від країн Європи та США, соціальні мережі тільки починають набирати вплив у сучасній вітчизняній освіті. Зокрема, існує досить позитивний досвід використання популярної серед підлітків соціальної мережі «ВКонтакте», «Однокласники», «Facebook», «Instagram» що містить багато сервісів, які можна використовувати не тільки для спілкування, а й у навчальних цілях. Але все більш зростає використання Інтернет має не тільки позитивні, але й вагомні негативні наслідки. Зокрема, постає питання патологічного використання глобальної мережі.

Як уже зазначалося, термін «*Інтернет-залежність*» був введений у 1995 році американським психіатром Айвеном Голдбергом та розглядається як нездоланна тяга до використання Інтернету та розлад, який здійснює пагубний вплив на побутову, навчальну, соціальну, сімейну, робочу, фінансову чи психологічну сфери життя людини [1]. Наразі, при розгляді неадекватного прагнення людини до проведення часу в Інтернеті, використовуються поняття *комп'ютерна залежність*, *ігрова залежність* та *Інтернет-залежність*, які часто підміняють одне одного, але насправді визначають дещо різні типи залежностей [3].

Першим із цих термінів, у 1990 році, з'явився термін «комп'ютерна залежність», що розглядається як патологічна тяга людини до роботи або проведення часу за комп'ютером. Розвиток комп'ютерних технологій та програмних засобів не оминув й ігрову індустрію. Що, в свою чергу, дало поштовх для появи проблеми *ігрової залежності*. В загальному сенсі під ігровою залежністю розглядають пристрасність до азартних ігор. Але на даний час цей термін має й більш специфічне значення – це нав'язливе захоплення комп'ютерними іграми.

Логічно припустити, що розповсюдження глобальної мережі Інтернет та її широких можливостей дало поштовх не тільки для стрімкого розвитку технічних, наукових, освітніх та інших технологій, що мають незаперечний внесок у розвиток певних галузей та суспільства взагалі, а й для виникнення психологічного феномену «Інтернет-залежність», який полягає у нав'язливому бажанні людини постійно перебувати у всевітній мережі. Інтернет-залежність проявляється в тому, що людина може проводити до 18 годин на день та не менше 100 годин на тиждень у віртуальному світі Інтернету.

Як бачимо, ці три терміни визначають різні типи адиктивної поведінки, але слід звернути увагу на те, що людина, яка має Інтернет-залежність, досить часто має й ознаки ігрової залежності, оскільки глобальна мережа містить дуже велику колекцію он-лайн ігор, що, особливо для молоді, є дуже привабливим для проведення дозвілля (Додатки А, В, Г).

Відео-лекторій перегляд 7 мультфільмів Інтернет-залежності з подальшим обговоренням:

Мультфільм «Мобільні – це класно», Мультфільм «Історія двох пар», Мультфільм «Ти також заблукав у цьому світі, як і я?», Мультфільм «Залежність від соціальних медіа», 3D-анімація «Приклеєний», 3D-анімація «Смартфоно-залежність», Мультфільм «Технології та родина» [<https://naurok.com.ua/post/7-multifilmiv-dlya-shkolyariv-pro-internet-zalezhnist>].

II етап – діагностичний. Проведення *анкетування* з теми: «**Проблема комп'ютерної та Інтернет-залежності у шкільному середовищі**» (Додаток Б), інтерпретація та обговорення результатів. Виявлення підлітків з «групи ризику», схильних до розвитку Інтернет-залежності.

III етап - практичний.

Соціально-педагогічний тренінг на тему:
«Мережа Інтернет: ворог чи друг?»

Мета: ознайомлення з наслідками Інтернет-залежності та вироблення навичок безпечної поведінки в Інтернет-мережах.

Вправа на знайомство «Автопортрет»

Мета: познайомити учасників та створити сприятливий психологічний клімат в групі.

Учасники сідають у коло. Кожному школяру необхідно описати себе

усно від імені третьої особи. Наприклад: Ніна — невисока дівчина 14 років. У неї темне волосся, зелені очі. Вона носить окуляри. Після короткого опису зовнішності необхідно перейти до опису рис характеру. Інші учасники групи можуть ставити запитання, спрямовані на уточнення деталей, але також запитуючи про третю особу.

***Рекомендації.** Ведучому необхідно керувати процедурою самоопису й постановки запитань. Питання мають бути по суті, відбивати зацікавленість у людині й орієнтовані на отримання додаткової інформації.*

Вправа «Представлення однокласника»

Мета: налагодження психологічного комфорту в групі.

Краще виконувати в групі, де його члени добре знають одне одного. Використовується з метою з'ясування взаємин між членами колективу.

