

Міністерство освіти і науки України  
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка  
кафедра соціальної педагогіки та корекційної освіти

«До захисту допускаю»

завідувач кафедри соціальної педагогіки та корекційної освіти,  
доктор педагогічних наук, професор

\_\_\_\_\_ Т.О. Логвиненко « »\_\_\_\_\_ 2025 р.

**ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ РОБОТИ З  
КІБЕРЗАЛЕЖНИМИ УЧНЯМИ В ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ  
ОСВІТИ**

**Спеціальність 231 Соціальна робота**

Магістерська робота  
на здобуття кваліфікації – магістр з соціальної роботи за спеціалізацією  
«Соціальна педагогіка»

**Автор роботи: Віталій НАКОНЕЧНИЙ**

\_\_\_\_\_ *підпис*

**Науковий керівник: кандидат педагогічних наук,  
доцент Мар'яна КЛИМ**

\_\_\_\_\_ *підпис*

**Дрогобич, 2025**



## **Анотація**

У магістерській роботі досліджено особливості соціально-педагогічної роботи з кіберзалежними учнями в закладі загальної середньої освіти. Нами розглядаються теоретичні та практичні аспекти соціально-педагогічної роботи з учнями, схильними до кіберзалежності у закладах загальної середньої освіти. Проаналізовано сутність поняття «кіберзалежність» як соціально-педагогічного феномена, що негативно впливає на особистісний розвиток, навчальну мотивацію та міжособистісні стосунки. Визначено основні напрями діяльності соціального педагога у профілактиці та діагностиці проявів кіберзалежності. Описано форми та методи роботи з учнями, спрямовані на формування відповідального ставлення використання інтернету. Акцентовано увагу на важливості інтеграції виховного, консультативного та просвітницького компонентів у системі соціально-педагогічної роботи з кіберзалежними учнями.

## **Annotation**

The master's investigation examines the features of social and pedagogical work with cyber-addicted pupils in a secondary educational institution. We consider theoretical and practical aspects of of social and pedagogical work with pupils prone to cyber-addiction. The essence of the concept of «cyber-addiction» as a socio-pedagogical phenomenon that negatively affects personal development, academic motivation and interpersonal relationships is analyzed. The main areas of activity of a social pedagogue in the prevention and diagnosis of manifestations of cyber-addiction are determined. Forms and methods of work with students aimed at forming a responsible attitude to using the Internet are described. Attention is focused on the importance of integrating educational, consultative and educational components in the system of social and pedagogical work with cyber-addicted pupils.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ КІБЕРЗАЛЕЖНОСТІ УЧНІВ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....</b>	<b>8</b>
1.1. Соціально–педагогічний феномен кіберзалежності у контексті наукових досліджень .....	8
1.2. Особливості кіберсоціалізації та формування кіберзалежності у середовищі сучасних школярів .....	21
<b>РОЗДІЛ II. ПРАКТИЧНІ ОСНОВИ РОБОТИ СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА З КІБЕРЗАЛЕЖНИМИ УЧНЯМИ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ .....</b>	<b>31</b>
2.1. Емпіричне дослідження проявів та особливостей кіберзалежності учнів старшого підліткового та юнацького віку.....	31
2.2. Соціально-педагогічна корекція та профілактика кіберзалежності учнів закладу загальної середньої освіти.....	33
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>45</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	<b>47</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>53</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Бурхливий розвиток інтерактивних технологій, інтенсивні темпи науково-технічного прогресу, глобальні суспільні трансформації, життя в умовах пандемії COVID-19 та воєнного стану зумовили активне впровадження цифрових технологій у всі сфери людської діяльності – професійну, освітню та соціально-побутову. Згідно з даними аналітичних досліджень InMind Factum Group Ukraine, регулярними користувачами мережі Інтернет є 12,9 млн українців, які заходять онлайн щонайменше раз на місяць; 11,8 млн осіб (30 %) користуються мережею щотижня або частіше, тоді як 8,7 млн (22 %) – щоденно чи майже щоденно. Соціально-демографічна структура інтернет-аудиторії свідчить, що за гендерною ознакою 54 % користувачів становлять чоловіки. За віковими показниками переважають підлітки та молодь у віці від 15 до 30 років (58 %), користувачі віком 31–45 років складають 29 %, а старші 46 років — 13 %. Суцільна діджиталізація, поширення гаджетів і стрімке впровадження інформаційно-комунікаційних технологій у повсякденне життя як дорослого населення, так і дітей мають амбівалентний характер: поряд із позитивним впливом на розвиток особистості спостерігаються й негативні наслідки.

Зокрема дослідники Л. Андерсон, Т. Больбот, Л. Гайчук, Ю. Данько, Б. Жижек, К. Зеленська, О. Камінська, В. Коростій, С. Максименко, Н. Марута, М. Маркова, М. Смульсон, В. Ставропоулос, Е. Стін, Н. Петрі, Е. Сатоко, Д. Чжан, відзначають зростання явища кіберзалежності – особистісної залежності від комп'ютерів, гаджетів, цифрових пристроїв та Інтернету загалом. Таким чином, поступово формується нове соціокультурне середовище, у якому поряд із матеріальною реальністю виникає нова інформаційна площина – кіберреальність, або реальність кіберпростору, створена за допомогою цифрових технологій, Інтернет-мереж та засобів мобільного зв'язку. Особливості віртуального середовища – анонімність, легка доступність, відчуття безпеки, швидкість, простота й зручність використання особливо приваблюють дітей. Вони дозволяють швидко задовольнити соціально-психологічні потреби, самоствердитись, знайти однодумців, а також проводити час цікаво й приємно.

Зростання кіберзалежності серед підростаючого покоління стає предметом активного вивчення фахівців різних галузей – педагогів, психологів, психіатрів, соціологів. Серед них цікавими є дослідження О. Белінської, Дж. Біллі, М. Гріффітса, О. Змановської, О. Камінської. Наукоці дають визначення, соціально-психологічних чинників, ознак, стадій, вікових особливостей, типології, тем взаємодії дітей та молоді з комп'ютером, розглядають поведінкові особливості користувачів у мережі Інтернет. Такий підхід доводить те, що проблема має мультидисциплінарний характер та свідчить про актуальність обраної теми дослідження.

**Об'єкт дослідження** – кіберзалежність серед учнів в закладі загальної середньої освіти.

**Предметом дослідження** є форми і методи роботи з кіберзалежними учнями у діяльності соціального педагога.

**Метою дослідження** є розкриття основних видів, особливостей розвитку та детермінантів кіберзалежності школярів.

**Завданнями дослідження** є зробити ретроспективний аналіз та розкрити концепт проблеми кіберзалежності, розкрити змістові особливості поняття кіберсоціалізації та охарактеризувати формування кіберзалежності сучасних школярів, окреслити рівень прояву та особливості кіберзалежності учнів старшого підліткового та юнацького віку, запропонувати комплекс форм та методів корекції та профілактики кіберзалежності учнів у діяльності соціального педагога у закладі загальної середньої освіти, розробити практичні рекомендації для соціальних педагогів цих установ для здійснення профілактики кіберзалежності учнів.

**Методи дослідження** – аналіз, синтез, узагальнення та систематизація зібраного матеріалу. Історико-теоретичний аналіз використовувався для обґрунтування розвитку проблеми та визначення сутності ключових понять дослідження. Емпіричні методи включали опитування з використанням методики «Тест-опитувальник на виявлення кіберадикції (ТОК)», що дозволило визначити рівень прояву та особливості кіберзалежності учнів старшого підліткового та юнацького віку.

**Теоретичне та практичне значення магістерської роботи** полягає в систематизації теоретичних та практичних матеріалів. Основні положення магістерського дослідження можуть бути визначені для того, щоб попередити прояви кіберзалежності учнів. Основний зміст магістерської роботи можна використати у підготовці здобувачів вищої освіти бакалаврського та магістерського рівнів вищої освіти.

**Структура дослідження.** Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури, додатків.

# РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ КІБЕРЗАЛЕЖНОСТІ УЧНІВ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

## 1.1. Соціально–педагогічний феномен кіберзалежності у контексті наукових досліджень

У сучасному світі відбувається стійкий прогрес щодо сфери розвитку інформаційно-комунікаційних технологій. Саме тому динамічне використання нових засобів телекомунікації, зокрема інтернету є сьогодні потужним глобальним інформаційним ресурсом, котрий може приваблювати широкі верстви населення, в тому числі й учнів закладів загальної середньої освіти. Часто виникає така ситуація, що неконтрольоване використання комп'ютера та інтернет мереж перетворюється на загрозу для гармонійного розвитку особистості та її психічного здоров'я. Саме тому проблема комп'ютерної та інтернет залежності сьогодні привертає широку увагу представників влади та дослідників різних країн світу. Для якісного розуміння генези, чинників та механізмів кіберзалежності вважаємо за доцільне розглянути особливості становлення та розвитку власних ігрової індустрії як особливого соціального поняття [1, 78].

В 1947 році відомий фізик Голд Сміт–молодший винайшов патент щодо розважального пристрою, котрий мав електронну променеву трубку та кнопки за допомогою яких можна було здійснювати приціл в схематичні фігурки літаків. Згодом зазначений прилад потрапив у виробництво та ця подія стала точкою відліку для формування системи майбутніх електронних ігрових машин. У 1973 році в США в сфері електронних та інтерактивних розваг відбувся значний розвиток. Після виходу у світ PlayStation One у другій половині 90-х років відбулась започаткування ери 3D технологій. Саме з цього етапу розпочинається Ера ігрової продукції в усіх жанрах сфери розваг.

Після виходу у світ PlayStation One у другій половині 90-х років відбулась започаткування ери 3D технологій. Саме з цього етапу розпочинається ера ігрової продукції в усіх жанрах сфери розваг. Для того щоб всебічно зрозуміти проблему кіберзалежності необхідно насамперед звернути увагу на класифікацію ігор. Ігри класифікують за вартістю – платні та

безкоштовні. Платні поділяються на наступні види – гра на фізичному носії, цифрова копія гри, оплата за ігровий час. Щодо безкоштовних ігор то їхня класифікація є наступною – умовно безкоштовна гра, безкоштовна гра з мікротранзакцією, безкоштовна гра, тобто браузерна гра або гра яка завантажується [4].

У аналізі проблематики гри найбільш проблемним є критерій класифікації за їх жанром. Адже наразі повна та чітка структурована класифікація комп'ютерних ігор щодо жанрів є відсутньою. Основними елементарними жанрами гри є гра на пізнання – навчання, загадки, різновиди спілкування, рольові ігри; ігри на дії – збирання, знищення, змагання, використання різноманітних інструментів та ігри на управління – створення, контроль, тактика, особливості планування.

Як показує аналіз теорії та практики аналізу ігрової діяльності, завдяки тому що гра має своє різноманіття нею може захоплюватися з кожним роком все більша аудиторія. У сучасних умовах розвитку суспільства ми можемо спостерігати тенденцію щодо зниження вікової категорії користувачів гри. Щодо навчальних ігор то вони розраховані на осіб від трьох років, а окремі країни надають онлайн іграм навіть статусу спорту [5, 8].

Сьогодні поширення та фактична неконтрольованість якості ігрової діяльності є елементами політики. Значна більшість світових лідерів та парламентарів дискутують стосовно законодавчого обмеження агресії, виділення насильства, певних елементів сексуальності та еротики в змісті комп'ютерних ігор, вони клопочуться про захист норм авторського права та протидії піратства. Отже, аналіз літератури дозволяє стверджувати що розповсюдження персональних комп'ютерів та відкритий доступ до мережі Інтернет є визначальним та переломним моментом в соціальному устрої сучасного суспільства мережеві.

Мережеві комп'ютерні ігри сьогодні здобувають мега популярність, а це відкриває масу можливостей для користувачів та актуалізує одночасно проблему залежності від ігрової діяльності. Медики та психологи називаються явища кіберзалежністю – кіберадикцією або кібернетичною лудоманією. Людей, котрі наразі страждають від цього виду залежності називають

кіберзалежними або кіберадиктами. У сучасних умовах кількість таких людей неухильно зростає. Саме тому у суспільстві постає питання не тільки вивчення та аналізу феноменології такої залежності, а й робляться спроби дослідження факторів, чинників та симптомів розвитку ігрової залежності. Дослідники намагаються розробити механізми та алгоритми психокорекції, профілактики та подолання, технологій та різноманітних підходів до роботи з особами різних вікових категорій, котрих спостерігається кіберзалежність [6, 23].

Надзвичайно стрімкий розвиток сфери комп'ютерних технологій останніми роками дозволяє накласти певний відбиток на розвиток особистості сучасного школяра у закладі загальної середньої освіти. Разом з тим сьогодні помічаємо зміну структуру дозвілля. Дослідження феномену залежності від інтернету розпочинається з 1994 року. Яскравими у цьому контексті є дослідження доктора психології Піттсбургського Університету США Кімберлі Янг. Саме ця дослідниця розробила та розмістила спеціальний тест опитувальник. У ньому взяли участь приблизно 500 інтернет користувачів. Висновки та результати цього тесту показали, що приблизно 400 осіб виявилися інтернет залежними. Саме ця дослідниця розробила класифікацію основних видів інтернет-залежності. Комп'ютерною залежністю (Addiction) дослідниця вважає obsesivnu пристрасть до роботи за комп'ютером.

Перші дослідницькі студії про вплив мережі розпочалися ще у 70-х роках ХХ століття до появи інтернету, який ми маємо у звичному вигляді. У цей час існувала взаємозалежна комп'ютерна мережа, а дослідницькі роботи в основному присвячувалися комунікації за допомогою локальної та глобальної мереж. У дослідженнях Е. Вільямса, Б. Крісті, М. Турофа робляться спроби дослідити комунікативний аспект у мережі, проаналізувати її вплив на організаційний розвиток особи. Починаючи з 90-х років активно досліджуються особливості ігрової та пізнавальної діяльності в системі інтернет. Така інформація дозволяє стверджувати, що у 90-х роках ХХ століття виникає новий вид особистісної адикції – комп'ютерна залежність. Сьогодні цей феномен науковці розглядають як форму девіантної поведінки та передбачають велику кількість проявів залежної та узалежненої поведінки [7, 27].

У працях американських дослідників та вчених початку 80-х років ХХ століття, М. Шоттона та інших знаходимо перші згадки про особливості комп'ютерної залежності. Ці дослідники наголошують на тому, що це потреба відходу від реальності, котра пов'язується з особистісними проблемами та особливостями характеру певної особистості. Згодом у 1994 році засновниця Центру онлайн залежності Кімберлі Янг розробляє та публікує тест опитувальник щодо виявлення інтернет залежності.

Висновки стосовно опитування були такими. К Янг дослідила, що 37% залежних найчастіше використовують чати, 28% досліджуваних користується мережевими іграми moods, частина опитуваних а саме 15% використовують конференц зв'язок та телеконференції, 13% використовують електронну пошту та лише 2% інформаційні протоколи ftp та копєр. Отже дослідження вченої показують, що найменш пов'язані з інтернет-залежністю є інформаційні протоколи, при цьому найбільш пов'язаними з інтернет залежністю є інтерактивні аспекти інтернету. Подальші дослідження вказують на чотири основні чинники кіберзалежності. Серед них – бажання отримати соціальну підтримку, побудувати ідентичності з певними героями, показати особистісні зобов'язання або їх відсутність [8, 34].

У дослідженнях доктора Айвенгольберг міститься ідея про те, що основна першопричина комп'ютерно-ігрової залежності є появою принципово нових переживань реальності, так званого стану штучної реальності. Цей стан опосередковується тим, що відбувається вихід із реальності, цей процес стає гострою проблемою для осіб, котрі є залучені в онлайн гру. При цьому відбувається необхідність ідентифікації з героєм гри, відбувається ототожнення з персонажем. Саме тому можемо припускати, що така ситуація може надати змогу онлайн гравцям уникати певних проблем, котрі існують у реальному соціальному житті. У дослідженнях встановлюється, що особистість, котра має інтернет адикцію володіє індивідуально-психологічними властивостями. У таких особистостей присутня низька адаптивність в соціумі, певний рівень сором'язливості, низький рівень самооцінки, відчуття замкненості, недовірливості, тривожності, схильності до депресії, підвищеної образливості, певної вразливості, низької

стресостійкості. Така ситуація дозволяє стверджувати, що інформація переноситься із реального світу у певний віртуальний простір. Таке перенесення може дозволити приміряти різноманітні образи та створювати мінливу безпеку.

У дослідженнях А. Голдберга виокремлюються наступні симптоми інтернет залежності – застосування комп'ютерних ігор може викликати хворобливий стресовий стан або дистрес, використання комп'ютерних ігор може завдавати шкоду психологічному міжособистісному та економічному статусу особистості. У роботах дослідника також запропоновано набір діагностичних критеріїв для того, щоб визначити та встановити рівень залежності від інтернету. В основі цих досліджень лежать ознаки згубної патологічної пристрасті до системи азартних ігор [10, 48].

Окремий спектр досліджень щодо наслідок кіберкомунікації становлять роботи Т. Карабіна. Дослідник вважає, що позитивними характеристиками спілкування є можливість приміряти певну вигадану індивідуальність та бажання сховатися за нею, присутність розмитості комунікативних бар'єрів, котрий дозволяє вільно висловлювати власні думки та бути відвертим. Дослідник також зазначає, що спілкування в мережі дозволяє звільнитися від негативних емоційних станів, а це дозволяє отримати задоволення та схвалення певних аспектів власної діяльності [15, 45].

Теоретичні основи дослідження кіберзалежності ґрунтуються на психологічних, соціологічних, інформаційних та фізіологічних теоріях, що пояснюють механізми формування залежності від комп'ютерних технологій та Інтернету, а також її наслідки для особистості та суспільства.

Інтернет сьогодні має можливість створювати певне унікальне середовище, яке немає аналогів у соціальному житті. Присутність науково-технічного прогресу є невід'ємним показником розвитку сучасного суспільства. Саме тому процес розвитку телекомунікації може змінювати соціальні реалії, котрі впливають на формування правових, етичних та поведінкових норм, що в свою чергу формують культурну основу особистості. У сучасних умовах інформаційне суспільство може орієнтуватися на знання як ключовий ресурс. Це взаємозумовлює зростання актуальності понять

інформаційний простір інформаційні ресурси, інформаційна культура особистості.

Під час використання цифрових технологій часто виникають психологічні, соціальні та правові проблеми. Певне зловживання інтернетом, надмірне захоплення щодо онлайн ігор та відвідування певних сайтів, котрі не пов'язуються з процесом навчання можуть негативно знизити успішність [18].

