Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології

Кафедра загальної та клінічної психології

**КУРСОВА РОБОТА**

**на тему: «Залежність від соціальних мереж як проблема сучасності»**

Студента ІІ курсу, групи ПС -21

Напряму підготовки (спеціальності)

«Психологія»

Федорняк Денис В’ячеслалвович

Керівник:

к. псих. н, доц. Іванцев Наталія Ігорівна

Національна шкала \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Університетська шкала\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Оцінка ECTS\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Члени комісії: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (підпис) (прізвище та ініціали)

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (підпис) (прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (підпис) (прізвище та ініціали)

Івано-Франківськ, 2023р.

**ЗМІСТ**

[**ВСТУП 3**](#_Toc152159457)

[**РОЗДІЛ 1 ЯВИЩЕ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА 5**](#_Toc152159458)

[1.1 Сучасні підходи до визначення змісту, причини виникнення інтернет-залежності 5](#_Toc152159459)

[1.2 Психологічні причини інтернет-залежності у підлітків 8](#_Toc152159460)

[1.3. Залежність від соціальних мереж у підлітковому віці як соціально-психологічна проблема 11](#_Toc152159461)

[**РОЗДІЛ 2 СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РОБОТА ІЗ ОСОБИСТОСТЯМИ ЗАЛЕЖНИМИ ВІД ВІРТУАЛЬНОГО СПІЛКУВАННЯ 15**](#_Toc152159462)

[2.1. Методи дослідження впливу інтернет-залежності на формування особистості 15](#_Toc152159463)

[2.2. Профілактика залежності від віртуального спілкування у підлітковому середовищі 21](#_Toc152159464)

[2.3. Технології соціально-психологічної роботи з людьми, які мають Інтернет-залежність від соціальних мереж 24](#_Toc152159465)

[**ВИСНОВКИ 29**](#_Toc152159466)

[**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 32**](#_Toc152159467)

[**ДОДАТКИ 35**](#_Toc152159468)

### ВСТУП

**Актуальність теми.** Сучасний світ характеризується швидким прогресом у поширенні та розвитку інформаційно-комунікаційних технологій. Динамічне використання нових телекомунікаційних засобів, особливо Інтернету як потужного глобального інформаційного ресурсу, залучає широкі верстви населення незалежно від віку, освіти та соціального статусу. Водночас неконтрольоване користування комп’ютером та Інтернетом стало загрозою для гармонійного розвитку особистості та її психічного здоров’я. Тому проблема комп’ютерної та інтернет-залежності все більше привертає увагу представників влади та науковців усього світу, спонукаючи їх до більш глибоких досліджень та пошуку шляхів її подолання.

Бурхливий розвиток комп’ютерних технологій в останні роки надав певний вплив на розвиток особистості сучасних дітей. Потужний потік нової інформації та використання комп’ютерних технологій, а саме поширення комп’ютерних ігор, значно вплинули на освітній простір сучасних дітей та підлітків. Суттєво змінюється і структура дозвілля дітей та підлітків.

Окрім безперечного позитивного значення комп’ютеризації, слід відзначити й негативні наслідки цього процесу, що позначається на психічному здоров’ї підлітків. Негативним наслідком цього процесу є явище комп’ютерної та інтернет-залежності. У наш час Інтернет став важливим фактором соціальної взаємодії для великої кількості підлітків. Це впливає на їхню особистість як повідомлення та обумовлення.

Глобальна комп’ютеризація сучасного суспільства та її надмірне використання знайшли широке відображення в працях вітчизняних та зарубіжних вчених, які досліджують різні її аспекти. Тому вивчаються особливості психологічного стану користувачів комп'ютера (Дж. Грохол, Л. Подригало, І. Тютюнник й ін.), звертається увага на небезпеку надмірного користування мережею Інтернет (Ю. Бабаєва, М. Мандель, Н. Чудова, K. Янг та ін.), наслідки зловживання комп’ютерною інформацією (Л. Гур’єва, Є. Мулик, О. Шинкаренко й ін.), розгляд інтернет-залежності як різновиду адиктивної поведінки особистості (Б. Браун, М. Холл, М. Шоттон та ін.). Водночас багато представників психолого-педагогічної науки звертаються до витоків комп’ютерної залежності та розкриття вікових особливостей психологічного та особистісного розвитку людей, починаючи з підлітків, які найбільш сприйнятливі до її впливу. (Л. Бутузова, Н. Гребенюк, І. Кон, Н. Максимова, Є. Петрова та ін.).