Ведучий представляє першого учасника, наприклад: Юлія, і пропонує групі розповісти все, що вони знають про Юлію (де живе, чим захоплюється тощо). Юлія мовчки слухає, не перебиваючи. Свої виправлення й доповнення можна зробити пізніше. Якщо в групі виникає пауза, ведучий може стимулювати групу, запитуючи: «Це все, що ви знаєте про Юлію?». У разі виникнення тривалої паузи, яка демонструє, що членам групи більше нема чого розповісти, надається слово Юлії для доповнень і виправлень. Далі слово для представлення надається наступному по колу учасникові.

***Рекомендації.** Слід враховувати, що вправа висвітлює загальну емоційну атмосферу в групі й особливості взаємин між учасниками. Ведучому слід контролювати процедуру представлення, не даючи можливості висловлювати критичні й недоброчливі описи.*

Проведення ігрової вправи «Позитив та негатив».

Мета: з'ясувати уявлення учнів про позитивні та негативні сторони при користуванні комп'ютером.

Учасники діляться на дві групи:

перша група вказує про позитивні наслідки використання комп'ютерів;

друга група — про негативні наслідки використання комп'ютерів; (відповіді необхідно обґрунтувати). Якщо це завдання виконується з домашньою підготовкою, групам дається завдання оформити плакати або намалювати (наклеїти) колаж для підтвердження своїх відповідей (Додаток Д).

Вправа «Зіпсований телефон» або «Брехня».

Мета: ознайомити учнів із загрозою того, що не завжди інформація, яку вони читають і бачать, є правдивою, що стосується таких соціальних мереж як Вконтакте та інших сайтів, де підлітки найчастіше проводять свій вільний час.

В Інтернеті вас підстерігають небезпеки, про які ви навіть не

здогадуєтесь.

З числа учнів класу вибираються 3-5 бажаючих взяти участь у грі. Один із них залишається в класі, а ті виходять за двері в коридор. Учневі, що залишився, показують ілюстрацію. Він її запам'ятовує, а потім описує побачене одному з тих, хто зайшов до класу з коридору. Другий уважно слухає пояснення першого і передає почуте третьому. Коли останній учень, що вийшов до коридору, пояснить те, про що йому розкаже попередній, і за його розповіддю на дошці схематично учитель зобразить це, учасникам тренінгу покажуть справжню ілюстрацію. І тоді кожен зможе побачити, наскільки співпадає почуте з побаченим.

Потрапити у залежність можна від чого завгодно, і комп'ютер не є винятком. Така пристрасть може стати серйозною проблемою, коли людина реалізує біля комп'ютера весь вільний час, забуваючи про їжу, нехтуючи своїми щоденними обов'язками. Якщо людині, у якої сформувалася залежність від Інтернету, з якоїсь причини не вдається сісти до екрана монітору, вона стає нервовою, дратівливою, агресивною. Часто-густо у таких людей виникають ускладнення у спілкуванні з іншими людьми, їм важко заводити друзів і підтримувати стосунки з близькими, тут багато що залежить від батьків. Тому наступна наша вправа буде стосуватися саме їх.

Інтерактивна вправа «Золота рибка».

Кожен учень отримує зображення золотої рибки, яка може виконати 3 бажання, але тільки ті, що стосуються батьків, Інтернету та безпечного знаходження в мережі. Учні на зворотному боці Золотої рибки пишуть побажання – правила для батьків стосовно користування Інтернетом, а потім презентують їх усім учням. Після оголошення всіх побажань учасники заходу додатково отримують розроблені психологами рекомендації для батьків.

Інтерактивна вправа «Карусель».

Учні об'єднуються в 4 групи (за принципом: зима, весна, літо, осінь). Кожна група отримує картку з фразами, які необхідно закінчити. За певний відрізок часу члени кожної групи повинні виконати завдання і за сигналом передати свою картку сусідній групі. Ті, отримавши нову картку, читають завдання і відповіді, що внесли учні попередньої групи, та доповнюють відповіді своїми. Вправа продовжується до тих пір, поки до групи не повернеться її картка, яку учні отримали попередньо. Після цього лідер кожної групи оголошує написане з урахуванням версій інших груп.

Картка № 1

1. Якщо ви отримали по Інтернету невихований грубий лист.. ?
2. Нікому без дозволу батьків не давати...

Картка № 2

1. Якщо ви знайшли в Інтернеті інформацію, що стурбувала вас?
2. Ви познайомилися за допомогою Інтернету з людиною, і вона вас запросила на побачення...

Картка № 3

1. Вам дуже потрібно зустрітися з вашим другом з Інтернету, хоча

ви його раніше не бачили...

2. Ви несподівано для себе зайшли до забороненого сайту...

Картка № 4

1. Ваш друг виклав в Інтернет ваші фото, які ви не хотіли оприлюднювати...

2. Вам дуже хочеться поспілкуватися з другом з Інтернету, але на ваші електронні листи він відповідає мовчанням...

Після проведення тренінгу кожна мікрогрупа отримує завдання: на основі отриманої інформації та набутих знань створити інформаційний буклет для підлітків з метою правильного використання Інтернет та уникнення Інтернет-залежності.

