

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ**

Кафедра соціальної роботи та педагогіки вищої школи

На правах рукопису

**ШЕВЧУК НАТАЛІЯ МИКОЛАЇВНА
СОЦІАЛЬНА ПРОФІЛАКТИКА ЗАЛЕЖНОСТІ
ПІДЛІТКІВ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ
У ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

Спеціальність: 231 «Соціальна робота»

Освітньо-професійна програма «Соціальна робота. Соціальна педагогіка»

Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:
СУШИК НАТАЛІЯ СТЕПАНІВНА
кандидат педагогічних наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ
Протокол № 6
засідання кафедри соціальної роботи та
педагогіки вищої школи
від 12 листопада 2025 р.

Завідувач кафедри соціальної роботи та
педагогіки вищої школи
_____ проф. Чернета С. Ю.

Луцьк 2025

АНОТАЦІЯ

Шевчук Н. М. Соціальна профілактика залежності підлітків від соціальних мереж у закладі загальної середньої освіти. Випускна кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» за спеціальністю 231 «Соціальна робота». Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2025.

Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів та висновків до кожного з них і загальних висновків.

У вступі обґрунтовано актуальність дослідження соціальної профілактики залежності підлітків від соціальних мереж у закладі загальної середньої освіти, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет та методи дослідження, окреслено практичне значення отриманих результатів, а також відомості про апробацію результатів дослідження і публікації.

У першому розділі магістерської роботи «Теоретичні основи соціальної профілактики залежності підлітків від соціальних мереж» розкрито сутність, ознаки та види залежності від соціальних мереж, проаналізовано фактори, причини та етапи її формування. Схарактеризовано види, мету, завдання та зміст соціальної профілактики залежної поведінки підлітків у цифровому середовищі.

У другому розділі «Практичні основи соціальної профілактики залежності підлітків від соціальних мереж у закладі загальної середньої освіти» проведено діагностику рівня схильності підлітків до залежності від соціальних мереж, розроблено та апробовано програму профілактики із застосуванням тренінгів, інтерактивних занять та консультацій. Запропоновано практичні рекомендації для підвищення ефективності соціальної профілактики залежності підлітків від соціальних мереж у закладі загальної середньої освіти.

Ключові слова: інтернет-залежність, залежність підлітків від соціальних мереж, соціальна профілактика залежності підлітків від соціальних мереж, заклад загальної середньої освіти.

SUMMARY

Shevchuk N. M. Social Prevention of Adolescents' Addiction to Social Networks in General Secondary Education Institutions. Master's Thesis (manuscript).

Thesis submitted for the degree of Master in specialty 231 Social Work.

Lesya Ukrainka Volyn National University. Lutsk, 2025.

The master's thesis consists of an introduction, two chapters, conclusions to each of them, and general conclusions.

The introduction substantiates the relevance of the study of social prevention of adolescents' addiction to social networks in general secondary education institutions, defines the aim, objectives, object, subject, and research methods, outlines the practical significance of the obtained results, as well as information on the approbation of research results and publications.

The first chapter of the master's thesis «Theoretical Foundations of Social Prevention of Adolescents' Addiction to Social Networks» reveals the essence, features, and types of social network addiction, analyzes the factors, causes, and stages of its formation. It also characterizes the types, purpose, tasks, and content of social prevention of addictive behavior of adolescents in the digital environment.

The second chapter «Practical Foundations of Social Prevention of Adolescents' Addiction to Social Networks in General Secondary Education Institutions» presents the diagnostics of adolescents' predisposition to social network addiction, develops and tests a prevention program using trainings, interactive sessions, and consultations. Practical recommendations are proposed to increase the effectiveness of social prevention work in schools.

Keywords: social prevention, internet addiction, adolescents, social networks, general secondary education institution.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ	8
1.1. Сутність, ознаки, види залежності підлітків від соціальних мереж	8
1.2. Фактори, причини, етапи формування залежності підлітків від соціальних мереж	15
1.3. Види, мета, завдання, зміст соціальної профілактики залежності підлітків від соціальних мереж	21
РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	31
2.1. Діагностика рівня сформованості залежності підлітків від соціальних мереж	31
2.2. Програма соціальної профілактики залежності підлітків від соціальних мереж у закладі загальної середньої освіти.....	41
2.3. Рекомендації для підвищення ефективності соціальної профілактики залежності підлітків від соціальних мереж	48
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61
ДОДАТКИ.....	70

ВСТУП

Актуальність дослідження соціальної профілактики залежності підлітків від соціальних мереж зумовлена стрімким поширенням цифрових технологій та зростанням часу, який діти та підлітки проводять в онлайн-середовищі. Надмірне користування соціальними мережами може призводити до формування кіберадикції, що негативно впливає на навчальну діяльність, міжособистісні стосунки, емоційне благополуччя та соціальну адаптацію підлітків. В умовах сучасного інформаційного суспільства важливо своєчасно виявляти ризики та запобігати розвитку залежної поведінки, формувати навички безпечного та відповідального користування цифровими ресурсами. Дослідження методів та стратегій мінімізації інтернет-залежності сприяє розробці ефективних профілактичних програм, які включають роботу з учнями, батьками та педагогами. Крім того, наукове обґрунтування доцільності використання окремих форм методів соціальної профілактики дозволяє адаптувати їх до потреб конкретних освітніх закладів і школярів, що в результаті підвищує рівень результативності запропонованих заходів. Актуальність теми також зумовлена необхідністю підвищення рівня обізнаності суспільства про психологічні та соціальні наслідки інтернет-залежності та формування у підлітків критичного ставлення до власної онлайн-активності.

Дослідженню теоретичних засад соціальної профілактики залежності підлітків від соціальних мереж присвятили свої праці Ю. Асєєва [1-2], О. Камінська [11-13], М. Курлюк [19], Т. Леонтьєва [20], Н. Малєєва [22-24], Н. Потьомкіна [35-38], Н. Сушик [49] та ін. У своїх працях науковці визначають сутність поняття «інтернет-залежність», досліджують фактори та причини появи цього явища, а також аналізують підходи до стратегій профілактики появи кіберзалежності. Недостатньо розкритою на сьогодні залишається проблема формування комплексної програми соціальних заходів щодо профілактики інтернет-залежності серед дітей, молоді, що потребує подальших наукових розвідок та практичних напрацювань із залученням фахівців різних

галузей. А тому актуальність проблеми та недостатня її розробленість у соціальній теорії та практиці обумовили вибір теми наукового дослідження: «Соціальна профілактика залежності підлітків від соціальних мереж у закладі загальної середньої освіти».

Мета дослідження – розробити програму соціальної профілактики залежності підлітків від соціальних мереж у закладі загальної середньої освіти.

Завдання дослідження:

1. Визначити сутність, ознаки, види залежності підлітків від соціальних мереж.
2. Обґрунтувати фактори, причини, етапи формування залежності підлітків від соціальних мереж.
3. Визначити мету, завдання, зміст, форми, методи соціальної профілактики залежності підлітків від соціальних мереж.
4. Провести діагностику рівня сформованої залежності підлітків від соціальних мереж.
5. Розробити програму та практичні рекомендації для підвищення ефективності соціальної профілактики залежності підлітків від соціальних мереж у закладі загальної середньої освіти.

Об'єкт дослідження – соціальна профілактика залежності підлітків від соціальних мереж.

Предмет дослідження – зміст, форми, методи соціальної профілактики залежності підлітків від соціальних мереж у закладі загальної середньої освіти.

Методи дослідження: аналіз та синтез (використано під час вивчення сутності, ознак та видів залежності підлітків від соціальних мереж); метод конкретизації (застосовано при виявленні факторів появи інтернет-залежності); методика К. Янг, А. Житкіної, С. Чена та ін. (були використані при діагностиці рівня залежності підлітків від соціальних мереж); метод узагальнення (дає змогу підсумувати основні результати дослідження та виявити перспективні напрями наукових розвідок у межах досліджуваної теми).

Практичне значення одержаних результатів полягає в розробленні програми та практичних рекомендацій для підвищення ефективності соціальної профілактики залежності підлітків від соціальних мереж у закладі загальної середньої освіти.

Експериментальне дослідження проводилося на базі Нововолинського ліцею №1 Нововолинської міської ради Волинської області.

Апробація результатів та публікації. Результати дослідження представлені:

1. Сушик Н., Шевчук Н. Сутність, ознаки, показники залежності підлітків від соціальних мереж в Інтернеті. *Педагогіка* : зб. наук. пр. : матеріали XVI Всеукраїнської науково-практичної конференції науковців, аспірантів та студентів «Актуальні проблеми педагогіки, соціальної роботи та соціального забезпечення» (14 травня 2025 р.) / за ред. В. З. Антонюка, С. Ю. Чернети та ін. Луцьк, 2025. С. 158–161 (Додаток Ж).

2. Шевчук Н. Участь у Всеукраїнському вебінарі «Сучасні тренди соціальної роботи» (10 год., 0,3 кредити ЄКТС, 11.02.2025 р. – 18.03.2025 р.), сертифікат № 1/8107 (Додаток З).

3. Шевчук Н. Сертифікат про успішну розробку проєкту в команді та проходження інтенсиву: «Проєктний менеджмент», «Командотворення», «Соціальний капітал громади», «Лідерство», «Життєстійкість», «Прийняття рішень в умовах кризи» (січень, 2025 р.), виданий директоркою Української освітньої платформи Мар'яною Кашак (Додаток И).

Структура кваліфікаційної роботи містить вступ, два розділи (по три підрозділи кожен), висновки, список використаних джерел та додатки. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи містить 103 сторінки. Кількість найменувань у списку використаних джерел налічує 58 позицій, з них 3 іноземною мовою.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

1.1. Сутність, ознаки, види залежності підлітків від соціальних мереж

Залежність підлітків від соціальних мереж є однією з актуальних проблем сучасного суспільства, оскільки віртуальне спілкування та онлайн-активність дедалі більше впливають на формування особистості. Така залежність проявляється у зміні поведінкових моделей, емоційного стану та міжособистісних відносин підлітків. Дослідження сутності, ознак і видів цього явища дозволять оцінити його вплив на свідомість та світогляд молодого покоління, а також виявити шляхи подолання цієї залежності серед молоді.

Соціальні мережі та пов'язані з ними сервіси за короткий час стали одними з найпопулярніших засобів комунікації. Молодь дедалі частіше віддає перевагу соціально-комунікативним платформам у всесвітній мережі. Їхня доступність, анонімність, відсутність часових і просторових обмежень та необмежений вибір мовних засобів сприяють зростанню кількості користувачів Інтернету. Разом із широкими можливостями та свободами існує й негативний вплив, крайнім проявом якого є надмірна залежність від соціальних мереж – одна з форм патологічного використання Інтернету [22, с. 62].

Формування єдиного глобального економічного, соціального та культурного простору є невідворотною реальністю сучасності. Сьогодні комп'ютерні мережі виконують роль як всесвітнього сховища інформації, так і найоперативнішого засобу комунікації. Людство перейшло на новий щабель розвитку, що характеризується появою інформаційного суспільства, нової інформаційної етики та культури. Інформація посіла провідне місце серед основних показників прогресу поряд із засобами її здобуття, обробки та використання – комп'ютерами та цифровими технологіями, які розширюють інтелектуальні можливості людини. У розвинених країнах значна частка

працюючого населення зосереджена в інформаційному секторі, де інформація та технології її обробки стали основним товаром [9, с. 15].

За словами Ю. Асєєвої, Інтернет як засіб масової комунікації має свої особливості. Він забезпечує швидку передачу різних типів інформації (текстової, візуальної, аудіо- та відеоконтенту), створює віртуальну соціальну реальність із власною системою стратифікації та ідентифікації, а також пропонує майже безбар'єрний простір для спілкування, що робить Всесвітню павутину важливим чинником соціалізації, інструментом суспільної та особистісної адаптації. Глобальна мережа вибудовує інтерактивну модель комунікації, у якій користувачі виступають активними суб'єктами – творцями контенту, а не лише пасивними споживачами. Водночас у процесі інтернет-взаємодії формуються специфічні норми та правила поведінки, поступово виникає «мережева культура», що стає складовою загальної культури сучасного суспільства [1, с. 154].

Також дослідниця підкреслює, що в останнє десятиліття Інтернет в нашій країні перетворився на невід'ємний елемент повсякденного життя більшості людей. Сьогодні майже кожна сучасна особа щодня звертається до мережі – для спілкування, роботи чи пошуку необхідної інформації. Інтернет має величезне значення у сучасному світі, адже виступає невичерпним джерелом знань, ефективним засобом набуття нових навичок, незамінним помічником у професійній діяльності та бізнесі, а також інструментом організації дозвілля й підтримки соціальних зв'язків. Крім того, він відкриває широкі можливості для придбання потрібних товарів за вигідними цінами, дає змогу економити час і ресурси [2, с. 54].

У сучасному світі віртуальна комунікація дедалі більше поширюється завдяки розвитку новітніх інформаційних технологій. У результаті пряме міжособистісне спілкування поступово замінюється онлайн-формами передачі інформації. Особливо виразно специфіка такої комунікації проявляється у використанні соціальних мереж, які дають змогу підтримувати контакти, знаходити однодумців, виражати емоційні стани, зокрема й ті, що вважаються

соціально неприйнятними. Водночас суттєві відмінності між віртуальним і «живим» спілкуванням стають очевидними у випадках формування інтернет-залежності, коли фокус особистості зміщується з реального життя у віртуальний простір [13, с. 149]. О. Немеш зазначає, що віртуальний соціально-культурний простір-час є не лише фізичним місцем або послідовністю подій у часі, а й фундаментальною соціальною реальністю – набором параметрів, вимірювань та компонентів суспільства, що відображають його загальний стан, доповнюють фізичний простір-час та взаємопов'язані з ним [31, с. 450].

Високий рівень «занурення» користувачів у віртуальний простір пояснюється тим, що соціальні мережі дозволяють розширювати комунікацію, розвивати соціальні навички, задовольняти потребу у приналежності до групи та компенсувати обмеження реального спілкування. Крім того, соціальні медіа надають можливість грати різні ролі, підтримувати самоповагу, бути поінформованим у різних сферах, шукати нові визнання, а також реалізовувати різнобічну творчість і самовираження [19, с. 111].

Комунікаційна система, що базується на цифровій мережевій інтеграції різних форм спілкування, охоплює всі способи культурного самовираження. Соціальні мережі відіграють важливу роль у повсякденному житті, особливо для дітей. Водночас через велику різноманітність соціальних платформ батькам і педагогам складно оцінити медіаспоживання дітей та правильно класифікувати використовувані мережі. Оскільки медіа стали ключовими чинниками соціалізації нарівні з родиною, школою та групою однолітків, сучасне суспільство не може ігнорувати необхідність супроводжувати дітей у їхній взаємодії з соціальними мережами [20, с. 90].

А. Вавілова, що досліджувала особливості впливу соціальних мереж на розвиток свідомості молоді, робить висновок про те, що соціальні мережі впливають на методи та способи самопрезентації підлітків. За словами вченої, самопрезентація молодої людини – це процес формування та управління власним образом у соціумі з метою задоволення потреб, досягнення цілей та підтримки самооцінки. У соціальних мережах вона проявляється через

створення ідеалізованого «Я», що відображає зовнішність, цінності та бажаний статус. Підлітки частіше афішують особисте життя, емоції та переживання та водночас відчують суперечність між відкритістю та відсутністю конфіденційності. Для них самопрезентація більше пов'язана з потребою у соціальній оцінці, тоді як у дорослих – з більш усвідомленим і проактивним підходом [6, с. 20]. У свою чергу І. Іванків стверджує, що ідентичність підлітка в соціальних мережах орієнтована переважно на соціальну сферу життя: розвиток міжособистісних стосунків, здобуття нового досвіду та комунікацію, що водночас допомагає йому задовольнити потребу відчувати себе дорослим [10, с. 142].

Глобалізація, інтенсифікація навчання, велика кількість домашніх завдань, телебачення та комп'ютери створюють дефіцит реального спілкування підлітків з однолітками та дорослими. Поринаючи в ілюзорний світ, підліток взаємодіє з машиною, поведінку якої можна завжди передбачити, що віддаляє його від реальності. Часто таке спілкування з комп'ютером поступово замінює повноцінні живі контакти. Однією з форм віртуального спілкування є соціальні мережі, які мають певну структуру і спрямовані на представлення себе та підтримку стосунків з іншими користувачами Інтернету [43, с. 50-51].

Сьогодні підлітки значну частину часу проводять у соціальних мережах, що по-різному впливає на їхнє психологічне здоров'я. Використання соцмереж має як позитивні, так і негативні аспекти (рис. 1.1).



Рис. 1.1. Позитивні та негативні фактори використання підлітками соціальних мереж [14, с. 58-59].

Н. Потьомкіна констатує, що у засобах масової комунікації відображено численні негативні наслідки, зокрема: кібербулінг, порушення прав на конфіденційність, кіберзлочини, що загрожують приватному життю та особистій безпеці, шахрайство та маніпуляції, а також цифрові атаки [35, с. 130].

Надмірне та проблемне користування соціальними мережами може мати низку негативних наслідків для психологічного благополуччя підлітків, зокрема: зловживання психоактивними речовинами, гіперактивність із дефіцитом уваги, самотність, депресію та погіршення навичок спілкування. Існує кілька груп онлайн-ризиків, з якими найчастіше стикаються підлітки: контентні, комунікаційні, споживчі та технічні. Контентні ризики включають тексти, фото-, відео- та аудіоматеріали з протизаконною, неетичною або шкідливою інформацією, яку можна зустріти на соціальних мережах, блогах, торрент-сайтах та персональних сторінках. Це насильство, агресія, еротичні та порнографічні сцени, нецензурна лексика, інформація, що розпалює ненависть, пропаганда суїциду, азартних ігор, алкоголю та наркотиків. Комунікаційні ризики проявляються через кібербулінг, незаконні контакти (грумінг,

сексуальні домагання), знайомства в інтернеті та зустрічі з онлайн-знайомими в реальному житті. Технічні ризики пов'язані з пошкодженням програмного забезпечення або гаджетів, порушенням конфіденційності та викраденням персональних даних через шкідливі програми.

Серед чинників, що сприяють розвитку Інтернет-залежності, В. Лютий та К. Коломієць виділяють особливості Інтернет-середовища (інтерактивність, анонімність, контрольованість, відсутність обмежень), індивідуальні риси особистості (шизоїдність, нестійкі акцентуації характеру, тривожність, сором'язливість, низька комунікабельність, незадоволеність комунікативних або сексуальних потреб, занижена самооцінка, орієнтація на Інтернет-субкультуру та ідеалізація мережі) і соціальні умови (самотність, відсутність взаєморозуміння в родині, труднощі у спілкуванні з однолітками) [21, с. 7].

Згідно із твердженням Н. Малєєвої, специфіка комунікативної поведінки користувачів соціальних мереж, схильних до залежності, безпосередньо пов'язана з їхніми індивідуально-психологічними рисами. У таких осіб проявляється потенційна інтроверсія та негативна комунікативна установка, що включає негативізм і приховану або відкриту агресію щодо інших. Ці риси впливають на настрій та самопочуття учасників комунікації, створюють напруження, яке може призводити до стресу, роздратованості та конфліктів як у кіберпросторі, так і в реальному житті – на роботі, у родині, серед друзів або в громадських місцях [23, с. 76]. Також дослідниця звертає увагу на основні прояви соціально-мережевої залежності, які включають поступове зниження значущості реального спілкування та взаємодії з людьми, нехтування зовнішнім виглядом, байдужість до навчання або професійної діяльності. Така залежність може призводити до серйозних проблем у навчанні, особистому житті та родині, адже легше сховатися від труднощів у віртуальному світі, використовувати чужі фотографії та імена, ніж витратити час і зусилля на живе спілкування, саморозвиток та досягнення реальних результатів у роботі чи навчанні [24, с. 30].

Психологи відзначають, що постійне перебування в соціальних мережах не стимулює активну інтелектуальну діяльність. Користувач не завжди перевіряє достовірність отриманої інформації, не аналізує її зміст, не вирішує життєві проблеми та не будує плани на майбутнє. Через безперервний потік інформації в людини не залишається часу на її осмислення, що призводить до швидкої втрати зацікавленості та перетворює її на свого роду «зомбованого» суб'єкта. Наслідки такого впливу можуть варіюватися від зниження концентрації уваги до розвитку психічних розладів [44, с. 45].

Постійна саморефлексія, інтроспекція та прагнення привернути увагу аудиторії часто призводять до перебільшення власних переживань у вербальній формі, що, у свою чергу, впливає на психічний стан людини — відбувається процес аутоіндукції. Це означає, що штучно перебільшені негативні емоції підсвідомо сприймаються як реальні, що погіршує психологічний стан і посилює негативні тенденції, особливо коли людина заглиблюється у власні негативні переживання та активно висвітлює їх письмово, керуючись мотивацією, яка може набувати патологічних рис. У певної частини користувачів Інтернету така поведінка набуває адиктивного характеру, що може призводити до розвитку специфічного варіанту інтернет-залежності або межових психічних станів. Особливо вразливими є ті, хто вже має інтернет-залежність або межові стани, оскільки вони перебувають у групі ризику щодо формування цього поведінкового модусу та його негативних наслідків [46, с. 20].