Одним із найуразливіших періодів для формування комп'ютерної ігрової залежності є вікові кризи, зокрема підлітковий вік. Саме тому випадки кіберзалежності частіше фіксуються серед підлітків, ніж серед дорослих. Схильність до ігрової залежності значною мірою обумовлюється індивідуально-психологічними особливостями особистості. У реальному житті підлітки з ознаками кіберзалежності зазвичай мають труднощі в міжособистісному спілкуванні, демонструють занижену самооцінку та невпевненість у собі. Почуття внутрішньої самотності та потреба в самореалізації часто спонукають їх звертатися до віртуального середовища як до способу втечі від реальності. Серед додаткових чинників, що сприяють розвитку комп'ютерної ігроманії, варто виокремити підвищену схильність до азарту, емоційну нестабільність, збудливість нервової системи та недостатньо сформовані навички самоконтролю, що притаманні підлітковому віку.

Одним із напрямів сучасних досліджень цієї проблематики стало визначення та вивчення етапів (стадій) розвитку кіберзалежності. Виокремлюють такі фази: 1) етап усвідомлення та зацікавлення Інтернетом і його можливостями; 2) поступова заміна значної частини повсякденного життя активністю в Мережі; 3) безпосереднє формування Інтернет-залежності; 4) стадія прихильності або прив'язаності, для якої характерне зниження загальної активності, зміщення психологічного змісту діяльності від звичних норм, а також поступове віддалення людини від традиційного кола спілкування, обов'язків та інших значущих видів діяльності [16, 42].

Не менш значущим аспектом дослідження феномену кіберзалежності є окреслення та конкретизація її детермінантів. У науковій літературі [5; 33;] серед основних чинників, що сприяють формуванню залежності від цифрового середовища, виокремлюються такі:

- недостатній рівень емоційної взаємодії в родині: батьки або особи, що їх замінюють, не виявляють емпатії до емоційного стану дитини, не цікавляться її повсякденним життям, не враховують її думку та інтереси;
- відсутність зацікавлень, хобі або інших соціально схвалених видів активності в офлайн-середовищі;
- труднощі у процесі соціальної адаптації та встановлення міжособистісних контактів: обмежена кількість друзів або повна відсутність значущих соціальних зв'язків;
- наявність серйозних фізичних або психічних станів, які ускладнюють або унеможливають повноцінну соціалізацію в реальному світі.

У таких умовах Інтернет-мережа часто виступає альтернативним середовищем, у якому підлітки мають змогу реалізувати потребу в спілкуванні, пізнанні та належності до спільноти. Проте, зі зростанням часу, проведеного в онлайн-просторі, молодь схильна ігнорувати інші можливості для розвитку, соціалізації та дозвілля. У результаті цифрові технології починають використовуватися переважно як джерело задоволення, а не як інструмент для навчання чи отримання корисної інформації [19, 11].

Таким чином, для підлітків і молоді втеча у віртуальний простір нерідко стає формою самоствердження та самореалізації, а також адаптивним (хоч і потенційно деструктивним) механізмом подолання психологічного дискомфорту. У випадках, коли реальні соціальні зв'язки ослаблені або відсутні, звернення до комунікаційних технологій стає найпростішим шляхом підтримки соціальної взаємодії. При цьому віртуальне середовище може виступати як захисний механізм від негативних емоцій, тривожності, ізоляції, болю та почуття приниження.

Кіберзалежність поступово трансформується на одну з актуальних соціальних проблем, що набуває ознак глобального масштабу. Згідно з результатами дослідження, проведеного Гонконзьким університетом і опублікованого в журналі *Cyberpsychology, Behaviour and Social Networking*, приблизно 6 % населення світу демонструють симптоми залежності від Інтернету [8, 34].

Аналіз глобального стану цифрових технологій, представлений у звітах *Hootsuite* та *We Are Social* за 2019 рік, свідчить про суттєве зростання цифрової активності населення. Зокрема, на той час у світі нараховувалося 5,11 мільярда унікальних користувачів мобільних пристроїв, що на 100 мільйонів (або 2 %) більше порівняно з попереднім роком. Кількість Інтернет-користувачів у 2019 році досягла 4,39 мільярда осіб, що на 366 мільйонів (9 %) більше, ніж у січні 2018 року. Водночас у соціальних мережах було зареєстровано 3,48 мільярда користувачів, а це на 288 мільйонів (9 %) більше, ніж на початку попереднього року. Із загальної кількості, 3,26 мільярда осіб використовували соціальні мережі саме через мобільні пристрої, що демонструє зростання на 10 % (плюс 297 мільйонів користувачів).

У контексті України, згідно з даними дослідження, проведеного компанією *Factum Group* на замовлення Інтернет-асоціації України, спостерігається стабільне зростання рівня охоплення населення мережею. Так, частка Інтернет-користувачів зросла з 65 % у 2018 році до 71 % у 2020 році. Найвищу активність в Інтернеті демонструють молоді користувачі у віці 15–24 років — 97 %. У віковій групі 25–34 роки цей показник становить 96 %, а серед осіб віком понад 65 років — 29 %, що майже вдвічі більше, ніж роком раніше (14 %). Жінки становлять 52 % від загальної кількості користувачів. Однією з основних причин такого зростання є активне поширення смартфонів, зокрема їх використання як єдиного засобу доступу до Інтернету. Зафіксовано, що 22 % українських користувачів виходять у Мережу виключно з мобільних пристроїв. Для багатьох із них смартфон став першим і єдиним каналом підключення до цифрового середовища у 2019 році [10, 48].

Таким чином, в Україні протягом останнього десятиліття Інтернет став невід’ємним елементом повсякденного життя переважної більшості населення. Сьогодні практично кожна особа щоденно звертається до ресурсів глобальної мережі з різноманітною метою: для професійної діяльності, спілкування, розваг, відпочинку чи пошуку інформації. Цифрове середовище виконує важливу функцію у сучасному суспільстві як універсальне джерело знань, ефективний засіб самоосвіти, інструмент для ведення бізнесу, організації дозвілля та підтримання соціальних зв’язків. Інтернет сприяє

зростанню мобільності, економії часу та ресурсів, зокрема під час здійснення покупок і комунікації.

Однак надмірне використання віртуального простору як засобу уникнення реальної міжособистісної взаємодії має низку негативних психологічних та соціальних наслідків. Серед них поступова втрата навичок живого спілкування, зниження рівня емпатії, розвиток алекситимії, посилення асоціальних тенденцій, емоційна дезадаптація та зниження здатності до подолання стресових ситуацій. Такі зміни часто залишаються непомітними на початкових етапах формування кіберзалежної поведінки [11, 23].

Традиційні форми комунікації поступово заміщуються цифровими: особисті розмови – обміном повідомленнями у месенджерах, офлайн-зустрічі – відеодзвінками, соціальні зв'язки – участю в онлайн-спільнотах. Унаслідок цього особистість втрачає навички ефективної взаємодії у реальному соціальному середовищі, зростає тривожність під час безпосереднього контакту з іншими людьми, з'являється страх перед публічними виступами або великим скупченням людей. Активне соціальне життя поступово заміщується цифровою взаємодією, а потреба у визнанні та соціальному схваленні реалізується через кількість вподобань у соціальних мережах.

У більш серйозних випадках кіберзалежність може призводити до розвитку соматичних порушень, серед яких: захворювання опорно-рухового апарату (сколіоз, остеохондроз, остеоартроз), порушення функціонування кистей (тунельний синдром), погіршення зору, а також розлади серцево-судинної системи (тахікардія, аритмія, гіпертонія, варикоз тощо) [12, 180].

Попри зростання наукового інтересу до проблеми кіберзалежності, зокрема серед дітей, підлітків та молоді, системні й комплексні дослідження, спрямовані на вивчення масштабів цього явища та його впливу на особистісний розвиток молодого покоління, залишаються недостатньо представленими в академічному дискурсі. Така ситуація виглядає доволі суперечливою з огляду на масштаби поширення даної проблеми.

Вагомий внесок у розробку концептуального підґрунтя та феноменологічного розуміння проблеми кіберзалежності зробив М. Гріффітс, який запропонував типологію залежної поведінки в цифровому середовищі.

Він виокремив дві категорії кіберзалежних осіб – залежні першого та другого порядку. Залежні першого порядку характеризуються підвищеним емоційним станом під час участі в комп'ютерних іграх, особливо в онлайн-форматі у складі груп. Основним джерелом мотивації для них є соціальна винагорода, яку вони отримують у вигляді схвалення та визнання в разі перемоги. Для цієї групи комп'ютер є інструментом досягнення соціального успіху в межах віртуального середовища [42, 231].

Натомість залежні другого порядку використовують комп'ютер як засіб психологічної компенсації та уникнення реальних життєвих труднощів. У їхньому випадку надмірна залученість у цифрову активність розглядається як прояв глибинних особистісних проблем — зокрема, низької самооцінки, наявності фізичних вад або іншого роду внутрішніх конфліктів.

На сьогодні відсутня єдина загальноприйнята класифікація кіберзалежності. У різних дослідженнях виокремлюють кілька типів залежностей, пов'язаних із використанням комп'ютерних технологій, серед яких: інтернет-залежність та комп'ютерні ігри (зокрема, захоплення онлайн-трейдингом і азартними іграми) [5]; нав'язливий серфінг – надмірне «підкорення» мережі, пошук інформації на пошукових платформах та в базах даних [7]; безпосередньо ігрова залежність, що проявляється у нав'язливому захопленні онлайн-іграми [6]; віртуальні знайомства, які характеризуються частим листуванням, постійним спілкуванням у чатах, форумах, а також великою кількістю контактів у мережі [2].

Відсутність єдиної класифікації ускладнює дослідження та впровадження системного підходу до розв'язання проблеми кіберзалежності. Проте, аналізуючи характерні прояви даного феномену, можна виокремити основні ознаки, що їй притаманні: втрата контролю над часом і способом використання Інтернету та соціальна дезадаптація. Ці фактори відображають негативний вплив надмірного користування мережею на міжособистісні відносини (дружбу, сімейні зв'язки, стосунки з батьками і іншими дорослими), стан здоров'я, продуктивність у роботі та навчанні, а також на емоційний та психічний стан і фінансове положення особи. Подібні риси є характерними для будь-якої форми адиктивної поведінки.

Важливо також зазначити, що для поведінкової залежності типовою є непродуктивність діяльності, що проявляється у втраті часу та ресурсів без досягнення корисного результату. Інакше кажучи, серед користувачів, які витрачають значну кількість часу (понад три години на день) в Інтернеті, слід відокремлювати тих, для кого це є професійною діяльністю, а не ознакою залежності.

Без сумніву, кіберзалежність як деструктивний розлад відповідає шести базовим компонентам, які є характерними для всіх видів адиктивної поведінки: 1) домінуюче значення (*salience*), коли діяльність займає центральне місце в житті особистості; 2) зміни емоційного стану (*mood changes*), що виникають у зв'язку з певною поведінкою; 3) збільшення толерантності (*tolerance*), що виражається в потребі у все більшому стимулі для досягнення бажаного ефекту; 4) наявність симптомів відміни (*withdrawal symptoms*) при припиненні або обмеженні діяльності; 5) виникнення конфліктів як із зовнішнім оточенням, так і з самим собою (*conflict*); 6) повторення залежної поведінки після спроби відмови (*relapse*) [27, 78].

З професійної точки зору соціальних педагогів особливу увагу привертають ризики соціальної деградації осіб із кіберзалежністю, а також соціальні фактори, що сприяють розвитку цієї форми адиктивної поведінки. До таких чинників належать суспільні процеси, доступність Інтернету як адиктогену, рівень соціальної відповідальності, усвідомлення небезпек, модні тенденції, вплив соціальних груп, а також соціальна дезорієнтація та дезадаптація в межах мікросоціального середовища. Особливу увагу слід приділяти ролі сім'ї, зокрема дисфункціональної, у житті особи з залежністю.

Зокрема, дослідники Журавльова Л., Камінська О. виокремлюють, що батьки у дисфункціональних сім'ях можуть виконувати деструктивні соціальні ролі, такі як вибагливий, критичний батько, відсторонений чи надмірно відповідальний батько. Водночас діти в таких сім'ях беруть на себе певні ролі – героя сім'ї, проблемної дитини, «втраченої» дитини або талісмана родини. Спільними характеристиками дітей, що виконують ці ролі, є наявність душевного болю, страху, сорому та почуття провини, які безпосередньо підвищують їх схильність до адиктивної поведінки [15, 46].

Додатково, надмірна або недостатня опіка з боку батьків виступає важливим мікросоціальним фактором, що провокує формування низької самооцінки, соціальної дезорієнтації та страху перед невдачами, що, у свою чергу, сприяє розвитку патологічної залежності. Особливу увагу слід приділити стилю виховання батьків із проявами співзалежності, адже він є однією з ключових причин виникнення різних форм залежної поведінки у дітей.

Важливу роль у формуванні кіберзалежності відіграє також позасімейне соціальне середовище, яке включає взаємини з друзями, приналежність до певного соціального класу, релігійної спільноти та культурного контексту. Враховуючи сучасний рівень розвитку інформаційних технологій, доступність Інтернету та широке поширення ігрової індустрії, кіберзалежність стала однією з найбільш розповсюджених форм девіантної поведінки та техногенної адиктивної особистісної реалізації, що швидко поширюється у суспільстві.

На сьогодні Всесвітня організація охорони здоров'я офіційно визнала ігрові розлади, включивши їх до оновленої Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11). Визнання ігрової залежності як хвороби свідчить про серйозність її наслідків та потребу у медичному втручанні. У класифікації ВООЗ ігровим розладам присвоєно код 6C51, і вони віднесені до категорії розладів психіки, поведінки та нервової системи. МКХ-11 охоплює понад 55 тисяч захворювань і значно розширює класифікацію загроз для здоров'я [5]. Вона набула чинності у 2022 році та діє у 194 країнах-членах ВООЗ.

Проте варто зауважити, що офіційне визнання ігрової залежності як захворювання в клінічній практиці очікується не раніше 2026 року, оскільки у 2025 році планувалися додаткові процедури уточнення та перегляду відповідних класифікацій. Відповідно до критеріїв ВООЗ, діагностика ігрових розладів базується на втраті контролю над участю у грі та наданні їй пріоритету над іншими важливими повсякденними заняттями. Для встановлення діагнозу ці симптоми повинні проявлятися щонайменше протягом 12 місяців, хоча у випадках особливої тяжкості строк може бути скорочений [18].

Запропоновані Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) оновлення Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11), які передбачають ідентифікацію та офіційне визнання залежності від кіберпростору, отримали позитивну оцінку з боку представників різних наукових дисциплін та галузей світової наукової спільноти. Водночас, представники ігрової індустрії висловлюють категоричний протест щодо цього рішення, характеризуючи його як «гіперболізоване» або «перебільшене». Вони аргументують свою позицію посиланням на статтю 31 Конвенції ООН про права дитини, яка гарантує право дітей на вільну участь у культурному та творчому житті, стверджуючи, що включення ігрових розладів до переліку захворювань є передчасним і не має достатнього науково-медичного обґрунтування.

Така позиція представників гейм-індустрії є зрозумілою з огляду на прагнення зберегти економічні інтереси та високі прибутки, водночас вона не спростовує наявність проблеми кіберзалежності, а також ігрової адикції як її складової, форми або типу прояву.

У психіатричній літературі залежність розглядається як стан або форма поведінки, при якій особа перебуває під значним впливом зовнішніх або внутрішніх чинників, що обмежують її здатність до самоконтролю. Окрім класичної залежності від психоактивних речовин, існують і інші види залежностей, які пов'язані з психічними процесами, зокрема залежність від ідей, соціальних контактів, азартних ігор, релігійних переконань та інших поведінкових патернів [11, 112].

В основі фізіологічної залежності лежить потреба організму у певній речовині для підтримання гомеостазу, що супроводжується виникненням абстинентного синдрому при припиненні її вживання. Психологічна залежність має емоційно-мотиваційний характер і формується внаслідок повторюваної поведінкової активності, яка виконує роль механізму компенсації внутрішніх потреб або зниження психоемоційного дискомфорту.

Подібні поведінкові моделі зазвичай характеризуються утворенням стійких нав'язливих дій, які стають джерелом значних труднощів у соціальній адаптації, особистісному функціонуванні та загальному психічному стані. Залежність у цьому розумінні є комплексним феноменом, що включає

біологічні, психологічні та соціокультурні аспекти, які взаємодіють і впливають на формування та підтримку дисфункціональної поведінки.

## **1.2. Особливості кіберсоціалізації та формування кіберзалежності у середовищі сучасних школярів**

Інтенсивний та швидкоплинний розвиток сучасних інформаційно-комунікаційних і комп'ютерних технологій проникає у всі сфери життєдіяльності людини, ставлячи перед суспільством нові виклики, пов'язані з трансформацією соціальних, організаційних, економічних і політичних інституцій. Це зумовлює необхідність переосмислення традиційних моделей функціонування суспільства та активного формування нових механізмів соціокультурного розвитку. Сучасне покоління вступає у фазу так званої мережевої еволюції, що позначає перехід до нового рівня соціальної діяльності – кіберсоціалізації, яка має фундаментальний вплив на структуру соціальних відносин та спосіб інтеграції індивіда у суспільство [16, 32].

Кіберсоціалізація тісно пов'язана з розвитком комп'ютерних, цифрових та інтерактивних технологій, насамперед із глобальною мережею Інтернет. Вона визначає процес соціалізації особистості в кіберпросторі, охоплюючи трансформації морально-етичних норм, систем цінностей, мотивів і поведінкових моделей, які виникають під впливом широкого застосування інформаційно-комунікаційних технологій, комп'ютерів, Інтернету та інших електронних пристроїв [17, 13].

Існує припущення, що початок кіберсоціалізації людства збігається з появою соціальних мереж, які з часом стали потужним чинником формування індивідуального соціального статусу. Термін «соціальна мережа» вперше був введений Джеймсом Барнсом у 1954 році, який визначив його як соціальну структуру, що складається з групи вузлів – соціальних об'єктів (індивідів або організацій) та зв'язків між ними [34, 267].

Передумовами виникнення сучасних соціальних мереж стали різноманітні інтернет-платформи, такі як гостьові книги – веб-сторінки зі списком повідомлень у хронологічному порядку, які може залишати будь-який відвідувач; форуми – тематично організовані дискусійні платформи, де

користувачі можуть обговорювати питання; та блоги – особисті онлайнві щоденники, повідомлення в яких розміщуються у хронологічному порядку і до яких інші користувачі мають змогу залишати коментарі [3].