IV етап – системно-узагальнюючий. На цьому етапі мікрогрупи творчо представляють свою інформаційну продукцію – виготовлені буклети з тем: «Як уникнути Інтернет залежності», «Правила безпечного використання Інтернету»(Додаток Е).

Спільно робляться висновки, проговорюються позитивні результати проекту та його недоліки. Дається оцінка того, чи виправдались очікування його учасників. І, як етап післядії, учням пропонується поширити буклети та отриману корисну інформацію серед своїх друзів та знайомих.

4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

1. Формування у підлітків стійкої позиції і критичної оцінки щодо інтернет простору; розуміння змісту «інтернет-залежності», її типів та причин виникнення.

2. Виявлення підлітків, схильних до інтернет залежності, і усвідомлення негативних наслідків проблеми.

3. Вироблення в підлітків умінь та навичок безпечного користування глобальною мережею Інтернет.

4. Узагальнення та систематизація знань учнів про ознаки Інтернет-залежності та шляхи її попередження; формування небайдужого ставлення до проблем та бажання допомогти іншим у її подоланні.

5. МЕТОДИ І ТЕХНОЛОГІЇ ПРОЕКТУ

На різних етапах проекту планується використати такі *методи та технології*, як: розповідь та інтерактивна бесіда, анкетування, робота в групах (мозковий штурм - створення пам'ятки), гра, тренінг, вправа, колективна творча міні-справа (виготовлення буклетів та пам'яток).

ВИСНОВКИ

Інтернет–залежність, на якій би стадії вона не знаходилась: згубної звички чи хвороби, є, безумовно, нездоровим станом. І, як будь-яка залежність, вона заважає нормальному життю в соціумі. Причина її появи криється в нас самих, в нашій неспроможності чи небажанні ефективно розпоряджатися власним життям та часом. Ми тікаємо в кіберпростір, щоб знайти додаткову свободу,можливості, подолати певні заборони, отримати нові стимули врешті решт. В мережі ми відчуваємося більш розкутими, ніж в реальному житті, можемо взагалі жити іншим життям, не відчуваючи майже

ніяких обмежень. Безпека та анонімність гарантована.

Але, маючи бажання отримати додаткові переваги, іноді отримуємо купу недоліків, потрапляємо в пастку ще більших обмежень. Тому необхідно вчасно зупинитись, припинити пливти за течією, як би приємно це не було. І допомогти в цьому своїм друзям, близьким, якщо така проблема існує. Слід пам'ятати, що зловживання завжди закінчується негативними наслідками, особливо в тих випадках, коли переростає у стійкий психічний розлад.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бутова В.В. Социально-психологические аспекты Интернет-зависимости. – М., 2001.
2. Церковний А. Аспекти формування Інтернет-залежності // Соціальнопсихологія. - 2004. - № 5(7).– С.149-154.
3. Швець Н.А. Інтернет залежність та її вплив на виховання підлітків.[Електронний ресурс] / В.В. Гришко // Вісник психології і педагогіки. – Режимдоступу: <http://www.psyh.kiev.ua/>
4. Янг К. Діагноз – Інтернет-залежність / К. Янг // Світ Інтернет. – 2000. –№ 2. – С.24-29

Деякі факти про Інтернет-залежність

Internet – це поєднання багатьох мереж, що забезпечує поширення інформаційних потоків по всій земній кулі. Його ще називають глобальною мережею.

Інтернет-залежність – це явище, яке в останні роки набуло справді вражаючого розмаху. Особливо небезпечною вона є для дітей і підлітків, адже їм набагато складніше самостійно впоратися з потягом до онлайн-життя і вчасно зупинитися.

Інтернет сам по собі не є хорошим чи поганим - це просто частина світу, який нас оточує, - багато в чому корисна і потрібна. Будучи невичерпним джерелом інформації, Інтернет приваблює дітей можливістю дізнатися і побачити все що завгодно. Цікава до всього дитина прагне отримати якомога більше: спілкування, ігор, мультфільмів, розваг - і тому багато часу проводить у віртуальному просторі, часто на противагу реальному життю. Соціалізацію і спілкування з однолітками замінює фактично одностороннім онлайн-спілкуванням.

Активним іграм на свіжому повітрі все більше дітей протиставлять мережеві ігри, далеко не завжди нешкідливі. Іноді пошук нової інформації стає буквально нав'язливою ідеєю.

У деяких країнах (США, Китай) Інтернет-залежність стала настільки поширеною, що вчені пропонують відносити її до числа захворювань. У США навіть створена спеціалізована клініка для лікування людей з надмірною прихильністю до онлайн-ігор і соцмереж.

Інтернет-залежність називають адикцією, тобто відхиленням у

поведінці, за якого в людини порушується відчуття реальності, втрачається відчуття часу і критичне мислення, обмежується управління своїми вчинками. Дитина стає менш активною, порушується цикл сну і неспання. Настає психічна та фізична залежність. Механізм її формування дуже схожий з нікотиною, алкогольною і наркотичною, хоча в Інтернет-залежності немає прямої діючої речовини. Це нехімічна, а виключно психічна залежність, що впливає, втім, на ті ж рецептори в центрах задоволення.