**Об’єктом дослідження** є проблема інтернет-залежності у підлітків.

**Предметом дослідження** є профілактика інтернет залежності.

**Мета роботи**: вивчити основні методи профілактики інтернет-залежності у підлітків.

Для досягнення мети, було визначено **наступні завдання:**

– розглянути сучасні підходи до визначення змісту, причини виникнення інтернет-залежності

– дослідити психологічні причини інтернет-залежності у підлітків;

– проаналізувати залежність від соціальних мереж у підлітковому віці як соціально-психологічна проблема;

– визначити методи дослідження впливу інтернет-залежності на формування особистості;

– обгрунувати профілактику залежності від віртуального спілкування у підлітковому середовищі

– вивчити технології соціально-психологічної роботи з людьми, які мають Інтернет-залежність від соціальних мереж

**Методи дослідження**: Для досягнення мети та завдань застосовано комплекс педагогічних методів дослідження: аналіз, порівняння й узагальнення психолого-педагогічної і методичної літератури, методичних статей у періодичних виданнях, матеріалів наукових досліджень з цієї проблеми.

**Структура роботи:** вступ, два розділи, висновки, список використаної літератури та додатки.

### РОЗДІЛ 1 ЯВИЩЕ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

### 1.1 Сучасні підходи до визначення змісту, причини виникнення інтернет-залежності

Сучасне суспільство характеризується розмаїттям культур, релігій, способів життя та способів самовираження дітей. Водночас у будь-якому демократичному суспільстві існує нагальна потреба в соціальному контролі девіантної поведінки індивідів і соціальних груп. Девіантна поведінка, така як вживання наркотиків, азартні ігри, алкоголізм і куріння, вважається антисоціальною і підлягає постійному соціальному контролю. Але певні типи поведінки не становлять прямої, очевидної загрози суспільству, але можуть мати негативні наслідки для окремих людей і суспільства в цілому[12].

Комп’ютерна залежність – психічна залежність, що характеризується патологічним бажанням людини працювати чи проводити час за комп’ютером [12]. Загалом вчені відносять залежність людини від комп’ютерних ігор до комп’ютерної залежності. Але зі стрімким розвитком і популяризацією Інтернету наукове співтовариство заговорило про серйозність проблеми «інтернет-залежності» – це психічний розлад, нав'язливе бажання підключитися до Інтернету і хвороблива нездатність відключитися [12].

П'ять основних типів інтернет-залежності наступні [3, c. 25]:

1. Одержимий інтернетом – нескінченно мандрувати всесвітньою павутиною, шукати інформацію.

2. Захоплення віртуальним спілкуванням і віртуальними знайомствами – багато листів, постійна участь в чатах, форумах, безліч знайомих і друзів в Інтернеті.

3. Ігрозалежність – одержимість комп'ютерними онлайн іграми.

4. Надмірні фінансові вимоги – азартні ігри в Інтернеті, непотрібні покупки в онлайн-магазинах або постійна участь в онлайн-аукціонах.

5. Сексуальна інтернет-залежність – нав’язливе бажання відвідувати порнографічні веб-сайти та займатися сексом онлайн [12].

Усі види діяльності, які здійснюються за допомогою Інтернету, такі як спілкування, навчання чи гра, мають захоплюючу якість, вони не залишають їй часу та сил для реального життя. У зв'язку з цим сьогодні фахівці акцентують увагу на хворобі під назвою «Інтернет-залежність» або «Інтернет-залежний розлад» [4, c. 192].

Інтернет-залежність – це психічний розлад, нав'язливе бажання бути підключеним до Інтернету і неможливість вчасно відключитися від Інтернету. Симптоми Інтернет-залежності дуже очевидні, і бувають двох видів [5, c. 68]:

***Психологічні симптоми:***

– почуття ейфорії або піднесення під час роботи за комп'ютером;

- нездатність припинити роботу перед комп'ютером;

– проводити все більше часу за комп'ютером;

– нехтування друзями та родиною;

– почуття порожнечі, пригніченості та дратівливості, коли ви не сидите за комп’ютером;

– перекладення щоденних турбот на плечі близьких або рідних [12].

***Фізичні симптоми:***

– синдром зап'ястного каналу - оніміння та втрата чутливості в пальцях через здавлення нервів, що сполучаються із зап'ястям;

– сухість очей;

– головний біль (мігренеподібний);

– біль у спині;

– порушення в харчуванні – відсутність апетиту;

– недотримання гігієни;

– порушення сну (засинання, сновидіння, тривалість) [12].