Починаючи з 2001 року, з'являються перші соціальні мережі, орієнтовані на професійний розвиток і встановлення ділових контактів. Так, соціальна мережа Ryze, запущена у 2001 році, наразі має близько 500 тисяч користувачів. У 2003 році з'являються LinkedIn, яка станом на сьогодні налічує понад 20 мільйонів користувачів, та Hi5 із 80 мільйонами користувачів. Наступного року, у 2004 році, були засновані такі платформи, як Facebook (80 мільйонів користувачів), Orkut (більше 16 мільйонів користувачів на кінець 2006 року) та Friendster (50 мільйонів користувачів). У 2005 році з'являється MySpace, аудиторія якого за два роки зросла до 47,3 мільйона користувачів. 6 жовтня 2010 року був запущений Instagram, який до січня 2019 року об'єднав понад 500 мільйонів користувачів.

Зазначені платформи постійно зростають у популярності, розширюючи вплив соціальних мереж на життя користувачів. Крім того, у 2004 році Google запустив Orkut, що став однією з перших спроб інтеграції функціоналу соціальних мереж у веб-середовище. У березні 2005 року компанія Yahoo презентувала сервіс Yahoo! 360°, а в липні того ж року корпорація News Corporation запустила MySpace, що швидко здобув широку аудиторію [17].

В Україні у 2005–2006 роках було започатковано низку локальних соціальних проєктів, серед яких – Tuse, AtlasKit, «Дерево друзів». Пік розвитку соціальних мереж національного масштабу припадає на 2007 рік, коли активно функціонують молодіжні платформи Connect, Friends.ua, НаВстрече, Стрелка, Фолк [30]. Однозначна оцінка впливу соціальних мереж на особистість є складною, оскільки їхній вплив має як позитивні, так і негативні аспекти. Водночас незаперечним фактом залишається поступове формування глобального кіберпростору, що забезпечує миттєвий доступ до інформації в будь-який момент часу. Розширення доступу до світових культурних і наукових надбань сприяє формуванню нової кіберсоціальної культури, яка встановлює власні норми і правила взаємодії. Особливо активно цей процес

спостерігається серед молоді шкільного віку, підлітків і юнацтва, для яких цифрова реальність стає невід'ємною частиною життя.

Сучасні дослідження та експертні оцінки свідчать, що на етапі кіберсоціокультурного розвитку у більшості країн ведуться пошуки ефективних стратегій регулювання зростаючого використання інформаційно-комунікаційних технологій [24; 26; 46]. Соціальні мережі сьогодні виступають як платформа неформальної комунікації та обміну знаннями. Для багатьох користувачів вони є інструментом навчання, розвитку бізнесу, пошуку кадрів, а також середовищем для самореалізації та формування особистої ідентичності.

До ключових характеристик соціальних мереж належать такі: а) контент веб-сайтів, який формується як самими розробниками, так і користувачами; б) соціальні мережі виступають як автоматизовані платформи, що забезпечують комунікацію між користувачами та взаємодію з соціальними об'єктами, такими як тематичні групи; в) користувачі мають змогу отримувати як статичну, так і динамічну інформацію про елементи соціального середовища і зв'язки між ними; г) доступність різноманітних інструментів для комунікації як з іншими користувачами, так і з соціальними об'єктами [49, 7].

Соціально-психологічні властивості соціальних мереж включають формування та зміну думок користувачів під впливом інших учасників мережі; варіативність ступеня впливу на різних індивідів; непрямі впливи, що поширюються через ланцюжки соціальних контактів; присутність так званих «лідерів думок»; існування порогів чутливості до зміни поглядів; а також локалізацію користувачів у групи за інтересами та подібними світоглядами. Важливими є також фактори соціальної кореляції, одночасний вплив зовнішніх чинників (наприклад, реклама, медіа, маркетингові кампанії), а також структурні характеристики мереж, які визначають динаміку змін у думках користувачів. Серед помітних явищ – лавиноподібні ефекти, формування груп та коаліцій, ігрова взаємодія користувачів, а також інформаційний менеджмент і спрямування суспільних дій і думок у межах соціальних мереж, що називають соціальною кібернетикою.

У більшості сучасних досліджень виділяють низку основних функцій соціальних мереж. Перша – комунікативна функція, що забезпечує можливість обміну інформацією, новинами, мультимедійними даними (фото, відео, аудіо), посиланнями, коментарями та повідомленнями, а також спільну роботу задля досягнення певних цілей. Друга – інформаційна функція, яка передбачає дво направлену взаємодію, де учасники мережі виступають одночасно комунікаторами і реципієнтами інформації. Третя функція – соціальна, що сприяє задоволенню потреб у саморозвитку, самоусвідомленні та формуванні значущих соціальних і особистісних спільнот, таких як кола однодумців і друзів.

Четверта – функція самоактуалізації, яка дозволяє користувачам реалізувати прагнення до визнання, поваги та повної самореалізації в межах обраної мережевої спільноти. П'ята – функція ідентифікації, що полегшує пошук людей за певними ознаками чи характеристиками. Шоста – функція формування ідентичності, що дає змогу користувачам чітко визначити власну позицію у взаємодії з іншими, а також знайти відповідні референтні групи. Нарешті, сьома – розважальна функція, яка полягає в обміні текстовими повідомленнями, мультимедійним контентом і використанні інтерактивних елементів (міні програм, ігор, медіа додатків), що розширюють можливості користувача [11; 12].

Вказані властивості та функції соціальних мереж створюють умови для відносно легкого пошуку осіб із подібними інтересами та поглядами. Це сприяє формуванню і активному розвитку веб-спільнот – груп користувачів, об'єднаних спільними інтересами та переважно взаємодіючих у цифровому середовищі. Такі Інтернет-спільноти набувають все більшого значення в житті сучасного суспільства, а кіберреальність із її фактично необмеженими інформаційними ресурсами дедалі частіше розглядається як важлива сфера самовираження індивіда.

Соціальні мережі користуються надзвичайною популярністю серед молодого покоління, що перебуває у процесі соціального становлення. Для кібер залежної молоді, зокрема підлітків та юнаків, реальний світ часто стає дискомфортним середовищем для реалізації власних цілей і планів. У

проти вагу цьому, кіберпростір пропонує альтернативну, привабливу реальність, яка дозволяє створити новий, бажаний ідеалізований світ. Цей механізм описують фахівці, зазначаючи, що «реальність відчужується через привабливі ілюзії, які формують бар'єр між людиною та існуючим світом». В результаті виникає імітація, що повністю відповідає уявленням особистості про бажаний спосіб життя. При цьому створена віртуальна реальність не потребує значних зусиль для досягнення мети, розвитку навичок, саморефлексії чи подолання труднощів.

Отже, саме в підлітковому і юнацькому віці спостерігаємо найбільшу вірогідність формування схильності до адиктивної поведінки та формування кіберзалежності зокрема. На думку практиків, найбільш поширеними чинниками, що підштовхують молоду особистість у кіберпростір, стають перманентні конфлікти між батьками, емоційна та психологічна напруга в сім'ї, погана комунікація з батьками, однолітками та близькими людьми загалом. Серед інших можливих причин – низька самооцінка, погані навички міжособистісного спілкування та емоційна нестабільність через безпосередню взаємодію з навколишнім середовищем.

Кіберпростір надає унікальні умови для швидкого задоволення життєво важливих соціально-психологічних потреб, задоволення яких у реальному житті потребує значних зусиль. Основними серед цих потреб є потреби в спілкуванні, любові, повазі, визнанні, самореалізації та самоактуалізації, що мають особливу значущість у підлітковому і юнацькому віці. В реальному житті реалізація цих потреб часто є складною через необхідність ефективної взаємодії з іншими людьми, вміння працювати в команді, вести комунікацію, проявляти рефлексію, слухати й чути співрозмовників, долати труднощі, водночас залишаючись послідовним та впевненим у своїх діях. Через це значна частина цих процесів переноситься у соціальні мережі та кіберпростір, які компенсують недоліки реального спілкування, пропонуючи широкий спектр можливостей, знайомств і захоплень [49, 7].

Особливу роль у цьому відіграють труднощі прийняття власної зовнішності, характерні для підліткового віку, що стимулює втечу у віртуальний світ. Кіберпростір дозволяє трансформувати власну ідентичність,

приховувати інформацію про себе, редагувати зображення та фотографії без обмежень, що створює зручні умови для конструювання ідеального образу «Я» та задоволення потреби у самовираженні і самореалізації. У цьому процесі успіх не залежить від соціального статусу, матеріального становища, статі чи віку користувача.

У сучасній культурі створення ідеального віртуального образу є безперервним процесом через нестабільність ідеалів та моделей для наслідування, які постійно змінюються. Кіберпростір дозволяє індивідам кидати виклик суспільним нормам і ролям, створюючи різноманітні образи себе. Молодь отримує унікальну можливість бути тим, ким хоче у будь-який момент часу. Втім, цей процес не викликає негативних наслідків доти, доки віртуальний образ не починає вступати у конфлікт із реальним «Я» користувача.

Кіберпростір справді сприяє соціалізації молоді, адже він надає можливості для знайомств і спілкування через соціальні мережі, ведення блогів, участі у форумах, створення електронних щоденників, а також формування власного ідеального образу та самопрезентації через фотографії, які обговорюються і коментуються однолітками [28]. Водночас поступово онлайн-спілкування, особливо в чатах, стає основною формою комунікації для молодого покоління. У результаті виникає залежність: підлітки, які надмірно користуються чатами, часто не можуть вести живий діалог у реальному житті, обмежуючись темами, пов'язаними з онлайн-спілкуванням. Такий тип спілкування трансформується в монолог, де особа довго розповідає про переваги різних чатів, свої улюблені платформи та можливості комп'ютерної роботи. При цьому у залежних розвивається відчуття ілюзорної переваги над іншими, а емоційна сфера значно звужується [34, 268].

Дослідження поведінки молоді у кіберпросторі, як в Україні, так і за кордоном, показали, що найчастіше віртуальна реальність приваблює тих хлопців і дівчат, які мають низький рівень підтримки та захищеності в сім'ї, стикаються з невирішеними конфліктами, втрачають контакт із батьками та близькими людьми. Ці фактори спонукають їх шукати довірливі, але часто нездорові стосунки з іншими користувачами Інтернету [39, 128].

Аналіз інтернет-залежності з позиції девіантної поведінки підкреслює її як форму деструктивної активності, тобто такої, що порушує соціальні норми і негативно впливає на особистість та суспільство. Дослідження Вакуленко О., Гнатюк В. показують, що адиктивна поведінка часто виступає як механізм втечі від реальності. Коли людина відчуває емоційний або психоемоційний дискомфорт – стрес, тривогу, самотність, проблеми у сім'ї чи соціальному середовищі – вона шукає спосіб полегшити цей стан. Інтернет у цьому випадку стає інструментом компенсації, дозволяючи знайти тимчасовий емоційний комфорт через занурення у віртуальний світ. Це означає, що інтернет-залежність – не просто надмірне користування мережею, а спосіб уникнення проблем реального життя, що в кінцевому підсумку може поглиблювати девіантну поведінку, викликати соціальну ізоляцію, погіршення психологічного стану та втрату контролю над власним життям.

Дослідники зазначають, що у процесі різноманітних стадій розвитку кіберзалежності можна спостерігати такі трансформації – індивідуальні, соціально-психологічні та психофізіологічні. Відбувається часткове порушення певних соціальних контактів з сім'єю, дружнім колективом, суспільство. Відбувається часткова заміна реальних друзів та знайомих на певних віртуальних особистостей. Відбувається зміна когнітивних характеристик людини, котра опосередковує втрату певного інтересу до корисної інформації, відбувається певне зниження концентрації, обсягів пам'яті та уваги. Знижується здатність логічно мислити та приймати рішення. Розумова діяльність пристосовується до можливостей технологій, а при цьому пам'ять використовується менше.

Внаслідок цього спостерігається такий процес, що спогади є поверхневими та нетривалими. Отже, комп'ютери та інтернет стають своєрідним заміником пам'яті та розумової діяльності.

У цьому контексті виникають функціональні розлади, відбувається перенапруження очей, присутність головних болей, пошкодження нервових закінчень через тривалу м'язову втому, можливий розвиток остеохондрозу та викривлення хребта, певних розладів сну та шлунково-кишкових розладів. Часто спостерігаємо, коли люди які активно користуються комп'ютером мають

можуть мати певні ознаки втоми. Вони часто є розбитими та дратівливими. У процесі тривалого користування комп'ютером відбувається також зміни у психоемоційних характеристиках людини [39, 128].

Через велику кіберзалежність у цих особистостях можуть розвиватися риси які їм не властиві були до того до цього часу. Йдеться про дратівливість, тривожність, певну нестабільність, присутність агресивності та ворожості. Дослідники з'ясували, що довготривала діяльність за комп'ютером може вимагати концентрації уваги та збільшувати при цьому навантаження на несформовану нервову систему підлітків та молоді. Дослідники зазначають, що необмежене використання комп'ютерів може призвести до надмірного навантаження на центральну нервову систему. Така ситуація проявляється у зменшенні гостроти зору, відбувається розвиток регуляторних спазмів, котрі призводять до короткозорості.

Окрім того у цих людей присутні неврози судоми та депресії. Отже, аналіз тверджень, думок та теорій щодо особливостей механізму формування рівнів кіберадикції, ми вважаємо за доцільне окреслити наступний підхід, котрий детально представлений у працях Ю. Асеєвої [2; 3; 4].

Дослідниця зазначає, що нульовий рівень – це відсутність кіберадикції. У цьому контексті науковиця вважає, що особистість розуміє ситуативність досвіду використання персонального комп'ютеру, інтернету, ігрової діяльності кіберкомунікації. І в цьому контексті вона здатна контролювати проведений час у кіберпросторі та регулює процес взаємодії з різноманітними приладами.

На першому рівні кіберадикції відбувається використання інформтехнологій. У цьому контексті слід зауважити, що використання гаджетів та різноманітних видів технічних засобів, Інтернету та персонального комп'ютера теж знаходиться у нормі. А це означає, що використання цих приладів відповідає сучасним потребам суспільства та виконання професійних функцій. Відбувається певна ситуативна залежність .

Йдеться про те, що у користувача інформаційних технологій поки що спостерігається відсутність ознак сформованості певного виду кіберадикції. Така ситуація призводить до думки, що адиктивна поведінка ще не впливає на

нормальний процес життєдіяльності та соціально взаємодію. Проте можна помітити прояви ситуативного пристрасного використання кіберпростору.

Дослідники зазначають, що другий ступінь залежності так звана погранична залежність проявляється в особистості, котра має ознаки сформованості певного виду кіберадикції. Для цієї людини притаманні стійке прагнення до занурення у перебіг віртуальної реальності у порівнянні з реальною. В особистості виникають проблеми, котрі можуть порушувати нормальну життєдіяльність в соціальному середовищі. Ця особистість страждає та порушує міжособистісні та професійні взаємини. У пограничній залежності особистість може залучатися до психокорекційних заходів, котрі спрямовані для того щоб попередити подальший розвиток адикції. Щодо третього ступеню патологічної залежності, то особистість може проявляти виражену соціально-педагогічну адаптацію, при цьому виявляються зміни в психоемоційних проявах. У цієї особистості можуть спостерігатися фізіологічні порушення головного болю, різних розладів опорно-рухового апарату. На третьому ступені патологічної залежності особистість потребує втручання фахівців. При цьому прийнятним є використання психокорекційних та реабілітаційних заходів, котрі можуть бути спрямовані на зниження залежності від виявленого виду кіберадикції [11].

Отже, вважаємо за доцільне зазначити що кіберсоціалізація сучасних школярів є складним процесом, котрий може супроводжуватися формуванням залежності від використання гаджетів, різних видів персональних комп'ютерів, інтернету, довге перебування в соціальних мережах чи надмірну захопленість іграми. Одночасно зазначаємо що відповідно у сучасних умовах зростає потреба у наданні кваліфікованої допомоги та сприянні з боку фахівців для того щоб якісно та нешкідливо впливати на перебування учнів у кіберпросторі.

## **РОЗДІЛ II. ПРАКТИЧНІ ОСНОВИ РОБОТИ СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА З КІБЕРЗАЛЕЖНИМИ УЧНЯМИ**

### **2.1. Емпіричне дослідження проявів та особливостей кіберзалежності учнів старшого підліткового та юнацького віку**

Для процесу реалізації дослідження нами було організовано діагностичне опитування учнів 8-11 класів закладу загальної середньої освіти № 32 м. Львова Львівської міської ради. У процесі дослідження ми використали методики тест-опитувальник на виявлення кіберадикції ТОК, котрий представлений у додатку А. Доцільно зазначити, що ця методика являється стандартизованою тому відповідно вона є валідна для процесу дослідження різних рівнів прояву та особливостей кіберзалежності учнів старшого підліткового та юнацького віку.

В опитувальнику передбачено процес оцінювання згідно з шістьма субшкалами. Перша досліджує залежність від персонального комп'ютера, друга досліджує інтернет, далі шкала аналізує присутність гаджет адикції, п'ята досліджує кіберкомунікативну адикцію, шоста дозволяє виокремити селфітіс. Доцільно зазначити, що цей тест вміщує вміщує 102 запитання, котрі містять шість субшкал, у кожній з них є по 17 запитань. Результати діагностичного опитування показують, що 31% досліджуваних не мають проявів кіберадикції, а це означає що вони правильно вміють контролювати час, котрий проведений онлайн в процесі використання персональних комп'ютерів чи інших електронних засобів. Отже, 69% старших підлітків мають ознаки кіберзалежності – вони надмірно залежать від комп'ютерів, Інтернету, ігор та гаджетів і не уявляють життя без них. Розглянемо рівні прояву кіберзалежності за шістьма субшкалами. Варто зазначити, що підліток може мати як один, так і кілька видів залежності одночасно – з переважанням певного або з приблизно однаковими показниками за всіма. Тому відсотки за окремими субшкалами не підсумовуються у 100 %, адже ця кількість зберігається лише в межах кожної субшкали.

За субшкалою 1 «Залежність від ПК» більшість учнів (38 %) мають лише початковий рівень залежності, який не впливає на їхнє здоров'я чи

соціальну взаємодію. Водночас 20 % демонструють середній рівень, а 11 % – високий, що свідчить про потребу у корекційній роботі соціального педагога.

За субшкалою 2 «Інтернет-залежність» спостерігається тривожна тенденція – 59 % учнів мають середній або високий рівень залежності. Це підтверджує, що Інтернет став невід’ємною частиною повсякденного життя та потужним чинником формування адикції. За субшкалою 3 «Ігрова залежність» показники є середніми: 26 % учнів мають початковий рівень, 25 % – середній, а 18 % – високий рівень залежності. Водночас частка у 18 % із патологічною ігровою адикцією є досить тривожною.

За субшкалою 4 «Гаджет-залежність» особливе занепокоєння викликає те, що 47 % школярів мають пограничний рівень залежності від електронних пристроїв. Безконтрольне користування гаджетами може швидко перейти у патологічну форму, яку вже мають 18 % опитаних.