Як не прикро, Інтернет-залежність зараз спостерігається навіть у малюків-дошкільнят. Напевно серед ваших знайомих знайдуться діти, що вміло використовують планшет батьків або навіть володіють власним. Це ж так зручно: відволікти малюка, включивши йому розвивальний мультик або корисну гру. Тим часом, перекладаючи на електронні девайси функції розваг та виховання дітей, батьки самі формують основу майбутньої Інтернет-залежності.

У школярів підліткового віку залежність від інтернету може говорити також про наявність психологічних проблем - нереалізованості в колі спілкування, проблемних відносин у родині, труднощів з навчанням, від яких підліток поринає в більш успішне віртуальне життя.

АНКЕТА
**«НА ВИЗНАЧЕННЯ КОМП'ЮТЕРНОЇ ТА ІНТЕРНЕТ-
ЗАЛЕЖНОСТІ»**

Відповіді даються за п'ятибальною шкалою: 1 – дуже рідко, 2 – іноді, 3 – часто, 4 – дуже часто, 5 – завжди.

1. Як часто Ви виявляєте, що затрималися в мережі довше, ніж задумували?
2. Як часто Ви закидаєте свої домашні обов'язки, щоб провести більше часу в мережі?
3. Як часто Ви користуєтесь Інтернетом?
4. Як часто Ви будujete нові відносини з друзями по мережі?
5. Як часто Ваші батьки скаржаться з приводу кількості часу, що Ви проводите в мережі?
6. Як часто через час, проведений в мережі, страждає Ваша освіта ?
7. Як часто Ви перевіряєте електронну пошту або соціальні мережі, перш ніж зайнятися чимось іншим?
8. Як часто страждає Ваша ефективність або продуктивність у роботі через використання Інтернету?
9. Як часто Ви приховуєте або обманюєте, якщо Вас запитують про те, що Ви робили в мережі?
10. Як часто Ви відсуваєте на другий план неприємні думки про своє життя, замінюючи їх заспокійливими думками про Інтернет?
11. Як часто Ви відчуваєте приємне передчуття від майбутнього виходу в мережу?
12. Чи боїтеся Ви, що життя без Інтернету стане нудним і порожнім?
(наскільки балів від 1 до 5)
13. Як часто Ви роздратовані, кричите, якщо щось відриває Вас, коли

Визнаходитесь в мережі?

14. Як часто Ви втрачаєте сон, коли пізно перебуваєте в мережі?

15. Як часто Ви відчуваєте, що поглинені Інтернетом, коли не перебуваєте в мережі, або уявляєте, що Ви там?

16. Як часто Ви кажете слова «ще пару хвилин ...» , коли перебуваєте в мережі?

17. Як часто Ви намагаєтесь безуспішно урізати час перебування в мережі?

18. Як часто Ви намагаєтесь приховати кількість часу перебування в мережі?

19. Як часто Ви віддаєте перевагу перебувати в мережі замість того, щоб зустрітися з людьми?

20. Як часто Ви відчуваєте пригніченість, поганий настрій, нервуєте, коли Ви не в мережі, що незабаром зникає, варто Вам вийти в Інтернет?

Інтерпретація результатів:

При сумі балів 40-69 варто враховувати серйозний вплив Інтернету на ваше життя.

При сумі балів 75 і вище, у Вас з високою часткою ймовірності розвинена комп'ютерна залежність і Вам необхідна допомога фахівця.

АНКЕТА «ТВОЄ ДОЗВІЛЛЯ».

Зведена таблиця результатів опитування учнів 9-11 класів.

8. Гуляю з друзями
9. «Сиджу» в Інтернеті просто так
10. Читаю
11. Граю в он-лайн ігри
12. Дивлюсь TV
13. Слухаю музику
14. Відвідную гурток/секцію
15. Допомагаю вдома

Досліджу- ваний	Варіант відповіді	1	2	3	4	5	6	7	8
	1.	1	1			1	1		
2.	1		1				1		
3.		1		1				1	
4.		1					1		
5.				1	1				
6.	1			1					
7.		1				1			
8.	1					1		1	
9.	1			1					
10.	1			1					
11.	1						1	1	
12.		1							
13.	1					1	1		
14.						1	1		
15.						1			

16.	1							
17.						1		
18.								1
19.		1						
20.		1			1			
21.			1			1	1	
22.				1				
23.	1				1			
24.		1						
25.				1				
26.							1	
27.								1
28.					1			
29.					1			
30.		1					1	
31.				1				
32.	1		1					
33.					1		1	
34.		1						1
35.								
Кількість	11	10	3	8	12	8	7	3
%	31,4	28,6	8,6	22,9	34,3	22,9	20,0	8,6

ОЗНАКИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

Не варто діагностувати Інтернет-залежність у кожної дитини, яка отримала доступ до всесвітньої мережі. Те, що сучасні діти деякий час проводять онлайні черпають інформацію з інтернету, - це нормально. Все-таки ми живемо в еру цифрових технологій, і багато процесів дійсно простіше і зручніше здійснити віртуально. Якщо поведінка дитини не змінилася, успішність у школі не погіршилася, настрої і самопочуття хороші - причин для тривоги, швидше за все, немає. Коли ж варто занепокоїтися?