Залежність від соціальних медіа проявляється тоді, коли людина проводить у віртуальному просторі більше часу, ніж у реальному житті, і коли основні емоційні переживання відбуваються переважно онлайн, що стимулює постійне повернення в мережу для отримання новин та інформації. У таких випадках перебування у соціальних мережах не доповнює реальне спілкування, а часто його замінює. Незважаючи на це, у соціальних мережах зареєстровано понад мільярд користувачів у всьому світі, і більшість не уявляє життя без них. Внаслідок цього швидко зростає популярність віртуальної комунікації та

соціальних платформ, які задовольняють потребу людей у спілкуванні й прагнуть стати повноцінними соціальними чинниками, що впливають на суспільні процеси [47, с. 187].

Таким чином, залежність підлітків від соціальних мереж є формою поведінкової адикції, що проявляється у надмірному проведенні часу онлайн та переважанні віртуального спілкування над реальним. Основними ознаками такої залежності є потреба постійного перебування в мережі, зниження інтересу до навчання та особистих взаємин, емоційна нестійкість при обмеженому доступі до соцмереж, а також формування специфічного онлайн-образу «Я». Види залежності можуть включати емоційну, когнітивну та поведінкову, залежно від того, яка сфера життя підлітка піддається найбільшому впливу. Соціальні мережі створюють ілюзію спілкування та соціальної підтримки та водночас підсилюють контрверсію та негативні емоції. Надмірне занурення в онлайн-простір може призводити до проблем у навчанні, сімейних стосунках та психічному здоров'ї. Водночас розуміння цих проявів дозволяє своєчасно вживати профілактичних та корекційних заходів для збереження психологічного благополуччя підлітків.

1.2. Фактори, причини, етапи формування залежності підлітків від соціальних мереж

Формування залежності підлітків від соціальних мереж зумовлене комплексом факторів, що включають індивідуальні психологічні особливості молоді, соціальне середовище та специфіку самого Інтернет-простору. Причини такого явища пов'язані з потребою у соціальній підтримці, самовираженні та задоволенні емоційних потреб у віртуальному середовищі.

Невід'ємною рисою сучасного суспільства є діджиталізація – цифрова трансформація, що передбачає активне впровадження новітніх технологій у всі сфери життя. Вони проникають у працю, побут, дозвілля, навчання та навіть ігри, змінюють звичний спосіб існування людини. Зростаючі інформаційні потоки впливають як на дорослих, так і на дітей, забезпечують швидкий доступ

до будь-яких даних. Якщо старші покоління адаптуються до цифровізації повільніше, то діти й підлітки сприймають її природно та позитивно, адже належать до «цифрового покоління» (digital natives), яке завдяки особливостям мислення легко опановує нові гаджети та програми, що у результаті спричиняє істотні зміни в ігровій діяльності: традиційні вуличні ігри відходять на другий план, поступаються місцем комп'ютерним мережевим іграм, які стають невід'ємною складовою життя підлітків, підмінюють реальність віртуальним світом і формують ігрову залежність [16, с. 72]. Наукові дослідження показують, що підлітки часто не усвідомлюють або приховують негативний вплив сучасних гаджетів на свою поведінку та емоційно-психологічний стан після тривалого або неконтрольованого перебування в цифровому середовищі. Через недостатню поінформованість вони також не розуміють причин виникнення психосоматичних порушень, які можуть бути спричинені сформованою інтернет-залежністю [25, с. 90].

У сучасну добу глобалізації життєвих процесів, коли інформаційні канали стали невід'ємною складовою діяльності людини, дедалі більш важливим постає завдання швидкої передачі великих обсягів даних. Головним засобом такої комунікації виступають мережі загального користування, доступ до яких має майже кожен через Інтернет. За останні роки особливу популярність здобули соціальні мережі, а найбільш уразливою групою користувачів, що схильні до формування залежності, є підлітки, оскільки саме ці платформи відіграють вагомую роль у їх соціалізації [4, с. 96].

Кіберсоціалізація як нова форма соціалізації особистості в інформаційну епоху постала внаслідок розвитку та вдосконалення інформаційно-комунікаційних технологій. Інтернет і віртуальна реальність стали важливими чинниками, що безпосередньо впливають на соціокультурний розвиток молодого покоління. Використання сучасних ІКТ (спеціалізованих сайтів, онлайн-акцій, публікацій лідерів думок тощо) відкриває можливості для соціально-педагогічної гармонізації, спрямованої на підвищення ефективності соціального становлення юнацтва та їх успішної кіберсоціалізації. Важливим

аспектом є підтримка та розвиток позитивних можливостей кіберпростору: забезпечення балансу між віртуальним і реальним «Я», створення власних онлайн-субкультур як прикладів соціально схвалюваної поведінки, сприяння дистанційному навчанню, формування навичок безпечного користування Інтернетом і захисту особистих даних, а також профілактика кіберзалежності [37, с. 277-278].

Вважається, що активне обговорення феномена інтернет-залежності розпочалося у 1994 році, коли докторка психології з Пітсбургського університету (США) Кімберлі Янг створила та опублікувала в мережі спеціальний тест-опитувальник, у якому взяли участь 500 користувачів Інтернету. Результати виявилися шокуючими: у 400 з них були зафіксовані ознаки залежності від мережі. Уже в 1995 році психіатр Айвен Гольдберг запровадив термін «Internet Addiction Disorder» (IAD) – розлад поведінки, пов'язаний із надмірним використанням Інтернету. Він розглядав інтернет-залежність як порушення поведінки, що виникає внаслідок постійного користування Інтернетом і комп'ютером та негативно впливає на побутову, навчальну, соціальну, професійну, сімейну, фінансову й психологічну сфери життя людини [41, с. 70].

Першими з проблемою інтернет-залежності зіткнулись американські психотерапевти. До них за консультацією звернулися кілька великих корпорацій, які стали помічати погіршення роботи перевіреного роками персоналу. При цьому формально дисципліна була на високому рівні, співробітники засиджувалися в офісі після закінчення робочого дня і майже весь час проводили за комп'ютерами. Після уважного аналізу поведінки користувачів з'ясувалося, що їх притягував Інтернет [29, с. 294]. Н. Агаманчук справедливо зауважує, що інтернет-залежні підлітки складають більшість у порівнянні з підлітками, які використовують Інтернет у проблемному режимі або звичайно [3, с. 55].

Інтернет-залежність може проявлятися у людей різних вікових груп, проте сучасні дослідження показують, що найбільш уразливою до неї є

категорія підлітків і молоді. Головною причиною, яка занурює молодих людей у віртуальний світ, на думку закордонних учених, є комунікативна депривація: вони стають замкненими і уникають відвертого спілкування з друзями, рідними та іншими людьми. У таких умовах Інтернет часто повністю заміщує реальне міжособистісне спілкування. Соціологічне дослідження «Сучасна молодь України» Інституту Горшеніна показало, що близько половини молодих українців не уявляють життя без Інтернету, який став життєвою необхідністю. Життя спілкування опинилося на останніх позиціях у рейтингу цінностей: 62,6% респондентів грають у комп'ютерні ігри, а 80% проводять час у соціальних мережах. Комп'ютер сьогодні є невід'ємною частиною життя, а коли він перетворюється на джерело залежності, протистояти спокусі ним користуватися майже неможливо [18, с. 96].

У ході аналізу наукових джерел Т. Вакуліч було виокремлено основні чинники формування інтернет-залежної поведінки, серед яких:

1. Психологічні фактори, пов'язані з можливістю безмежного створення нових образів власного «Я», вербалізацією фантазій та уявлень, порушенням психофізіологічного стану, ризиком виникнення психічних розладів і навіть суїцидальної поведінки.

2. Соціально-психологічні фактори, які охоплюють значне розширення можливостей спілкування, легке знаходження однодумців і близьких за емоціями людей, задоволення потреби у груповій належності та соціальному визнанні, а також можливість втечі від реальності.

3. Соціальні фактори, зумовлені необхідністю адаптації сучасної людини до інформаційно насиченого середовища, агресивністю інформаційних потоків у ЗМІ, деформацією норм, викривленим ставленням до національних і культурних традицій, появою нових механізмів впливу на свідомість, ослабленням провідних соціокультурних інститутів та відсутністю ефективних програм психогігієни і профілактики [7, с. 189-190].

О. Камінська дотримується подібної думки та звертає увагу на те, що інтернет-залежність і надалі є гострою проблемою, що підтверджується її

стрімким поширенням. Найчастіше залежність від соціальних мереж формується у підлітковому та юнацькому віці, спричиняє дезадаптацію особистості, зміщення її пріоритетів із реального життя у віртуальний простір та підміну справжніх дружніх стосунків онлайн-зв'язками [11, с. 149].

Інтернет-залежність розглядається як спосіб втечі від реальності, при цьому виділяються такі її чинники (рис. 1.2).

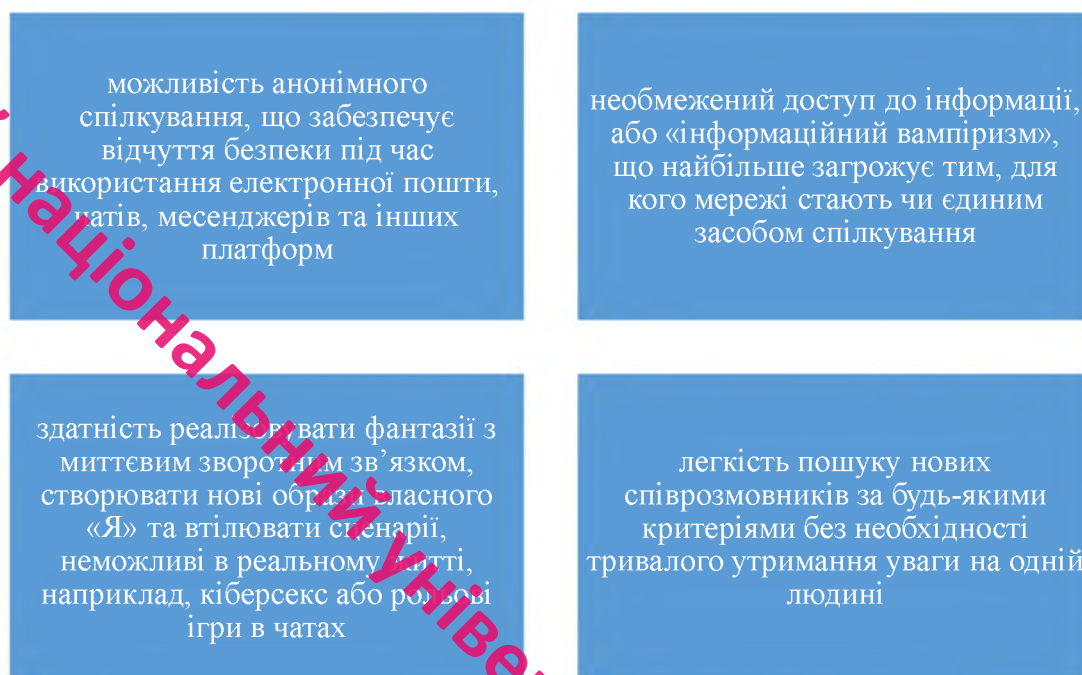


Рис. 1.2. Основні чинники, що сприяють появі Інтернет-залежності [50, с. 370].

Крім того, Інтернет-залежність часто супроводжується іншими формами адиктивної поведінки, як-от гемблінг (пристрасть до азартних ігор) та гаджет-адикція – залежність від смартфонів, планшетів та іншої електронної техніки [55, с. 20-21].

Р. Федоренко та Т. Лех у своєму дослідженні звертають увагу на такий небезпечний фактор впливу соціальних мереж на молодь, як участь у «групах смерті». Дослідники зауважують, що головним джерелом негативних переживань підлітків є сімейні конфлікти, часті покарання та незадоволення їхніх емоційних потреб, що іноді може призводити навіть до самогубства. Дорослі вбачають причини непорозумінь у прагненні підлітків до самотійності, тоді як самі підлітки найчастіше конфліктують з батьками через

зовнішність, навчання, захоплення та свободу поведінки. Напруженість у стосунках посилюють вимоги батьків щодо охайності, допомоги вдома, заборони шкідливих звичок і пізніх повернень. Важливу роль відіграють також взаємини з учителями: підлітки прагнуть особистого спілкування, однак не завжди задоволені їхніми особистісними якостями, особливо питанням справедливості. Переживання, пов'язані з пошуком власного «Я», моральних цінностей та сенсу життя, часто залишаються незрозумілими для дорослих, через що підлітки відчують самотність і потребу бути почутими [51, с. 282].

Як зауважує О. Стрільчук, у процесі діагностики особливостей використання Інтернету важливо насамперед визначити мету звернення до мережі: це може бути прагнення втекти від реальності, що властиво людям із залежністю, або ж задоволення повсякденних соціально-психологічних та пізнавальних потреб. Ключовим критерієм оцінювання комп'ютерної активності є її характер: чи йдеться про змінений стан свідомості під час ігрового процесу, надмірну захопленість соціальними мережами, чи ж про розваги, самовираження, комунікацію, пошук інформації або професійну діяльність та помірковане використання медіа. Варто підкреслити, що тривалий час поняття комп'ютерної залежності ототожнювали саме з ігровою залежністю [48, с. 36].

Отже, формування залежності підлітків від соціальних мереж зумовлене низкою факторів: психологічними особливостями віку, потребою у спілкуванні, підтримці та визнанні, а також впливом сімейного та соціального середовища. Основними причинами інтернет-залежності виступають прагнення уникнути самотності, задовольнити потребу у самовираженні, втеча від конфліктів у реальному житті та вплив однолітків. Етапи розвитку залежності зазвичай починаються зі звичного користування соцмережами, переходять у регулярне занурення у віртуальний простір і зрештою стають патологічною залежністю, що витісняє інші сфери життя. Такий процес призводить до порушення навчальної діяльності, соціальної дезадаптації, зміни особистісних пріоритетів.

Важливо підкреслити, що вчасне розпізнавання перших проявів залежності дозволяє запобігти її закріпленню та подальшому деструктивному розвитку.

1.3. Види, мета, завдання, зміст соціальної профілактики залежності підлітків від соціальних мереж

Соціальна профілактика залежної поведінки підлітків від соціальних мереж є важливим напрямом роботи, спрямованим на збереження психічного здоров'я та гармонійного розвитку особистості. Соціальна профілактика включає різні види, мету, завдання та зміст діяльності, спрямовані на формування у підлітків критичного мислення, навичок безпечного користування Інтернетом і здатності протистояти негативному впливу віртуального середовища.

У 2019 році відзначалося 30-річчя Конвенції ООН про права дитини. Сьогодні Інтернет виступає як простір для реалізації прав дитини, так і як інструмент, що сприяє їх здійсненню, зокрема права на освіту, участь, повагу до приватного життя, свободу вираження поглядів і захист від дискримінації. В Україні станом на 2019 рік 64% населення були регулярними користувачами Інтернету, значна частка яких – діти та молодь. Разом із тим, дослідження показують, що вплив Інтернету на здоров'я та добробут дитини залежить від її віку. З одного боку, він відкриває широкі можливості для самовираження, спілкування, навчання, відвідування онлайн-музеїв та перегляду фільмів, а також розвитку компетентностей, необхідних для майбутньої кар'єри. З іншого боку, користування Інтернетом і цифровими пристроями може нести загрози, які негативно впливають на фізичне та матеріальне благополуччя дитини і її сім'ї [54, с. 5].

Сучасна інформаційна цивілізація характеризується такими процесами, як глобалізація, діджиталізація та кіберсоціалізація, які можуть становити загрозу для виживання Homo Sapiens, якщо не будуть своєчасно впроваджені інноваційні технології соціального виховання. Такі технології мали б сприяти гармонійному поєднанню «Я-реального» та «Я-віртуального», а також розвитку

нових форм соціальності особистості на глобальному, регіональному та віртуальному рівнях. Особливо це важливо для старшокласників, які незабаром братимуть участь у формуванні глобальної культури людства. Проте саме старші учні, перебуваючи під впливом стихійної кіберсоціалізації, часто демонструють різні форми Інтернет-залежності, зокрема від віртуальних соціальних мереж, реалізують свої психовікові потреби у самоствердженні, самоактуалізації, соціальній активності та наслідуванні кумирів [40, с. 57].

Соціальні мережі спочатку створювалися для об'єднання людей і можливості підтримувати зв'язок на відстані. Завдяки ним багато користувачів знайшли родичів, однокласників або друзів дитинства. Крім того, соцмережі дозволяють економити кошти на мобільному зв'язку, особливо за наявності безлімітного інтернет-пакета, адже можна листуватися безкоштовно навіть з людьми з інших країн. Вони зручні для швидкого вирішення питань і одночасного спілкування з кількома людьми. Користувачі часто діляться у мережі позитивними моментами свого життя – фотографіями з відпустки, новими придбаннями або смішними відео з домашніми тваринами. Особливо важливими для соціально-педагогічної роботи є діти та підлітки з груп ризику, у яких незадовольняється потреба у визнанні та прийнятті; вони шукають зовнішні стимули, і прояв інтересу до їхніх персональних сторінок підвищує самооцінку та відчуття власної значущості. Підлітки з інфантильним мисленням також можуть підсісти на інтернет-залежність, постійно прагнути нових вражень і розваг, яких у соціальних мережах безліч [32, с. 189].

Профілактику інтернет-залежності зазвичай розглядають у соціології та медицині як систему державних, соціальних і медичних заходів, спрямованих на підтримку високого рівня здоров'я та запобігання хворобам, а також асоціальним явищам і порушенням поведінки. Вирішуючи проблему профілактики Інтернет-залежності в підлітковому віці, слід враховувати складність і багатогранність віртуального простору, який може як позитивно, так і негативно впливати на психічні та соціальні особливості молоді відповідно до соціалізуючих можливостей неконтрольованого комп'ютерного

середовища. Регулювання поведінки в Інтернеті потребує одночасних зовнішніх (соціальних) і внутрішніх (індивідуальних) зусиль. Профілактика, у своєму значенні «попередження», передбачає комплекс заходів для недопущення небажаних явищ. Соціальна профілактика є одним із напрямів реалізації державної соціальної політики і включає діяльність освітніх закладів, соціальних служб, культурних установ та ЗМІ, спрямовану на впровадження законодавчих норм, локалізацію негативних явищ у соціальному середовищі та гармонізацію життя людей [36, с. 68].

Профілактика адиктивної поведінки повинна охоплювати всі сфери життя особистості, починаючи з родини та освітнього середовища і поширюючись на суспільний рівень загалом. Важливу роль відіграє співпраця фахівців різних напрямів, зокрема соціальних працівників. Підлітковий вік вважається найбільш кризовим, оскільки саме в цей період загострюються численні проблеми, зокрема ігрова та інтернет-залежності. Тому, на думку багатьох дослідників, під час цього етапу розвитку необхідно активно впроваджувати превентивні заходи для попередження формування залежної поведінки [8, с. 71].

Соціальна профілактика девіантної поведінки підлітків – це напрям професійної діяльності соціальних працівників та соціальних педагогів, що передбачає комплекс заходів для запобігання, виявлення та подолання негативного впливу факторів, які сприяють виникненню відхилень у поведінці підлітків. Метою такої профілактики є створення умов для гармонійного розвитку, ефективної соціалізації та самореалізації дітей підліткового віку. Об'єктом соціальної профілактики виступають групи населення, цільові категорії та окремі особи цього вікового періоду [49, с. 84].

На сьогодні соціально-педагогічна профілактика, як комплекс різноманітних засобів – психологічних, педагогічних, медичних, соціальних, художніх тощо – вважається найефективнішою для попередження негативних тенденцій у молодого покоління. Соціальна програма профілактики реалізується за допомогою підвищення ефективності педагогічного процесу,

зменшення впливу негативних факторів об'єктивної дійсності та посилення позитивних впливів. Особливого значення набуло використання засобів мистецтва як профілактичного інструменту, зокрема кінематографу, який зазнав значних трансформацій завдяки технологічним інноваціям. Застосування кіно як у відеоформаті, так і в ефірному часі телетрансляцій є доцільним для організації дозвілля сучасних школярів. Такий підхід сприяє покращенню виховного процесу за умови посилення педагогічного керування та цілеспрямованого його використання [38, с. 88].

Узагальнення А. Рижановою та Н. Потьомкіною міжнародного досвіду профілактики Інтернет-залежності показує, що найбільшу загрозу для соціалізації молоді становлять погіршення взаємин із близькими та друзями, зміни настрою, безцільний кіберсерфінг, «токсичне» спілкування, віртуальний шопоголізм та різноманітні кібербулінгу. Аналіз світової практики дозволив вченим виділити кілька ключових напрямів профілактики (рис. 1.3).