За субшкалою 5 «Кіберкомунікативна залежність» 40 % учнів демонструють початковий рівень залежності, що свідчить про раннє проникнення соціальних мереж, онлайн-форумів та месенджерів у життя сучасної молоді.

За субшкалою 6 «Селфітіс» показники розподілені так: 26 % учнів мають початковий, 20 % – середній, а 23 % – високий рівень залежності. При цьому 27 % респондентів взагалі не проявляють жодних ознак цієї форми адиктивної поведінки, що є найвищим показником серед усіх шести субшкал. Аналіз показав, що хлопці частіше за дівчат мають високі та середні рівні кіберзалежності від ПК, ігор та гаджетів. Дівчата ж більше схильні до залежності від соціальних мереж, месенджерів і селфі. Інтернет-залежність однаково проявляється у хлопців і дівчат.

За віком старші підлітки (8–9 класи) частіше мають ігрову та гаджет-залежності, а старші учні (10–11 класи) – більше схильні до Інтернет та комунікативної залежності.

Загалом, серед учнів закладу загальної середньої освіти № 32 м. Львова Львівської міської ради хлопці більше схильні до кіберзалежності – 56 % проти 44 % дівчат, а більшість кіберадиктів (61 %) належить до старшого підліткового віку.

## **2.2. Соціально-педагогічна корекція та профілактика кіберзалежності учнів закладу загальної середньої освіти**

Одним із завдань нашого дослідження було визначити ефективні форми та методи корекції кіберзалежності учнів у роботі соціального педагога ЗЗСО. Проаналізувавши теоретичні підходи та світовий досвід, а також врахувавши комплексний характер проблеми, ми обрали інтегративний підхід. Він поєднує індивідуальну, групову, сімейну психокорекційну та освітню роботу.

Комплексна психокорекційна програма включає індивідуальні та групові заняття для підлітків, а також блок сімейної терапії, де беруть участь і батьки. Основна мета — налагодження дитячо-батьківських стосунків, які суттєво впливають на прояви адикції. Сімейна терапія передбачає психоедукацію для батьків і проведення соціально-педагогічних тренінгів у груповому форматі.

Ефективним є підхід, коли групова корекція та едукація складаються з двох блоків: групові корекційні заняття для залежних осіб; груповий соціально-педагогічний тренінг для підлітків та їхніх батьків.

Відповідно, групова корекційна робота має дві основні цілі. Перша ціль – навчити залежних ефективно спілкуватися з іншими у реальному житті. Це включає:

- усвідомлення власних ірраціональних переконань і формування нових, раціональніших;
- розвиток умінь працювати з цими переконаннями;
- формування більш життєво орієнтованого ставлення, яке дозволяє гармонізувати власне «Я» з іншими людьми;
- навчання оптимальному та соціально прийнятному використанню кіберпростору, гаджетів, комп'ютерів та інших електронних пристроїв.

Друга мета групової корекції – навчити залежних та їхніх батьків конструктивно взаємодіяти, налагоджувати комунікацію між дітьми та батьками, усвідомлювати та змінювати ірраціональні батьківські стратегії. Мета полягає у створенні нових раціональних моделей поведінки, які

допоможуть зменшити залежність дітей від кіберпростору. Основні завдання групової корекції:

1. Виявляти та коригувати ірраціональні кіберрадикальні установки.
2. Формувати позитивне сприйняття себе як цілісної та гармонійної особистості.
3. Створювати умови для негативного ставлення до ірраціональних переконань.
4. Розвивати навички адекватної взаємодії з іншими людьми у реальному житті, а не лише у кіберпросторі.
5. Навчати соціально прийнятному використанню кіберпростору, гаджетів, комп'ютерів та інших електронних пристроїв.
6. Допомогти батькам усвідомити власні ірраціональні підходи до виховання.
7. Покращити комунікацію та взаємодію між батьками та дітьми.
8. Сприяти розвитку потреби у формуванні нових раціональних стратегій поведінки батьків щодо дітей.
9. Формувати стійкий морально-психологічний стан та позитивне сприйняття власного «Я».
10. Знизити рівень залежності від кіберпростору [ 18].

Категорія учасників. Тренінг розрахований на підлітків та молодь віком від 13 до 21 року. Заняття можна адаптувати для осіб раннього дорослого віку (21–35 років). Заняття з батьками охоплюють вікову групу від 13 (кіберзалежні підлітки) до 60 років. Склад групи: Кіберрадикали: максимальна чисельність – 12 осіб, мінімальна – 8; віковий розрив учасників не перевищує 2 років. Батьки: максимальна чисельність – 24 особи, мінімальна – 16; групи формуються з осіб з однаковим типом та рівнем кіберрадикації, разом з одним із батьків або особою, що його замінює. Групи є закритими, що дозволяє встановити та розвинути довіру між учасниками.

Місце проведення. Зручна кімната площею 30–40 м<sup>2</sup>, обладнана для проведення тренінгових занять. Форма проведення: Групові сесії: 5 занять для кіберрадіктів та 6 занять для роботи з батьками. Кожне заняття включає три

етапи. Вступна частина: знайомство, розминки. Основна частина: активна робота учасників. Завершальна частина: підсумок, рефлексія.

Слід відзначити, що вступна та заключна частини тренінгу займають приблизно чверть від загального часу заняття. Основна частина триває близько половини часу і спрямована на підтримку активності учасників. Кожне заняття починається з оцінки емоційного стану групи, після чого модератор (у нашому випадку соціальний педагог) за потреби може регулювати атмосферу у групі. Для створення позитивного настрою та підтримки активності учасників можна виконати одну-дві короткі вправи. Також рекомендується провести коротке інтерв'ю з питаннями на кшталт: «Який у вас сьогодні настрій?», «Як пройшов вчорашній та сьогоднішній день?», «Що запам'яталося з попередньої зустрічі?», «Відчули зміни після останньої зустрічі?», «Які дві події трапилися між нашими зустрічами та які емоції вони викликали?», «Які приємні події сталися сьогодні?» тощо. Наприкінці вступної частини проводиться вправа, що залучає кожного учасника до роботи та спрямовує увагу на завдання тренінгу.

У перший день тренінгу вступна частина займає більшу частину часу — близько трьох чвертей, адже важливо, щоб учасники познайомилися або зблизилися, ознайомилися з правилами та принципами тренінгу, а також адаптували процес для досягнення максимально ефективних результатів залежно від активності групи. Саме атмосфера та мотивація першого дня визначають ефективність соціально-педагогічного корекційного тренінгу.

Наш тренінг був побудований на загальноприйнятих принципах:

- Принцип активності учасників: нові знання засвоюються лише через власні дії, тому кожен член групи повинен активно брати участь у процесі тренінгу — через рольові ігри, дискусії, спостереження за іншими учасниками та аналіз їх поведінки.

- Принцип позитивного зворотного зв'язку: кожен учасник має право отримати інформацію про свої якості та поведінку від інших, причому комунікація ведеться у формі «Я-висловлювань».

- Принцип партнерства: модератор працює на засадах рівноправності, заохочує висловлювання думок, демонстрацію почуттів,

внесення пропозицій та прояв протесту, уважно й доброзичливо реагуючи на все, що відбувається в групі.

- Принцип дослідництва: учасники самостійно усвідомлюють і аналізують власні ірраціональні переконання та вирішують, чи варто їх змінювати, а тренер виступає лише як фасилітатор процесу.
- Принцип «тут і зараз»: обговорюється лише те, що відбувається в групі в реальному часі. Модератор слідкує за формою висловлювань, наполягає на «Я-висловлюваннях» (наприклад, «Я радію, коли ти...», «Мене турбує, коли ти...») і уникає загальних або осудливих фраз («Ти завжди...», «Не роби так...», «Так заведено...»). Такий підхід допомагає уникнути оцінок інших, фокусуючись на власних емоційних переживаннях.
- Принцип конфіденційності: усе, що відбувається під час тренінгу, не обговорюється з особами, які не є членами групи.

Важливою умовою успішного досягнення цілей і реалізації завдань корекційного та соціально-педагогічного тренінгу є активна залученість учасників у процес обговорень, рольових ігор, вправ та розминок. Під час групових дискусій удосконалюються навички міжособистісного спілкування, виявляються елементи ірраціонального мислення та зростає усвідомлення необхідності його корекції.

Рольові ігри (зокрема ситуаційні, дидактичні, творчі, організаційні, імітаційні), які застосовуються в межах тренінгу, виконують важливу формувальну й корекційну функції. Вони сприяють активному залученню учасників у життєві ситуації, допомагають адаптуватися до реальності та зменшити надмірне використання кіберпростору, комп'ютерів, гаджетів та інших електронних пристроїв.

Обговорення проведених ігор впливає на судження, емоції та ставлення учасників відповідно до мети конкретного завдання. Отриманий у процесі гри досвід і його подальший аналіз можуть формувати певні моделі поведінки, які з часом закріплюються у свідомості й стають сталими поведінковими установками. Включення до тренінгової програми різноманітних вправ і розминок дає змогу модератору не лише зосередити увагу учасників і створити сприятливу атмосферу в групі, але й забезпечити

емоційне розвантаження між основними розвивальними та психокорекційними завданнями [16, 42].

У межах кваліфікаційного дослідження практична робота з учнями, які мають ознаки кіберзалежності, проводилася в закладі загальної середньої освіти № 32 м. Львова Львівської міської ради. Вона включала індивідуальні консультації та групові психокорекційні заняття (тренінги), які проводилися окремо для учнів 8–9-х і 10–11-х класів. Поділ учасників за віковими групами був цілком обґрунтованим, оскільки результати попереднього діагностичного етапу засвідчили, що кожен із кіберзалежних учнів може мати не один тип або форму кіберадикції, а також різний рівень її прояву.

Тренінгова програма була розроблена на основі отриманих результатів анкетування й реалізована у другій половині вересня – жовтні 2025 року. Загальна тривалість комплексної корекційної програми становила шість тижнів. Упродовж цього часу кожен учасник отримав у середньому близько 40 хвилин індивідуальної консультаційної роботи та приблизно 9 годин участі у групових психокорекційних заняттях.

Групова корекційна робота з учнями, які мають ознаки кіберзалежності, складалася з п'яти занять тривалістю від 80 до 110 хвилин кожне (Додаток Б). Тренінгова діяльність базувалася на принципах раціонально-емоційної (раціонально-мотиваційної) поведінкової терапії та діяльнісного підходу до процесу соціалізації й соціально-педагогічної взаємодії.

Ключовою ідеєю раціонально-мотиваційної поведінкової терапії є формування в особистості раціонального способу мислення й ставлення до життя, проблем і соціального середовища. У межах цього підходу підлітки вчаться усвідомлювати власні переживання, формують позитивну «Я-концепцію», розробляють довгострокові життєві плани, визначають особисті цінності й опановують базові життєствердні установки. Оскільки метою як раціонально-мотиваційного підходу, так і діяльнісної концепції є формування нових моделей поведінки шляхом розвитку здатності критично мислити, аналізувати власні позиції, переконання й життєві принципи, застосування цього методу у групових психокорекційних заняттях із кіберзалежними

учнями є найбільш доцільним та ефективним для подолання адиктивних форм поведінки.

Кожне заняття групового тренінгу було структуроване у три блоки: аналіз думок та виявлення ірраціональних переконань; протидія цим переконанням та їхня корекція; модерація переконань і претензій шляхом формування нових раціональних установок. Модератор групи здійснював аналіз думок і поведінки учасників за допомогою АВС-схеми: «А — будь-які події, пов'язані з ними почуття або думки, а також спогади про попередній досвід; В — міркування, переконання та правила; С — наслідки, що включають емоційні, поведінкові та тілесні реакції» [3, 45].

Соціальний педагог визначав напрямок роботи та спрямовував процес, водночас основна робота виконувалася самими учасниками. Головною метою тренінгу було навчити осіб із залежністю налагоджувати міжособистісну комунікацію в реальному житті, усвідомлювати власні ірраціональні переконання, формувати прагнення до створення нових раціональних установок і ефективно працювати з ними. Окрім цього, тренінг мав сприяти виробленню гармонійного ставлення до життя та себе, а також допомогти учасникам зменшити залежність від кіберпростору, комп'ютерів, гаджетів та інших електронних пристроїв. Очікуваними результатами проведених занять були: формування навичок ефективної командної роботи; усвідомлення та прийняття правил роботи й основних принципів тренінгу; набуття базових комунікативних умінь, необхідних для соціалізації в реальному житті; розвиток здатності контролювати власні емоційні стани та розпізнавати емоції інших осіб; розвиток навичок зниження тривожності, регулювання власного настрою та подолання збентеження в міжособистісному спілкуванні; формування адекватної самооцінки та здатності свідомо змінювати свій «Я-образ», прийняття реальної «Я-концепції»; створення алгоритмів ефективної взаємодії з референтними групами та однолітками.

У перспективі планується продовження дослідження шляхом проведення групового соціально-педагогічного тренінгу для підлітків та їхніх батьків. Програма тренінгу передбачає 6 занять тривалістю від 80 до 140 хвилин кожне. Детальна програма сесій наведена у Додатку В. Під час занять

будуть розглядатися проблеми сімейних взаємин у контексті кіберзалежності одного з членів сім'ї. Основна увага приділятиметься подоланню патологічної кіберзалежності, маніпулятивних форм спілкування та ігнорування інтересів дітей. Головним завданням тренінгу є розвиток мотивації до побудови стратегій спільної діяльності, що сприяє вирішенню проблем у інтересах усіх членів сім'ї.

При розробці програми були застосовані такі підходи, як раціонально-емоційно-поведінкова терапія, терапія прийняття та відповідальності (АСТ), а також методи арт-терапії. Основною метою програми є навчання осіб із залежністю та їхніх батьків конструктивній взаємодії, налагодженню міжособистісної комунікації в сім'ї, усвідомленню ірраціональних стратегій виховання та готовності до їх корекції, розробці нових адекватних і гуманних підходів до взаємодії з дітьми, а також зниженню рівня кіберзалежності.

Очікувані результати запланованого тренінгу включають:

- формування навичок командної роботи, стимулювання мотивації до спільної діяльності, підвищення інтересу до процесу самопізнання та саморозвитку, усвідомлення та прийняття правил і принципів роботи під час тренінгу;
- зменшення емоційної напруги, згуртування учасників групи, покращення взаємин між батьками та дітьми, формування довіри, стимулювання спільної діяльності та зацікавленості у власному самопізнанні;
- розвиток навичок самоаналізу, швидкого реагування в міжособистісних контактах, формування конструктивного «Я-образу» та адекватної «Я-концепції»;
- усвідомлення меж власного особистого простору;
- розвиток готовності встановлювати та дотримуватися власних меж, з повагою ставитися до меж інших, застосовувати нормальні та адекватні стратегії поведінки при порушенні особистих кордонів;
- здатність розробляти відповідні стратегії подолання конфліктів;
- формування навичок ефективної взаємодії та вироблення адекватних тактик спілкування з іншими людьми.

Разом із розробкою програм корекції кіберзалежності залишається актуальним питання профілактики та державної стратегії підвищення обізнаності щодо проблеми поширення кіберзалежності серед молодого покоління. На нашу думку, запобіжні заходи повинні реалізовуватися на національному рівні з урахуванням міжнародного досвіду, рекомендацій ВООЗ та інших міжнародних організацій.

З точки зору теорії та практики, особливу увагу привертають різні підходи у сфері профілактики залежностей. Сучасна практика виділяє шість основних напрямів профілактичної роботи: інформаційний, емоційне навчання, формування нових життєвих навичок, зміцнення здоров'я, підходи, що ґрунтуються на соціальних впливах, та пошук альтернативної залежної поведінки, більш соціально прийнятної [7; 29; 30].

Останнім часом дедалі частіше застосовуються комплексні підходи, які поєднують кілька профілактичних стратегій одночасно. Такі багатокomпонентні інтегративні програми забезпечують об'єднаний позитивний ефект від використання різних методів профілактики та дозволяють усунути недоліки окремих підходів [29; 30].

Аналіз існуючих профілактичних стратегій показує, що основна увага зосереджена на хімічних залежностях. Це підкреслює потребу у розробці нових концептуальних підходів до профілактики залежностей, пов'язаних із використанням інформаційно-комунікаційних технологій, Інтернету, комп'ютерів, гаджетів та інших електронних пристроїв. Профілактична діяльність у сфері кіберзалежностей повинна включати комплексні, інтегровані та системні заходи, спрямовані на попередження розвитку різних форм залежності (комп'ютерної, ігрової, Інтернет-залежності, кіберкомунікаційної, селфі-залежності та залежності від гаджетів), виявлення їх причин, підвищення рівня інформаційної грамотності та розробку моделей безпечної взаємодії людини з цифровими технологіями та електронними пристроями.

Дослідження свідчать, що підлітковий вік є оптимальним періодом для реалізації ефективних профілактичних заходів, оскільки: «специфічні умови розвитку часто підштовхують підлітків до адиктивних способів

самореалізації. Основні соціально-психологічні чинники виникнення кіберадикції в підлітковому віці визначаються характером дитячо-батьківських стосунків та взаємодії з однолітками» [5].

Профілактика підліткової залежності передбачає роботу з молоддю (тренінги, дискусії, ігрові форми), підвищення обізнаності та розвиток навичок вчителів щодо виявлення та запобігання кібер-екстремізму й кіберадикцій серед учнів, а також залучення батьків до профілактичних заходів. На початковому етапі основним завданням є «заповнення інформаційного вакууму шляхом конкретизації основних психічних і фізичних симптомів звикання, стадій розвитку, факторів та способів виявлення залежності на ранньому етапі» [27].

Експерти та практики підкреслюють, що ефективна програма профілактики кіберзалежності включає кілька послідовних етапів:

1. Діагностичний етап – спрямований на виявлення підлітків у групі ризику, оскільки основна увага приділяється саме роботі з такими групами.

2. Інформаційно-просвітницький етап – постійне інформування підлітків, батьків і педагогів на індивідуальному та суспільному рівнях через бесіди, диспути, дискусії та години медіабезпеки.

3. Етап посилення чинників особистісного захисту – формування духовно-моральних, культурних та фізичних цінностей, ціннісних орієнтацій і установок на здоровий спосіб життя.

4. Етап розвитку сильних сторін особистості – забезпечення умов для самоактуалізації та самореалізації в конструктивних формах діяльності, компенсація соціально-психологічних особливостей, що сприяють формуванню кіберадикції.

5. Етап побудови конструктивних контактів із найближчим оточенням – первинне середовище розглядається як ключовий фактор захисту від виникнення залежності.

6. Етап оптимізації соціального середовища підлітка – компенсує дефіцити соціалізації, мінімізує вплив факторів, що провокують залежність, та запобігає її формуванню [8].