Якщо дитина стала проводити за комп'ютером більше часу, ніж раніше(більше 6 годин на тиждень);

Якщо віртуальне спілкування стало для неї важливішим, ніж реальне - вона пропускає школу, перестала виходити на прогулянки у двір і т.д.;

Якщо спостерігаються порушення сну, апетиту, зміна звичного режиму;

Якщо дитина стала схильною до частих перепадів настрою, неадекватно(агресивно) реагує на прохання вимкнути комп'ютер;

Якщо за неможливості бути он-лайн вона тривожна, пригнічена, постійно згадує про справи "в мережі";

Якщо дитина неохоче розповідає або взагалі приховує, чим займається в мережі, що шукає, у що грає.

Види Інтернет-залежності серед школярів

Для дітей найбільш характерні три форми інтернет-залежності:

- *ігрова залежність* - пристрасть до онлайн-ігор;
- *залежність від соцмереж* пристрасть до віртуальних знайомств і спілкування онлайн, постійне спілкування на форумах, у чатах, у соціальних мережах на противагу живому спілкуванню;
- *нав'язливий веб-серфінг*- хаотичні переходи з сайту на сайт, без конкретної мети.

За даними різних досліджень Інтернет-залежними сьогодні є близько 70 відсотків школярів 13-16 років, саме дітей підліткового віку.

За даними К. Янг, 25% залежних придбали залежність протягом півроку після початку роботи в Інтернеті, 58% - протягом другого півріччя, а 17% - зарік.

Поведінкова Інтернет-залежність виявляється в тому, що люди настільки віддають перевагу життю в Інтернеті, що фактично починають відмовлятися від свого "реального" життя, проводячи до 18 годин на день у віртуальній реальності та не менше 100 годин в тиждень.

Позитивні та негативні сторони Інтернету

Позитивні сторони Інтернету

Слайд 3

Форум — інтернет-ресурс, популярний різновид спілкування в інтернеті. На форумі створюються теми для спілкування, що робить його кращим за чат. Всі, кого цікавить певна інформація, можуть зручно й швидко переглянути її на форумі.

Слайд 4

Блог — це веб-сайт, головний зміст якого — записи, зображення чи мультимедіа, що регулярно додаються. Для блогів характерні короткі записи тимчасової значущості.

Слайд 5

Освітні проекти Слайд 6

Інтернет-магазини — місце в інтернеті, де відбувається прямий продаж товарів споживачеві, враховуючи доставку. При цьому розміщення споживацької інформації, замовлення товару і угода відбуваються там же, всередині мережі (на сайті інтернет-магазину).

Слайд 7

Електронна пошта — популярний сервіс в інтернеті, що робить можливим обмін даними будь-якого змісту (текстові документи, аудіо-, відео-файли, архіви, програми).

Слайд 8

Файлообмінні мережі Файлообмінна мережа — сукупна назва мереж для сумісного використання файлів.

Слайд 9

Електронні платіжні системи — призначені для здійснення платіжних операцій у всесвітній мережі Інтернет. За допомогою платіжної системи можна здійснювати розрахунок за товари та послуги різних проектів і сервісів. Наприклад, оплачувати мобільний зв'язок, комунальні послуги, кабельне або супутникове телебачення, послуги Інтернет-провайдерів, різноманітні покупки в Інтернет-магазинах.

Слайд 10

Негативні сторони Інтернету

Шахрайство — заволодіння чужим майном або придбання права на майно шляхом обману чи зловживання довірою.

Інтернет залежність — психічний розлад, нав'язливе бажання підключитися до Інтернету і хвороблива нездатність вчасно відключитися від Інтернету. У 2008 році вона була визнана офіційною хворобою.

Визначення захворювання і його діагностичні критерії були розроблені співробітниками Пекінського центрального військового госпіталю за матеріалами 1300 «проблемних» користувачів інтернету.

Комп'ютерний вірус — комп'ютерна програма, яка має здатність до

прихованого само розмноження.

Одночасно зі створенням власних копій віруси можуть завдавати шкоди: знищувати, пошкоджувати, викрадати дані, знижувати або й зовсім унеможлиблювати подальшу працездатність операційної системи комп'ютера.

Слайд 14

Хакер — особа, що намагається отримати несанкціонований доступ до комп'ютерних систем, як правило з метою отримання секретної інформації. Також на слензі вживається у значенні — досвідчений комп'ютерний програміст або користувач.