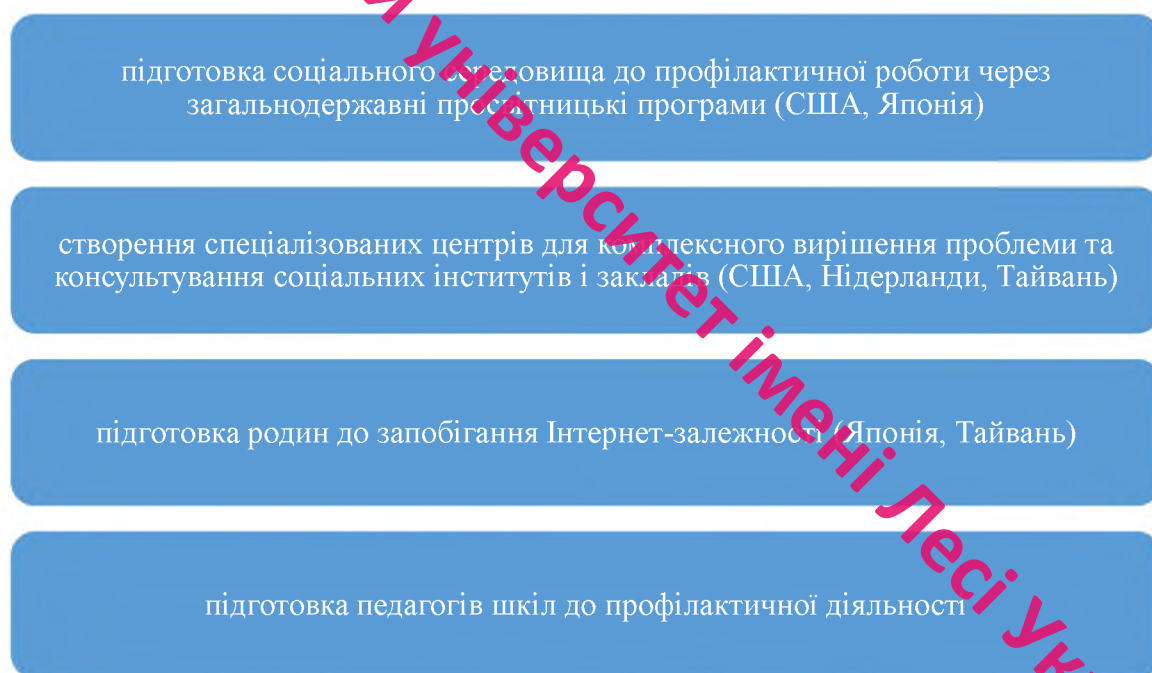


Рис. 1.3. Зарубіжний досвід профілактики Інтернет-залежності [39, с. 55].

Безпосередня профілактика молоді реалізується через всебічний розвиток особистості, духовне вдосконалення, інтелектуальний розвиток, психологічну просвіту для саморегуляції та урізноманітнення дозвілля (Канада, Нідерланди, Тайвань) [39, с. 55].

Запобігання Інтернет-залежності А. Мгалоблішвілі умовно розділяє на чотири ключові сфери:

1. Пов'язане з користуванням Інтернетом – зниження очікуваного надмірного задоволення від перебування онлайн, розвиток самоконтролю та самомотивації, утримання від дезадаптивної онлайн-поведінки та вміння розпізнавати шкідливі думки, пов'язані із залежністю.
2. Пов'язане зі стресом та емоціями – формування індивідуальних стратегій подолання стресу, розвиток здатності регулювати емоції, зменшення ворожості, підтримка позитивних рис характеру та підвищення самооцінки.
3. Пов'язане з міжособистісними стосунками – зниження соціальної чутливості, розвиток емоційного інтелекту, зміцнення правил справедливості та толерантності в групі, навчання живому спілкуванню та організації спільних заходів із однолітками.
4. Пов'язане з режимом дня та вільним часом – дотримання режиму сну, залучення до групових занять і активного проведення дозвілля, заохочення участі в цікавих та здорових активностях [27, с. 104].

Вирвати інтернет-залежного з віртуального світу не так просто, адже наразі немає ефективних соціальних чи психіатричних програм. Часто підлітки ховаються у віртуальному просторі через непорозуміння з близькими або ігнорування їхніх проблем. Ззовні такі діти можуть виглядати інтелектуально розвиненими та соціально адаптованими, але це стосується лише їхньої власної онлайн-площини. У мережі вони відчують комфорт: у чатах багато друзів і немає труднощів у спілкуванні [34, с. 11].

У посібнику «Методичні рекомендації щодо формування безпечної поведінки дітей у соціальних мережах» зазначено, що основною умовою мінімізації Інтернет-залежності є навчити дитину правилам безпечної поведінки в соціальних мережах та Інтернеті. Важливо пояснити, що у разі будь-яких проблем у реальному або віртуальному житті слід звертатися до батьків. Не варто заводити сумнівні знайомства в мережі, адже за привабливою аватаркою можуть ховатися шахраї, злочинці або інші небезпечні люди. Діти часто

сприймають онлайн-спілкування як гру і не усвідомлюють, що взаємодіють із реальними людьми, які можуть мати власні інтереси. Не можна надавати персональні дані, наприклад, фото документів, точну адресу, школу та клас, а також імена домашніх улюбленців чи дівоче прізвище матері, що використовуються для відновлення паролів. Особисті дані, включно з ПІБ, датою народження та адресою, слід вводити лише на державних сайтах або під час купівлі квитків. Дотримання цих правил допомагає захистити дитину від потенційних загроз у мережі [28, с. 32].

У сучасних умовах ізоляція молоді від Інтернету є не тільки неможливою, а й недоцільною. Натомість дорослі повинні розробляти ефективні шляхи мінімізації негативного впливу цифрових мереж. Важливу роль у цьому процесі відіграють сім'я, школа, громадськість, а особливо соціальні педагоги, які можуть фільтрувати інформацію та давати об'єктивну оцінку її змісту, допомагати молоді орієнтуватися в інформаційних потоках. Не менш значущою є участь держави, зокрема через механізми обмеження доступу до певних сайтів для різних вікових груп. При цьому слід враховувати основні причини Інтернет-залежності: відсутність самоконтролю; недостатній батьківський контроль; нездатність організувати своє дозвілля; дефіцит сімейного спілкування; незнання правил психогігієни при роботі з комп'ютером; прагнення замінити віртуальним спілкування з близькими; уникання проблем реального світу та соціальна ізоляція дитини [26, с. 49].

Профілактика залучення дітей до смертельних квестів у ЗЗСО буде ефективною за таких умов: по-перше, якщо в навчальному процесі буде організована психолого-педагогічна робота, що допомагає дітям усвідомлювати життя як найвищу цінність та сприяє розвитку самопізнання через психологічну просвіту; по-друге, якщо учням надаватиметься системна соціально-психологічна та педагогічна підтримка; по-третє, якщо буде здійснюватися робота з підвищення спеціальної компетентності педагогів, батьків та фахівців соціально-психологічної служби [30, с. 32].

Важливим напрямом соціальної профілактики інтернет-залежності є також і побудова програм із мінімізації впливу шахрайства на молоде покоління. Шахрайство – це спроба когось обдурити з метою заволодіти вашими особистими даними, ім'ям користувача, грошима або цифровими активами. Шахраї можуть видавати себе за довірених осіб і з'являтися у спливаючих вікнах, на веб-сторінках, у текстових повідомленнях або навіть у підроблених додатках із магазинів програм. Їхні повідомлення та підозрілі сайти можуть містити віруси, а деякі використовують ваш список контактів, щоб атакувати ваших друзів і близьких. Іноді шахрайські повідомлення стверджують, що з вашим пристроєм щось не так, і закликають негайно завантажити шкідливе програмне забезпечення, що виглядає як легітимне. Жоден месенджер, сайт або оголошення не можуть визначити стан вашого пристрою – якщо вони повідомляють про проблему, це, ймовірно, обман. Також завжди ставтеся обережно до повідомлень від незнайомців або таких, що виглядають занадто привабливо або неймовірно – швидше за все, це шахрайство [33, с. 38].

Для запобігання розвитку Інтернет-залежності О. Камінська рекомендує обирати метод бесіди, який можна реалізувати в рамках комплексного підходу, охопивши не лише самих підлітків, але й їхніх батьків та педагогів. Такий підхід дає змогу розширити сферу впливу та підвищити ефективність профілактичної роботи. У межах цієї методики дослідницею були розроблені кілька сценаріїв бесід, а також методичні рекомендації з профілактики та корекції Інтернет-залежності, які можуть застосовувати як психологи та соціальні педагоги, так і батьки та вчителі молоді [12, с. 180].

У дисертаційному дослідженні М. Снітко визначено критерії та показники розвитку у підлітків безпечної поведінки в Інтернеті:

1. Когнітивний – знання про види діяльності та потенційні ризики в мережі, обізнаність із правилами безпечної поведінки;

2. Операційний – здатність розпізнавати небезпечні ситуації в Інтернеті, протистояти тиску віртуальних співрозмовників, визначати мету користування мережею та регулювати час перебування в ній;

3. Емоційно-мотиваційний – усвідомлення власної відповідальності за дотримання правил безпеки, вибір оптимальної моделі безпечної поведінки та регуляція емоцій під час перебування в Інтернеті [45, с. 8].

О. Черних виокремлює наступні принципи соціально-педагогічного супроводу формування безпечної поведінки підлітків в Інтернеті:

1. Принцип визнання Інтернету як значущого чинника соціалізації полягає у розумінні, що Інтернет є важливою та невід’ємною частиною життя підлітка, де реалізуються його базові права та інтереси. Незважаючи на різницю у володінні технологіями та часі користування між дорослими і підлітками, визнання значущості Інтернету дозволяє ефективніше організовувати соціально-педагогічну роботу, захищати інтереси підлітків і враховувати позитивний вплив різних видів діяльності онлайн. Спілкування з незнайомцями для дорослого може здаватися загрозою, а для дитини – можливістю розширити кругозір і комунікаційні навички.

2. Принцип розуміння прав людини онлайн передбачає обізнаність із сучасними змінами в міжнародному та національному законодавстві, що захищають права людини в цифровому середовищі. Соціальні педагоги можуть спиратися на методологію освіти у сфері прав людини, щоб не лише передавати знання, а й формувати цінності та навички, що складають ключові компетенції безпечної поведінки в Інтернеті.

3. Принцип наукової обґрунтованості вимагає враховувати результати досліджень вітчизняних та зарубіжних учених щодо ефективності програм, розповсюдженості загроз та дієвих форм і методів навчання безпечної поведінки.

4. Принцип систематичної оцінки впроваджуваних програм передбачає регулярний аналіз мети, завдань, змісту, форм і методів, їх ефективності та відповідності сучасним потребам дітей і розвитку технологій.

Наприклад, поради щодо правильної посадки за комп'ютером можуть бути застарілими, оскільки більшість підлітків користується Інтернетом через телефони та планшети [53, с. 13-14].

Отож, соціальна профілактика залежної поведінки підлітків у соціальних мережах передбачає комплекс заходів, спрямованих на запобігання розвитку інтернет-залежності та формування безпечної поведінки онлайн. Основними видами профілактики є освітня (інформування про ризики та правила безпечного користування мережею), психологічна (розвиток емоційної стабільності та навичок самоконтролю), соціальна (підтримка в родині та серед однолітків) і педагогічна (включення теми безпечного користування Інтернетом у навчальний процес). Метою таких заходів є забезпечення гармонійного розвитку підлітка, його соціалізації та захист від негативного впливу віртуального середовища. Завдання соціальної профілактики інтернет-залежності включають формування критичного ставлення до інформації, розвиток навичок відповідального користування соціальними мережами та підвищення обізнаності про загрози в Інтернеті. Зміст профілактики охоплює як індивідуальну роботу з підлітками, так і колективні заходи в школі та родині, спрямовані на підтримку здорового способу життя та активного дозвілля. Реалізація програм соціальної профілактики допомагає зменшити ризик розвитку залежності та сприяє формуванню свідомої відповідальної поведінки в онлайн-просторі.

Висновки до розділу 1

У першому розділі з'ясовано сутність, основні ознаки та види залежності підлітків від соціальних мереж. Соціальні мережі, з одного боку, виконують важливу функцію комунікації та соціалізації молоді, однак їх надмірне використання поступово трансформується у деструктивну форму поведінки. Характерними ознаками залежності є втрата контролю над часом, що витрачається онлайн, занурення у віртуальне середовище на шкоду реальним контактам, зниження інтересу до навчання та інших сфер життя. Важливим є і

те, що залежність підлітків від соціальних мереж має як психологічні, так і соціальні прояви, які негативно впливають на їхню особистісну та соціальну адаптацію.

Проаналізовано фактори та причини формування цієї залежності. Серед них ключову роль відіграють психологічні особливості підліткового віку: підвищена емоційна чутливість, потреба у визнанні, пошук ідентичності, прагнення до самовираження та комунікації. Додатковими чинниками є соціально-економічні умови, сімейне середовище, доступність цифрових технологій, а також загальний інформаційний тиск у сучасному суспільстві. У процесі розвитку залежності простежуються певні етапи: від формування стійкого інтересу до мережевого спілкування до втрати контролю, домінування віртуальної активності над реальними соціальними контактами та виникнення психологічного дискомфорту у випадках обмеження доступу до мережі.

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу можна зазначити, що соціальна профілактика залежної поведінки підлітків від соціальних мереж має багатовимірний характер. Соціальна профілактика включає визначення цілей (збереження психологічного здоров'я, гармонійного розвитку особистості, формування навичок безпечного та усвідомленого користування соціальними мережами), завдань (підвищення рівня медіаграмотності, розвиток критичного мислення, формування здорових моделей міжособистісної комунікації), а також конкретного змісту профілактичної роботи. Особливого значення набуває комплексний підхід, що поєднує освітні, психологічні та соціальні заходи, спрямовані на підвищення стійкості підлітків до негативних впливів цифрового середовища та зміцнення їхньої соціальної адаптивності.

РОЗДІЛ 2. ПРАКТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

2.1. Діагностика рівня сформованості залежності підлітків від соціальних мереж

Діагностика рівня сформованості залежності підлітків від соціальних мереж є важливим етапом у дослідженні їхньої поведінки в цифровому середовищі. Діагностичне дослідження дозволяє виявити ознаки надмірного користування соціальними платформами, оцінити вплив мереж на емоційний та соціальний розвиток підлітків і визначити потребу у профілактичних або корекційних заходах. Діагностичний аналіз є основою для розробки ефективних програм підтримки та навчання безпечної взаємодії в Інтернеті.

Експериментальне дослідження проводилося на базі Нововолинського ліцею №1 Нововолинської міської ради Волинської області.

З метою визначення рівня сформованості залежності підлітків від соціальних мереж ми провели емпіричне дослідження із учнями 8-х (кількість респондентів – 48 осіб) Нововолинського ліцею №1 Нововолинської міської ради Волинської області за такими напрямками.

1) діагностика наявності та рівня Інтернет-залежності, оцінка впливу онлайн-активності на емоційний стан, поведінку та соціальне функціонування людини. (Тест на визначення Інтернет-залежності (К. Янг) (Дод. В);

2) діагностика рівня Інтернет-залежності, орієнтованої на психологічні аспекти залучення до Інтернету, зокрема мотиваційні, емоційні та поведінкові прояви (методика «Шкала Інтернет-залежності» (А. Жичкіна) (Дод. Г);

3) діагностика рівня Інтернет-залежності у підлітків, а саме патологічного використання Інтернету, яке впливає на повсякденне життя, емоційний стан та соціальні функції. (Тест «Шкала інтернет-залежності С. Чена» в адаптації В. Малигіна, К. Феклісова (Дод. Д);

4) діагностика рівня кіберадикції, тобто патологічної залежності від цифрових технологій, зокрема Інтернету, гаджетів і віртуального середовища, з урахуванням когнітивних, емоційних і поведінкових аспектів. сформованості поведінкового компонента (Методики «Тест-опитувальник на виявлення кіберадикції» (ТОК) (Ю. О. Асєєва, К. В. Аймедов) (Дод. Д). Розглянемо більш детально специфіку проведення кожного із напрямів дослідження.

Одним із ключових інструментів для діагностики Інтернет-залежності є адаптований тест Інтернет-залежності К. Янг (Internet Addiction Test, IAT). IAT базується на теоретично визначених критеріях, що дозволяють виявити залежність від Інтернету: 1) нав'язливі думки про користування мережею; 2) використання Інтернету для отримання задоволення або уникнення реальних проблем; 3) невдачі спроби контролювати або обмежувати час перебування онлайн; 4) брехня щодо витраченого часу в Інтернеті; 5) негативні переживання при відсутності доступу до мережі; 6) наростання дезадаптації у фізіологічній, соціально-психологічній та особистісній сферах через захоплення Інтернетом. Критерії, визначені К. Янг, також застосовуються для оцінки залежності від азартних та онлайн-ігор [17, с. 87].

Методику IAT ми обрали для діагностики через її наукову обґрунтованість, високий рівень валідності та можливість кількісного оцінювання ступеня Інтернет-залежності. Методика К. Янг дозволяє виявити не лише наявність залежності, а й її різні прояви: когнітивні, поведінкові та емоційні. Тест дає змогу визначити конкретні фактори, які стимулюють надмірне використання Інтернету, та оцінити ризик розвитку негативних наслідків для психічного й соціального здоров'я підлітка. Крім того, IAT є зручним інструментом для порівняння результатів у різних групах та моніторингу динаміки змін після проведених профілактичних чи корекційних заходів. Завдяки універсальності тест можна застосовувати як у наукових дослідженнях, так і в практичній роботі психологів, соціальних педагогів освітніх закладів. Результати тестування респондентів за методикою К. Янг продемонстровано у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Результати тестування респондентів на визначення Інтернет-залежності

(К. Янг)

№ з/п	Діапазон балів	Характеристика респондентів	Кількість респондентів	P, %
1	20 – 49	Ви звичайний користувач Інтернету. Можете блукати в мережі скільки завгодно, так як умієте контролювати себе.	14	29,2
2	50 – 79	У вас є деякі проблеми, пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом. Якщо ви не звернете на них увагу зараз, у майбутньому вони можуть заповнити ваше життя.	22	45,8
3	80 – 100	Використання Інтернету викликає значні проблеми у вашому житті. Вам необхідна термінова допомога кваліфікованого спеціаліста.	12	25,0

За результатами тестування респондентів 8-х класів на визначення Інтернет-залежності за методикою К. Янга, 29,2 % учнів виявилися звичайними користувачами Інтернету, які можуть проводити час у мережі без обмежень, оскільки вміють контролювати себе; 45,8 % респондентів мали певні проблеми, пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом, на які слід звернути увагу вже зараз, щоб у майбутньому мережа не займала надто велику частину їхнього життя; ще 25 % учнів мали значні труднощі у використанні Інтернету, і їм необхідна допомога кваліфікованого спеціаліста.

Наступним методом, який ми обрали для діагностики, є шкала Інтернет-залежності А. Жичкіної. Ця методика дозволяє оцінити ступінь Інтернет-залежності підлітків. Респондентам пропонується відповісти на 7 запитань, у кожному з яких потрібно обрати один із двох варіантів відповіді, що найбільше їх характеризує. Варіант «А» оцінюється 1 балом, а варіант «Б» – 0 балів. Після заповнення тесту бали підсумовуються, і визначається рівень схильності до залежності. Якщо підліток набирає 0 балів, це свідчить про відсутність

схильності до інтернет-залежності; 3–5 балів вказують на наявність схильності; 6–7 балів сигналізують про розвиток інтернет-залежності [52, с. 75].

Використання цієї методики є доцільним, оскільки вона дозволяє швидко та об'єктивно визначити рівень схильності підлітків до інтернет-залежності. Тест зручний для застосування у закладах освіти і не потребує великого часу для проведення. Його результати допомагають соціальним педагогам, психологам та класним керівникам своєчасно виявляти підлітків групи ризику та планувати профілактичні заходи. Крім того, методика сприяє індивідуалізації роботи з учнями, дозволяє враховувати особливості їхнього ставлення до Інтернету. Результати тестування за Шкалою інтернет-залежності А. Жичкіної висвітлено у таб. 2.2.

Таблиця 2.2

Результати тестування респондентів на визначення Інтернет-залежності за методикою «Шкала Інтернет-залежності» (А. Жичкіна)

№ з/п	Діапазон балів	Характеристика респондентів	Кількість респондентів	Р, %
1	0 – 2	Не схильні до Інтернет-залежності	12	25,0
2	3 – 5	Схильні до Інтернет-залежності	25	52,1
3	6 – 7	Інтернет-залежні особи	11	22,9

За результатами тестування респондентів на визначення Інтернет-залежності за методикою «Шкала Інтернет-залежності» (А. Жичкіна) ми виявили, що 25 % учнів не схильні до Інтернет-залежності, для них мережа є насамперед інструментом для навчання, роботи або спілкування, і вони користуються нею оптимально. Найбільша частка респондентів – 52,1% – виявила схильність до формування залежності; ці учні проводять у Інтернеті значну кількість часу, і для них мережа вже стала частиною повсякденного життя, впливає на настрій та поведінку. Ще 22,9 % респондентів віднесено до групи Інтернет-залежних, у яких залежність вже сформована; вони надмірно

часу проводять онлайн, що негативно позначається на навчанні, фізичній активності, сні та міжособистісних стосунках. Для цієї групи Інтернет часто стає способом уникнення проблем або джерелом емоційного комфорту. Результати тестування свідчать про потребу у профілактичних заходах та підтримці підлітків, схильних до залежності, щоб запобігти подальшому поглибленню проблеми. Водночас оптимальне користування мережею учнями, які не мають схильності до залежності, демонструє важливість розвитку навчок самоконтролю та усвідомленого користування Інтернетом.