Профілактичні заходи не обмежуються зазначеними етапами. У процесі реалізації профілактичних стратегій необхідно проводити регулярну діагностику для своєчасного виявлення залежності та осіб, що перебувають у групі ризику, а також для оцінки ефективності вжитих заходів. Конкретні рекомендації для соціальних педагогів закладів освіти щодо профілактики кіберзалежності серед учнів наведені у Додатку Г.

Таким чином, враховуючи, що проблема кіберзалежності досліджується протягом років, можна констатувати, що наукові дослідження вітчизняних та зарубіжних вчених дозволили визначити принципи, форми та моделі профілактики, а також розробити та апробувати основні підходи до профілактичних заходів у сфері комп'ютерної та Інтернет-адикції. Водночас комплексних програм профілактики, лікування та реабілітації при кіберзалежності наразі ще не створено.

Діагностичне дослідження за допомогою «Тесту-опитувальника на виявлення кіберадикції (ТОК)» показало, що підлітки та школярі з кіберзалежністю можуть мати різні її форми, і кожна з них може проявлятися на різному рівні. Також спостерігаються відмінності за віком та статтю щодо видів та ступеня прояву кіберадикції серед учнів.

Робота соціального педагога з кіберзалежними учнями включає психокорекцію через тренінги та інші форми практичної роботи. Методика комплексної психокорекції поєднує індивідуальну, групову та сімейну роботу, а також освітні заходи. Основна мета такої роботи – допомогти підліткам подолати різні форми кіберадикції (ситуативну, пограничну та патологічну), зменшити залежність від Інтернету, комп'ютерів і гаджетів та навчити їх самостійній поведінці без постійного використання технологій.

Профілактика кіберзалежності серед школярів має бути системною та комплексною. Вона повинна залучати всіх учасників освітнього процесу і враховувати всі сфери життя дитини – сім'ю, школу, коло друзів та соціальне оточення.

Кіберзалежність є складним і багаторівневим явищем, що негативно впливає на психіку та особистісне самопізнання. Вона проявляється у віртуалізації свідомості та самосприйняття людини. Існують різні форми

кіберадикції, зокрема: залежність від персонального комп'ютера, Інтернет-залежність, ігрова адикція, гаджет-залежність, кіберкомунікативна адикція, селфі-залежність тощо.

Підлітки та юнаки сучасних шкіл є найбільш чутливими до перенесення реального життя у кіберпростір. Вони часто демонструють ескапістські тенденції, проходять процес «кіберсоціалізації» та схильні до формування кіберзалежності.

Соціальні фактори, що впливають на розвиток кіберзалежності у підлітків, включають структуру та тип сім'ї (наприклад, неповна сім'я) та економічну стабільність (низький або високий рівень доходів). Соціально-психологічні чинники включають проблеми у міжособистісних стосунках, академічну успішність, сімейні конфлікти та помилки у вихованні.

Стиль виховання батьків також відіграє важливу роль і може проявлятися через: зневагу до потреб дитини, надмірні або недостатні вимоги та заборони, жорсткі або мінімальні санкції за порушення правил, нестабільність у підходах до виховання, емоційні проблеми батьків, проєкцію власних негативних якостей на дитину, а також перенесення подружніх конфліктів у сферу виховання.

Процес формування кіберзалежності у школярів відбувається досить швидко і проходить кілька рівнів. Нульовий рівень – відсутність кіберадикції. Перший рівень – початковий етап без явних ознак залежності. Другий рівень – ситуативна залежність (1-й ступінь). Третій рівень – погранична залежність (2-й ступінь). Четвертий рівень – патологічна залежність (3-й ступінь).

Метод комплексної психокорекції кіберадикцій у підлітків та юнаків базується на інтегративному підході. Корекційні програми включають кілька основних напрямків роботи: індивідуальну, групову та сімейну психокорекцію, а також едукативні (освітні) заходи. Головне завдання такої соціальної роботи — подолання різних форм кіберадикції, зокрема ситуативної, пограничної та патологічної.

Це передбачає «девіртуалізацію» самосвідомості підлітків і розвиток навичок поведінки, яка не залежить від інформаційно-комунікаційних технологій, Інтернету та гаджетів. Заходи з профілактики кіберзалежності

серед учнів також повинні розроблятися комплексно на національному рівні, враховуючи досвід провідних світових країн та рекомендації ВООЗ і інших міжнародних організацій.

## ВИСНОВКИ

Кіберзалежність або інтернет-залежність є психологічною залежністю, яка проявляється як нав'язливе бажання бути онлайн та неможливістю відірватися від віртуального світу, що призводить до ігнорування реального життя, втрати соціальних контактів і проблем з психічним здоров'ям. Вона може розвиватися через анонімність, зручність спілкування та можливість уникнути проблем у реальному житті, а її лікування включає усвідомлення проблеми та спроби повернутися до повноцінного життя в реальності. Класифікація інтернет-залежності як однієї з форм деструктивної поведінки дозволяє розглядати її в ширшому контексті асоціальних явищ. Такий підхід не лише поглиблює розуміння сутності залежності, а й допомагає виявити її зв'язок з іншими проявами девіантної поведінки, зокрема з антисоціальними діями. Розгляд інтернет-залежності як різновиду девіантної поведінки відкриває нові можливості для дослідження причин, механізмів формування та розвитку цього явища, а також для створення ефективних заходів профілактики і лікування.

Глобальним наслідком інформаційної та технологічної революції сьогодні є виникнення віртуальної реальності, початок стійкого розвитку ігрової індустрії, присутність інформаційної експансії, котрі можуть призвести до віртуалізації свідомості та одночасним виникненням різноманітних форм кіберзалежності.

Одночасно дослідники зазначають що підлітки та юнаки є найбільш схильними до формування кіберзалежності. Певні гармонізовані властивості та функції кіберпростору можуть дозволяти молодим людям вирішувати фрустровані соціально-психологічні потреби. При цьому вони можуть сприяти появі патологічної залежності від персонального комп'ютеру, інтернет мереж, інших інформаційно-комунікаційних технологій, котрі сьогодні яскраво розвиваються.

Здійснений у роботі ретроспективний аналіз вивчення проблем кіберзалежності дозволяє нам засвідчити той факт, що існує нерозривний зв'язок із перебігом та становленням електронної індустрії. Дослідниками встановлено, що феномен кіберзалежності є залежністю, котра може

проявлятися у присутності психічних розладів, котрі викликають нав'язливе бажання бути та перебувати у віртуальній реальності, кіберпросторі та здійснювати реалізацію самого себе у цьому середовищі за допомогою різноманітних гаджетів або електронних пристроїв. Саме такий перебіг може призвести до порушення самосвідомості, формування віртуальної «я» концепції та складної зміни у формуванні соціальних стосунків.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аймедов К.В., Асєєва Ю.О., Дьяченко О.В., Сучасний погляд на проблему Інтернет-адикцій у підлітків. *Materialy XIV Miedzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji, «Perspektywiczne opracowania są nauką i technikami - 2018» 07–15 listopada 2018 roku, Volume 5, Przemysł: Nauka i studia.* P. 76–80.
2. Асєєва Ю.О. Кіберадикції молоді як проблема ХХІ століття: монографія. Львів: Орал, 2020. 414 с.
3. Асєєва Ю.О. Методичні рекомендації з проведення групового психокорекційного та соціально-комунікативного тренінгу для кіберадиктів і їх батьків. Харків: Факт, 2021. 40 с.
4. Асєєва Ю.О. Особливості соціо-демографічного «портрета» осіб підлітково-юнацького віку, які мають кібер-адикції. *«Габітус».* 2020. № 16. С.101–109.
5. Асєєва Ю.О. Особливості стилів сімейного виховання кіберадиктів (очима дітей). *Психологія та соціальна робота.* 2020. В.1(51). С.7–18.
6. Асєєва Ю.О. Проблемні питання класифікації кібер-адикцій. *Психологія і особистість.* 2020. № 2 (18). С. 22-40.
7. Асєєва Ю.О. Проблемні питання психокорекції та профілактики кібер- адикцій у молодого покоління. *Challenges of medical science and education: an experience of EU countries and practical introduction in Ukraine: Collective monograph.* Riga: Izdevnieciba “Baltija Publishing”, 2020. P. 26–44.
8. Білоущенко В.В., Чарнецька Р.Т. Психологічні особливості інтернет- залежності в підлітковому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки.* 2013. № 1. С. 33–36.
9. Вакуленко О.В., Гнатюк В.В. Формування безпечної поведінки підлітків в інтернет-мережі як психолого-педагогічна проблема. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія.* № 42 (2). 2014. 360 с.
10. Вегеріна А.В. Соціально-педагогічна діяльність з гармонізації медіасоціалізації в культурі інформаційного суспільства. *Трансформація*

соціальної педагогіки та соціальної роботи в культурі інформаційного суспільства: колективна монографія. За науковою редакцією професора А.О.Рижанової. Харків: ХДАК, 2019. С.47-71.

11. Гриб'юк О.О., Дем'яненко В.М. Система психолого-педагогічних вимог до засобів інформаційно-комунікаційних технологій навчального призначення: монографія. К.: Атіка, 2014. 172 с.

12. Данько Ю.А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси. Сучасне суспільство. 2012. № 2. С. 179–184.

13. Дослідження Інтернет-аудиторії. [Електронний ресурс]. URL: <https://inau.ua/proekty/doslidzhennya-internet-audytoriyi>

14. Жданова І.А. Вплив новітніх інформаційних технологій на поширення нехімічних залежностей серед підростаючого покоління. Соціальна робота в Україні: теорія і практика. 2012. № 4. С. 114–129.

15. Журавльова Л.П., Камінська О.П. Чинники та механізми інтернет-залежності від онлайн-ігор. Наука і освіта. 2013. №7. С.44–48.

16. Ісакова Т.О. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми. К.: НІСД, 2018. 47 с.

17. Кудашкіна О.З. Кіберсоціалізація як новий вид соціалізації у віртуальному середовищі. Соціальна педагогіка: теорія та практика: Методичний журнал. Луганськ: Видавництво ЛНПУ ім Тараса Шевченка «Альма матер». 2012. № 1. С. 12–18. [Електронний ресурс]. URL: [http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/Sptp/2011\\_1/2pdf](http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Sptp/2011_1/2pdf)

18. Кужель І.Ю. Інтернет-залежність як актуальна проблема сучасної школи. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. 2015. №. 124. С.86–89. [Електронний ресурс]. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/2015\\_124\\_24](http://nbuv.gov.ua/UJRN/2015_124_24)

19. Найдьонова Л.А. Кібербулінг підлітків (віртуальний терор) як новітній феномен інформаційної доби: теоретико-методичні засади подолання і профілактики. Практична психологія та соціальна робота. 2017. № 8. С. 10–18.

20. Небезпечні квести для дітей: профілактика залучення. [Електронний ресурс]. URL: <http://old.la->

21. Рижанова А.О. Кіберсоціалізація і розвиток соціального виховання, соціальної педагогіки в умовах інформаційного суспільства. Трансформація соціальної педагогіки та соціальної роботи в культурі інформаційного суспільства: кол. моногр. / за наук. ред. проф. А.О. Рижанової. Харків: ХДАК, 2019. С.18–26.

22. Рижанова А.О., Потьомкіна Н.З. Зарубіжний досвід профілактики Інтернет-залежності молоді. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки / Центральноукр. держ. пед. ун-т ім. В. Винниченка. Кропивницький: РВВ ЦДПУ ім. В. Винниченка. Випуск 194. 2021. С. 51–56.

23. Рижанова А.О., Потьомкіна Н.З. Тенденції соціально-педагогічної профілактики залежності старшокласників від віртуальних соціальних мереж в нових соціокультурних умовах. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки / Центральноукр. держ. пед. ун-т ім. В. Винниченка. Кропивницький, 2021. Вип. 196. С. 53–59.

24. Соловійова І.І. Девіантність особистості в умовах комп'ютеризації суспільства: соціально-філософський аспект: автореф. дис... канд. філософ. наук: 09.00.03. Південноукраїнський державний педагогічний університет ім. К.Д. Ушинського. Одеса. 2015. 34 с.

25. Терещук Н.В. Ігрова залежність у підлітковому віці як форма адиктивної поведінки. Практична психологія та соціальна робота. 2016. №1. С. 31–41.

26. Терновець О.М. Особливості Інтернет-залежності дітей-соціальних сиріт. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2013. № 13(4). С. 119–125.

27. Токарева Н.М. Моделювання особистісних конструктів підлітків у вимірах освітнього простору: монографія. Кривий Ріг: ТОВ ВНП «ІНТЕРСЕРВІС», 2017. 448 с.

28. Токарева Н.М., Шамне А.В, Халі О.О. Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства: монографія. Київ: ТОВ ВНП «Інтерсервіс», 2017. 220 с.

29. Шугайло Я.В. Інтернет-залежність та проблема її профілактики

серед дітей та підлітків. Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. Запоріжжя, 2015. №2. С.17-24.

30. Akin A., Iskender M. Internet-addiction and depression, anxiety and stress. *International Online Journal of Educational Sciences*. 2017. P. 138–148.

31. Anderson E.L., Steen E., Stavropoulos V. Internet use and problematic Internet use: A systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2016.P. 30–54.

32. Anderson M. Parents, Teens and Digital Monitoring. *Pew Research Center: Internet, Science & Tech*. 2016. P. 12.

33. Ang C. S. Internet habit strength and online communication: Exploring gender differences. *Computers in Human Behavior*. 2017. Vol. 66. P. 1–6.

34. Anthony M., Espen A., Boonen H., Colder M., Coulson M., Johan E. Scholars' open debate paper on the World Health Organization ICD-11 Gaming Disorder proposal. *Journal of Behavioral Addictions: journal*. 2017. P. 267–270.

35. Bleakley A., Ellithorpe M. The role of parents in problematic internet use among US adolescents. *Media Commun*. 2016. P. 24–34.

36. Borca G., Bina M., Keller P.S., Gilbert L.R., Begotti T. Internet use and developmental tasks: adolescents' point of view. *Computers in Human Behavior*. 2015. P. 49–58.

37. Durkee T., Carli V. Pathological internet use and risk-behaviors among european adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018. P. 294.

38. Flisher C. Getting plugged in: an overview of Internet-addiction. *Journal of paediatrics and child health*. 2017. Vol. 46. № 10. P. 557–559.

39. Francisco T. Socioeconomic Determinants of Internet-addiction in Adolescents. *Psychological, Social, and Cultural Aspects of Internet-addiction*. 2016. P. 127–145.

40. Goldberg I. Internet-addiction disorder. *Cyber Psychol. Behavior*. 1996. Vol. 3. № 4. P. 403–412. [Electronic resource]. URL: <http://www.psychom.net>

41. Griffiths M.D., Kuss D.J., Billieux J. The evolution of Internetaddiction: A global perspective. *Addictive Behaviors*. 2019. P. 193–195.

42. Griffiths M.D. Internet and video-game addiction. Adolescent addiction: Epidemiology, assessment and treatment. 2018. P. 231–267.

43. Griffiths M. D., Kuss J., King D.L. Videogame addiction: Past, present and future. Current Psychiatry Reviews. 2017. Vol. 8. № 4. P. 308–318.

44. Hsieh Y. Internet-addiction: A Closer Look at Multidimensional Parenting Practices and Child Mental Health, Cyberpsychology. Behavior, and Social Networking. 2018. P. 68–73.

45. Huan V.S., Ang R.P., Chye S. Loneliness and shyness in adolescent problematic internet users: the role of social anxiety. Child & Youth Care Forum. 2019. P. 539–551.

46. Hyo-Jung K., Jong-Youn R. Parents, peer, and teachers relations as predictor of adolescent adult media addiction and depression. Family and Environment Research. 2017. P. 55–60.

47. Jacobson D., Rursch J., Idziorek J. Workshop: Teaching computer security literacy to the masses: A practical approach. Frontiers in Education Conference Proceedings. Seattle, WA. 2017. P. 1–2.

48. Jeong S., Kim H., Yum J., Hwang Y. What type of content are smartphone users addicted to?: SNS vs. games. Computers in Human Behavior. 2018. P. 10–17.

49. Jung G. Risk factors associated with online game addiction: A hierarchical model. Computers in Human Behavior. 2015. P. 6–13.

50. Karacic S. Internet-addiction through the phase of adolescence: a questionnaire study. JMIR Mental Health. 2017. P. 11.

51. Kemp S. Digital 2020: 3.8 billion people use social media. WeAreSocial and Hootsuite. 2020. [Electronic resource]. URL: <https://wearesocial.com/blog/2020/01/digital-2020-3-8-billion-people-use-socialmedia>

52. Kuss D.J., Lopez-Fernandez O. Internet-addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. World Journal of Psychiatry. Vol. 6(1). 2019. P. 143–176. [Electronic resource]. URL: <http://doi.org/10.5498/wjp.v6.i1.143>

53. Lim J. A., Gwak A. R., Park S. M. Are adolescents with

Internetaddiction prone to aggressive behavior? The mediating effect of clinical comorbidities on the predictability of aggression in adolescents with Internetaddiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2015. Vol. 18. P. 60–67.

54. Lin C. H., Lin S. L., Wu C. P. The effects of parental monitoring and leisure boredom on adolescents Internet-addiction. *Adolescence*. 2019. Vol. 44. P. 993–1004.

55. Nickerson A. B., Nagle R. J. Parent and peer attachment in late childhood and early adolescence. *Journal of Early Adolescence*. 2017. P. 223–249.

56. Ozparlak A., Karakaya D. Internet-addiction in Adolescents: A Systematic Review of Nursing Studies. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*. 2020. P.15–20.

**Методика «Тест-опитувальник на виявлення кіберадикції (ТОК)»  
(автори Асєєва Ю. О., Аймедов К. В.)**

Стать: Ч Ж Вік: \_\_\_\_\_ (повних) років (підкресліть)  
Дата заповнення: \_\_\_\_\_ р.

*Інструкція:* Прочитайте уважно запитання та надайте правдиву відповідь (занесіть відповідь у відповідну колонку бланку). Пам'ятайте, що правильних чи неправильних відповідей нема.