Слайд 15

Заміна живого спілкування віртуальним

Тренінгове заняття**«Безмежний простір інтернету: плюси та мінуси»**

<https://abetkaland.in.ua/treningove-zanyattya-bezmezhenyj-prostir-internetu/>

Метою заняття є ознайомлення учнів з позитивним та негативним впливом Інтернету на людину; дати можливість учням самостійно прийняти ту позицію, до якої вони схиляються, розвивати навички роботи в групах, вміння висловлювати свою точку зору логічно і конкретно, виховувати інтерес до порушеної теми.

Тема: Тренінгове заняття “Безмежний простір інтернету: плюси та

Спрямування: 9-11 класів.

Мета: ознайомити учнів з позитивним та негативним впливом Інтернету на людину; дати можливість учням самостійно прийняти ту позицію, до якої вони схиляються, розвивати навички роботи в групах, вміння висловлювати свою точку зору логічно і конкретно, виховувати інтерес до порушеної теми.

Хід заняття

Вступне слово тренера – оголошення теми і мети

1. Вправа «Знайомство»
2. Прийняття правил тренінгу
3. Вправа «Очікування»
4. Вправа «Мозковий штурм»
5. Вправа «Займи позицію»
6. Вправа «Залежність – за і проти»
7. Анкетування
8. Вправа «Ситуації»
9. Вправа – гра «Флешка»
10. Правила розумного Інтернету
11. Вправа «Пакуємо валізу»

Вступне слово тренера

Сьогодні Інтернет – це невід’ємна частина нашого життя. Але не всі користувачі, особливо діти, знають всі ризики і небезпеки, які їх чатують в мережі Інтернет. Тому сьогодні ми розглянемо найнебезпечніші підводні камені Інтернету, на які може наразитись кожен з нас.

Про алкогольну та наркотичну залежність часто пишуть і говорять практично усі засоби масової інформації. А ось про комп’ютерну згадують набагато рідше. Але вона існує. Особливо серед підлітків, які проводять майже весь свій вільний час у віртуальному світі, нехтуючи навчанням, друзями, здоров’ям та навіть рідними людьми. Можна стверджувати, що наприкінці ХХ століття виникла і поширилась нова форма залежності – комп’ютерна.

Тому на сьогоднішньому занятті ми будемо з вами говорити про Інтернет і спробуємо виявити: чи потрібен він в нашому житті та які плюси та мінуси має соціальна мережа.

Вправа 1: Знайомство

Мета: знайомство учасників для створення комфортної атмосфери в групі

Тренер пропонує учасникам познайомитися таким чином: назвати своє ім'я та продовжити речення «для мене комп'ютер – це ...»

Вправа 2: Правила

Мета: забезпечити конструктивну атмосферу для роботи групи.

Тренер обговорює з учасниками правила, які вони повинні дотримуватись:

- вимкнути мобільні телефони;
- правило «тут і зараз»;
- правило «піднятої руки»;
- правило добровільної активності;
- говорити по черзі й коротко;
- не критикувати;
- бути толерантними;
- дотримуватись конфіденційності;

Вправа 3: Очікування

Тренер пропонує учасникам на листочках написати свої очікування від заняття та прикріпити до зображеного дерева на плакаті.

Вправа 4: Мозковий штурм

Тренер на плакаті пише слово **КОМП'ЮТЕР, ЗАЛЕЖНІСТЬ, ІНТЕРНЕТ МЕРЕЖА**, а учні повинні висловити свої асоціації, які вони в них викликають, тренер тим часом фіксує їх висловлювання на плакаті.

Обговорення:

- Як ми можемо прокоментувати свої асоціації?

Вправа 5: Займи позицію

Тренер поділяє учнів на 2 групи методом фруктового салату «яблуко – груша». Кожна група отримує завдання обговорити та довести свою точку зору в таких питаннях :

- Переваги користування комп'ютером та інтернетом;
- Недоліки користування комп'ютером та інтернетом.

Обговорення:

- Яка група була переконливішою?
- До переваг чи до недоліків схилиєтеся саме ви?
- Чи коли не будь задумувалися ви над цими питаннями?

Вправа 6: Залежність – за і проти

Вступне слово тренера: комп'ютери та комп'ютерні технології увійшли у наше повсякденне життя і поступово зайняли в ньому важливе місце. Майже для кожного виду людської діяльності комп'ютер є невід'ємним інструментом. У той же час, він став винятково популярним

джерелом розваг – через ігри, Інтернет, віртуальне спілкування.

Проте, все частіше і частіше науковці б'ють на сполох – комп'ютер може становити загрозу для людського організму – впливаючи не лише на фізичний та фізіологічний стани, але маючи також психологічний вплив на людину. Це особливо стосується молодих людей, на стадії розвитку та дорослішання. Залежність від Інтернет, чи кібер-залежність, дуже схоже на патологічний потяг до азартних ігор. Точно так же, як і азартні гравці, залежні від Інтернет мимовільно вкладають у свій комп'ютер та віртуальне спілкування гроші та час. Вони можуть не помічати все, що діється навколо, і шукати задоволення у спілкуванні з машиною чи віртуальними друзями.