Завзятого користувача Інтернету можна впізнати миттєво. Він занурений у власний світ, не звертає уваги або ігнорує зовнішні події, важко адаптується до реального життя. Навіть красою природи менше захоплюються, тому що можливості комп’ютерної графіки безмежні, а на екрані монітора з’являються фантастичні, надзвичайно красиві, але неіснуючі пейзажі. Desire for Computer Games - посилення занурення у віртуальні світи з подорожами до неймовірних світів. Цей стан отримав назву інтернет-залежності [6, c. 24].

Американські вчені Дж. Боссард, Г. Рікерд та ін. Виділяють три стадії Інтернет-залежності [8, c. 252]:

1. На першій стадії це більш-менш легке захворювання. Через одержимість «новою іграшкою» людина перестає робити все інше. Поступово людина віддаляється від рідних і близьких, залишаючи «всесвітню павутину» позаду. Часто користувачі приховують час, проведений на сайті, від родичів.

2. На другій стадії симптоми швидко посилюються. Якщо людину примусово відключити від Інтернету, вона відчуватиме почуття, схожі на тортури наркомана, не вживаючи наркотик повторно. Споживачі відчувають порушення концентрації, зниження працездатності, нав'язливі думки, безсоння і навіть повну відмову заснути, різке посилення тяги до стимуляторів - кави, сигарет, алкогольних напоїв, наркотиків - іноді навіть у тих, хто ніколи не вживав який у своєму житті пробував наркотики. Головні болі, зниження тиску, болі в кістках можуть посилити психічні розлади.

3. Третя стадія – стадія соціальної дезадаптації. Користувачі більше не насолоджуються спілкуванням через Інтернет і все ще постійно «зависають» на сайті. Депресивні стани можуть призвести до серйозних конфліктів на роботі та вдома [8, c. 252].

Встановлено, що інтернет-залежністю можуть страждати люди різного віку, статі, статусу тощо. Зокрема, дослідники Сесілія Ченг і Енджел І-лам Лі з Університету Гонконгу проаналізували 80 глобальних досліджень інтернет-залежності, що охоплюють 31 країну в різних регіонах. Найбільша частка інтернет-залежних на Близькому Сході – 10,9%, а найменша в Північно-Західній Європі – 2,6%. У Південній та Східній Європі інтернет-залежність поширена серед 6,1% населення.

За симптомами інтернет-залежності часто ховаються інші залежності (патологічна залежність) або психічні розлади. Страждання людей із психічними станами можуть проявлятися, зокрема, у незвичайному захопленні Інтернетом, системами онлайн-комунікації тощо. Вони весь час сидять перед комп’ютером, забуваючи про сон і їжу, і заглиблені в мерехтливі сторінки на екрані. Але не варто вважати, що до появи Інтернету ці люди були абсолютно здорові. Якби в світі не було Інтернету чи комп’ютерів, вони б із таким же шаленим ентузіазмом дивилися б телевізор, слухали радіо, читали газети, обмінювалися марками чи будували моделі залізниць [9].

Серед факторів, що призводять до занурення людини в Інтернет, можна виділити наступні [10, c. 20]:

– відсутність спілкування в реальному світі: велика кількість інтернет-залежних «сидять» в мережі для спілкування, оскільки віртуальне спілкування має переваги перед реальним спілкуванням.

– занурення у віртуальне середовище може бути викликане внутрішніми психологічними конфліктами, такими як проблеми в особистому та сімейному житті [9].

 Занурюючись у віртуальну реальність, людина здається здатною захистити себе від певних проблем, хвилювань, комплексів. Віртуальні світи можуть служити компенсацією за невдачу. Крім того, інтернет-залежність може бути результатом травматичних ситуацій (втрата близьких, роботи, сім’ї тощо). Тому проблема інтернет-залежності є дуже актуальною, і причин її виникнення в підлітковому середовищі багато.

### 1.2 Психологічні причини інтернет-залежності у підлітків

Підліток – це доросла особистість, яка шукає відповіді на важливі питання: «Хто я?», «Навіщо я?», «Для кого я тут?» і «Що я?». У підлітковому віці людина виходить в якісно нову соціальну позицію, формується її свідоме ставлення до себе як до члена суспільства. Тому формування соціальної установки людини багато в чому залежить від того, як протікає соціальна спрямованість цього періоду [13].