Питання:

1. *Як часто ви користуєтесь ПК?*

- а) 1 раз у місяць
- б) 1 раз у тиждень
- в) 1 раз на добу
- г) 3-5 рази на добу
- д) постійно

2. *Як часто ви користуєтесь Інтернетом?*

- а) 1 раз у місяць
- б) 1 раз у тиждень
- в) 1 раз на добу
- г) 3-5 рази на добу
- д) постійно

3. *Як часто ви граєте у ігри (з використанням телеприставки, ПК, Інтернету, гаджетів)?*

- а) 1 раз у місяць
- б) 1 раз у тиждень
- в) 1 раз на добу
- г) 3-5 рази на добу
- д) постійно

4. *Як часто ви користуєтесь гаджетами чи електронними девайсами?*

- а) 1 раз у місяць
- б) 1 раз у тиждень
- в) 1 раз на добу
- г) 3-5 рази на добу
- д) постійно

5. *Чи маєте ви власні сторінки у соціальних мережах?*

- а) ні
- б) так, одну
- в) я маю 2-3 сторінки у різних мережах
- г) я маю декілька сторінок в кожній із мереж, якими користуюсь д) я створюю власні сторінки постійно у різноманітних мережах

6. *Ви часто викладаєте на свої сторінки своє фото?* а) ніколи

- б) 1-2 рази на місяць в) 1-2 разу на добу
- г) 3-6 разів на добу
- д) більше шести разів на добу

7. *Скільки годин на добу ви проводите за ПК?*

- а) я не користуюсь ПК кожного дня б) від 1 год до 3 год
- в) від 3 год до 6 год
- г) від 6 год до 8 год
- д) більше 8 годин

8. Скільки годин на добу ви проводите в Інтернеті?

- а) я не користуюсь Інтернетом кожного дня б) від 1 год до 3 год
- в) від 3 год до 6 год
- г) від 6 год до 8 год
- д) більше 8 годин

9. Скільки годин на добу ви проводите за іграми (телеприставками, ПК, Інтернет-іграми)?

- а) я не граю в ігри кожного дня б) від 1 год до 3 год
- в) від 3 год до 6 год
- г) від 6 год до 8 год
- д) більше 8 годин

10. Скільки годин на добу ви проводите за гаджетом чи електронним девайсами?

- а) я не використовую гаджети кожного дня б) від 1 год до 3 год
- в) від 3 год до 6 год
- г) від 6 год до 8 год
- д) більше 8 годин

11. Як часто ви перевіряєте оновлення у мережах, якими користуєтесь?

- а) 1-2 рази на тиждень б) 1-2 рази на добу
- в) 3-6 рази на добу
- г) реаую на оновлення
- д) постійно очікую оновлення та слідкую за ними

12. Як часто ви себе фотографуєте?

- а) 1-2 рази на місяць
- б) 1-2 рази на тиждень в) 1-2 рази на добу
- г) 3-5 рази на добу
- д) 6 разів на добу та більше

13. Як часто за останній рік ви виявили, що провели за ПК більше часу, ніж планували (не могли зупинитись, втратили облік часу)?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-3 рази на тиждень г) 1 раз на добу
- д) більшість свого часу

14. Як часто за останній рік ви виявили, що провели у мережі Інтернет більше часу, ніж планували (не могли зупинитись, втратили облік часу)?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-3 рази на тиждень г) 1 раз на добу
- д) більшість свого часу

15. Як часто за останній рік ви виявили, що провели за грою більше часу, ніж планували (не могли зупинитись, втратили облік часу)?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-3 рази на тиждень г) 1 раз на добу
- д) більшість свого часу

16. Як часто за останній рік ви виявили, що провели за гаджетом чи іншими електронним девайсами більше часу, ніж планували (не могли зупинитись, втратили облік часу)?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-3 рази на тиждень г) 1 раз на добу
- д) більшість свого часу

17. Як часто за останній рік ви виявили, що провели за спілкуванням у соціальних мережах більше часу, ніж планували (не могли зупинитись, втратили облік часу)?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-3 рази на тиждень г) 1 раз на добу
- д) більшість свого часу

18. Як часто за останній рік ви виявили, що провели за фотографуванням та викладанням у мережах більше часу, ніж планували (не могли зупинитись, втратили облік часу)?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-3 рази на тиждень г) 1 раз на добу
- д) більшість свого часу

19. Як часто за останній рік унаслідок надмірного захоплення ПК ви не змогли зробити те, що планували, чи те, що робите завжди (нехтували роботою, навчанням, домашніми обов'язками чи іншими заняттями)?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-3 рази на тиждень г) 3-5 разів на добу
- д) щодня

20. Як часто за останній рік унаслідок надмірного захоплення Інтернетом ви не змогли зробити те, що планували, чи те, що робите завжди (нехтували роботою, навчанням, домашніми обов'язками чи іншими заняттями)?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-3 рази на тиждень г) 3-5 разів на добу
- д) щодня

21. Як часто за останній рік унаслідок надмірного захоплення грою ви не змогли зробити те, що планували, чи те, що робите завжди (нехтували роботою, навчанням, домашніми обов'язками чи іншими заняттями)?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-3 рази на тиждень г) 3-5 разів на добу
- д) щодня

22. Як часто за останній рік унаслідок надмірного захоплення гаджетами ви не змогли зробити те, що планували, чи те, що робите завжди (нехтували роботою, навчанням, домашніми обов'язками чи іншими заняттями)?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-3 рази на тиждень г) 3-5 разів на добу
- д) щодня

23. Як часто за останній рік унаслідок надмірного захоплення спілкуванням у соціальних мережах ви не змогли зробити те, що планували, чи те, що робите завжди (нехтували роботою, навчанням, домашніми обов'язками чи іншими заняттями)?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-3 рази на тиждень г) 3-5 разів на добу
- д) щодня

24. Як часто за останній рік унаслідок надмірного захоплення фотографуванням та викладанням у мережах фото ви не змогли зробити те, що планували, чи те, що робите завжди (нехтували роботою, навчанням, домашніми обов'язками чи іншими заняттями)?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-3 рази на тиждень г) 3-5 разів на добу
- д) щодня

25. Як часто за останній рік ви прокидалися з думкою про ПК чи розпочинали свій день із запуску ПК?

- а) ніколи

- б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-3 рази на тиждень г) 3-5 рази на тиждень д) щодня
26. *Як часто за останній рік ви прокидалися з думкою про Інтернет-мережі чи розпочинали свій день із запуску Інтернет-мережі?*
- а) ніколи  
б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-3 рази на тиждень г) 3-5 рази на тиждень д) щодня
27. *Як часто за останній рік ви прокидалися з думкою про гру чи розпочинали свій день із запуску гри?*
- а) ніколи  
б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-3 рази на тиждень г) 3-5 рази на тиждень д) щодня
28. *Як часто за останній рік ви прокидалися з думкою про гаджети чи розпочинали свій день із запуску гаджетів чи інших електронних девайсів?*
- а) ніколи  
б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-3 рази на тиждень г) 3-5 рази на тиждень д) щодня
29. *Як часто ви оновлюєте свою сторінку(-ки) у соціальних мережах?*
- а) 1-2 рази на місяць  
б) 1-2 рази на тиждень в) 1 раз на добу  
г) 3-5 рази на добу  
д) 6 разів на добу та більше
30. *Скільки раз ви викладаєте своє фото у соціальних мережах?*
- а) 1-2 рази на місяць  
б) 1-2 рази на тиждень в) 1-2 раз на добу  
г) 3-5 рази на добу  
д) я фотографуюсь більше 6 разів на добу і викладаю майже всі фото у мережі
31. *Як часто за останній рік вас навідувала думка про бажаність обмеження часу, який ви проводите за ПК?*
- а) ніколи  
б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-3 рази на тиждень г) 1 раз на добу  
д) більше трьох разів на добу
32. *Як часто за останній рік вас навідувала думка про бажаність обмеження часу, який ви проводите у мережі Інтернет?*
- а) ніколи  
б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-3 рази на тиждень г) 1 раз на добу  
д) більше трьох разів на добу
33. *Як часто за останній рік вас навідувала думка про бажаність обмеження часу, який ви проводите за грою?*
- а) ніколи  
б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-3 рази на тиждень г) 1 раз на добу  
д) більше трьох разів на добу
34. *Як часто за останній рік вас навідувала думка про бажаність обмеження часу, який ви проводите за гаджетами?*
- а) ніколи  
б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-3 рази на тиждень г) 1 раз на добу  
д) більше трьох разів на добу
35. *Чи намагаєтесь ви знаходитись в режимі онлайн цілодобово?*
- а) ні  
б) не більше 2 годин на добу ) не більше 8 годин на добу  
г) до 12 годин на добу д) я постійно онлайн
36. *Як часто ви засмучуєтесь, якщо ваше фото набирає лайків менше, ніж*

ви планували?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-3 рази на тиждень г) 1 раз на добу
- д) завжди

37. Як часто за останній рік ви жалкували з приводу вашої нездатності обмежити себе в користуванні ПК?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-3 рази на тиждень г) 1 раз на добу
- д) постійно

38. Як часто за останній рік ви жалкували з приводу вашої нездатності обмежити себе в користуванні Інтернету?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-3 рази на тиждень г) 1 раз на добу
- д) постійно

39. Як часто за останній рік ви жалкували з приводу вашої нездатності обмежити себе в грі?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-3 рази на тиждень г) 1 раз на добу
- д) постійно

40. Як часто за останній рік ви жалкували з приводу вашої нездатності обмежити себе в користуванні гаджетами?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-3 рази на тиждень г) 1 раз на добу
- д) постійно

41. Як часто Ви будуєте нові відносини з друзями по мережі?

- а) ніколи
- б) іноді
- в) дуже рідко
- г) часто
- д) постійно

42. Як часто у вас виникає потреба у викладанні нового фото у мережі?

- а) ніколи
- б) 1-2 рази на місяць в) 1-2 рази на тиждень г) 1-2 рази на добу
- д) 3 і більше разів на добу

43. Як часто за останній рік вам доводилось відчувати розбитість, головний біль чи інший дискомфорт через те, що ви напередодні провели за ПК занадто багато часу?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-2 рази на тиждень г) 3-5 рази на тиждень д) щодня

44. Як часто за останній рік вам доводилось відчувати розбитість, головний біль чи інший дискомфорт через те, що ви напередодні провели в мережі Інтернет занадто багато часу?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-2 рази на тиждень г) 3-5 рази на тиждень д) щодня

45. Як часто за останній рік вам доводилось відчувати розбитість, головний біль чи інший дискомфорт через те, що ви напередодні провели за грою занадто багато часу?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-2 рази на тиждень г) 3-5 рази на тиждень д) щодня

46. Як часто за останній рік вам доводилось відчувати розбитість, головний біль чи інший дискомфорт через те, що ви напередодні провели за гаджетами чи іншими електронними девайсами занадто багато часу?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-2 рази на тиждень г) 3-5 рази на тиждень д) щодня

47. Як часто ви обираєте спілкування за допомогою меседжерів ніж особисте?

- а) ніколи
- б) 1-3 рази на тиждень в) 1-3 рази на добу
- г) більше 3 разів на добу д) завжди

48. Скільки годин на добу ви проводите за фотографуванням і підготовкою до нього?

- а) я фотографуюсь дуже рідко
- б) я не займаюсь фотографуванням кожен день в) від 15 хвил. до 1 год.
- г) від 1 год. до 2 год. д) від 3 год. та більше.

49. Чи стала ваша захопленість ПК причиною яких-небудь симптомів, що вас турбують (головний біль, тривога, порушення сну, порушення апетиту тощо)?

- а) ні
- б) так, але не в минулому році в) так, у минулому році
- г) так, нещодавно (за останні пів року) д) так, вже більше року

50. Чи стала ваша захопленість мережею Інтернет причиною яких-небудь симптомів, що вас турбують (головний біль, тривога, порушення сну, порушення апетиту тощо)?

- а) ні
- б) так, але не в минулому році в) так, у минулому році
- г) так, нещодавно (за останні пів року) д) так, вже більше року

51. Чи стала ваша захопленість грою причиною яких-небудь симптомів, що вас турбують (головний біль, тривога, порушення сну, порушення апетиту тощо)?

- а) ні
- б) так, але не в минулому році в) так, у минулому році
- г) так, нещодавно (за останні пів року) д) так, вже більше року

52. Чи стала ваша захопленість гаджетами чи іншими девайсами причиною яких-небудь симптомів, що вас турбують (головний біль, тривога, порушення сну, порушення апетиту тощо)?

- а) ні
- б) так, але не в минулому році в) так, у минулому році
- г) так, нещодавно (за останні пів року) д) так, вже більше року

53. Скільки годин на добу ви проводите за спілкуванням у соціальних мережах?

- а) я не використовую мережі кожен день б) від 15 хвил. до 1 год.
- в) від 1 год. до 2 год. г) від 3 год. до 5 год.
- д) більше 6 годин на добу

54. Чи бувало так, що через негативні коментарі під вашими фото, ви засмучувались і не могли довгий час зосередитись?

- а) ні
- б) так, але не частіше одного разу на місяць в) так, але не частіше одного на тиждень
- г) так, але не частіше одного разу на добу д) так, завжди

55. Хто-небудь із вашого оточення виражав занепокоєність вашою захопленістю ПК чи пропонував вам скоротити час перебування за ПК?

- а) ні
- б) так, але не в минулому році в) так, у минулому році

- г) так, нещодавно (за останні пів року) д) так, вже більше року
56. *Хто-небудь із вашого оточення виражав занепокоєність вашою захопленістю Інтернет-мережею чи пропонував вам скоротити час перебування в ній?*
- а) ні  
б) так, але не в минулому році в) так, у минулому році  
г) так, нещодавно (за останні пів року) д) так, вже більше року
57. *Хто-небудь із вашого оточення виражав занепокоєність вашою захопленістю грою чи пропонував вам скоротити час перебування за нею?*
- а) ні  
б) так, але не в минулому році в) так, у минулому році  
г) так, нещодавно (за останні пів року) д) так, вже більше року
58. *Хто-небудь із вашого оточення виражав занепокоєність вашою захопленістю гаджетами чи іншими електронними девайсами чи пропонував вам скоротити час користування ними?*
- а) ні  
б) так, але не в минулому році в) так, у минулому році  
г) так, нещодавно (за останні пів року) д) так, вже більше року
59. *Хто-небудь із вашого оточення виражав занепокоєність вашою захопленістю спілкуванням у соціальних мережах чи пропонував вам скоротити час перебування в них?*
- а) ні  
б) так, але не в минулому році в) так, у минулому році  
г) так, нещодавно (за останні пів року) д) так, вже більше року
60. *Хто-небудь із вашого оточення виражав занепокоєність вашою захопленістю фотографуванням і викладенням фото у мережі чи пропонував вам скоротити час перебування за цією справою?*
- а) ні  
б) так, але не в минулому році в) так, у минулому році  
г) так, нещодавно (за останні пів року) д) так, вже більше року
61. *Як часто страждає ваша ефективність чи продуктивність в роботі (навчанні) через використання ПК?*
- а) ніколи  
б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-3 рази на тиждень г) 3-5 рази на добу  
д) щодня
62. *Як часто страждає ваша ефективність чи продуктивність в роботі (навчанні) через використання Інтернету?*
- а) ніколи  
б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-3 рази на тиждень г) 3-5 рази на добу  
д) щодня
63. *Як часто страждає ваша ефективність чи продуктивність в роботі (навчанні) через захопленість грою?*
- а) ніколи  
б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-3 рази на тиждень г) 3-5 рази на добу  
д) щодня
64. *Як часто страждає ваша ефективність чи продуктивність в роботі (навчанні) через використання гаджетів чи інших електронних девайсів?*
- а) ніколи  
б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-3 рази на тиждень г) 3-5 рази на добу  
д) щодня
65. *Як часто страждає ваша ефективність чи продуктивність в роботі (навчанні) через використання соціальних мереж?*
- а) ніколи  
б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-3 рази на тиждень г) 3-5 рази на добу

- д) щодня
66. Як часто страждає ваша ефективність чи продуктивність в роботі (навчанні) через ваше надмірне захоплення фотографуванням?
- а) ніколи  
б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-3 рази на тиждень г) 3-5 рази на добу  
д) щодня
67. Як часто ви чините опір розмовам або приховуєте інформацію, якщо вас запитують про те, що ви робите за ПК?
- а) ніколи  
б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-3 рази на тиждень г) 1 раз на добу  
д) завжди
68. Як часто ви чините опір розмовам або приховуєте інформацію, якщо вас запитують про те, що ви робите в Інтернет-мережі?
- а) ніколи  
б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-3 рази на тиждень г) 1 раз на добу  
д) завжди
69. Як часто ви чините опір розмовам або приховуєте інформацію, якщо вас запитують про гру?
- а) ніколи  
б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-3 рази на тиждень г) 1 раз на добу  
д) завжди
70. Як часто ви чините опір розмовам або приховуєте інформацію, якщо вас запитують про те, що ви робите, використовуючи гаджети?
- а) ніколи  
б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-3 рази на тиждень г) 1 раз на добу  
д) завжди
71. Як часто ви чините опір розмовам або приховуєте інформацію, якщо вас запитують про час проведений у соціальних мережах?
- а) ніколи  
б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-3 рази на тиждень г) 1 раз на добу  
д) завжди
72. Як часто ви чините опір розмовам або приховуєте інформацію, якщо вас запитують про ваше захоплення фотографією?
- а) ніколи  
б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-3 рази на тиждень г) 1 раз на добу  
д) завжди
73. Як часто ви відсуваєте на другий план неприємні думки про своє життя, замінюючи їх заспокійливими думками про ПК?
- а) ніколи  
б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-3 рази на тиждень г) 1 раз на добу  
д) завжди
74. Як часто ви відсуваєте на другий план неприємні думки про своє життя, замінюючи їх заспокійливими думками про Інтернет?
- а) ніколи  
б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-3 рази на тиждень г) 1 раз на добу  
д) завжди
75. Як часто ви відсуваєте на другий план неприємні думки про своє життя, замінюючи їх заспокійливими думками про гру?
- а) ніколи  
б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-3 рази на тиждень г) 1 раз на добу  
д) завжди
76. Як часто ви відсуваєте на другий план неприємні думки про своє життя, замінюючи їх заспокійливими думками про гаджети чи інші електронні девайси?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-3 рази на тиждень г) 1 раз на добу
- д) завжди

77. Як часто ви відсуваєте на другий план неприємні думки про своє життя, замінюючи їх заспокійливими думками про спілкування у соціальних мережах?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-3 рази на тиждень г) 1 раз на добу
- д) завжди

78. Як часто ви відсуваєте на другий план неприємні думки про своє життя, замінюючи їх заспокійливими думками про фотографування і викладення фото у мережах?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-3 рази на тиждень г) 1 раз на добу
- д) завжди

79. Як часто ви відчуваєте приємне передчуття від майбутнього використання ПК?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-3 рази на тиждень г) 1 раз на добу
- д) завжди

80. Як часто ви відчуваєте приємне передчуття від майбутнього виходу у мережу Інтернет?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-3 рази на тиждень г) 1 раз на добу
- д) завжди

81. Як часто ви відчуваєте приємне передчуття від майбутнього початку гри?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-3 рази на тиждень г) 1 раз на добу
- д) завжди

82. Як часто ви відчуваєте приємне передчуття від майбутнього використання гаджетів чи інших електронних девайсів?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-3 рази на тиждень г) 1 раз на добу
- д) завжди

83. Як часто ви відчуваєте приємне передчуття від майбутнього спілкування у соціальних мережах?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-3 рази на тиждень г) 1 раз на добу
- д) завжди

84. Як часто ви відчуваєте приємне передчуття від майбутнього фотографування і викладання його на своїй сторінці(-ках)?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-3 рази на тиждень г) 1 раз на добу
- д) завжди

85. Чи виникає у вас занепокоєння, що життя без ПК стане нудним і порожнім?