Тренер діле учасників на чотири групи за порами року і дає завдання кожній команді окреме завдання:

- Визначити симптоми комп'ютерної залежності;
- Навести приклади комп'ютерної залежності;
- Наслідки комп'ютерної залежності;
- Виробити правила користування комп'ютером та інтернетом.

Учасники працюють в групах тоді представляють свою точку зору на загал.

Обговорення:

- Чи були якісь незручності, коли працювали в групах?
- Чи погоджуєтеся ви з точками зору інших груп?
- Чи приймаєте ви правила користування комп'ютером та інтернетом?
- Чи будете ви їх дотримуватися?

7-Анкетування

Тренер пропонує учасникам пройти тест на визначення у них комп'ютерної залежності К. Янг

1. Чи відчуваєте Ви ейфорію, пожвавлення, 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?

Обробка результатів:

«Ніколи» – 1 бал, «Дуже рідко» – 2 бали, «Іноді» – 3 бали, «Часто» – 4 бали, «Завжди» – 5 балів.

Інтерпретація результатів:

- 20-29 балів – залежність від Інтернету відсутня, ви є звичайним Інтернет користувачем;
- 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 фахівця.

Рекомендації для Інтернет-залежних:

1. Встановити межу часу, який можна проводити в Інтернеті.
2. Змушувати себе час від часу кілька днів поспіль не працювати в Інтернеті.
3. Програмним чином заблокувати доступ до якихось конкретних ресурсів Інтернету.

Вправа 8: Ситуації

Тренер пропонує учасникам розібрати декілька життєвих ситуацій, що можуть трапитись з вами в Інтернеті, та з’ясуємо, що ж треба робити в таких ситуаціях.

Уважно прочитайте листи. Яку відповідь ви дасте на них? Обґрунтуйте.

Лист 1. Привіт! Мене звати Сашико. Мені 15 років. Я живу в Києві. Шукаю друзів по переписці. Я люблю комп’ютерні ігри, читати книги,

дивитися телевізор. Я мрію подорожувати. Хочу побувати в Лондоні

Лист 2. Привіт! Мене звати С. Я хочу з тобою познайомитися. Мені 30 років. Я живу в Сполучених Штатах Америки. Я маю власну фірму. У мене свій двохповерховий будинок. Я збираюся відвідати Україну. Може ми зустрінемося? Прішли мені свою фотокартку та домашню адресу.

Лист 3. Всім!!! Наша організація займається збиранням коштів для воїнів АТО. Ми купуємо їжу, теплі речі, речі захисту. Не будьте байдужими до чужого горя! Хто скільки може. Наш рахунок № 123456789.

Вас ніколи не забудуть. Дякуємо.

Діти відповідають на листи, обґрунтовуючи свої відповіді.

Вправа 9: Гра «Флешка»

Тренер пропонує учасникам розповісти будь-яку історію пов'язану з використанням Інтернету, що трапилась із ними. Для цього перехідним знам'ям у нас буде звичайна флешка. Учасники передають один одному флешку та розповідають.

Обговорення:

- Що ви відчували, коли розповідали свою історію?
- Як би ви повелися в тій чи іншій ситуації, яка трапилась з вашими однолітками?

Вправа 10: Правила розумного користувача Інтернету

Тренер пропонує учасникам визначити правила безпечного використання інтернету. Так, як ви вивчаєте правила поведінки на дорогах так Інтернет – це теж автострада, тільки інформаційна. Давайте розробимо свої правила безпечного користування Інтернетом, які починатимуться зі слова «Я», наводячи шість основних правил розумного інтернету.

Шість правил розумного користувача Інтернету:

1. Я буду поводитись в Інтернеті чемно і не ображати інших.
2. Я буду залишати негарні веб – сайти.
3. Я буду зберігати свій пароль в таємниці.
4. Я буду розповідати своїм батькам про проблеми й користуватися їхньою підтримкою.
5. Я буду шукати цікаві веб – сайти й ділитися посиланнями зі своїми друзями.
6. Я знаю, що можна бути легко обманути і не буду повідомляти реальні імена, адреси й номери телефонів.

Вправа 11: «Пакуємо валізи»:

Наш тренінг дійшов логічного завершення. Подумайте, друзі, щоб ви взяли із собою з сьогоднішнього тренінгу. Давайте запакуємо наші валізи. Що ви в них покладете? З'ясуємо чи справдилися наші очікування.

(Учні висловлюють свої думки, що їм запам'яталося з проведеного тренінгу, що стане їм корисним у житті, чи будуть дотримуватися встановлених правил)



БУКЛЕТИ ТА ПЛАКАТИ



11 лютого 2020 року



Як захистити свої паролі в Інтернеті



1. Використовуйте інший пароль для кожного сайту, електронної пошти чи соцмереж.
2. Придумайте довгий пароль, використовуючи цифри, літери і символи.
3. У паролі використовуйте комбінації, зрозумілі лише Вам.
4. Намагайтеся не записувати його на видному місці.
5. Не зберігайте пароль у браузері на чужому комп'ютері.
6. Не передавайте свій пароль іншим особам.
7. Намагайтеся оновлювати паролі раз в місяць.