Ще одним методом, який ми використовували під час діагностичного дослідження рівня інтернет-залежності підлітків, є Шкала інтернет-залежності С. Чена. На основі понять розладу контролю імпульсів та розладу вживання психоактивних речовин, С. Чен та ін. запропонували діагноз «Інтернет-залежність» (IAD), який характеризується основними симптомами надмірного користування Інтернетом та пов'язаними з цим проблемами. Основні симптоми включають толерантність, компульсивне використання та синдром відміни, а пов'язані проблеми – занедбання сім'ї та соціального життя, погіршення успішності в навчанні та роботі, приховування використання Інтернету та фізіологічні дискомфорти (головний біль, порушення сну, болі в спині). На основі цієї концептуальної моделі була створена Шкала інтернет-залежності Чена (CIAS), а її переглянута версія CIAS-R, що складається з 26 пунктів, виділяє п'ять факторів: толерантність, компульсивне використання, симптоми відміни, міжособистісні та пов'язані зі здоров'ям проблеми, а також проблеми управління часом. CIAS-R показала високу внутрішню узгодженість ($\alpha=0,90$) та задовільну конвергентну валідність через значущі кореляції з іншими шкалами оцінки інтернет-залежності.

CIAS-R широко використовується для оцінки патологічного користування Інтернетом, особливо серед китайських підлітків і студентів. Встановлені порогові значення (57/58 та 63/64) дозволяють ідентифікувати осіб із патологічними моделями поведінки. Дослідження показують, що підлітки, на відміну від дорослих, більш схильні заміщувати реальні соціальні зв'язки

віртуальними, оскільки Інтернет дозволяє їм експериментувати з ролями та розвивати міжособистісні навички. З розвиткової точки зору, підлітковий вік є критичним для формування ідентичності та розвитку когнітивного контролю, що робить їх більш залежними від цифрового світу для самореалізації та соціальної взаємодії [57, с. 1238]. Методику CIAS-R ми обрали для дослідження, оскільки вона спеціально розроблена для оцінки патологічного користування Інтернетом і має високу надійність та валідність серед підлітків і молоді. Методика С. Чена дозволяє виділити ключові симптоми інтернет-залежності та пов'язані з цим проблеми, що дає змогу комплексно оцінити поведінкові та психологічні прояви залежності. Методика проста у застосуванні та адаптована до анкетування великої кількості респондентів, що робить її зручною для соціологічних і психологічних досліджень. Крім того, CIAS-R дозволяє визначити рівень ризику розвитку інтернет-залежності та ідентифікувати підлітків, яким потрібна профілактична або корекційна робота. Результати тестування за методикою С. Чена продемонстровані у таб. 2.3.

Таблиця 2.3

Результати тестування респондентів на визначення Інтернет-залежності з використанням тесту «Шкала Інтернет-залежності С.Чена»

№ з/п	Діапазон балів	Характеристика респондентів	Кількість респондентів	Р, %
1	0 – 27	Відсутність Інтернет-залежності	–	0
2	27 – 42	Мінімальний ризик до формування Інтернет- залежності	5	10,4
3	43 – 64	Схильність до формування Інтернет-залежності	36	75
4	65 і більше	Інтернет-залежність	7	13,5

Як бачимо, найбільш чисельну групу користувачів (75%) склали особи, які мають схильність до Інтернет-залежності. Варто зауважити, що значний відсоток респондентів з Інтернет-залежністю (13,5%) в середовищі підлітків

може вказувати можливість трансформації в бік Інтернет-захопленості. Вони мають менший ступінь схильності до проведення часу в Інтернеті, але схильні до формування Інтернет-залежності. Звернемо увагу на те, що користувачі з відсутністю Інтернет-залежності взагалі відсутні (0%), що свідчить про те, що Інтернет стає абсолютною нормою у житті кожного з нас, буденним явищем від якого люди не можуть відмовитись. Тест «Шкала Інтернет-залежності С. Чена» визначає загальний рівень Інтернет залежності та має ще 5 допоміжних шкал, які дають характеристику за окремими ознаками – проаналізуємо кожен з цих шкал за середнім показником:

1. Симптоми компульсивності – 10,8.
2. Симптоми відмови – 12,1.
3. Симптоми толерантності – 10,1.
4. Внутрішньо особистісні проблеми та проблеми зі здоров'ям – 12,2.
5. Шкала управління часом – 10,0.

З результатів випливає, що високий рівень значень Інтернет-залежності виявлено за такими шкалами, «внутрішньо особистісні проблеми та проблеми зі здоров'ям», «симптоми відмови». Тобто підлітки відчують нав'язливе бажання зайти в мережу, з яким не можуть упоратися, їм важко перебороти себе, через що у них виникають проблеми, пов'язані з поганим фізичним самопочуттям. Важливою є шкала Інтернет-залежної поведінки за симптомом відмови, учні відчують почуття дискомфорту, якщо вони не перебували в Інтернет-просторі протягом тривалого часу. Також у межах дослідження вдалося з'ясувати, що вираженою була схильність до Інтернет-залежної поведінки у зв'язку з проблемами, пов'язаними з «управлінням часом», яким вони могли пожертвувати, порушити режим балансу між роботою та відпочинком, завдавати шкоди сну та ін. заради взаємодії з Інтернетом. «Компульсивні симптоми» говорять про значну прихильність до Інтернет-мережі. Найменше значення шкали Інтернет-залежної поведінки становить значення «симптом толерантності». Проаналізувавши отримані дані можемо зробити висновок про те, що наявність Інтернет-залежності не свідчить про

наявність всіх включених у перелік ознак. У нашому випадку Інтернет-залежність спостерігається у таких проявах як «внутрішньо особистісні проблеми та проблеми зі здоров'ям», та «симптоми відмови», що свідчить про те, що респонденти відмовляються нести відповідальність за власне здоров'я та наслідки, спричинені довготривалим перебуванням в Інтернеті; не мають на меті відмовлятися від користування Інтернетом.

Також у межах дослідження ми використали Тест-опитувальник на виявлення кіберадикції (ТОК) (Ю. О. Асєєва, К. В. Аймедов). Тест-опитувальник на виявлення кіберадикції (ТОК) є ефективним для виявлення рівня залежності підлітків від Інтернету та цифрових технологій, оскільки дозволяє швидко оцінити як поведінкові, так і емоційні прояви кіберадикції. Методика охоплює різні фактори інтернет-залежності, які пов'язані з тривалістю користування, імпульсивністю та соціальною дезадаптацією, що дає цілісну картину стану респондента. ТОК підходить для масових опитувань у закладах освіти і може використовуватися як для первинної діагностики, так і для моніторингу змін після профілактичних заходів. Крім того, результати тесту допомагають визначити групи ризику та правильно спрямувати корекційні програми. Результати тестування за методикою ТОК висвітлено у таб. 2.4.

Таблиця 2.4

Результати тестування респондентів на визначення Інтернет-залежності за методикою «Тест-опитувальник на виявлення кіберадикції» (ТОК)

Субшкали ТОК				
Відсутність адикції	Не має ознак залежності	1-й ступінь залежності	2-й ступінь залежності	3-й ступінь залежності
Залежність від комп'ютера (ПК)				
8,7	17,5	11,3	32,5	30,0
Інтернет-адикція				
7,4	18,8	8,7	28,8	36,3
Ігрова адикція				

6,3	20,0	20,0	23,7	30,0
Гаджет-адикція				
10,0	16,2	17,5	25,0	31,3
Кіберкомунікативна адикція				
8,7	17,5	15,0	18,8	40,0
Селфетіс				
6,2	20,0	17,5	22,5	33,8

Залежність від ПК – це вид залежності, який виражається в нав'язливому бажанні постійно використовувати ПК, незважаючи на негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я, руйнування реальних соціальних стосунків, а при неможливості його використання виникають зміни в емоційно - вольовій сфері особистості. **Інтернет-адикція** – це вид залежності, який трактується як психічно-поведінковий розлад, що виражається в нав'язливому чи компульсивному бажанні постійно перебувати в режимі online, викликає порушення нормального процесу життєдіяльності, а неможливість перебування в режимі online призводить до змін емоційного стану. **Гаджет-адикція** – це вид залежності, який виражається у відслідковуванні нових версій мобільних чи гаджет пристроїв на ринку, в гіперболізованій потребі володіння певною моделлю і неконтрольованому бажанні постійного використання цього гаджета. **Кіберкомунікативна адикція** – це вид залежності, який виражається в нав'язливому бажанні будувати та підтримувати міжособистісну комунікацію в кіберпросторі за допомогою соціальних мереж, при цьому нехтуючи реальними зв'язками. **Селфетіс** – це вид нехімічної залежності, який виражається у нав'язливому бажанні постійного самофотографування та виставлення фото на власних сторінках у кіберпросторі.

Проаналізувавши отримані дані, можна зазначити, що від 6,2 до 10,0 % учнів (в залежності від шкали оцінювання) не мають певного виду кіберадикції, що може вказувати на досвід використання ПК та незначний досвід кібер-комунікації та селфі; від 16,2 до 20,0 % – не мають патологічних

ознак залежності, що свідчить про соціально-прийнятне використання інтерактивних технологій, яке відповідає сучасним потребам суспільства; від 8,7 до 20,0 % – мають 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; від 18,8 до 32,5 % – мають 2-й ступінь залежності – сформована залежність із виникненням проблем які порушують нормальне соціальне життя респондента, що свідчить про необхідність проведення психокорекційних заходів спрямованих на попередження подальшого формування патологічної залежності; від 30,0 до 40% – мають 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. Дана стадія вже свідчить про психофізіологічні зміни, які потребують активних психокорекційних заходів.

Таким чином, діагностика рівня залежності підлітків від соціальних мереж дозволяє виявити рівень їхньої схильності до кіберадикції та оцінити вплив цифрового середовища на психоемоційний стан. Використання спеціалізованих методик, наприклад, Тесту Інтернет-залежності К. Янг або Тест-опитувальника на виявлення кіберадикції (ТОК), дає змогу визначити як поведінкові, так і емоційні прояви залежності. Результати діагностики допомагають виявити підлітків групи ризику, які потребують додаткової соціально-педагогічної або психологічної підтримки. Аналіз отриманих даних дозволяє сформулювати цілеспрямовані програми профілактики та корекції інтернет-залежності. Крім того, діагностика сприяє підвищенню усвідомленості самих підлітків щодо власного часу, проведеного в соціальних мережах, та їхньої відповідальності за безпечну поведінку в Інтернеті, що створює умови для своєчасного втручання і зменшення негативного впливу цифрових технологій на розвиток особистості.

2.2. Програма соціальної профілактики залежності підлітків від соціальних мереж у закладі загальної середньої освіти

Програма соціальної профілактики залежності підлітків від соціальних мереж у закладі загальної середньої освіти спрямована на своєчасне виявлення та зменшення ризиків кіберадикції серед учнів. Розроблена програма передбачає систематичну роботу з підлітками, їхніми батьками та педагогами, а також включає комплекс заходів, що включають психологічну просвіту, розвиток навичок самоконтролю та формування безпечної поведінки в Інтернеті. Реалізація програми допомагає забезпечити ефективну соціалізацію, емоційне благополуччя та гармонійний розвиток молоді в цифровому середовищі.

Ми розробили програму соціальної профілактики залежності підлітків від соціальних мереж, спрямовану на своєчасне виявлення та зменшення ризиків кіберадикції серед учнів закладу загальної середньої освіти. Програма враховує психологічні, соціальні та педагогічні фактори взаємодії підлітків із цифровим середовищем та передбачає комплексний підхід до профілактики залежної поведінки. Програма також передбачає роботу не лише з учнями, а й із батьками та педагогами, що забезпечує ширший вплив і підвищує ефективність профілактичних заходів.

У межах програми реалізуються конкретні завдання: підвищення обізнаності учнів та їхніх батьків щодо психологічних і соціальних наслідків надмірного користування соціальними мережами, формування навичок самоконтролю та безпечної поведінки в Інтернеті, розвиток емоційного благополуччя та соціальної адаптації підлітків. Окремо передбачено підготовку педагогів до підтримки учнів та впровадження превентивних заходів, що дозволяє системно забезпечити здорове користування цифровими ресурсами та запобігти формуванню інтернет-залежності серед учнівської молоді.

Програма передбачає проведення циклу занять або тренінгів для учнів, структурованих у тематичні блоки. До них входять психологічна просвіта, спрямована на формування усвідомленого ставлення до використання

Інтернету, розвиток навичок самоконтролю та безпечної поведінки онлайн, що дозволяє підліткам не лише усвідомити ризики кіберадикції, а й практично відпрацювати способи протидії негативним наслідкам надмірного перебування в мережі.

Робота з батьками включає консультації, вебінари та надання методичних рекомендацій, що допомагають дорослим усвідомлено контролювати цифрову активність дітей, що сприяє налагодженню конструктивного спілкування у сім'ї та створенню безпечного середовища для розвитку підлітків, а також підвищує ефективність домашнього контролю та підтримки.

Для педагогів передбачено навчальні семінари та інструкції щодо інтеграції елементів програми в навчальний процес. Додатково реалізуються соціально-педагогічні проєкти, інтерактивні ігри та інформаційні кампанії, які спрямовані на формування культури безпечного користування Інтернетом серед учнів та залучення громади до профілактичної роботи.

Для реалізації програми було використано різноманітні методи, серед яких ключовими є тренінги та інтерактивні заняття. Такі форми роботи дозволяють учням активно залучатися до навчального процесу, обговорювати проблеми кіберадикції та відпрацьовувати навички безпечної поведінки в Інтернеті за допомогою практичних вправ та рольових ігор. Групові обговорення сприяють розвитку критичного мислення, соціальної взаємодії та усвідомленню наслідків надмірного користування соціальними мережами.

Методики самопізнання та самоконтролю, наприклад, анкети та щоденники поведінки, дозволяють підліткам аналізувати власні цифрові звички, визначати ризикові патерни та розробляти стратегії їх корекції. Використання мультимедійних матеріалів, наприклад, відео та презентацій, допомагає наочно демонструвати негативні та позитивні аспекти користування Інтернетом, що підвищує зацікавленість учнів та ефективність засвоєння інформації. Структура програми розміщена у Дод. Є.

Експериментальне дослідження проводилося на базі Нововолинського ліцею №1 Нововолинської міської ради Волинської області. У ньому взяли

участь 48 учнів 8-х класів, а також їхні батьки та педагоги, що забезпечило комплексний підхід до апробації програми. Програма реалізовувалася протягом визначеного періоду (2 місяці) у формі тренінгів, інтерактивних занять, консультацій та семінарів. Для оцінки ефективності використовувалися опитування, спостереження та тестування рівня знань і поведінкових навичок учнів щодо безпечного користування соціальними мережами.

Для апробації програми соціальної профілактики залежності підлітків від соціальних мереж було організовано експеримент за участю 48 учнів закладу загальної середньої освіти. Учасники були розподілені на дві групи: експериментальну та контрольну, по 24 учні в кожній. Експериментальна група брала участь у всіх заходах програми, включно з тренінгами, інтерактивними заняттями та консультаціями, спрямованими на формування безпечної поведінки в Інтернеті та розвиток самоконтролю. Контрольна група продовжувала звичне користування соціальними мережами без додаткових втручань. Організація експериментального дослідження дозволила оцінити ефективність програми шляхом порівняння змін у поведінці, знаннях та навичках обох груп. Перевірку ефективності запропонованої програми ми здійснили за методикою ІАТ і отримали наступні результати (таб. 2.5).

Таблиця 2.5

Результати перевірки ефективності програми соціальної профілактики
інтернет-залежності підлітків за методикою ІАТ

№ з/п	Діапазон балів	Характеристика респондентів	ЕГ (До програми)	ЕГ (Після програми)	КГ (До програми)	КГ (Після програми)
1	20 – 49	Ви звичайний користувач Інтернету. Можете блукати в мережі скільки завгодно, так як умієте контролювати себе.	7 (29,2%)	15 (62,5%)	7 (29,2%)	8 (33,3%)
2	50 – 79	У вас є деякі проблеми,	11 (45,8%)	7 (29,2%)	11 (45,8%)	12 (50,0%)

		пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом. Якщо ви не звернете на них увагу зараз, у майбутньому вони можуть заповнити ваше життя.				
3	80 – 100	Використання Інтернету викликає значні проблеми у вашому житті. Вам необхідна термінова допомога кваліфікованого спеціаліста.	6 (25,0%)	2 (8,3%)	6 (25,0%)	4 (16,7%)

До початку реалізації програми показники рівня інтернет-залежності в експериментальній та контрольній групах були приблизно однакові, що дозволяло проводити порівняльний аналіз ефективності заходів. Після завершення програми у експериментальній групі спостерігалось помітне покращення: значно зросла кількість учнів із низьким рівнем залежності (20–49 балів) та одночасно зменшилась кількість учнів із високим рівнем залежності (80–100 балів), що свідчить про успішне формування навичок самоконтролю та безпечної поведінки в Інтернеті серед підлітків. У контрольній групі зміни були мінімальні, що підтверджує відсутність значного впливу звичайного користування соцмережами без спеціальних профілактичних заходів. Таким чином, результати експерименту демонструють високу ефективність розробленої програми соціальної профілактики інтернет-залежності.

Також спостереження педагогів показали, що після участі в програмі учні експериментальної групи стали більш усвідомлено ставитися до часу, проведеного в Інтернеті, демонстрували помітне покращення самоконтролю. Вони навчилися планувати свій день так, щоб поєднувати навчання, відпочинок та безпечне користування соціальними мережами. Педагоги також відзначили

підвищення рівня соціальної активності учнів: вони частіше брали участь у групових проєктах, обговореннях та шкільних заходах. Помітним стало зростання здатності до взаємодії з однолітками в реальному житті, що свідчить про поступове зменшення залежності від віртуальної комунікації. Крім того, учні стали більш відкритими до конструктивної критики та готовими ділитися власними думками. Загалом спостереження педагогів підтверджують позитивний вплив програми на розвиток самоконтролю та соціальної компетентності підлітків, що свідчить про доцільність подальшого впровадження подібних профілактичних заходів у школах.

Задля перевірки поведінки учнів експериментальної та контрольної груп під час перебування в Інтернеті в домашніх умовах ми опитали батьків школярів та отримали такі результати (таб. 2.6).

Таблиця 2.6

Результати оцінки поведінки учнів контрольної та експериментальної груп в Інтернеті в домашніх умовах (за спостереженням батьків)

Категорія поведінки	Експериментальна група (24 учні)	Контрольна група (24 учні)
Учень самостійно планує час онлайн	16 (66,7%)	9 (37,5%)
Учень часто відволікається від навчання через соцмережі	5 (20,8%)	14 (58,3%)
Учень проводить надмірний час в Інтернеті (>3 год/день)	4 (16,7%)	13 (54,2%)
Учень демонструє ознаки емоційної нестабільності через Інтернет	3 (12,5%)	10 (41,7%)
Учень відповідально виконує онлайн-завдання, не відволікається на гаджети	15 (62,5%)	8 (33,3%)

Під час аналізу поведінки учнів у домашніх умовах за спостереженнями батьків було встановлено, що учні експериментальної групи, які брали участь у програмі соціальної профілактики залежності від соціальних мереж, значно краще планують час перебування в Інтернеті та відповідально виконують онлайн-завдання. Більшість з них дотримуються режиму користування мережею, демонструють самоконтроль і зменшують кількість відволікань під час навчання. У той же час у контрольній групі, яка не брала участі в програмі, спостерігалися частіші випадки надмірного перебування в мережі, відволікання від навчальних обов'язків та ознаки емоційної нестабільності, пов'язані з онлайн-активністю. Порівняння обох груп дозволяє зробити висновок про ефективність комплексних заходів програми у формуванні відповідальної та безпечної поведінки в Інтернеті. Дані свідчать, що цілеспрямовані тренінги, консультації та інтерактивні заняття сприяють розвитку навичок самоконтролю та усвідомленого використання цифрових ресурсів. Для демонстрації ефективності реалізованої програми у таб. 2.7 наведено динаміку змін показників учнів контрольної та експериментальної груп.

Таблиця 2.7

Порівняльний аналіз змін у показниках учнів контрольної та експериментальної груп до та після реалізації програми

Показник	Експериментальна група, % (до програми → після програми)	Контрольна група, % (до → після)
Низький рівень залежності (20–49 балів, IAT)	29,2 → 62,5	29,2 → 33,3
Середній рівень залежності (50–79 балів, IAT)	45,8 → 29,2	45,8 → 50,0
Високий рівень залежності (80–100 балів, IAT)	25,0 → 8,3	25,0 → 16,7
Учень самостійно планує час онлайн	66,7	37,5

Часто відволікається від навчання через соцмережі	20,8	58,3
Надмірний час в Інтернеті (>3 год/день)	16,7	54,2
Демонструє ознаки емоційної нестабільності через Інтернет	12,5	41,7
Відповідально виконує онлайн-завдання	62,5	33,3

Як бачимо із даних таблиці, після реалізації програми у експериментальній групі спостерігається значне покращення показників самоконтролю та безпечної поведінки в Інтернеті. Низький рівень інтернет-залежності зріс майже на 34%, а високий рівень – знизився на 17%. Учні стали менше відволікатися від навчання та демонструвати емоційну стабільність. У контрольній групі зміни були мінімальними, що підтверджує ефективність розробленої програми.