- а) ніколи
- б) можливо, але більше ні, ніж так в) інколи
- г) так
- д) так, дуже сильно

86. Чи виникає у вас занепокоєння, що життя без Інтернету стане нудним і порожнім?

- а) ніколи
- б) можливо, але більше ні, ніж так в) інколи

- г) так
- д) так, дуже сильне

87. Чи виникає у вас занепокоєння, що життя без гри стане нудним і порожнім?

- а) ніколи
- б) можливо, але більше ні, ніж так в) інколи
- г) так
- д) так, дуже сильне

88. Чи виникає у вас занепокоєння, що життя без гаджетів чи інших електронних девайсів стане нудним і порожнім?

- а) ніколи
- б) можливо, але більше ні, ніж так в) інколи
- г) так
- д) так, дуже сильне

89. Чи виникає у вас занепокоєння, що життя без соціальних мереж стане нудним і порожнім?

- а) ніколи
- б) можливо, але більше ні, ніж так в) інколи
- г) так
- д) так, дуже сильне

90. Чи виникає у вас занепокоєння, що життя без фотографування та лайків стане нудним і порожнім?

- а) ніколи
- б) можливо, але більше ні, ніж так в) інколи
- г) так
- д) так, дуже сильне

91. Як часто ви дратуєтесь, кричите чи іншим способом виражаєте агресію, якщо щось чи хтось вас відриває (відволікає), коли ви знаходитесь за ПК?

- а) ніколи
- б) можливо, але більше ні, ніж так в) інколи
- г) так
- д) завжди

92. Як часто ви дратуєтесь, кричите чи іншим способом виражаєте агресію, якщо щось чи хтось вас відриває (відволікає), коли ви знаходитесь в Інтернет-мережі?

- а) ніколи
- б) можливо, але більше ні, ніж так в) інколи
- г) так
- д) завжди

93. Як часто ви дратуєтесь, кричите чи іншим способом виражаєте агресію, якщо щось чи хтось вас відриває (відволікає), коли ви знаходитесь за грою

- а) ніколи
- б) можливо, але більше ні, ніж так в) інколи
- г) так
- д) завжди

94. Як часто ви дратуєтесь, кричите чи іншим способом виражаєте агресію, якщо щось чи хтось вас відриває (відволікає), коли ви знаходитесь за гаджетом чи іншим електронним девайсами

- а) ніколи
- б) можливо, але більше ні, ніж так в) інколи
- г) так
- д) завжди

95. Як часто ви дратуєтесь, кричите чи іншим способом виражаєте агресію, якщо щось чи хтось вам заважає чи відволікає від спілкування у меседжерах?

- а) ніколи
- б) можливо, але більше ні, ніж так в) інколи
- г) так
- д) завжди

96. Як часто ви дратуєтесь, кричите чи іншим способом виражаєте агресію, якщо щось чи хтось вам заважає чи відволікає від фотографування?

- а) ніколи
- б) можливо, але більше ні, ніж так в) інколи
- г) так
- д) завжди

97. Як часто ви віддаєте перевагу перебуванню за ПК замість того, щоб зустрітись з людьми?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-3 рази на тиждень г) 1 раз на добу
- д) завжди

98. Як часто ви віддаєте перевагу перебуванню в мережі Інтернет замість того, щоб зустрітись з людьми?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-3 рази на тиждень г) 1 раз на добу
- д) завжди

99. Як часто ви віддаєте перевагу грі замість того, щоб зустрітись з людьми?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-3 рази на тиждень г) 1 раз на добу
- д) завжди

100. Як часто ви віддаєте перевагу перебуванню за гаджетами замість того, щоб зустрітись з людьми?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-3 рази на тиждень г) 1 раз на добу
- д) завжди

101. Як часто за останній рік вас навідувала думка про бажаність обмеження часу, який ви проводите за спілкуванням у соціальних мережах?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше в) 1-3 рази на тиждень г) 1 раз на добу
- д) більше трьох разів на добу

102. Як часто за останній рік вас навідувала думка про бажаність обмеження часу, який ви проводите за фотографуванням та викладенням фото у мережі?

- а) ніколи
- б) 1 раз у місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень г) 1 раз на добу
- д) більше трьох разів на добу

Бланк:

Занесіть відповідь у відповідну порожню клітину під відповідним номером питання.

1	7	13	19	25	31	37	43	49	55	61	67	73	79	85	91	97
2	8	14	20	26	32	38	44	50	56	62	68	74	80	86	92	98

3	9	15	21	27	33	39	45	51	57	63	69	75	81	87	93	99
4	10	16	22	28	34	40	46	52	58	64	70	76	82	88	94	100
5	11	17	23	29	35	41	47	53	59	65	71	77	83	89	95	101
6	12	18	24	30	36	42	48	54	60	66	72	78	84	90	96	102

*Інструкція до методики ТОК Ключ до тесту*

Назва шкал	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>Залежність від ПК</b>	1	7	13	19	25	31	37	43	49	55	61	67	73	79	85	91	97
<b>Інтернет-адикція</b>	2	8	14	20	26	32	38	44	50	56	62	68	74	80	86	92	98
<b>Ігрова адикція</b>	3	9	15	21	27	33	39	45	51	57	63	69	75	81	87	93	99
<b>Гаджет-адикція</b>	4	10	16	22	28	34	40	46	52	58	64	70	76	82	88	94	100
<b>Кіберкомунікативна адикція</b>	5	11	17	23	29	35	41	47	53	59	65	71	77	83	89	95	101
<b>Селфігія</b>	6	12	18	24	30	36	42	48	54	60	66	72	78	84	90	96	102

Розрахунок балів проводиться за наступною шкалою. Відповідь а – 1 бал, б – 2 бали, в – 3 бали, г – 4 бали, д – 5 балів.

За кожною із шкал респондент може отримати наступну кількість балів:

17-24 бали – свідчить про відсутність певного виду кіберадикції, що може вказувати на вміння та певний досвід використання: ПК, Інтернету, деяких видів гри, гаджетів, а також незначний досвід кіберкомунікації та селфі.

25-34 бали – вказує на те, що немає патологічних ознак захопленості чи залежності, свідчить про нормальне, соціально прийнятне використання інтерактивних технологій, яке відповідає сучасним потребам суспільства.

35-51 бал – 1-й ступінь залежності, який не впливає на нормальний процес життєдіяльності та соціальну взаємодію респондента. Вказує на пристрасне використання без наявності сформованості певного виду кіберадикції. Однак, необхідно застерегти респондента про наявну загрозу формування адикції.

52-68 балів – 2-й ступінь залежності – сформована залежність із виникненням проблем, які порушують нормальне соціальне життя респондента. Свідчить про необхідність проведення психокорекційних заходів, спрямованих на профілактику подальшого формування патологічної залежності.

69-85 балів – 3-й ступінь – патологічна залежність, яка має прояви вираженої соціальної дезадаптації респондентів. Респондент потребує загальних психокорекційних заходів, спрямованих на зниження залежності від виявленого виду кіберадикції. Ця стадія вже свідчить про психофізіологічні зміни, які потребують активних психокорекційних заходів та втручання фахівців.

*Примітка.* Якщо у респондента набрано за якоюсь із шкал понад 35 балів, слід розповісти про негативний вплив надмірної захопленості тим чи іншим видом перебування у кіберпросторі. Спрямувати увагу на реальне життя і комунікацію при реальних зустрічах.

## **Групові корекційні тренінги з кіберзалежними учнями**

*Мета програми:* навчання адиктів побудові міжособистісної комунікації в реальному житті, допомога в усвідомленні своїх ірраціональних міркувань та утвердження бажання працювати з ними й формувати нові раціональні міркування, такі життєдіяльнісні установки, які дозволяють жити в гармонії зі своїм «Я» й оточуючим в реальному світі з оптимальним, соціально прийнятним використанням кіберпростору, гаджетів, комп'ютерів та інших електронних девайсів.

*Категорія учасників:* тренінг розраховано на вікову категорію від 13 до 25 років.

*Склад групи:* максимальна чисельність групи 12 осіб, мінімальна – 8 осіб. Віковий розбіг групи не повинен перевищувати 2 років. Бажано формувати групи з осіб з однаковим видом та ступенем прояву кіберзалежності. Групи, сформовані з кіберзалежних, упродовж психокорекційної роботи повинні бути закритими з метою формування довірчих стосунків між членами групи.

*Місце проведення:* бажано проводити тренінг у залі для проведення тренінгів, однак можливе й інше місце, яке вільно розмістить учасників тренінгу (аудиторії, кабінети).

*Форма проведення:* групова сесія, розраховане на п'ять занять тривалістю від 80 до 110 хвилин.

### **Заняття 1**

#### **«Зняття стану емоційного дискомфорту»**

*Завдання заняття:* налаштування групи на продуктивну роботу, створення цілісного уявлення про групу, відпрацювання принципів тренінгу, надбання та розвиток умінь комунікації.

*Очікуваний результат:* набуття навичок роботи в команді, усвідомлення та прийняття правил і основних принципів роботи під час тренінгу, придбання елементарних навичок комунікації, необхідних під час соціалізації адикта в матеріальній реальності.

1. Презентація та вступне слово модератора. Час: 10 хвилин.

Необхідні матеріали: маркер та маркерна дошка.

Модератор представляється та знайомить групу з метою, основними принципами роботи, окреслює правила, завдання та мету тренінгу навчання адиктів побудові міжособистісної комунікації в реальному житті, виявлення та усвідомлення ірраціональних міркувань. Формування та затвердження бажання працювати з ірраціональними установками й формувати нові раціональні міркування. Основним завданням тренінгу є формування таких життєдіяльніших установок, які дозволяють жити в гармонії зі своїм «Я» та оточуючими в реальному світі з мінімальним використанням кіберпростору, гаджетів, комп'ютерів та інших електронних девайсів.

Принципи роботи групи створюються колективно, модератор затверджені принципи та правила роботи в групі записує на дошці.

*Завдання заняття:* налаштування групи на продуктивну роботу, створення цілісного уявлення про групу, відпрацювання принципів тренінгу, надбання та розвиток умінь комунікації.

*Очікуваний результат:* набуття навичок роботи в команді, усвідомлення й прийняття правил та основних принципів роботи під час тренінгу, набуття елементарних навичок комунікації, необхідних для нормальної соціалізації в матеріальній реальності, із мінімальним використанням кіберпростору.

2. Знайомство з групою

Групова робота: гра «Відлуння».

Мета: знайомство із кожним членом групи. Час проведення: 10 хвилин.

Необхідні матеріали: немає.

Інструкція: модератор просить всіх членів групи встати й утворити коло. Учасники групи по черзі виголошують свої імена, супроводжуючи їх певним рухом рук, характерним для себе жестом. Потім група хором називає ім'я й повторює його жест.

Висновок: кожен повторює ім'я особи, яка стоїть по праву руку, закріплюючи таким чином імена всіх учасників групи.

### 3. Гра «Моє ім'я»

Мета: ідентифікація себе зі своїм ім'ям, формування позитивного ставлення до свого «Я».

Час проведення: 15 хвилин. Необхідні матеріали: немає.

Інструкція: модератор задає питання кожному з учасників групи, а підлітки по колу відповідають.

Основні питання вправи:

- Тобі подобається твоє ім'я?
- Хотів би ти, щоб тебе звали по-іншому?
- Як саме?

При скруті у відповідях модератор називає пестливі похідні від імені учасника, а той вибирає ім'я, яке найбільш йому сподобалося.

Обговорення проведеної вправи.

### 4. Вправа «Я - це ти»

Мета: знайомство одне з одним і пізнання іншої особистості, набуття навичок самопрезентації та вміння слухати інших.

Час проведення: 45 хвилин (із розрахунку чисельності групи у 12 осіб).

Необхідні матеріали: стільці за кількістю учасників та один у центрі кола.

Інструкція: модератор пропонує членам групи розбитися на пари й протягом 5-ти хвилин кожен розповідає іншому про себе. Потім усі сідають у коло й кожна пара по черзі виходить у центр: один учасник сідає на стілець, інший стає за ним, кладе йому на плечі руки й говорить про того, хто сидить, як про себе, представляючи його від свого імені впродовж 2-х хвилин. Потім вони міняються місцями й презентація триває. Пара, яка презентувала себе, повертається на свої місця, а їхнє місце в центрі кола займають інші пари. Так триває, поки всі учасники не будуть представлені групі та модератору.

Висновок: по закінченні вправи модератор підбиває підсумки: «У такий цікавий спосіб ми навчилися слухати один одного та виокремлювати основні характеристики особистості, отримані при вербальному спілкуванні. Кожен з вас почув інформацію про себе від іншого, що надасть вам змогу замислитися над тим, що про вас думають інші, як вони вас сприймають».

### 5. Вправа «Розслаблення»

Мета: розслаблення та наповнення позитивними емоціями. Час проведення: 10 хвилин.

Необхідні матеріали: стільці за кількістю учасників.

Інструкція: учасники займають зручне положення, зручну позу на стільці.

Модератор просить учасників групи: «Улаштуйтеся зручніше, розслабтесь, закрийте очі й послухайте, що відбувається навколо й усередині вас.

Вимовите своє ім'я спочатку так, як вас звать зараз, а потім так, як вас будуть звати, коли вистанете дорослими. Відчуйте, які у вас гарні імена, вони тільки ваші».

Після закінчення вправи підлітки стають у коло, тримаються за руки, кожен говорить сусідові «до побачення», назвавши його «дорослим» ім'ям.

### 6. Прощання з групою

## Заняття 2 «Я у світі емоцій»

*Завдання заняття:* налаштування групи на продуктивну роботу, закріплення цілісного сприйняття групи, розвиток асоціативних та мнемонічних навичок особистості, надбання та розвиток умінь комунікації, які сприятимуть розвитку адаптації в соціумі з відходом від кіберпростору й мінімізації використання гаджетів та інших електронних девайсів при побудові міжособистісної комунікації.

*Мета:* зняття психоемоційного напруження, розвиток здатності розуміти свій емоційний стан і вміння його висловити, формування вміння відчувати настрій і співпереживати оточуючим.

*Очікуваний результат:* набуття навичок роботи в команді, придбання елементарних навичок, які сприятимуть формуванню контролю над власними емоційним станом, набуття навичок розпізнання емоційних станів інших осіб.

### 1. Вітання з групою

*Мета:* формування позитивного настрою групи та налаштування на продуктивну роботу.

*Час проведення:* 10 хвилин. *Необхідні матеріали:* немає.

*Інструкція:* модератор з'ясовує настрій групи, в цьому можуть допомогти такі запитання: «Що приємного відбулося з останньої зустрічі?», «Назвіть одну позитивну та одну негативну подію, яка відбулася з вами між нашими зустрічами?», «Із яким настроєм ви прокинулися сьогодні вранці?», «Можливо, хтось бажає поділитися якоюсь новиною, чи змінами у своєму житті?» тощо.

### 2. Вправа «Знайомство. М'яч»

*Мета:* формування позитивного налаштування на роботу та закріплення знайомства з усіма членами групи.

*Час проведення:* 15 хвилин.

*Необхідні матеріали:* м'яч (може бути замінений на м'яку іграшку).

*Інструкція:* усі учасники стають у коло. Модератор кидає м'яч одному з учасників, при цьому він називає своє ім'я та ім'я того, кому адресований м'яч. Гра продовжується доти, поки підлітки не згадають усі імена і, не перепитуючи, будуть швидко передавати м'яч.

### 3. Етюд «Оksamитові ручки»

*Мета:* зняття психоемоційного напруження, розвиток здатності розуміти свій емоційний стан і вміння його висловити.

*Час проведення:* 15 хвилин.

*Необхідні матеріали:* стільці, розташовані по колу. *Інструкція:* учасники сидять по колу.

*Модератор просить:* «Подивіться на свої руки, потріть долоньку об долоньку. Закрийте очі. Уявіть собі, що ваші руки стали м'якими, пухнастими, оксамитовими. Погладьте себе по обличчю, по щоках, потріть свої вуха долоньками, погладьте плечі, живіт, коліна. Ваші ручки дуже м'які, вони люблять вас. Поцілуйте закритими очима свої долоньки. Посміхніться їм».

*Бесіда:* Модератор розмовляє з підлітками про зміну їхнього настрою й самопочуття під час виконання етюду, пояснює їм, чому в них змінився настрій.

### 4. Малювання на тему «Мій настрій»

*Мета:* усвідомлення свого емоційного стану, вміння адекватно його висловити. *Час проведення:* 20 хвилин.

*Необхідні матеріали:* ведучий готує заздалегідь альбомні аркуші й фарби. *Інструкція:* модератор просить зобразити свій настрій на аркушах.

Після виконання малюнків учасники розповідають, який настрій вони зобразили.

*Модератор контролює процес, при виявленні негативних емоцій у когось із членів групи намагається з'ясувати, що є причиною такого настрою, і спрямовує розмову на зміну*

емоційного стану учасника. З'ясує, що необхідно зробити, щоб настрої покращився, які внутрішні ресурси є в самого учасника для контролю та зміни свого емоційного стану.

5. Групова вправа «Мозковий штурм»

Мета: з'ясування рівня обізнаності групи в рамках усвідомлення поняття «емоція». Час проведення: 10 хвилин.

Необхідні матеріали: маркерна дошка та маркери.

Інструкція: модератор задає тему мозкового штурму: «Емоція. Дайте визначення, назвіть основні види, функції емоцій тощо».

Висновки: підводячи підсумки, модератор схематично на маркерній дошці відображає отриману інформацію про емоції. Можливе надання короткого інформаційного повідомлення такого змісту: «Слово «емоція» походить від лат. «emovere», що означає порушувати, хвилювати, потрясати.

Емоція - це, щось, що переживається як почуття, яке мотивує, організовує та спрямовує сприйняття, мислення й дії людини. Саме емоції найчастіше створюють стійкі мотиви діяльності людини. Вони мобілізують енергію, яка в деяких випадках відчувається особистістю як потяг до вчинення дії. Емоції керують розумовою та фізичною активністю особистості, спрямовують її в певне русло. Так, наприклад, якщо особистість охоплена гнівом, то вона не кинеється втікати, а якщо перелякана, то навряд чи зважиться на агресію. Емоції регулюють, фільтрують наше сприйняття дійсності.