Наша адреса:



Графік роботи

9.00—17.00

Вихідний: п'ятниця, субота

Сан. день: останній вівторок місяця

Телефон:



Електронна пошта:

Киселівський навчально-виховний комплекс «Загальноосвітній навчальний заклад – дошкільний навчальний заклад»
Чернігівської районної ради
I-III ступеня

Буклет

«Безпечний Інтернет – дітям!»



/Інформаційно-рекламний проект «Бібліовікно – світ інформації»/

2019

Інтернет — дуже корисний, але водночас потенційно небезпечний ресурс для дітей. Інтернет є публічним місцем. Працюючи в онлайн, слід дотримуватися основних правил так само, як ви дотримуваетесь правил дорожнього руху.



Що Ви знаєте про Інтернет-загрози для дітей?

Сьогодні в питання, що стосуються комп'ютерів та Інтернет-простору, частіше діти більш обізнані, ніж їхні батьки. Цей факт є першопричиною того, що діти не захищені в кіберпросторі, а батьки неспроможні попередити випадки кібератак.

Інтернет ризики для дітей

- ⇒ Розголошення приватної інформації, яка може використана проти дітей та їхніх родин.

- ⇒ Контент, що може завдати фінансових збитків—короткі номери ті платні сервери, що тарифікуються окремо, різного роду лотереї тощо.
- ⇒ “Дорослий” контент: еротика, азартні ігри, реклама тютюну та алкоголю.
- ⇒ Онлайн насильство: заклики до асоціальної поведінки, жорстокості, насильства, суїцидальної поведінки.
- ⇒ Інтернет-залежність.

Інтернет – залежність:

- 1.Очікування сеансу Інтернету.
- 2.Збільшення часу перебування в мережі .
- 3.Втомленість, в'ялість, депресія .
- 4.Ризик втрати соціальних зв'язків та життєвих інтересів.
5. .Брехливість у відношеннях з батьками, педагогами, з метою приховати захоплення Інтернетом.



Будьте другом своїй дитині, проявляйте зацікавленість її захопленнями, обговорюйте проблеми, що виникають.

Поради батькам:

- 1.Підвищуйте власну комп'ютерну та Інтернет — обізнаність.
- 2.Опануйте Інтернет разом із дитиною.
- 3.Долучіться до дитини в соціальній мережі або попросіть близьких зробити це.
- 4.Встановіть “батьківський контроль”. Регулярно оновлюйте антивірус.
- 5.Попросіть дитину нікому не повідомляти особисті дані: ім'я, вік, номер телефону., домашню адресу, номер школи, години роботи батьків.
- 6.Встановіть комп'ютер у місці, доступному всім членам родини. Це полегшить контроль за його використанням.
7. Переглядайте інформацію, що міститься в комп'ютері Вашої дитини. Це допоможе Вам контролювати її спілкування в соцмережах.
8. Складіть правила безпечної поведінки в Інтернеті з вимогами, що стосуються користування Інтернетом, а також алгоритм дій дитини при зіткненні з потенційно небезпечним незнайомцем.



Фрази і прикольні вислови про *всесвітню глобальну павутину*.

В Інтернеті всього три біди: дурні, віруси і спам.

Великий Інтернет, а поговорити по душах не з ким!

Віяння часу: Там злий кощі над Інтернетом чахне ...

Дайте людині безлімітний Інтернет, і він буде працювати на вас вічно

Інтернет, як і смерть - забирає найкращих.

Що робити, коли Інтернет раптом відключиться? Куди йти? Де можна відпочити і повеселиться? Чи є взагалі люди там, на вулиці?

Скажи мені, що ти шукаєш в Інтернеті, і я скажу, хто ти.

Ти прокидаєшся вранці і перша річ, яку ти робиш—під'єднується до Інтернет, навіть до того, як вип'єш кави ...

Ось уже п'яту годину повторюю заклинання "Інтернет, Інтернет - відпусти в туалет"....

- Мам, я хочу піти завтра до школи?

- Що у нас знову Інтернет відрубали?)))

Дізнатися більше?

onlandia.org.ua



content-filtering.ru

microsoft.com/ru-ru/security/default.aspx

chl.kiev.ua/default.aspx?id=88

google.com/intl/uk/goodtoknow/online-safety/

Використано інформацію з таких джерел:

1) www.onlandia.org.ua;

2) www.microsoft.com/ukraine/athome/security/default.msp

Сайт: iskivschool.jimdo.com



on-ляндія
БЕЗПЕЧНА ВЕБ-КРАЇНА

БЕЗПЕЧНИЙ ІНТЕРНЕТ