Отож, проведене дослідження показало, що програма соціальної профілактики залежності підлітків від соціальних мереж у закладі загальної середньої освіти є ефективним інструментом для формування безпечної та усвідомленої онлайн-поведінки. Впроваджені тренінги, інтерактивні заняття та консультації сприяли розвитку самоконтролю, критичного мислення та навичок планування часу перебування в Інтернеті. Учасники експериментальної групи продемонстрували зниження рівня залежності за методикою ІАТ, тоді як у контрольній групі суттєвих змін не спостерігалось. Батьківське опитування підтвердило, що учні, які брали участь у програмі, більше відповідально користуються соціальними мережами та менше відволікаються від навчання. Програма також сприяє підвищенню емоційного благополуччя та соціальної адаптації підлітків у цифровому середовищі. Запроваджені заходи можуть бути використані як модель для інших освітніх закладів з метою профілактики кіберадикцій серед молоді.

2.3. Рекомендації для підвищення ефективності соціальної профілактики залежності підлітків від соціальних мереж

Для підвищення ефективності соціальної профілактики залежності підлітків від соціальних мереж важливо впроваджувати комплексний підхід, який поєднує роботу з учнями, батьками та педагогами. Зазначені заходи повинні враховувати психологічні, соціальні та освітні чинники впливу цифрового середовища на молодь, сприяти формуванню усвідомленої та безпечної онлайн-поведінки. Крім того, важливо застосовувати інтерактивні методи навчання та регулярну оцінку результатів профілактичної роботи. Розглянемо кілька концепцій профілактики інтернет-залежності, які пропонують українські та зарубіжні науковці.

Зокрема Н. Бугайова та В. Цап зазначають, що багато країн, що стикнулися з проблемою Інтернет-адикції, були змушені створювати та впроваджувати заходи для протидії цьому явищу. Так, парламент Китаю ухвалив рішення щодо стимулювання досліджень Інтернет-залежності та розробки превентивних програм, спрямованих на запобігання її розвитку серед дітей. Влада Китаю фінансує роботу восьми реабілітаційних центрів для пацієнтів з Інтернет-залежністю, а з кінця 2006 року діє обмеження доступу дітей до Інтернет-клубів із системою контролю, яка автоматично припиняє ігрові сеанси кожні п'ять годин. У Південній Кореї, Таїланді, В'єтнамі та Малайзії також запроваджуються серйозні заходи боротьби з Інтернет-адикцією серед молоді.

Розвиток комп'ютерних технологій ускладнює інформаційне середовище, а глобальна мережа Інтернет об'єднує величезну кількість користувачів, діяльність яких у кіберпросторі має специфічні особливості. Тому Україні, як і будь-якій іншій розвинутій країні, необхідні превентивні та реабілітаційні програми для протидії віртуальній залежності. На думку науковців, важливо проводити широкі психологічні дослідження адиктивної поведінки, що не має хімічного походження, з метою визначення її наявності та ступеня у

користувачів Інтернету. Результатом таких досліджень може стати створення діагностично-експертної системи, яка дозволить визначити рівень залежності та надати конкретні рекомендації щодо застосування профілактичних і психокорекційних заходів [5, с. 26].

А. Сиротенко вважає, що в сучасних умовах необхідною є розробка адекватних заходів та відповідних інструментів діяльності, спрямованих на запобігання Інтернет-залежності та підкреслення цінності реального життя для людини, що й реалізується через вторинну профілактику. Вторинна профілактика передбачає комплекс різноманітних заходів – соціальних, психологічних, педагогічних, медичних, правових та інших – які спрямовані на запобігання переходу порушень розвитку у хронічні, стійкі форми та попередження виникнення вторинних дефектів, наприклад, соціальної дезадаптації, емоційно-поведінкових розладів, комунікативних порушень, особистісних деструкцій та руйнування власного «Я».

З урахуванням психолого-педагогічних особливостей молоді та специфіки проявів Інтернет-залежності, науковець передбачає, що проєктна діяльність є найбільш ефективним засобом вторинної профілактики цієї проблеми. У межах проєктної діяльності спочатку чітко визначаються мета, керованість процесу та обмеження: терміни, ресурси, час, якість і допустимий рівень ризиків. Діяльність у такому форматі спрямована на створення конкретного, унікального продукту або послуги, що одночасно формує навички самоконтролю та відповідального ставлення до використання Інтернету [42, с. 666].

Згідно з думкою Дж. Ші, стратегії профілактики Інтернет-залежності охоплюють три основні напрями: використання технологій, пасивні методи та активні методи. До технологічних засобів належать віртуальний коучинг, спеціальні додатки та онлайн-модулі, що дозволяють контролювати та запобігати ризикованій поведінці користувачів. Пасивні методи включають усні консультації, навчальні заходи щодо ризикованої поведінки, розвиток батьківських навичок та психосоціальних компетентностей, перегляд

відеоматеріалів, демонстрації рольового моделювання, спостереження за поведінкою, читання посібників та прослуховування презентацій. Активні методи передбачають залучення учнів до альтернативних видів діяльності, створення колажів, мозкових штурмів, участі у гуртках, рольових іграх, репетиторства, створення відеоматеріалів, сесії запитань і відповідей, ведення щоденників, групової роботи, вправ на релаксацію та контролю часу використання Інтернету. Тривалість впровадження цих стратегій може коливатися від одноразових сеансів або розсилки методичних матеріалів до тривалих комплексних програм [58].

Г. Гайсіна підкреслює, що проблема інтернет-залежності має міждисциплінарний характер, оскільки до її вивчення залучені фахівці, які добре розуміють суть адикції. До них належать психіатри, спеціалісти з лікування наркотичної залежності, клінічні та медичні психологи. У останні роки до вирішення цієї проблеми активно залучаються також педагоги, психологи та соціальні працівники. Питання переходу від нормальної поведінки до патології та розвитку залежності потребує спільного обговорення з метою попередження населення, батьків та педагогів. Згідно з думкою вченої, головне завдання полягає у тому, щоб зосередити увагу фахівців на профілактиці, щоб стан інтернет-залежності не сформувався. Основні ідеї розробників профілактичних програм у США, Німеччині та Росії пов'язані не лише з формуванням комп'ютерної грамотності, але й культури користування комп'ютером; забезпеченням підлітків альтернативними видами діяльності; посиленням батьківського контролю за режимом дня дітей, проведенням консультативної роботи з батьками тощо.

Діти та підлітки є активними користувачами мережі. Водночас виробники добре враховують ринковий попит і створюють відповідні продукти, пропонують освітні та інформаційні ігри для молодших дітей. Підлітки більш глибоко занурені у цей світ, вони беруть участь у віртуальних іграх, і завжди варто розуміти, що демонструється у цих іграх, оскільки часто присутні агресія, еротизація та рання сексуалізація. Проте наукові дискусії щодо сутності

інтернет-залежності та запропонованих підходів і рекомендацій не дозволяють знайти ефективні способи розв'язання цієї проблеми. Г. Гайсіна поділяє позицію більшості науковців, які підкреслюють особливу актуальність і ефективність профілактики інтернет-залежності на ранніх етапах зацікавленості дитини. Науковці справедливо зазначають, що провідну роль у цьому процесі відіграють школа та сім'я. Саме тому дослідниця розробила та впровадила пілотну програму профілактики для учнів та їхніх батьків, а також довела ефективності використаних форм і методів. Г. Гайсіна вважає, що суть профілактики інтернет-залежності полягає у визначенні ступеня схильності та зменшенні ймовірності виникнення залежності від комп'ютерних ігор та соціальних мереж. Така робота повинна бути спрямована на формування усвідомленості дитини та її поведінкових патернів. Крім того, психологічно-педагогічна робота з батьками відіграє важливу роль у цьому профілактичному процесі [56, с. 1874].

Як бачимо, науковці підкреслюють, що профілактика інтернет-залежності є актуальним і міждисциплінарним завданням, яке потребує спільної роботи психіатрів, психологів, педагогів, соціальних працівників та батьків. Вчені наголошують на важливості раннього виявлення схильності дітей до залежності та запобігання її розвитку за допомогою формування культури користування Інтернетом, альтернативних видів діяльності та посилення батьківського контролю. Особлива роль у цьому процесі належить школі та сім'ї, оскільки саме вони можуть впливати на поведінкові патерни підлітків та сприяти розвитку самоконтролю. Ефективними методами профілактики визнаються проєктна діяльність, тренінги, інтерактивні заняття та психологічно-педагогічна робота з батьками, що допомагає усвідомлено ставитися до часу в мережі. Дослідники зазначають, що профілактика повинна охоплювати не лише дітей, а й дорослих, які визначають правила та межі використання Інтернету. Важливим напрямом профілактичної роботи є також розробка діагностичних систем для визначення рівня схильності до залежності та надання рекомендацій щодо профілактичних та психокорекційних заходів.

На нашу думку, для підвищення рівня ефективності соціальної профілактики інтернет-залежності необхідно забезпечити системний підхід, який охоплює не лише самих підлітків, а й їхнє оточення – батьків, педагогів та соціальних працівників. Важливо впроваджувати програми, що поєднують освітні, психологічні та соціальні компоненти, зокрема тренінги з розвитку самоконтролю, емоційної регуляції та критичного ставлення до часу, проведеного в Інтернеті. Педагогам слід надавати чіткі методичні рекомендації щодо інтеграції превентивних елементів у навчальний процес, а також організовувати регулярні семінари та обговорення для підвищення рівня компетентності у сфері кібербезпеки та профілактики адиктивної поведінки.

Важливим напрямом є також активне залучення батьків до превентивної роботи. Консультації, вебінари та навчальні матеріали мають бути спрямовані на формування у батьків навичок контролю та організації дозвілля дітей, розуміння психологічних наслідків надмірного користування соціальними мережами та використання альтернативних видів діяльності. Особливу увагу слід приділяти розвитку комунікативних навичок у сім'ї, адже недолік живого спілкування часто є однією з головних причин занурення підлітків у віртуальний світ. Підвищення обізнаності батьків про потенційну небезпеку Інтернету дозволяє своєчасно виявляти ознаки формування залежності та реагувати на них.

Не менш важливим є й застосування технологічних інструментів у профілактичних програмах. Використання інтерактивних онлайн-модулів, спеціальних додатків та віртуального коучингу допомагає підліткам усвідомлювати час і способи використання Інтернету, а також формує відповідальне ставлення до цифрових ресурсів. Крім того, ефективним є поєднання пасивних методів (відео, презентації, рольові моделі поведінки) з активними методами (рольові ігри, групові обговорення, створення креативних проєктів), що дозволяє підліткам самостійно оцінювати власну поведінку та знаходити альтернативні способи проведення вільного часу.

Крім того, важливо проводити регулярну оцінку ефективності соціальних профілактичних заходів за допомогою опитувань, спостережень та тестування знань і поведінкових навичок учнів, що дозволяє виявляти сильні та слабкі сторони програми, адаптувати методики відповідно до специфіки конкретного закладу освіти та індивідуальних особливостей підлітків. На основі отриманих даних можна коригувати зміст тренінгів, добирати найбільш ефективні форми активності та визначати пріоритетні напрямки роботи з батьками та педагогами.

Із метою підвищення ефективності соціальної профілактики залежності підлітків від соціальних мереж були розроблені практичні рекомендації для соціальних педагогів, психологів, педагогічних працівників:

1. *Визначити види проявів залежності підлітків від соціальних мереж, зокрема: надмірний час онлайн-активності; відчуття тривоги чи дратівливості при відсутності доступу до соцмереж; порушення режиму сну та навчання; зниження інтересу до офлайн-активностей; соціальна ізоляція; формування негативного ставлення до реального спілкування.*

2. *Дібрати та застосувати діагностичний інструментарій для оцінки схильності підлітків до залежності від соціальних мереж, наприклад:*

- 2.1. Діагностика наявності та рівня Інтернет-залежності, оцінка впливу онлайн-активності на емоційний стан, поведінку та соціальне функціонування людини (Тест на визначення Інтернет-залежності (К. Янг).

- 2.2. Діагностика рівня Інтернет-залежності, орієнтованої на психологічні аспекти залучення до Інтернету, зокрема мотиваційні, емоційні та поведінкові прояви (методика «Шкала Інтернет-залежності» (А. Жичкіна).

- 2.3. Діагностика рівня Інтернет-залежності у підлітків а саме патологічного використання Інтернету, яке впливає на повсякденне життя, емоційний стан та соціальні функції (Тест «Шкала інтернет-залежності С. Чена» в адаптації В. Малигіна, К. Феклісова).

- 2.4. Діагностика рівня кіберадикції, тобто патологічної залежності від цифрових технологій, зокрема Інтернету, гаджетів і віртуального середовища, з урахуванням когнітивних, емоційних і поведінкових аспектів, сформованості

поведінкового компонента (Методики «Тест-опитувальник на виявлення кіберадикції» (ТОК) (Ю. О. Асєєва, К. В. Аймедов).

3. Вивчити причини виникнення залежності від соціальних мереж у підлітків за допомогою застосування основних наукових концепцій у галузі соціальної роботи, соціології та психології: фактори формування залежності – поєднання індивідуальних психологічних особливостей, соціального середовища та особливостей Інтернет-простору. Причини – потреба у соціальній підтримці, самовираженні та емоційній задоволеності (за О. Коломієць та Т. Демиденко) [16, с. 72]; вплив цифровізації – підлітки як «цифрове покоління» швидко освоюють гаджети та програми, що змінює спосіб життя та ігрову діяльність та підмінює реальність віртуальним світом (за Н. Потьомкіною) [37, с. 277–278]; соціалізація та кіберсоціалізація – соціальні мережі стають важливим чинником соціального розвитку, а Інтернет відкриває можливості для дистанційного навчання, створення онлайн-субкультур і профілактики кіберзалежності (за О. Белоліпцевою) [4, с. 96]; основні чинники залежності – психологічні (потреба у самовираженні, ризик психічних розладів), соціально-психологічні (пошук однодумців, групове визнання), соціальні (вплив інформаційного середовища, неефективна профілактика) (за Т. Вакуліч) [7, с. 189–190]; наслідки інтернет-залежності – дезадаптація, зміна пріоритетів із реального життя у віртуальний простір, супутні адикції (гемблінг, гаджет-адикція), підвищена вразливість до небезпечних груп та контенту (за Я. Шугайло) [55, с. 20–21].

4. Визначити види (первинна, вторинна третинна) моделі, мету, завдання, зміст, форми, методи та засоби соціальної профілактики відповідно до рівня сформованості залежності у підлітків.

5. Розробити програму соціальної профілактики залежності підлітків від соціальних мереж за таким алгоритмом:

5.1. Вид профілактики / напрям: первинна – профілактика ризику формування залежності від соціальних мереж у підлітків, підвищення рівня обізнаності щодо безпечного користування Інтернетом; вторинна – робота з

групами підлітків із проявами надмірного користування соцмережами (помірна залежність); третинна – корекційна робота з підлітками, які мають сформовану інтернет-залежність, проведення тренінгів самоконтролю поведінки.

5.2. Назва програми – соціальна профілактика залежності підлітків від соціальних мереж у закладі загальної середньої освіти.

5.3. Цільова група: учні 12–15 років, 15–20 осіб у групі; школярі, що активно користуються соціальними мережами та цифровими ресурсами.

5.4. Суб'єкти реалізації програми: соціальні педагоги, шкільні психологи, класні керівники та батьки.

5.5. Модель профілактики: інтегрована модель соціальної профілактики, що включає: освітні компоненти (психологічна просвіта, формування знань про безпечне користування Інтернетом); корекційні компоненти (тренінги самоконтролю, розвиток навичок альтернативної поведінки); мотиваційні компоненти (підтримка позитивної поведінки, розвиток відповідальності та критичного мислення).

5.6. Мета та завдання програми: формування усвідомленого та безпечного користування соціальними мережами; розвиток навичок самоконтролю та критичного мислення дітей; сприяння розвитку альтернативних офлайн-активностей та здорового способу життя; підвищення соціальної активності та емоційного благополуччя підлітків.

5.7. Компетенції підлітків після реалізації програми: здатність самостійно регулювати час перебування в Інтернеті; вміння відмовлятися від шкідливих цифрових практик; застосування здорових моделей спілкування та поведінки; формування балансу між онлайн та офлайн активностями; розвиток критичного мислення щодо цифрового контенту.

5.8. Форми, методи, засоби реалізації програми:

- Тренінги та інтерактивні заняття («День без соцмереж», рольові ігри);
- Анкети, цифрові щоденники, опитувальники для самопостереження;
- Мультимедійні матеріали (відео, презентації, соціальна реклама);
- Групові обговорення, командні завдання, соціально-педагогічні проєкти.

5.9. Технологія реалізації: послідовність занять – 4 тематичні модулі для учнів, підтримка батьків за допомогою консультацій та вебінарів, залучення педагогів; тривалість – 4–6 тижнів, 1 заняття на тиждень по 45–60 хв.; відповідальні – соціальний педагог, шкільний психолог, класний керівник.

5.10. Методи і засоби діагностики результатів: повторне тестування (методика «Шкала Інтернет-залежності» (А. Жичкіна); тест «Шкала інтернет-залежності С. Чена» в адаптації В. Малигіна, К. Феклісова; методики «Тест-опитувальник на виявлення кіберадикції» (ТОК) (Ю. О. Асєєва, К. В. Аймедов), анкетування та спостереження за поведінкою підлітків; аналіз змін у часі, проведеному онлайн, та рівні соціальної адаптації.

6. *Реалізувати програму соціальної профілактики залежності підлітків від соціальних мереж із конкретною цільовою групою учасників (учні 8-х класів Нововолинського ліцею №1 Нововолинської міської ради Волинської області).*

7. *Провести діагностику результатів реалізації програми соціальної профілактики залежності від соціальних мереж та сформулювати висновки щодо: оцінки зменшення часу проведеного онлайн; підвищення навичок самоконтролю та безпечної поведінки; оптимізації рівня взаємодії з однолітками та родиною; формування ціннісних орієнтацій на здоровий цифровий спосіб життя.*

Для підвищення рівня ефективності соціальної профілактики залежності підлітків від соціальних мереж важливо застосовувати комплексний підхід, що охоплює роботу не лише з учнями, а й із їхніми батьками та педагогами. Необхідно формувати у підлітків навички самоконтролю, критичного ставлення до часу в Інтернеті та відповідального користування цифровими ресурсами. Важливу роль відіграє активне залучення батьків до консультацій, вебінарів та ознайомлення із просвітницькими матеріалами, що сприяє ранньому виявленню ознак схильності до залежності від Інтернету. Використання інтерактивних методів навчання дозволяє зробити профілактичну роботу цікавою та результативною для учнів. Систематична оцінка ефективності заходів

допомагає адаптувати програми до конкретних потреб закладу освіти та учнів, що в цілому підвищує результативність програми.

Висновки до розділу 2

У другому розділі магістерської роботи проведено діагностику рівня залежності підлітків від соціальних мереж, що дозволило виявити особливості поширення цього явища серед школярів та визначити ступінь сформованості схильності до залежної поведінки. Результати дослідження засвідчили, що значна частина учнів має підвищений рівень залучення до віртуального середовища, що проявляється у порушенні навчальної діяльності, зниженні інтересу до реального спілкування, підвищеній дратівливості у разі обмеження доступу до мережі, що також підтвердило необхідність цілеспрямованих профілактичних заходів у закладах загальної середньої освіти.

На основі результатів діагностики була розроблена й апробована програма соціальної профілактики залежності підлітків від соціальних мереж. Програма включала проведення тренінгів, інтерактивних занять, рольових ігор, індивідуальних і групових консультацій. Основна увага приділялася розвитку у підлітків навичок критичного мислення, формуванню здатності раціонально планувати час, підвищенню рівня медіаграмотності та комунікативних умінь. Практична реалізація програми підтвердила її ефективність, оскільки сприяла зменшенню рівня залежності та підвищенню усвідомленості школярів у використанні соціальних мереж.

У процесі дослідження також були сформульовані практичні рекомендації, спрямовані на підвищення ефективності соціально-профілактичної роботи у школах. Серед них – активне залучення педагогів, психологів та батьків до профілактичної діяльності, інтеграція елементів медіаосвіти у навчально-виховний процес, створення умов для змістовного дозвілля та розвитку здорових соціальних практик підлітків. Саме тому системна соціальна профілактика є дієвим інструментом у подоланні та попередженні залежності підлітків від соціальних мереж у закладах загальної середньої освіти.