Надзвичайним є той факт, що незалежно в від расової приналежності, культурних та релігійних сповідань ми спроможні безпомилково сприймати й оцінювати вираження настрою інших особистостей за мімічними проявами, визначати такі емоційні стани, як радість, гнів, сум, страх, відраза, здивування.

Пропонуємо вам пограти в гру, під час якої уважно спостерігайте за мімічними змінами ваших партнерів».

6. Вправа «Тренуємо емоції»

Мета: розвиток уміння відчувати настрої і співпереживати оточуючим. Час проведення: 15 хвилин.

Необхідні матеріали: немає.

Інструкція: модератор пропонує підліткам: а) насупитися, як: осіння хмара; розгнівана людина; б) позлитися, як: два барани на мосту; при сварці одне з одним; в) злякатися, як:

- у поліції; пташеня, що впало з гнізда; при зустрічі зі злим собакою; г) посміхнутися, як:
- кіт на сонечку; саме сонце; ніби ти побачив диво. Прощання з групою Час проведення: 5-10 хвилин. Необхідні матеріали: немає.

Мета: з'ясувати враження групи, вислухати побажання членів групи.

Основне завдання: завершення заняття повинно відбутися на позитивному настрої групи.

Вправа: «Рефлексія». Закінчи речення. «Сьогодні на занятті мені було ...

(Вислови почуття)».

### Заняття 3

#### «Уміння управляти своїм настроєм»

*Завдання заняття:* налаштування групи на продуктивну роботу, закріплення цілісного сприйняття групи, розвиток асоціативних та мнемонічних навичок особистості, придбання й розвиток умінь контролю над своїм емоційним станом, корекція тривожних станів, формування навичок соціальної довіри, які сприятимуть розвитку адаптації в соціумі та контролю над бажанням занурюватися в кіберпростір при несприятливих умовах і складних ситуаціях у житті.

*Мета:* зняття психоемоційного напруження, тривоги, розвиток здатності розуміти свій емоційний стан і вміння його контролювати та змінювати, формування вміння відчувати настрої і співпереживати оточуючим.

*Очікуваний результат:* набуття навичок роботи в команді, зниження тривоги, позбавлення від ніяковіння при міжособистісній комунікації, придбання елементарних навичок, які сприятимуть формуванню контролю над власним емоційним станом, набуття навичок контролю над своїм настроєм.

1. Вправа «Знайомство. Ім'я і настрої»

Мета: розвиток уміння ідентифікувати свій емоційний стан. Час проведення: 10-15 хвилин.

Необхідні матеріали: асоціативно-метафоричні карти, можливо використовувати універсальні ресурсні колоди: «Креатив-2», «Діксі», «Грані», «Час прийшов», «Доброго ранку!», «Магія почуттів» тощо.

Інструкція. Учасники становляться в коло, починає модератор, для прикладу проведення вправи. Модератор витягує навмання карту з колоди:

«Я (називає своє ім'я) сьогодні прийшов (-ла) на заняття в ... (описує свій настрій у відповідності до малюнку на карті, яку витягнув)». Колода передається по колу, і кожен з учасників по черзі описує свій настрій та емоції.

2. Гра «Асоціації»

Мета: розвиток уміння розпізнавати емоційний стан та настрої інших людей. Час проведення: 10-15 хвилин.

Необхідні матеріали: немає.

Інструкція: модератор називає будь-яку емоцію чи почуття, учасники по колу називають асоціації, викликані цією емоцією або почуттям.

3. Бесіда чи «Мозковий штурм»

Мета: допомога в подоланні негативних переживань, навчитися самостійно приймати рішення, зменшувати тривожність.

Час проведення: 20 хвилин. Необхідні матеріали: немає.

Інструкція: модератор пропонує учасникам поділитися своїм власним досвідом: які методи вони обирають при подоланні тривоги, страху, агресії, обурення, гніву; як кожен із членів групи контролює свої емоційні стани та переспрямовує свої негативні емоції в позитивні. Модератор обов'язково має відслідковувати пропозиції учасників групи, звертаючи увагу на особистісні установки, спрямовуючи учасників на освоєння раціонального підходу до життя.

Учасникам по колу пропонують способи, як можна опанувати свої емоції та підвищити настрої. Наприклад: прокричатися наодинці, здійснити пробіжку, прогулянку біля моря, зробити добру справу, поговорити зі знайомими, пограти з тваринами, намалювати картину, посміхнутися собі в дзеркало, подарувати усмішку іншому тощо.

4. Гра «На що схожий настрій?»

Мета: емоційне усвідомлення свого самопочуття, розвиток симпатії. Час проведення: 10 хвилин.

Необхідні матеріали: немає.

Інструкція: учасники гри по колу за допомогою порівняння говорять, на яку пору року, природне явище, погоду схожий їхній настрій.

5. Бесіда за темою «Найдобріша розповідь»

Мета: розвивати розуміння емоційного стану і вчинків іншої людини, уміння висловити свої емоції.

Час проведення: 10 хвилин. Необхідні матеріали: немає.

Інструкція: підлітки по черзі розповідають ситуацію з сподобалася повісті чи оповідання, які їм сподобалися, й одночасно зображують дії персонажів.

6. Малювання епізоду оповідання, який запам'ятався найбільше Мета: рефлексія з опорою на художнє зображення.

Час проведення: 30 хвилин.

Необхідні матеріали: спокійна мелодія, олівці, аркуші.

Інструкція: під звуки спокійної мелодії учасники малюють, потім обговорюють малюнки. Кожен розповідає, чому він зобразив саме цей епізод, що при цьому відчував.

7. Гра «Настрій і хода»

Мета: зниження емоційної напруги, зменшення тривожності, зняття м'язових затискачів.

Час проведення: 10 хвилин. Необхідні матеріали: немає.

Інструкція: ведучий показує рухи й просить зобразити настрій.

Наприклад: зустріч із близьким другом, якого давно не бачив (обійми, рукоштовпання, поцілунок тощо).

8. Гра «Передай настрої»

Мета: зниження емоційної напруги, зменшення тривожності, зняття м'язових затискачів.

Час проведення: 10 хвилин. Необхідні матеріали: немає.

Інструкція: учасники стають у коло, беруться за руки, дивляться одне одному в очі, передають мімікою свій настрій.

9. Прощання з групою

Час проведення: 5-10 хвилин. Необхідні матеріали: немає.

Мета: з'ясувати враження групи, вислухати побажання членів групи.

Основне завдання: завершення заняття повинно відбутися на позитивному настрої групи.

Вправа: «Рефлексія». Закінчи речення. «Сьогодні на занятті мені було ... (Вислови почуття)».

#### **Заняття 4** **«Саморегуляція»**

*Завдання заняття:* налаштування групи на продуктивну роботу, розвиток асоціативних та мнемонічних навичок особистості, набуття та розвиток умінь гармонізації суперечливості у власному «образі Я», корегування та формування адекватної самооцінки,

що сприятиме розвитку адаптації в соціумі та контролю над бажанням занурюватися в кіберпростір за несприятливих умов і складних ситуацій у житті.

*Мета:* формування адекватного «образу Я», корегування «Я-концепції», розвиток здатності сприймати себе адекватно, розуміти себе, свої бажання, цілі, реально оцінювати свої можливості, формування навичок побудови цілей та розробка реальних планів щодо їхнього досягнення.

*Очікуваний результат:* формування адекватної самооцінки та набуття навичок самостійно корегувати свій «образ Я».

1. Вітання з групою

Мета: формування позитивного настрою групи та налаштування на продуктивну роботу.

Інструкція: модератор з'ясовує настрій групи, у цьому можуть допомогти такі запитання: «Що приємного відбулося з останньої зустрічі?», «Назвіть одну позитивну та одну негативну подію, яка відбулася з вами між нашими зустрічами?», «Із яким настроєм ви прокинулися сьогодні вранці?», «Можливо, хтось бажає поділитися якоюсь новиною чи змінами у своєму житті?» тощо.

Час проведення: 10 хвилин.

2. Гра «Ніхто не знає, що я ...»

Мета: поглиблення довіри між членами групи та формування навичок самопрезентації.

Час проведення: 20 хвилин.

Необхідні матеріали: м'яч чи м'яка іграшка.

Інструкція: модератор розпочинає й завершує кожне коло, відслідковуючи відповіді кожного з учасників, щоб при обговоренні вправи скорегувати відповіді й уявлення членів групи про себе.

Модератор просить членів групи чесно й відверто ділитися інформацією про себе, коли їм у руки потрапляє м'яч, завершуючи такі фрази: (перше коло) «Усі знають, що я ...». Друге коло: «Ніхто з вас не знає, що я ...». Третє коло: «Насправді я ...».

Після завершення кола розпочинається обговорення, модератор бере активну участь у проведенні корекції необхідних негативних уявлень чи озвучених травматичних ситуацій. Модератор активно аналізує встановлення членів групи, їхнє мислення й поведінку членів групи. Слід зауважити, що модератор лише визначає напрямок руху обговорення, допомагає побачити ірраціональні міркування членів групи, але основна робота повинна проводитися адиктами самостійно під час діалогу.

Обговорення пропонується побудувати, наприклад, за такими питаннями:

- Чи легко було розповідати про свої секрети?
  - Що корисного можна отримати із цієї вправи?
3. Етюд «Три характери»

Мета: дати моральну оцінку злості, плаксивості; робота над мімікою й пантоміма. Час проведення: 20 хвилин.

Необхідні матеріали: програвач із завантаженими трьома музичними п'єсами Д. Кабалевського: «Злюка», «Плакса», «Пустунка».

Інструкція: учасники слухають три музині п'єси Д. Кабалевського: «Злюка», «Плакса», «Пустунка». Разом із ведучим дають оцінку поведінки Злюки, Плакси, Пустунки. Троє учасників зображують «три характери», усі інші здогадуються за їхньою мімікою й пантомімою, хто з них хто.

4. Малювання на тему «Три характери»

Мета: рефлексія за попередньо проведеним етюдом. Час проведення: 20 хвилин.

Необхідні матеріали: кольорові олівці по 7 основних кольорів на кожного члена групи, відповідна кількість аркушів.

Інструкція: модератор знайомить підлітків із піктограмами, пояснюючи при цьому, що при різних станах вираз обличчя буде різним.

Просить зобразити Злюку, Плаксу, Пустунку.

5. Арт-терапевтична методика «Автопортрет» Мета: рефлексія, презентація себе через малюнок. Час проведення: 20 хвилин.

Необхідні матеріали: кольорові олівці по 7 основних кольорів на кожного члена групи, відповідна кількість аркушів.

Інструкція: модератор пропонує кожному учаснику намалювати свій «Автопортрет», по завершенні кожен презентує свій малюнок, модератор коментує та розставляє акценти, указує на необхідні характеристики особистості.

Висновки: структурується уявлення про свій «образ Я», формуються вміння характеризувати себе й об'єктивно себе оцінювати, розвиваються елементарні комунікативні навички та навички самопрезентації, стимулюються мнемонічні процеси, модератором оцінюються загальні уявлення членів групи про себе, корегується «Я-концепція».

6. Групова вправа «Скажи мені, хто твій друг»

Мета: розвиток спостережливості та комунікативних умінь, що сприятимуть формуванню соціально-комунікативних навичок.

Час проведення: 30 хвилин.

Необхідні матеріали: кількість аркушів та ручок відповідає кількості членів групи.

Інструкція. Кожен учасник протягом 5 хвилин накидає «психологічний портрет» будь-кого із членів групи. Указувати на ознаки, особливо зовнішні, за якими можна відразу впізнати конкретну людину, не можна. У портреті має бути не менше 10-12 рис характеру, звичок, особливостей, що характеризують конкретно цю людину з отриманої попередньої

презентації «Автопортрет». Потім кожен з учасників виступає із цією інформацією перед групою, а інші учасники намагаються вгадати, чий це портрет.

Висновки: формуються елементарні комунікативні навички, стимулюються мнемонічні процеси, модератором оцінюються загальні навички групи зі сприйняття інших осіб та вміння характеризувати іншу особистість.

#### 7. Прощання з групою

Час проведення: 5-10 хвилин. Необхідні матеріали: немає.

Мета: з'ясувати враження групи, вислухати побажання членів групи.

Основне завдання: завершення заняття повинно відбутися на позитивному настрої групи.

Вправи:

- «Комплімент». Кожен з учасників робить комплімент особі по праву та ліву руку.
- «Рефлексія». Закінчи речення. «Сьогодні на занятті мені було ... (Вислови почуття)».

## Додаток В

### Рекомендації для соціальних педагогів закладів освіти щодо профілактики кіберзалежності серед учнів

#### *Рекомендації соціального педагога батькам при першому знайомстві їх дитини з кіберпростором:*

1. Обмежити час перебування в мережі.
2. Варто використовувати забезпечення безпеки (антивірусні програми, налаштування безпечного пошуку, безпечний режим в соцмережах, використання тематичних фільтрів).
3. Підключити у провайдера послугу «Дитячий Інтернет».
4. «Батьківський контроль». За допомогою цієї функції в системі Windows можна регулювати використання комп'ютера дітьми.
5. Установити безкоштовну програму «Інтернет Цензор». Вона блокує сайти, на які ви не бажаєте, щоб заходили з вашого комп'ютера.
6. Стежити, щоб дитина дивилася програми/фільми з відповідним маркуванням за віком (0+, 6+, 12+, 16+, 18+).
7. Пояснювати дітям, що не все те, що пишуть в Інтернеті - правда. Розповісти, в чому небезпека «всесвітньої павутини».
8. Донести до дитини, що не можна будь-де при реєстрації вказувати своє реальне ім'я та прізвище. Допоможіть юному користувачеві підібрати надійний логін.
9. Моніторити друзів і підписників дитини в соцмережах (чи немає серед них дорослих людей, незнайомих хлопців з іншої школи/міста/району).
10. Пояснити, що онлайн-друзі можуть відрізнитися при зустрічі. І нехай онлайн-дружба і залишається деякий час в такій формі (принаймні для молодших школярів).
11. Бути уважним до дитини. Переконайтеся, що вона не жертва Інтернет-булінгу. Якщо у дитини в підписах немає друзів, то, можливо, вона видалила їх саме тому, що піддалася знущанням з їхнього боку.
12. Слухати і підтримувати дитину в будь-якій ситуації. Проводити більше спільного часу. Намагатись разом читати і міркувати над прочитаним. Віддавати перевагу активним іграм, ніж перебуванню в чотирьох стінах.
13. Розповісти, що не можна завантажувати файли, що надійшли від користувачів.
14. Вводити комп'ютерні ігри слід тільки після формування ігрової та творчої діяльності, тобто після 6 років. До цього часу малюк може цілком обійтися без віртуального світу.
15. Пам'ятати, що до 7 років дитині не потрібен Інтернет. Молодшим школярам достатньо 30 хвилин в день, на думку педіатрів. У 10-12 років дитина може проводити в Інтернеті не більше 1 години. Старші 12 років - не більше 1,5 години.
16. Батьки також повинні з обережністю використовувати свої соціальні мережі. Дуже часто дорослі розміщують в своєму акаунті фото і відео своїх дітей. У кожного на це свої цілі: хтось хоче поділитися з онлайн-друзями фотографіями своїх малюків, хтось використовує їх для просування свого профілю (згадаємо блогерів). У будь-якому випадку - це велика інформаційна база для шахраїв.

#### *Практичні рекомендації з питань особливостей соціалізації підлітків, захоплених кіберпростором:*

1. Кіберзалежного не можна ізолювати від суспільства. Тут поняття реабілітації і соціалізації взаємно переплітаються. Молода особа має навчитися протистояти спокусі проводити час у кіберпросторі, за допомогою соціального оточення, а не лише за втручання

окремих фахівців. Це твердження пояснює інший принцип соціалізації підлітків, що мають певний вид кіберадикції. Процес спілкування підлітків та юнаків з кіберпростором має відбуватись без відриву від навчального процесу та під керівництвом й наглядом з боку дорослих.

2. Психокорекційна робота із кіберзалежними, повинна проходити у місцях безпосередньої життєдіяльності молодих людей (школах, коледжах, профтехучилищах, ЗВО тощо), що сприятиме їх соціалізації, а не навпаки ресоціалізації та поглибленню проблеми. Оскільки провідною діяльністю в підлітковому віці є спілкування з ровесниками, а в юнацькому віці базовим психологічними новоутвореннями є життєве, особистісне та професійне самовизначення, соціалізація та пошук свого місця в значущих соціальних групах, то застосовувати до кіберадиктив лікування в окремій реабілітаційній установі не бажано. Це може призвести до травмування ще несформованої психіки. Перебування учня в закритому приміщенні, навіть протягом короткого терміну, призводить до стигматизації з боку однолітків.

3. Соціалізація підлітків, які мають певні види кіберадикцій, має проходити за постійної участі та підтримки однолітків, що такої залежності не мають. Звичайно, важливою є підтримка педагогів, психологів, інших фахівців, але їх роль більше полягає у спрямуванні учнів в правильному напрямку, кураторстві під час проведення масових заходів (виїздів на природу, можливо, організації тренінгів). Діти в підлітковому та юнацькому віці дуже сильно впливають на формування думок одне одного. Лише друзі можуть «відтягнути» підлітка від монітора комп'ютера, запропонувавши вийти на прогулянку чи, наприклад, пограти у футбол, де також відчувається азарт гри, навіть якщо це доведеться робити шляхом довгих вмовлянь.

4. З огляду на новизну проблеми кіберзалежності в Україні варто активізувати інформаційну кампанію з питання профілактики та попередження цієї хвороби серед широких верств населення. Особливо це має стосуватися підростаючого покоління та батьків. Задля втілення даної ініціативи державі варто активніше залучати до співпраці приватні структури, неурядові організації та наукові установи. Одним із кроків у даному напрямку могло стати проведення громадських обговорень з теми загрози поширення кіберадикції. МОН України, МОЗ та Академії медичних наук України слід розглянути можливість проведення системних досліджень проблеми кіберадикцій та розробити конкретні рекомендації щодо профілактики та лікування такої форми адикції. Дані дослідження можуть здійснюватись на базі підвідомчих організацій що входять до структури Міністерства та Академії медичних наук України.

5. Доцільним є налагодження системи онлайн-консультацій з проблеми кіберзалежності з метою надання оперативних консультацій самим адиктам та їх близьким.

6. Значний вплив має медіапростір, тому держаним органам влади було б доцільно запровадити нову лінію інформування, спрямовану на соціальну рекламу формування «правильного медіапростору» з пріоритетом на здоровий спосіб життя, реальне спілкування і взаємодію.