Підлітковий вік є критичним періодом психічного розвитку. У віковій фізіології критичний період розглядається з точки зору можливості порушення нормальних процесів розвитку, а в психології під цим терміном розуміється формування схильності дитини до впливу. На відміну від стабільного періоду, критичний період є переломним моментом у розвитку, великим зрушенням у формуванні особистості за відносно короткий проміжок часу [13].

Отже, *підлітковий вік* – це період формування цінностей і розширення соціальних взаємодій, залежна дитина обмежує коло спілкування комп’ютером. Як наслідок, такі діти позбавлені життєвого досвіду, наївні у вирішенні життєвих проблем, мають труднощі в соціальній адаптації, бідні в емоційній сфері, мають вузькі інтереси, прагнення до створення особистого світу та втечі від реальності [14, c. 192].

Все починається з того, що підліток любить спілкуватися в Інтернеті, постійно перевіряє електронну пошту, веде власний блог або знаходить якісь «дуже цікаві іграшки». Поступово діти «притягуються» до віртуального простору і сприймають закони, правила і норми віртуального простору, тому почуваються в житті некомфортно та небезпечно. Варто зазначити, що комп’ютери шкодять не лише психічному, а й фізичному здоров’ю. Під час роботи дисплея збільшується іонізація повітря і підвищується температура, а вологість навпаки знижується.

Більшість людей використовують Всесвітню павутину не лише для роботи чи пошуку інформації, а й як спосіб життя. З'явилися чати та сайти знайомств, а користувачі інтернет-ресурсів працюють день і ніч: спілкуються, грають в ігри. Згідно з новими діагностичними рекомендаціями, Інтернет-залежними вважаються люди, які проводять в Інтернеті кілька годин на день і відчувають хоча б один симптом залежності протягом трьох місяців, а саме [9] (рис. 1.1 ):

Рис. 1.1 Симптом залежності [15]

Визначено основні причини комп’ютерної залежності у підлітків [15]:

1. Відсутність спілкування і теплих емоційних стосунків у родині. Коли батьки (чи інші близькі родичі) не проводять часу з дитиною, не цікавляться станом душевного світу дитини, мало розпитують про її думки та почуття, не розпитують про справжні турботи та хвилювання дитини, вони його не слухають. Звичайно, з цієї причини може виникнути не тільки залежність від комп'ютерних ігор і розваг, а також різні форми поведінкових відхилень.

2. У дитини відсутні серйозні захоплення, інтереси, хобі, уподобання, не пов'язані з комп'ютером. Підліток розуміє, що, сидячи вдома і не тиснучи на себе зайвого, він може стати крутим гангстером (в грі), знайти співрозмовника, з яким не важко припинити спілкування в будь-який момент, отримати (скачати) статтю. Райдужна перспектива приваблює дитину до екрана монітора перед тим, як їй потрібно буде піти в бібліотеку. Знову ж таки, комп’ютерна залежність не є даністю, але передумови є серйозні.

3. Дитина не може встановити ідеальних стосунків з оточуючими, не має друзів. Припустимо, дитина (підліток) занадто сором'язлива і не може подолати свою сором'язливість. Або явні фізичні вади або зовнішня потворність заважають одноліткам спілкуватися з ним, або у дитини сформувалися риси характеру, що перешкоджають встановленню дружньої прихильності: замкнутість, злостивість, надмірна жадібність, вразливість.

4. Неуспішність дитини. Ця причина схожа на попередню. Якщо така ситуація для дитини не підходить, вона, швидше за все, стане залежною від комп’ютерних ігор, у яких вона є головним героєм, вона на вершині успіху, вона переможець, господар, перший руйнівник (або творець).

5. Мати серйозну інвалідність або серйозні захворювання. Якщо дитина-інвалід навчається вдома, якщо коло її спілкування дуже обмежене, якщо вона рідко або ніколи не виходить з дому, якщо серйозна інвалідність блокує контакти з іншими або тримає інших подалі від дитини, то комп’ютер може стати інструментом навчання для дитини [16, c. 111].

Тому, в принципі, будь-яка дитина і підліток може стати залежним від комп’ютера, але ця можливість зменшується, якщо в сім’ї панує атмосфера доброзичливості, миру, затишку і довіри; у дитини багато інтересів і захоплень; дитина вміє будувати позитивні стосунки з іншими; діти вміють ставити перед собою навіть найменші цілі.