ВИСНОВКИ

Результати вивчення й аналізу наукової літератури, практичного досвіду, експериментального дослідження з проблеми соціальної профілактики залежності підлітків від соціальних мереж у закладі загальної середньої освіти, дали підстави для наступних висновків:

1. З'ясовано, що залежність підлітків від соціальних мереж є різновидом поведінкової адикції, що характеризується надмірним проведенням часу онлайн та перевагою віртуального спілкування над реальним. До основних проявів такої залежності належать постійна потреба бути в мережі, зниження зацікавленості в навчанні та міжособистісних стосунках, емоційна нестабільність при обмеженому доступі до соцмереж, а також формування специфічного онлайн-образу «Я». Залежність може проявлятися в емоційній, когнітивній або поведінковій сфері, залежно від того, яка сторона життя підлітка зазнає найбільшого впливу. Соціальні мережі створюють ілюзію спілкування та підтримки та водночас посилюють інтроверсію та негативні емоції. Надмірне занурення у віртуальний простір може негативно впливати на успішність у навчанні, сімейні взаємини та психічне здоров'я. Розуміння цих проявів дозволяє своєчасно застосовувати профілактичні та корекційні заходи для підтримки психологічного благополуччя підлітків.

2. Виявлено, що формування залежності підлітків від соціальних мереж зумовлене комплексом факторів, серед яких психологічні особливості віку, потреба у спілкуванні, підтримці та визнанні, а також вплив сім'ї та соціального оточення. Основними причинами інтернет-залежності є прагнення уникнути самотності, реалізувати себе, втекти від конфліктів у реальному житті та вплив однолітків. Зазвичай розвиток залежності проходить кілька етапів: від звичного користування соцмережами до регулярного занурення у віртуальний простір, що зрештою може перерости у патологічну залежність, яка витісняє інші сфери життя. Цей процес часто призводить до порушень у навчанні, соціальної дезадаптації та зміни особистісних пріоритетів. Вчасне виявлення перших ознак залежності дає змогу запобігти її закріпленню та подальшому

деструктивному розвитку, зберігає психічне та соціальне благополуччя підлітка.

3. Визначено, що соціальна профілактика залежної поведінки підлітків у соціальних мережах передбачає комплекс заходів, спрямованих на запобігання інтернет-залежності та формування безпечної поведінки онлайн. Соціальна профілактика включає освітні, психологічні, соціальні та педагогічні заходи, що допомагають розвивати емоційну стабільність, навички самоконтролю та відповідальне користування Інтернетом. Завдання профілактики охоплюють формування критичного ставлення до інформації, підвищення обізнаності про загрози та підтримку здорового способу життя. Методи реалізації включають тренінги, інтерактивні заняття, рольові ігри, творчі проєкти та мультимедійні ресурси. Такі заходи дозволяють підліткам усвідомити наслідки надмірного користування соцмережами та виробити безпечні цифрові навички. Систематичне впровадження програм соціальної профілактики зменшує ризик розвитку залежності, підтримує психічне здоров'я та соціальну активність підлітків.

4. Висвітлено, що діагностика рівня залежності підлітків від соціальних мереж дозволяє оцінити їхню схильність до кіберадикції та визначити вплив цифрового середовища на психоемоційний стан. Використання спеціалізованих інструментів, наприклад, Тесту Інтернет-залежності К. Янг або Тест-опитувальника на виявлення кіберадикції (ТОК), допомагає виявити як поведінкові, так і емоційні прояви залежності. Результати дослідження дають змогу визначити підлітків із груп ризику, які потребують додаткової психологічної чи соціально-педагогічної підтримки. Отримані дані стали основою для розробки цілеспрямованих програм профілактики та корекції інтернет-залежності. Крім того, діагностика сприяє підвищенню усвідомленості самих підлітків щодо часу, проведеного в соціальних мережах, та формуванню відповідальної поведінки в Інтернеті, що створює умови для своєчасного втручання та зменшення негативного впливу цифрових технологій на розвиток особистості.

5. Проведене експериментальне дослідження засвідчило, що програма соціальної профілактики залежності підлітків від соціальних мереж у закладі загальної середньої освіти є ефективним засобом формування безпечної та усвідомленої онлайн-поведінки. Впроваджені тренінги, інтерактивні заняття та консультації сприяли розвитку самоконтролю, критичного мислення та навичок планування часу в Інтернеті. Учасники експериментальної групи показали зниження рівня залежності за методикою ІАТ, тоді як у контрольній групі суттєвих змін не зафіксовано. Опитування батьків підтвердило, що учні, які брали участь у програмі, більш відповідально користуються соціальними мережами та менше відволікаються від навчання. Програма сприяє підвищенню емоційного благополуччя та соціальної адаптації підлітків у цифровому середовищі. Впроваджені заходи можуть слугувати моделлю для інших освітніх закладів з метою профілактики кіберадикцій серед молоді. Обґрунтовано, що для підвищення рівня ефективності соціальної профілактики залежності підлітків від соціальних мереж доцільно застосовувати комплексний підхід, який включає роботу не лише з учнями, а й із їхніми батьками та педагогами. Важливо формувати у підлітків навички самоконтролю, критичного ставлення до часу, проведеного в Інтернеті, та відповідального користування цифровими ресурсами. Активна участь батьків у консультаціях, вебінарах та ознайомленні з просвітницькими матеріалами сприяє своєчасному виявленню ознак схильності до інтернет-залежності. Поєднання технологічних, пасивних та активних методів навчання робить профілактичну роботу цікавою та ефективною для учнів.

Подальші дослідження теми соціальної профілактики залежності підлітків від соціальних мереж можуть зосередитися на довгостроковій оцінці ефективності профілактичних програм та вивченні впливу різних видів цифрових платформ на психоемоційний стан учнів. Також перспективним напрямом наукових розвідок є розвиток індивідуалізованих підходів із врахуванням особистісних і соціальних факторів, що впливають на формування інтернет-залежності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асєєва Ю. О. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді. *Габітус*. 2020. Вип. 4. С. 152–158. URL: <https://repo.odmu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/8327> (дата звернення: 10.02.2025).
2. Асєєва Ю. О. Психологічні засади кіберадикцій в підлітковому та юнацькому віці : дис. ... док. псих. наук : 19.00.07 Одеса, 2021. 532 с. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/12144> (дата звернення: 10.02.2025).
3. Атаманчук Н. Інтернет-залежність і механізми психологічного захисту підлітків. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2015. Вип. 30. С. 51–60. URL: <http://eehb.dspu.edu.ua/index.php/2227-6246/article/view/158033>.
4. Белоліпцева О. В. Соціально-педагогічна робота з підлітками, залежними від соціальних мереж, засобами трудотерапії. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2014. Вип. 36. С. 96–102. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pfto_2014_36_17 (дата звернення: 10.02.2025).
5. Бугайова Н., Цап В. Профілактика Інтернет-залежності в перебігу електронного навчання. *Theory and methods of e-learning*. 2010. № 1. С. 24–28. URL: <http://ccjournals.eu/ojs/index.php/e-learn/article/view/116> (дата звернення: 10.02.2025)
6. Вавілова А. С. Стратегії самопрезентації дорослих та підлітків у соціальних мережах. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2021. Вип. 2. С. 14–21. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2021_2_4 (дата звернення: 10.02.2025).
7. Вакуліч Т. Психологічні чинники запобігання Інтернет-залежності підлітків. *Наукові праці МАУП*. 2007. Вип. 2(16). С. 188–192. URL: <https://journals.maup.com.ua/index.php/psychology/article/view/2025/2425> (дата звернення: 10.02.2025)

8. Виноградова В., Пузирьов Є. Особливості соціально-педагогічної профілактики ігрової та інтернет-залежності підлітків. *Вчені записки ТНУ імені В. Вернадського*. Серія: Психологія. 2020. Вип. 31.70. С. 70–75. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2020/14.pdf (дата звернення: 10.02.2025)
9. Девтеров І. В. Соціалізація людини у кіберпросторі : монографія. Київ : НТУУ «КП», 2012. 359 с.
10. Іванків І. І. Компоненти формування ідентичності підлітка в соціальних мережах. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2016. Вип. 2(2). С. 137–142. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_2\(2\)_27](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2016_2(2)_27) (дата звернення: 10.02.2025).
11. Камінська О. В. Апробація програми корекції залежності від соціальних мереж. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія : Психологічні науки. 2014. Вип. 121. С. 149–153. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2014_121_32 (дата звернення: 10.02.2025).
12. Камінська О. Психологічні засоби профілактики інтернет-залежності. *Наука, освіта, суспільство очима молодих*: Матеріали X Міжнародної науковопрактичної конференції студентів та молодих науковців. Рівне: РВВ РДГУ. 2017. С. 179–180. URL: https://www.rshu.edu.ua/www/www/images/nauka/zb_nos.pdf#page=179 (дата звернення: 10.02.2025)
13. Камінська О., Стежко Ю., Глебова Л. Психолінгвістика віртуальної комунікації в контексті залежності від соціальних мереж. *Psycholinguistics*. 2019. Vol. 25, Iss. 1. С. 147–164. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/psling_2019_25_1_9 (дата звернення: 10.02.2025).
14. Коброслі А. Х. Взаємозв'язок використання соціальних мереж з психологічним благополуччям підлітків. *Вісник Одеського національного університету*. Серія: Психологія. 2018. Т. 23, Вип. 2. С. 58–65. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2018_23_2_8 (дата звернення: 10.02.2025).

15. Колосок А.М, Чернета С.Ю, Белкіна-Ковальчук О.В. Соціальне консультування: стан та перспективи. 2025. Ввічливість. *Humanitas*. № 2. С. 76–85. DOI: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2025.2.11>

16. Коломієць О. Г., Демиденко Т. М. Соціальна профілактика залежності підлітків від мережових ігор. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія : Педагогіка. Соціальна робота. 2023. Вип. 1. С. 72–77. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuped_2023_1_16 (дата звернення: 10.02.2025).

17. Кужель І. Ю., Нітченко Г. М. Інтернет-залежність як актуальна проблема сучасної школи. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка* : зб. наук. пр. Чернігів: ЧНПУ, 2015. Вип. 124. С. 86–89. URL: <https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/6178> (дата звернення: 10.02.2025)

18. Кулешова О., Міхеєва Л. Інтернет-залежність осіб юнацького віку: аналіз, шляхи подолання. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Вип. 4. С. 95–100. URL: <http://www.chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/268> (дата звернення: 10.02.2025)

19. Курлюк М. В. Внутрішньо групова взаємодія в шкільному класі як чинник формування у підлітків залежності від соціальної мережі. *Психологічні перспективи*. 2015. Вип. 25. С. 109–119. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2015_25_12 (дата звернення: 10.02.2025).

20. Леонтьєва Т. Соціальні мережі як емблематика дитячої комунікаційної залежності. *Scientific notes of the Institute of Journalism*. 2023. Т. 1. С. 87–96. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nzizh_2023_1_10 (дата звернення: 10.02.2025).

21. Лютий В. П., Коломієць К. С. Залежність від соціальних мереж як проблема сучасних студентів. *Вісник Академії праці і соціальних відносин Федерації профспілок України*. 2014. № 3-4. С. 6–12. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VAPSV_2014_3-4_3 (дата звернення: 10.02.2025).

22. Малєєва Н. С. Залежність від соціальних мереж як соціально-психологічний феномен. *Вісник Одеського національного університету*. Серія :

Психологія. 2015. Т. 20, Вип. 3(1). С. 62–70. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2015_20_3\(1\)_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2015_20_3(1)_9) (дата звернення: 10.02.2025)

23. Малєєва Н. С. Комуникативна поведінка залежних від соціальних мереж користувачів. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2016. Вип. 1. С. 74–78. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pptp_2016_1_17 (дата звернення: 10.02.2025).

24. Малєєва Н. С. Комуникативні інтернет-практики залежної від соціальних мереж молоді : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2017. 184 с.

25. Малооголова О. Інтернет-залежність та її вплив на підлітків. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Вип. 1.54. С. 89–94. URL: http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v1/i54/APP_V1_I54.pdf#page=89 (дата звернення: 10.02.2025)

26. Махновець В. Профілактика інтернет-залежності школярів. *Актуальні проблеми соціальної сфери: матеріали Всеукраїнського дистанційного конкурсу студентських і учнівських наукових робіт з соціальної педагогіки / за заг. ред. НП Павлик*. Житомир: Вид-во Житомирського державного університету імені Івана Франка. 2013. С. 48–50. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/16603/1/%D0%9C%D0%B0%D1%85%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%86%D1%8C.pdf> (дата звернення: 10.02.2025)

27. Мгалоблішвілі А. Д. Профілактика залежності від соціальних мереж у молоді: психологічні рекомендації. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. Вип. 1. С. 102–112. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2024_1_13 (дата звернення: 10.02.2025)

28. Методичні рекомендації щодо формування безпечної поведінки дітей у соціальних мережах / авт. кол.: В. В. Сокурєнко (голова), Д. В. Швець, О. І. Федорєнко та ін. ; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків : ХНУВС, 2021. 60 с. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/8dd091c8-d8d4-4095-b6a5-7f1b6990af29/content> (дата звернення: 10.02.2025).

29. Моцик Р. Інтернет-залежність та її вплив на виховання сучасної людини. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2015. Вип. 18. С. 292–297. URL:

http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&MGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/znppo_2015_18_54.pdf

(дата звернення: 10.02.2025)

30. Небезпечні квести для дітей: профілактика залучення: метод. реком. Київ: ТОВ «Агентство «Україна», 2017. 76 с. URL: file:///C:/Users/Sweet/Downloads/20170809123359_%D0%AE%D0%9D%D0%98%D0%A1%D0%95%D0%A4_%D0%925_%D0%9D%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%B7%D0%BF%D0%B5%D1%87%D0%BD%D1%96%20%D0%BA%D0%B2%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B8%20(1)%20(1).pdf (дата звернення: 10.02.2025).

31. Немеш О. М. Вплив спілкування в соціальних мережах на розвиток особистості підлітка. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 26. С. 442–456. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2014_26_36 (дата звернення: 10.02.2025).

32. Новгородський Р. Г. Соціальна робота з підлітками, які мають інтернет-залежність (на прикладі соціальних мереж). *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Серія : Педагогічні науки. 2014. Вип. 122. С. 188–191. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2014_122_44 (дата звернення: 10.02.2025).

33. Обачність. Пильність. Захист. Доброзичливість. Сміливість. Посібник із безпеки дітей в Інтернеті. Київ, 2023. 161 с. URL: <https://rescentre.org.ua/bezpeka-ditei-v-interneti/navchalnyi-posibnyk-iz-bezpeky-ditei-v-interneti> (дата звернення: 10.02.2025).

34. Повернись у реальність. Соціально-педагогічний проект / автор І. І. Барган. Івано-Франківськ, НАІР, 2013. 64 с. URL: <https://ksptsr.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/71/2022/01/%D0%91%D0%B0%D1%80%D0%B3%D0%B0%>

D0%BD-%D0%86._%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82.pdf
(дата звернення: 10.02.2025).

35. Потьомкіна Н. З. Залежність старшокласників від віртуальних соціальних мереж: поняття та показники. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія : Педагогіка. Соціальна робота. 2020. Вип. 2. С. 130–136. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuped_2020_2_27 (дата звернення: 10.02.2025).

36. Потьомкіна Н. З. Інтернет-залежність у юнацтва як об'єкт соціально-педагогічної профілактики. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. Педагогічні науки. 2019. № 1(1). С. 64–74. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlup_2019_1\(1\)__9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlup_2019_1(1)__9) (дата звернення: 10.02.2025).

37. Потьомкіна Н. Кіберсоціалізація юні: соціально-педагогічний підхід. *Social work and education*. 2019. Vol. 6. № 3. С. 269–284. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/socworkeduc_2019_6_3_8 (дата звернення: 10.02.2025).

38. Потьомкіна Н. Соціально-педагогічна профілактика залежності старшокласників від соціальних мереж засобами кінопродукції. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2020. № 1. С. 82–94. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk_2020_1_11 (дата звернення: 10.02.2025).

39. Рижанова А. О., Потьомкіна Н. З. Зарубіжний досвід профілактики інтернет-залежності молоді. *Наукові записки Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка*. Серія : Педагогічні науки. 2021. Вип. 194. С. 51–56. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nz_p_2021_194_12 (дата звернення: 10.02.2025).

40. Рижанова А. О., Потьомкіна Н. З. Тенденції соціально-педагогічної профілактики залежності старшокласників від віртуальних соціальних мереж в нових соціокультурних умовах. *Наукові записки Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка*. Серія : Педагогічні науки. 2021. Вип. 196. С. 53–59. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nz_p_2021_196_12 (дата звернення: 10.02.2025).

41. Розділ III. Зловживання Інтернетом та Інтернет-залежність. Журавель Т., Іванюк І., Лехолетова М., Лютий В., Лях Т., Пашко Н., Соловійова В., Сорокіна О., Спіріна Т., Суліцький В., Удовенко Ю., Чепенко О., Чуйко О., Швед О., & Янковець В. Профілактика деструктивної поведінки підлітків (Т. Журавель & Ю. Удовенко, Ред.). Видавництво ФО-П Буря О.Д. Київ, 2022. С. 70–87. URL:

https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/41510/1/Destructive%20behavior_2022_IL.pdf (дата звернення: 10.02.2025).

42. Сиротенко А. Засоби профілактики інтернет залежності асоціальних студентів. *Конкурентоспроможність вищої освіти України в умовах інформаційного суспільства*: збірник тез I Міжнародної науково–практичної конференції (м. Чернігів, 9 листопада 2018 р)/Чернігів. нац. технол. ун-т.–Текст. і граф. дані. Чернігів, 2018. С. 665–667. URL: <https://repo.knmu.edu.ua/bitstream/123456789/22055/2/konkup18-z.pdf#page=665> (дата звернення: 10.02.2025)

43. Сінельнікова Т. В. Психологічні особливості підлітків – активних користувачів соціальних мереж. *Наука і освіта*. 2014. № 1. С. 50–55. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2014_1_11 (дата звернення: 10.02.2025).

44. Слободяник О. Вплив електронних соціальних мереж на підлітків. *Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка*. Серія : Проблеми методики фізико-математичної і технологічної освіти. 2016. Вип. 12(3). С. 42–48. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nz_pmfm_2016_12\(3\)__9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nz_pmfm_2016_12(3)__9) (дата звернення: 10.02.2025).

45. Снітко М. А. Соціально-педагогічні умови формування у підлітків безпечної поведінки в Інтернет-мережі : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.05. Київ, 2014. 20 с.

46. Столярченко А. М. Ефекти гіперболізованої саморефлексії та інтроспекції в осіб із ознаками залежності від соціальних мереж. *Медична психологія*. 2018. Т. 13, № 2. С. 19–22. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mpsl_2018_13_2_6 (дата звернення: 10.02.2025).

47. Сторож В. В., Шкарнега О. С. Аналіз психологічних аспектів залежності від соціальної мережі instagram. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2018. Вип. 1(1). С. 184–189. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2018_1\(1\)__34](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2018_1(1)__34) (дата звернення: 10.02.2025).

48. Стрільчук О. В. Соціально-психологічні механізми формування медіакультури у підлітків з інтернет-захопленістю: дис... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ: 2020. 220 с. URL: https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2020/11/dis_Strilchuk.pdf (дата звернення: 10.02.2025).

49. Сушик Н. Соціальна профілактика девіантної поведінки підлітків. *Нова педагогічна думка*. Рівне, 2018. № 1(93). С. 83–86. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npd_2018_1_21 (дата звернення: 10.02.2024).

50. Турецька Х. Інтернет-залежність як предмет психологічного дослідження. *Вісник Львівського університету*. Львів, 2007. Вип. 10. С. 365–375. URL: <https://er.ucu.edu.ua/items/09beeab9-a1bb-482b-a988-315de6872229> (дата звернення: 10.02.2025)

51. Федоренко Р. П., Лех Т. Л. Аналіз особливостей ставлення сучасних підлітків до «груп смерті» та небезпечних ігор у соціальних мережах. *Психологія: реальність і перспективи*. 2017. Вип. 8. С. 281–286. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2017_8_64 (дата звернення: 10.02.2025)

52. Хмелівська Х., Тимків Л. Емпіричне дослідження інтернет-адикції підлітків із сільської місцевості. *Вісник Львівського університету*. Серія: Психологічні науки. 2019. Вип. 5. С. 72–78. URL: http://www.psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/5_2019/13.pdf (дата звернення: 10.02.2025)

53. Черних О. О. Керівництво із соціально-педагогічного супроводу формування безпечної поведінки підлітків в Інтернеті: навч.-метод. посіб. Київ, 2017. 104 с. URL: <https://rescentre.org.ua/bezpeka-ditei-v-interneti/kerivnytstvo-iz-sotsialno-pedahohichnoho-suprovodu-formuvannia-bezpechnoi-povedinky-pidlitkiv-v-interneti> (дата звернення: 10.02.2025)

54. Черних О. О. Онлайн: навч.-метод. посіб. Київ: ВАІТЕ, 2020. 108 с.
URL: <https://rescentre.org.ua/bezpeka-ditei-v-interneti/navchalno-metodychnyi-posibnyk-onlaik> (дата звернення: 10.02.2025)
55. Шугайло Я. Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків. *Вісник Запорізького національного університету*. Педагогічні науки. 2015. Вип. 2. С. 17–24. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Vznu_ped_2015_2_5.pdf (дата звернення: 10.02.2025)
56. Gaysina G., Zakirova V. Prevention of teenager`s Internet addiction: Pilot program. *İlköğretim Online*. 2017. Vol. 16.4. P. 1873–1881. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/230034658.pdf> (дата звернення: 10.02.2025)
57. Mak K.-K. Psychometric properties of the revised chen internet addiction scale (CIAS-R) in Chinese adolescents. *Journal of abnormal child psychology*. 2014. № 42.7. P. 1237–1245. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10802-014-9851-3> (дата звернення: 10.02.2025)
58. Shi J. Current prevention strategies and future directions for problem Internet use. *Current Opinion in Behavioral Sciences*. 2022. Vol. 48. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352154622001371> (дата звернення: 10.02.2025)

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця А.1

Контент-аналіз поняття «залежність підлітків від соціальних мереж»

№ з/п	Назва джерела	Зміст поняття	Ознаки
1	Асеева Ю. О. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді. <i>Табітус</i> . 2020. Вип. 4. С. 152–158.	Залежність підлітків від соціальних мереж – це форма кіберкомунікативної залежності, що виникає внаслідок надмірного використання соціальних платформ, зокрема Instagram.	Регулярне щоденне відвідування й оновлення «сторінки», безперервний режим «онлайн» ; відчуття дратівливості та занепокоєння у разі відсутності можливості відвідати «сторінку»; щоденна потреба стежити за оновленням подій на сторінці; поява все більшої кількості людей у списку «друзів»; усе більша перевага «онлайн»-спілкування реальному.
2	Бохонкова Ю. О., Пелешенко О. В., Сербін Ю. В., Леліва В. С. Проблема залежності від соціальних мереж як сучасного виду соціальних відносин в юнацькому віці. <i>Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи</i> . 2021. № 3(2). С. 101–112.	Залежність підлітків від соціальних мереж – це сучасний тип соціальних відносин, що формується на основі психологічної прив'язаності до віртуального середовища. Така залежність проявляється у порушенні міжособистісної комунікації, емоційній нестабільності, зниженні мотивації до навчання та формуванні викривленого уявлення про соціальну реальність.	Постійне нав'язливе бажання зайти в свої акаунти; проявляти там активність; проблеми з навчанням; скарги близьких людей на час, який витрачається на соціальні мережі; почуття роздратування при відсутності доступу до Інтернету.
3	Леонтьєва Т. Соціальні мережі як емблематика дитячої комунікаційної залежності. <i>Scientific notes of the Institute of Journalism</i> . 2023. Т. 1. С. 87–96.	Залежність підлітків від соціальних мереж – форма комунікаційної залежності, що виникає внаслідок інтенсивного використання цифрових платформ для задоволення потреб у спілкуванні та самовираженні.	Часті зміни настрою; неадекватна реакція на поради чи прохання відчутна опозиційність до батьків та родичів; погіршення пам'яті й уваги; напади страху, тривоги; обмеження спілкування з друзями, батьками, родичами; виверткість, брехливість, неохайність, що були раніше нехарактерні.

4	Лютий В. П., Коломієць К. С. Залежність від соціальних мереж як проблема сучасних студентів. <i>Вісник Академії праці і соціальних відносин Федерації професійної України</i>. 2014. № 3-4. С. 6–12.	Залежність підлітків від соціальних мереж – стан особистості, що характеризується нав'язливим прагненням до взаємодії з іншими користувачами в соціальній мережі та нездатністю контролювати тривалість і інтенсивність цієї активності, незважаючи на можливі негативні наслідки.	Наділення соціальних мереж особливою цінністю та переживання у зв'язку із активністю в соціальних мережах особливих емоційних станів (яскравих і незвичних почуттів, піднесення при передчутті можливості заходу в мережу, втрати почуття реальності в мережі, дискомфорту при неможливості відвідування мережі, самотності та нудьги при виході із мережі); втрата здатності контролювати початок, тривалість й інтенсивність даної активності; наявність у даної поведінки прямих негативних наслідків (запізнень, незадоволення інших потреб, невиконання важливих справ, конфліктів з оточуючими людьми).
5	Потьомкіна Н. З. Залежність старшокласників від віртуальних соціальних мереж: поняття та показники. <i>Науковий вісник Ужгородського університету. Серія : Педагогіка.</i> Соціальна робота. 2020. Вип. 2. С. 130– 136.	Залежність підлітків від соціальних мереж – нав'язлива потреба осіб віком 15 – 18 років, які навчаються у старшій школі, до безпідставно тривалого перебування у кіберструктурах, що призводить до деформації «Я – реального» та «Я – віртуального».	Перебільшення значущості віртуального спілкування; сприйняття віртуального «Я» як більш привабливого порівняно з реальним; знеціненні особистих досягнень у реальному житті; формуванні цінностей, пов'язаних із віртуальним успіхом; відсуття тривоги при обмеженні доступу до соціальних мереж; зниження здатності контролювати час, проведений у мережі; переважання позитивних емоцій, пов'язаних із віртуальною активністю, над реальними взаємодіями; ігнорування обов'язків поза мережею; постійне оновлення інформації в соціальних

			мережах та перевірка повідомлень.
6	Вакуліч Т. М. Психологічні чинники запобігання Інтернет-залежності підлітків : автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2006. 19 с.	Залежність підлітків від соціальних мереж – це психологічний стан, що характеризується надмірним використанням Інтернету, що призводить до порушення повсякденного життя, навчання та соціальних взаємодій. Це явище розглядається як форма поведінкової залежності, яка може мати негативні наслідки для психічного здоров'я та соціального розвитку підлітків.	Нав'язливе бажання перебувати онлайн; тривожність без доступу до Інтернету; ігнорування навчання, сімейних обов'язків або соціальних контактів через перебування в мережі; залежність самооцінки від онлайн-активності; порушення сну та фізичного здоров'я.
7	Журавель Т., Іванюк І., Лехолетова М., Лютий Б., Лях Т., Пашко Н., Соловійов Р., Сорокіна О., Спірна Т., Суліцький В., Удовенко Ю., Чепенко О., Чуйко О., Швед О., & Янковець В. Профілактика деструктивної поведінки підлітків Видавництво ФО-П Буря О.Д. Київ, 2022. С. 70–87.	Залежність підлітків від соціальних мереж – це нав'язливе прагнення до застосування Інтернету, що призводить до його надмірного використання та довготривалого перебування в мережі, що негативно впливає на життєдіяльність, розвиток і взаємовідносини людини.	Надмірна зосередженість на активностях в Інтернеті; потреба у збільшенні часу для перебування в мережі; негативні переживання, якщо немає доступу до мережі; «втеча» в Інтернет від негараздів; невдалі спроби контролю над активностями в Інтернеті; приховування активності в Інтернеті.
8	Сторож В. В., Шкарнега О. С. Аналіз психологічних аспектів залежності від соціальної мережі instagram. <i>Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки.</i> 2018. Вип. 1(1). С. 184–189.	Залежність підлітків від соціальних мереж проявляється у відмові від зовнішнього світу, дезорієнтація в реальному житті.	Людина проводить в у просторі онлайн більше часу, ніж поза ним; основні переживання відбуваються в віртуальній реальності.
9	Малеєва Н. С. Залежність від соціальних мереж як соціально-психологічний феномен. <i>Вісник</i>	Залежність підлітків від соціальних мереж – поняття, що визначає різноманітні порушення поведінки та самоконтролю особистості, пов'язані з використанням	Втрата значущості спілкування та взаємодії між людьми в реальному житті, занедбаня зовнішнього вигляду, збайдужіння до навчання

	Одеського національного університету. Серія : Психологія. 2015. Т. 20, Вип. 3(1). С. 62–70.	Інтернету.	чи професійної діяльності, проблеми у навчанні, особистому житті, родині.
10	Мгалоблішвілі А. Д. Профілактика залежності від соціальних мереж у молоді: психологічні рекомендації. Вісник Національного університету оборони України. 2024. Вип. 1. С. 102–112.	Залежність підлітків від соціальних мереж – надмірне використання віртуального простору, що погіршує психологічний стан особистості. Залежність від соціальних мереж розглядається як форма інтернет-адикції, яка проявляється у надмірному залученні до віртуальних додатків, зокрема соціальних мереж, що негативно впливає на психологічне благополуччя молоді.	Надмірне використання віртуального простору; погіршення психологічного стану особистості; зниження соціальної активності в реальному житті; порушення режиму сну та відпочинку; зниження успішності в навчанні або роботі.

Таблиця А.2

Основні ознаки поняття «залежність підлітків від соціальних мереж»

№ з/п	Категоріальна ознака	Кількість (у скількох джерелах зустрічається)
1	Щоденна потреба стежити за оновленням подій незалежно від місця перебування, безперервний режим «онлайн», бажання проявляти там активність.	7
2	Відчуття дратівливості та занепокоєння у разі відсутності можливості відвідати «сторінку».	6
3	Усе більша перевага «онлайн»-спілкування над реальним.	6
4	Проблеми з навчанням, ігнорування обов'язків поза мережею.	6
5	Напруження в стосунках з близькими людьми.	5
6	Погіршення пам'яті й уваги, порушення сну та фізичного здоров'я.	4
7	Наділення соціальних мереж особливою цінністю та переживання у зв'язку із активністю в соціальних мережах особливих емоційних станів.	4
8	Втрата почуття реальності під час перебування в мережі.	4
9	Вивертність, брехливість, неохайність, що були раніше нехарактерні.	3
10	Часті безпричинні зміни настрою.	1
11	Хвороблива і неадекватна реакція на поради чи прохання.	1
12	Знецінення особистих досягнень у реальному житті.	1
13	Поява все більшої кількості сторінок незнайомих людей у списку «друзів».	1
14	Напади страху, тривоги.	1

Додаток Б

Таблиця Б.1

Контент-аналіз поняття «соціальна профілактика залежності підлітків
від соціальних мереж»

№ з/п	Назва джерела	Зміст поняття	Ознаки
1	Потьомкіна Н. З. Інтернет-залежність у юнацтва як об'єкт соціально-педагогічної профілактики. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2019. № 1(1). С. 64–74.	Профілактику інтернет-залежності зазвичай розглядають у соціології та медицині як систему державних, соціальних і медичних заходів, спрямованих на підтримку високого рівня здоров'я та запобігання хворобам, а також асоціальним явищам і порушенням поведінки	Спрямованість на державний, соціальний і медичний рівні профілактики
2	Виноградова В., Пузирьов Є. Особливості соціально-педагогічної профілактики ігрової та інтернет-залежності підлітків. Вчені записки ТНУ імені В. Вернадського. Серія: Психологія. 2020. Вип. 31.70. С. 70–75.	Профілактика адиктивної поведінки повинна охоплювати всі сфери життя особистості, починаючи з родини та освітнього середовища і поширюючись на суспільний рівень загалом. Важливу роль відіграє співпраця фахівців різних напрямів, зокрема соціальних працівників. Підлітковий вік вважається найбільш кризовим, оскільки саме в цей період загострюються численні проблеми, зокрема ігрова та інтернет-залежності	Комплексний підхід, міждисциплінарна взаємодія
3	Сушик Н. Соціальна профілактика девіантної поведінки підлітків. Нова педагогічна думка. Рівне, 2018. № 1(93). С. 83–86.	Соціальна профілактика девіантної поведінки підлітків – це напрям професійної діяльності соціальних працівників та соціальних педагогів, що передбачає комплекс заходів для запобігання, виявлення та подолання негативного впливу факторів, які сприяють виникненню відхилень у поведінці підлітків	Комплексність заходів, актуалізація запобігання та подолання девіацій
4	Мгалоблішвілі А. Д. Профілактика залежності від соціальних мереж у молоді: психологічні рекомендації. Вісник Національного університету оборони України. 2024. Вип. 1. С. 102–112.	Визначено чотири напрями профілактики Інтернет-залежності: контроль онлайн-поведінки, управління стресом та емоціями, розвиток міжособистісних стосунків і раціональна організація режиму дня та дозвілля	Чотирикомпонентна модель профілактики, гармонійний розвиток особистості

5	Камінська О. Психологічні засоби профілактики інтернет- залежності. Наука, освіта, суспільство очима молодих: Матеріали X Міжнародної науковопрактичної конференції студентів та молодих науковців. Рівне: РВВ РДГУ. 2017. С. 179–180.	Для запобігання розвитку Інтернет- залежності рекомендовано обирати метод бесіди, який можна реалізувати в рамках комплексного підходу, охопивши не лише самих підлітків, але й їхніх батьків та педагогів	Використання діалогу, залучення сім'ї та педагогів.
---	---	---	--

Додаток В

Тест на визначення Інтернет-залежності (К. Янг) [34, с. 26]

Дайте відповіді на запропоновані запитання, використовуючи наступну шкалу: «дуже рідко» – 1 бал, «інколи» – 2 бали, «часто» – 3 бали, «дуже часто» – 4 бали, «завжди» – 5 балів.

Чи часто Ви:

1. Помічаєте, що проводите в Інтернеті більше часу, ніж мали намір?
2. Нехтуєте домашніми справами, щоб по довше поблукати в мережі?
3. Віддаєте перевагу в мережі міжособистісному спілкуванню з партнером?
4. Заводите знайомство з користувачами Інтернету, знаходячись в он-лайн?
5. Дратуєтесь через те, що оточуючі цікавляться кількістю часу, який ви проводите в мережі Інтернет?
6. Помічаєте, що перестали робити успіхи у навчанні та роботі, так як багато часу проводите в мережі Інтернет?
7. Перевіряєте електронну пошту перш, ніж почнете робити щось інше, більш необхідне?
8. Помічаєте, що продуктивність праці знижується через захоплення Інтернетом?
9. Займаєте оборонну позицію, приховуєте, коли вас питають, чим ви займаєтесь в мережі Інтернет?
10. Блокуєте зваблюючі думки про ваше реальне життя думками про Інтернет?
11. Відчуваєте спокусу в черговий раз зайти в мережу Інтернет?
12. Відчуваєте, що життя без Інтернету нецікаве, пусте і безрадісне?
13. Лаєтесь, кричите чи іншим способом висловлюєте своє невдоволення, коли хтось намагається відволікти вас від перебування в мережі Інтернет?
14. Поступаєтесь сном, сидячи в Інтернеті допізна?
15. Мрієте, чим займетесь в Інтернеті, знаходячись в реальному житті?
16. Говорите собі: «Ще хвилину», знаходячись в мережі Інтернет?
17. Терпите поразку у спробах скоротити час в Інтернеті?
18. Намагаєтесь приховати кількість часу, проведеного вами в мережі Інтернет?
19. Замість того, щоб піти куди-небудь із друзями, вибираєте Інтернет?
20. Відчуваєте депресію, пригніченість чи нервозність, будучи не в мережі і відмічаєте, що цей стан проходить, як тільки ви знаходитесь в Інтернеті?

Підрахунок результатів:

20–49 балів	Ви звичайний користувач Інтернету. Можете блукати в мережі скільки завгодно, так як умієте контролювати себе.
50–79 балів	У вас є деякі проблеми, пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом. Якщо ви не звернете на них увагу зараз, у майбутньому вони можуть заповнити ваше життя.
80–100 балів	Використання Інтернету викликає значні проблеми у вашому житті. Вам необхідна термінова допомога кваліфікованого спеціаліста.

Додаток Г

Методика «Шкала Інтернет-залежності» (А. Жичкіна) [34, с. 27–28]

Інструкція: виберіть будь-ласка один з двох варіантів відповідей (А або Б), який краще всього підходить для опису вашої поведінки в Інтернеті. В цій анкеті немає правильних чи неправильних відповідей, нам важливо знати саме вашу думку.

1. А. Коли мені сумно або самотньо, я зазвичай заходжу в Інтернет.
1. Б. Я не відчуваю необхідності зайти в Інтернет, коли у мене поганий настрій.
2. А. Коли я проводжу в Інтернеті менше часу, ніж зазвичай, я відчуваю себе пригніченим.
2. Б. Мій емоційний стан не залежить від того, скільки часу я проводжу в Інтернеті.
3. А. Я відчуваю, що моє захоплення Інтернетом заважає моєму навчанню, роботі чи стосункам з людьми поза Інтернетом.
3. Б. Користування Інтернетом не заважає моїм стосункам з людьми, навчанню чи роботі.
4. А. Багато моїх знайомих не знає, скільки часу насправді я проводжу в Інтернеті.
- Б. Більшість моїх знайомих знає, скільки часу насправді я проводжу в Інтернеті.
5. А. Я часто намагаюсь зменшити кількість часу, який я проводжу в Інтернеті.
5. Б. Я не намагаюсь зменшити кількість часу, який я проводжу в Інтернеті.
6. А. Коли я не в Інтернеті, я часто думаю про те, що там відбувається.
6. Б. Коли я не в Інтернеті, я рідко про нього думаю.
7. А. Я надаю перевагу спілкуванню з людьми або шукаю інформацію через Інтернет, а не в реальному житті.
7. Б. Я далеко не завжди користуюся допомогою Інтернету, коли мені потрібно знайти інформацію або поспілкуватися.

Ключ

Вибір варіанта «А» оцінюється в 1 бал, вибір варіанта «Б» – 0 балів.

Схильність до Інтернет-залежності

0 – 2	не схильні до Інтернет-залежності
3 – 5	схильні до Інтернет-залежності
6 – 7	Інтернет-залежні особи

Додаток Д

**Тест «Шкала інтернет-залежності С. Чена»
в адаптації В. Малигіна, К. Феклісова [48, с. 195–196]**

Пропонуємо тобі взяти участь у важливому науковому дослідженні. Дай будь-ласка відповіді на запитання. Пам'ятай, що правильних та неправильних відповідей не існує. Для нас важлива твоя думка. Повна конфіденційність наданої інформації гарантується!

З метою об'єднання результатів кількох анкет просимо вказати наступну інформацію:

Клас _____

Вік _____

Стать _____

Інструкція

Висловіть своє ставлення щодо наведених нижче тверджень за п'ятибальною шкалою. Обведіть кружечком один із варіантів відповідей:

1 – «повністю не погоджуюся», 2 – «швидше не погоджуюся», 3 – «важко відповісти», 4 – «швидше погоджуюся», 5 – «повністю погоджуюся».

№ з/п	Твердження	Відповіді				
		1	2	3	4	5
1	Мені не раз казали, що я проводжу занадто багато часу в Інтернеті (соціальні мережі, он-лайн ігри, YouTube, інформаційні сайти тощо)					
2	Я відчуваю себе некомфортно, якщо я не буваю в Інтернеті протягом певного періоду часу					
3	Я помічаю, що все більше часу проводжу в мережі Інтернет					
4	Я відчуваю роздратування, коли Інтернет відключений або недоступний					
5	Я відчуваю себе повним сил, перебуваючи он-лайн попри втому, що відчувалась перед цим					
6	Я залишаюсь в мережі протягом більш тривалого періоду часу, хоча мав (мала) намір зайти лише «на хвилинку»					
7	Хоча використання інтернету негативно впливає на мої відносини з деякими людьми, кількість часу витраченого на інтернет залишається незмінною					
8	Декілька разів я спав (спала) менше чотирьох годин через те, що «завис» (зависла) в інтернеті					
9	Останнім часом я став (стала) проводити більше часу в мережі, ніж це було раніше					
10	Я переживаю або засмучуюсь, коли доводиться перестати користуватись інтернетом на певний період часу					
11	Мені не вдається подолати бажання зайти в мережу					
12	Я помічаю, що виходжу в інтернет замість особистої зустрічі з друзями					
13	В мене болить спина або я відчуває інший фізичний дискомфорт після тривалого перебування в інтернеті					
14	Думка зайти в інтернет приходиться мені першою, коли я прокидаюсь вранці					
15	Часте перебування в інтернеті нерідко призводило до неприємностей у школі					
16	Я часто говорю собі «ще трошки» перебуваючи в інтернеті					

17	Перебуваючи поза мережею я відчуваю, що пропускаю щось важливе					
18	Моє спілкування із членами родини скорочується через використання інтернету					
19	Я менше відпочиваю через використання інтернету					
20	Навіть відключившись від інтернету після завершення певних справ в мене не виходить подолати бажання зайти туди знову					
21	Моє життя було б безрадісним, якби не було інтернету					
22	Перебування в інтернеті негативно вплинуло на моє фізичне самопочуття					
23	Я стараюсь витратити менше часу в інтернеті, але марно					
24	Для мене стає звичною справою спати менше, щоб провести більше часу в інтернеті					
25	Мені необхідно все більше часу проводити в інтернеті, щоб отримувати те ж задоволення, що й раніше					
26	Деколи в мене не виходить поїсти вчасно через те, що я сиджу в інтернеті					

Шкали тесту (CIAS) на визначення інтернет захопленості:

Com (симптоми компульсивності): 21, 26, 27, 30, 32, 36, 37, 39

Wit (симптоми відмінності): 2, 6, 8, 18, 33

Tol (симптоми толерантності): 4, 10, 16, 41

ІН (внутрішні особистісні проблеми зі здоров'ям): 25, 29, 35, 38, 12, 23, 34, 28 ТМ (шкала управління часом): 1, 14, 31, 40, 42

Оцінка рівня інтернет-залежності: загальний CIAS бал (Wit+ Tol+ ІН+ ТМ+Com)

Опрацювання результатів опитувальника (сума всіх пунктів шкали):

Відсутність інтернет-захопленості – 0-27 б.

Мінімальний ризик до формування інтернет-залежності – 27-42 б.

Схильність до формування інтернет-залежності – 43-64 б.

Інтернет-залежність – 65 б. і більше.

Додаток Е

Методики «Тест-опитувальник на виявлення кіберадикції» (ТОК)

(Ю. О. Асєєва, К. В. Аймедов) [2, с. 459–477]

Стать: Ч Ж (підкресліть)

Вік : _____ (повних) років

Дата заповнення: _____ р.

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

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 телеприставками, 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 рази 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 ви користуєтесь?
- а) 1-2 рази на тиждень;
 - б) 1-2 рази на добу;
 - в) 3-6 рази на добу;
 - г) реагую 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 іншим 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 у наслідок надмірного захоплення ПК ви не змогли зробити те що планували, чи те що робити 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 у наслідок надмірного захоплення Інтернетом ви не змогли зробити те що планували, чи те що робити 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 у наслідок надмірного захоплення грою ви не змогли зробити те що планували, чи те що робити 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 у наслідок надмірного захоплення гаджетами ви не змогли зробити те що планували, чи те що робити 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 у наслідок надмірного захоплення спілкуванням у соціальних мережах ви не змогли зробити те що планували, чи те що робити 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 у наслідок надмірного захоплення фотографуванням та викладенням у мережах фото ви не змогли зробити те що планували, чи те що робити 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, яке 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, яке 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, яке 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, яке 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 Он-лайн цілодобово?

а) ні;

б) не більше 2 годин на добу;

в) не більше 8 годин на добу;

г) до 12 годин на добу;

д) я постійно он-лайн.

36. Як часто ви засмучуєтесь, як що ваше фото набирає лайків менш, 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 гаджетів?

- 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 будете носити відносини з друзями по мережі?

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

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

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

43. Як часто за останній рік вам доводилось відчувати розбитість, головний біль чи інший дискомфорт із-зі того, 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 із-зі того, 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 із-зі того, 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 із-зі того, 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 менеджерів, 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 якихнебудь 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 із-за негативних коментарів 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 не-будь із вашого оточення виражав занепокоєність вашою захопленістю ПК, чи пропонував вам скоротити час знаходження 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 не-будь із вашого оточення виражав занепокоєність вашою захопленістю Інтернет-мережею, чи пропонував вам скоротити час знаходження 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 не-будь із вашого оточення виражав занепокоєність вашою захопленістю грою, чи пропонував вам скоротити час знаходження 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 не-будь із вашого оточення виражав занепокоєність вашою захопленістю гаджетами чи іншими електронними девайсами, чи пропонував вам скоротити час знаходження за 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 не-будь із вашого оточення виражав занепокоєність вашою захопленістю спілкуванням у соціальних мережах чи пропонував вам скоротити час знаходження 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 не-будь із вашого оточення виражав занепокоєність вашою захопленістю фотографуванням і викладенням фото у мережі, чи пропонував вам скоротити час знаходження 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 чинити 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 чинити 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 чинити 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 чинити 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 чинити 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 чинити 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 девайсів?

- 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 виходу в гру?

- 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 інші електронні 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, чим так;
- в) інколи;
- г) так;
- д) так, дуже сильне.

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

- а) ніколи;
- б) можливо, але більше ні, чим 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, чим 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, чим 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, чим 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, чим 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, чим 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, чим 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, чим 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, чим так;

в) інколи;

г) так;

д) завжди.

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

а) ніколи;

б) можливо, але більше ні, чим 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, чим так;

в) інколи;

г) так;

д) завжди.

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

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

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

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

- 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.

- 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.

Занесіть відповідь у відповідну пусту 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

Ключ до тесту

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

У даній таблиці наведено вид кіберадикції та номер питання який відповідає їй. Розрахунок балів ведеться за наступною шкалою. Відповідь а – 1 бал, б – 2 бали; в – 3 бали; г – 4 бали; д – 5 балів.

17-24 бали – свідчить про відсутність певного виду кіберадикції, що може вказувати на досвід використання: ПК, Інтернет у деяких видів гри, гаджетів, а також мають незначний досвід кібер-комунікації та селфі.

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

35-51 бали – 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 бали – 2-й ступінь залежності – сформована залежність із виникненням проблем які порушують нормальне соціальне життя респондента. Свідчить про необхідність проведення психокорекцій заходів спрямованих на попередження подальшого формування патологічної залежності.

69-85 бали – 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. Дана стадія вже свідчить про психофізіологічні зміни які потребують активних психокорекційних заходів.

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

Програма соціальної профілактики залежності підлітків від соціальних мереж у закладі загальної середньої освіти

Мета та завдання програми:

1. Своєчасне виявлення та зменшення ризиків кіберадикції серед учнів.
2. Формування навичок самоконтролю та безпечної поведінки в Інтернеті.
3. Підвищення обізнаності учнів, батьків та педагогів щодо психологічних та соціальних наслідків надмірного користування соцмережами.
4. Підтримка емоційного благополуччя та соціальної адаптації підлітків.
5. Підготовка педагогів до впровадження превентивних заходів у навчальний процес.

Цільова аудиторія: учні закладу загальної середньої освіти; батьки та опікуни учнів; педагогічний колектив.

Структура та зміст програми:

Робота з учнями: цикл тематичних занять і тренінгів: психологічна просвіта щодо ризиків кіберадикції; розвиток навичок самоконтролю та планування часу в Інтернеті; формування безпечної поведінки онлайн через практичні вправи та рольові ігри; обговорення наслідків надмірного користування соцмережами у групових дискусіях.

Робота з батьками: консультації та індивідуальні рекомендації щодо контролю цифрової активності дітей; вебінари та методичні матеріали для створення безпечного домашнього цифрового середовища; поради щодо конструктивного спілкування та підтримки підлітків у процесі профілактики залежності.

Робота з педагогами: навчальні семінари та інструкції щодо інтеграції елементів програми у навчальний процес; розробка превентивних заходів та методик підтримки учнів; використання соціально-педагогічних проєктів та інтерактивних ігор для залучення класу та громади.

Форми та методи роботи:

№	Методика	Приклад реалізації
1	Тренінги та інтерактивні заняття для активного залучення учнів	«День без соцмереж» – учні виконують творчі та спортивні завдання офлайн, а потім діляться враженнями.
2	Методики самопізнання та самоконтролю (анкети, щоденники поведінки)	«Цифровий щоденник» – фіксація часу онлайн із подальшим створенням інфографіки наприкінці тижня.
3	Використання мультимедійних матеріалів (відео, презентації)	Перегляд соціальної реклами чи короткометражного фільму про інтернет-залежність із подальшим обговоренням.
4	Групові обговорення та рольові ігри для розвитку критичного мислення й взаємодії	Рольова гра «Як сказати «ні» – відпрацювання ситуацій, коли однолітки закликають проводити час онлайн.

Очікувані результати після впровадження програми:

1. Підвищення рівня обізнаності та критичного ставлення учнів до соцмереж.
2. Зменшення проявів кіберадикції серед учнів експериментальної групи.
3. Покращення емоційного благополуччя та соціальної адаптації підлітків.
4. Залучення батьків та педагогів до підтримки безпечного користування Інтернетом.

Продовження Додатку Є

Зміст занять для роботи з учнями

Заняття 1. Психологічна просвіта щодо ризиків кіберадикції

Мета: ознайомити учнів із поняттям кіберадикції, її ризиками та наслідками.

Методи: інтерактивна лекція, мультимедійні матеріали, групова дискусія

Хід заняття:

Вступ (5 хв): коротке опитування: «Скільки часу ви проводите онлайн щодня?»

Основна частина (20 хв): перегляд відео/соціальної реклами про інтернет-залежність (посилання:

<https://www.youtube.com/watch?v=8L5d2etwiVs&pp=ygUl0ZbQvdGC0LXRgNC90LXRgi3Qt9Cw0LvQtdC20L3RltGB0YLRjA%3D%3D>)

Обговорення відео у групі.

Інтерактивна вправа (15 хв): складання «карти ризиків» – учні в групах записують можливі наслідки надмірного користування інтернетом.

Підсумок (5 хв): коротке обговорення та домашнє завдання: почати вести «цифровий щоденник» для відстеження часу онлайн протягом тижня.

Заняття 2. Розвиток навичок самоконтролю та планування часу в Інтернеті

Мета: навчити учнів планувати час онлайн і контролювати його використання.

Методи: самопостереження, анкетування, інтерактивні завдання

Хід заняття:

Вступ (5 хв): обговорення підсумків ведення цифрового щоденника з попереднього заняття.

Основна частина (20 хв): методика «Тайм-менеджмент онлайн»: учні вчаться розподіляти час на навчання, відпочинок та онлайн-активності.

Виконання вправи: скласти власний «розклад часу онлайн та офлайн».

Практична вправа (15 хв): робота з анкетами самоконтролю: «Як я реаую, коли хочу зайти в соцмережі».

Підсумок (5 хв): обговорення способів контролю часу онлайн-активності та домашнє завдання: протестувати власний розклад часу онлайн та офлайн протягом тижня.

Заняття 3. Формування безпечної поведінки онлайн через практичні вправи та рольові ігри

Мета: розвивати навички безпечної поведінки в мережі, критичне мислення при взаємодії з інформацією та однолітками.

Методи: рольові ігри, групові обговорення, інтерактивні завдання

Хід заняття:

Вступ (5 хв): обговорення прикладів небезпечної поведінки онлайн.

Основна частина (25 хв): рольова гра «Як сказати «ні» – відпрацювання ситуацій тиску однолітків щодо надмірного часу онлайн.

Обговорення: що було складним при виконанні завдань, як відчували себе учасники.

Вправа на безпеку онлайн (10 хв): створення пам'ятки «Правила безпечного користування соцмережами».

Підсумок (5 хв): висновки та обговорення домашнього завдання: застосувати ці правила протягом тижня.

Заняття 4. Обговорення наслідків надмірного користування соцмережами у групових дискусіях

Мета: сприяти усвідомленню учнями реальних наслідків надмірного користування соцмережами та мотивувати до зміни поведінки.

Методи: групова дискусія, мультимедійні матеріали, інтерактивні вправи

Хід заняття:

Вступ (5 хв): перегляд короткометражного фільму або презентації про залежність від соцмереж.

Основна частина (25 хв): групова дискусія: «Скільки цікавого в реальному світі ми втрачаємо, коли занадто багато часу проводимо онлайн?»

Створення колективного «Дерева наслідків» – на аркуші учні пишуть фізичні, психологічні та соціальні наслідки надмірного користування соціальними мережами.

Продовження Додатку Є

Інтерактивна вправа (10 хв): обмін порадами щодо зменшення часу в соцмережах та підготовка плану «Мій день без соцмереж».

Підсумок (5 хв): обговорення з дітьми, що нового вони дізналися, що планують змінити у власній поведінці в Інтернеті.

Зміст занять для роботи з батьками дітей

Заняття 1. Консультації та індивідуальні рекомендації щодо контролю цифрової активності дітей

Мета: надати батькам практичні поради щодо контролю часу, який дитина проводить онлайн, без надмірного тиску.

Методи: індивідуальні консультації, групова дискусія

Хід заняття:

Вступ (5 хв): коротке опитування батьків: «Скільки часу онлайн проводить Ваша дитина впродовж дня?»

Основна частина (20 хв): обговорення методів контролю цифрової активності (таймери, батьківські додатки, правила використання гаджетів). Пояснення принципів гнучкого контролю без конфліктів з дитиною.

Практична вправа (15 хв): індивідуальна розробка «цифрового плану сім'ї» – батьки визначають допустимий час онлайн для власної дитини та способи контролю.

Підсумок (5 хв): обговорення результатів та рекомендації щодо наступних кроків.

Заняття 2. Вебінари та методичні матеріали для створення безпечного домашнього цифрового середовища

Мета: навчити батьків організувати домашнє середовище, яке мінімізує ризики розвитку інтернет-залежності у дітей.

Методи: мультимедійні матеріали, практичні поради, вебінар

Хід заняття:

Вступ (5 хв): обговорення поточного цифрового середовища вдома.

Основна частина (25 хв): перегляд відео: «Соціальний ролік про безпечний інтернет для дітей «Не будь рабом гаджетів!» (посилання: <https://www.youtube.com/watch?v=oxIBVJXtJWQ>).

Поради щодо організації зони для навчання та відпочинку без гаджетів, обмеження вечірнього використання смартфонів дітьми.

Практична вправа (10 хв): складання індивідуальної «карти безпечного простору» вдома.

Підсумок (5 хв): батьки діляться власними ідеями та отримують методичні матеріали для подальшої роботи.

Заняття 3. Поради щодо конструктивного спілкування з підлітками

Мета: сприяти розвитку відкритого та довірливого спілкування між батьками та дітьми щодо цифрової активності.

Методи: рольові ігри, обговорення, інтерактивні вправи

Хід заняття:

Вступ (5 хв): обговорення типових ситуацій конфлікту через соцмережі або гаджети.

Основна частина (25 хв): рольова гра «Конструктивна розмова» – батьки відпрацьовують способи спокійного обговорення часу онлайн та при цьому вчаться використовувати «я-повідомлення».

Обговорення: які фрази допомагають, а які провокують конфлікт.

Продовження Додатку Є

Практична вправа (10 хв): розробка «сімейного кодексу спілкування» щодо гаджетів.
Підсумок (5 хв): підведення висновків та рекомендації для регулярного застосування.

Заняття 4. Профілактика інтернет-залежності: підтримка підлітків та їх мотивація до пошуку альтернативи гаджетам

Мета: навчити батьків мотивувати дітей до збалансованого використання інтернету та розвитку офлайн-інтересів.

Методи: групові обговорення, мультимедійні матеріали, практичні вправи

Хід заняття:

Вступ (5 хв): перегляд короткого відео про ризики надмірного користування соцмережами.

Основна частина (25 хв): дискусія: «Як мотивувати дитину проводити час офлайн?».

Вправа: складання списку сімейних активностей без гаджетів (спорт, творчість, настільні ігри, читання книг).

Практична вправа (10 хв): планування спільного «Дня без соцмереж» або аналогічного заходу вдома.

Підсумок (5 хв): обговорення, що батьки готові спробувати відразу, які методи обговорити з дитиною.

Зміст занять щодо роботи з педагогами

Заняття 1. Навчальні семінари та інструкції щодо інтеграції елементів програми у навчальний процес

Мета: ознайомити педагогів з програмою профілактики кіберадикції та показати способи її впровадження у навчальний процес

Методи: семінар, інтерактивна лекція, обговорення

Хід заняття:

Вступ (5 хв): коротке опитування: «Які елементи цифрової грамотності ви вже впроваджуєте у класі?»

Основна частина (25 хв): презентація програми профілактики кіберадикції для учнів.

Обговорення інтеграції окремих елементів програми до освітнього процесу (наприклад, інтеграція методик «День без соцмереж», цифрових щоденників, рольових ігор).

Практична вправа (15 хв): розробка короткої схеми уроку або заходу з інтегрованим елементом профілактики.

Підсумок (5 хв): обмін ідеями та визначення наступних кроків для впровадження програми у школі.

Заняття 2. Розробка превентивних заходів та методик підтримки учнів

Мета: Дати педагогам інструменти для раннього виявлення ризиків інтернет-залежності та підтримки учнів.

Методи: практичні тренінги, групова робота, обговорення кейсів

Хід заняття:

Вступ (5 хв): обговорення типової поведінки учнів, які проводять багато часу онлайн.

Основна частина (25 хв): ознайомлення з методиками раннього виявлення кіберадикції (спостереження, анкетування, цифрові щоденники).

Робота з кейсами: як підтримати учня та не спричинити при цьому появу конфлікту.

Практична вправа (15 хв): розробка плану превентивного заходу для класу або групи учнів.

Продовження Додатку Є

Підсумок (5 хв): обговорення результатів та рекомендацій для індивідуальної роботи з учнями.

Заняття 3. Використання соціально-педагогічних проєктів для залучення класу та громади

Мета: навчити педагогів організовувати соціально-педагогічні проєкти для популяризації безпечного використання інтернету серед учнів та громади.

Методи: проєктна діяльність, інтерактивна робота, обговорення

Хід заняття:

Вступ (5 хв): приклади успішних шкільних проєктів (соціальна реклама, флешмоби, онлайн-челенджі з обмеженням часу в соцмережах).

Основна частина (25 хв): планування проєкту: визначення мети, аудиторії, рівня залучення учнів та громади, обґрунтування очікуваних результатів від впровадження проєкту. Визначення ролей учасників та методів мотивації.

Практична справа (15 хв): створення міні-проєкту у групах: короткий опис і план реалізації.

Підсумок (5 хв): презентація результатів і обговорення подальших кроків.

Заняття 4. Інтерактивні ігри для залучення класу та розвитку компетенцій безпечної поведінки онлайн

Мета: Показати педагогам, як використовувати інтерактивні ігри для формування навичок безпечної поведінки онлайн

Методи: рольові ігри, інтерактивні вправи, групова дискусія

Хід заняття:

Вступ (5 хв): коротке обговорення, які ігрові формати використовуються у класі.

Основна частина (25 хв): демонстрація інтерактивних вправ: «Як сказати «ні» онлайн», «День без соцмереж», командні завдання для планування часу онлайн. Обговорення ефективності ігор для навчання безпечної поведінки.

Практична вправа (15 хв): розробка власної короткої інтерактивної вправи або гри для класу.

Підсумок (5 хв): презентація результатів, обмін ідеями щодо впровадження розроблених матеріалів у навчальний процес.

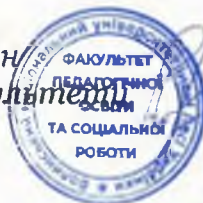
ПОДЯКА

Шевчук Наталії

студентці спеціальності
231 Соціальна робота

за активну участь у роботі
XVI Всеукраїнської науково-практичної
конференції науковців,
аспірантів та студентів «Актуальні
проблеми педагогіки, соціальної роботи
та соціального забезпечення».
14 травня 2025 року

Декан
факультету



Володимир Котонюк

Луцьк — 2025



Міністерство освіти і науки України
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»
Навчально-науковий інститут педагогіки і психології
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ

СЕРТИФІКАТ

№ 1/8107

засвідчує, що

ШЕВЧУК Наталія

пройшла курс Всеукраїнського вебінару

"СУЧАСНІ ТRENДИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ"

10 годин, кількість кредитів ЕКТС – 0,3

11 лютого та 18 березня 2025 року



Олена КАРАМАН

М. Полтава – 2025 рік

ДОДАТОК ДО СЕРТИФІКАТУ

Тематичний звіт Всеукраїнського вебінару
«СУЧАСНІ ТRENДИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ»

№	Дата проведення	Тема	Спікер	Компетентності
1.	11.02.2025	Сутність поняття гендерно зумовленого насильства (ГЗН) та шляхи протидії йому	ГРУБАВІНА Ірина – доцент педагогічних наук, професор кафедри соціальної педагогіки ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»	- оперувати поняттям «гендерно зумовлене насильство» (ГЗН) у науковому та практичному контексті, розрізняючи його види, форми та ознаки; - ідентифікувати основні причини та фактори, що спричиняють виникнення ГЗН у різних соціальних середовищах (родина, освітні заклади, громада тощо); - використовувати інструменти первинної профілактики та раннього виявлення випадків ГЗН у соціальній роботі, освітній та громадській практиці; - використовувати комунікативні та емоційно-регуляторні навики для роботи з постраждалими особами, проявляючи емпатію, толерантність та професійну відповідальність; - аналізувати існуючі державні, недержавні та міжнародні механізми протидії ГЗН, а також шукати ефективні практики локального рівня в умовах громади; - розрізняти форми насильницької поведінки: булінг, мобінг, сексуальні домагання – за характером, контекстом і учасниками ситуації; - ідентифікувати ознаки булінгу та мобінгу в освітньому, трудовому й побутовому середовищі, а також розпізнавати ризики їх розвитку;
2.	18.03.2025	Булінг. Мобінг. Сексуальні домагання. Як з цим боротись?	ШВЕД Ольга – кандидат соціологічних наук, доцентка кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи Київського столичного університету імені Бориса Грінченка	

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Продовження Додатку 3

№	Дата проведення	Тема	Спікер	Компетентності
				- розуміти психологічні наслідки насильницької поведінки для жертв, агресорів та свідків, враховуючи вікові, соціальні й гендерні особливості; - застосовувати алгоритми дій у ситуаціях булінгу, мобінгу чи сексуальних домагань, зокрема з урахуванням чинного законодавства України; - інформувати про права постраждалих та можливі механізми захисту через юридичні, психологічні та соціальні інструменти.



Волинський національний університет імені Лесі Українки