### 1.3. Залежність від соціальних мереж у підлітковому віці як соціально-психологічна проблема

21 століття – століття високих технологій принесло нашому суспільству новий етап розвитку:

– обмін інформацією;

– спілкування між людьми;

– можливість побудови стосунків;

– пошуку роботи та реальної роботи;

– переміщення дозвілля з реального світу у світ віртуальний.

Підлітковий вік є одним із найважливіших етапів у житті багатьох людей, оскільки від нього залежить подальша доля людини. Важливість підліткового віку встановлюється шляхом закладки фундаменту та окреслення загальної картини. Напрям, у якому формуються особисті моральні та соціальні установки. Цей період традиційно вважається одним із найкритичніших моментів у розвитку особистості [17, c. 183].

Проблемою формування особистості підлітка займалися багато вчених. Дослідження під керівництвом Д. Фельдштейна показують, що перехід від дитинства до дорослого життя часто є бурхливим, а іноді драматичним, переплетеним суперечливими тенденціями соціального розвитку. З одного боку, цей важкий період проявляється негативними проявами, дисонансом, згортанням і змінами особистості.

Інтереси та протести дітей щодо характеру власної поведінки та поведінки дорослих. З іншого боку, підлітковий вік характеризується позитивними факторами – самостійність дитини стає більш різноманітною, значно зміцнюються стосунки з іншими дітьми та дорослими, значно розширюється та змінюється коло її діяльності, формується відповідальне ставлення до себе та оточуючих тощо [18, c. 106].

Багато батьків хвилюються, що електронне спілкування матиме негативний вплив на їх психосоціальну адаптацію, витіснить спілкування віч-на-віч, погіршить їхні соціальні навички, призведе до небезпечного контакту з незнайомими людьми та витіснить більш цінні види діяльності. Проте, згідно з результатами досліджень, негативних наслідків використання Інтернету мало.

Проте Інтернет може мати негативний вплив на фізичне здоров’я людей, і час, проведений онлайн, замінює час, витрачений на фізичні вправи. Наприклад, типовий 15-річний підліток проводить перед екраном близько 4 годин на день, але менше години на день займається спортом. Варто зазначити, що більшість його вільного часу займають соціальні мережі [19].

Вони замінюють спілкування, замінюючи підліткові закоханості справжнім спілкуванням. Визнаючи всі позитивні сторони використання соціальних мереж, такі як дешеві засоби зв’язку, доступність аудіо- та відеоданих, швидкість пошуку та обміну інформацією, слід підкреслити, що її вплив на навчання та успішність молоді є згубним. .

Проте варто зазначити, що Інтернет не лише надає можливості для розвитку навичок, удосконалення знань, розширення кола інтересів, а й приховує реальні загрози для подальшого розвитку підліткової психології. Задоволення потреби у спілкуванні та моральній підтримці є основною потребою підлітка. Коли вони не можуть бути задоволені в реальному житті, вони будуть задоволені онлайн, що дає їм можливість «втекти» від проблем і труднощів, які виникають на певному етапі соціально-психологічної адаптації [19].

Анонімне спілкування в Інтернеті допомагає сформувати самооцінку молодих людей, даючи їм можливість не лише справляти бажане враження, а й стати тими, ким вони хочуть бути, що часто призводить до девіантної поведінки та агресії. Здатність підлітка приховувати правдиву інформацію про себе дає йому відчуття безпеки – ілюзію, що він не несе відповідальності навіть за свою найгіршу поведінку. Найчастіше підлітки представляють себе не так, як у реальному житті, «втрачають» нереалізовані персонажі та сценарії [19].

О. Войскунський підкреслив, що спілкування в Інтернеті безпосередньо впливає на підлітків та їхні стосунки з друзями, родиною та оточенням. Кожен користувач може знайти коло співрозмовників, з якими йому зручно і легко спілкуватися. Відповідно, підлітки надають перевагу віртуальному спілкуванню в період позитивної соціально-психологічної адаптації, що значно полегшує пошук однодумців.

Дослідники О. Бєлінська та О. Жичкіна стверджують, що віртуальне спілкування підвищує емоційну легкість порівняно зі звичайним соціальним контактом. Дуже часто між співрозмовниками виникають інтимні відносини, а коли співрозмовники однієї статі, а також між хлопцями і дівчатами дорослішають, ці відносини переходять у взаємну дружбу, яка часто набуває більш інтимної форми, це називається «віртуальний роман» [19].

Для молодої людини головна небезпека соціальних мереж полягає в тому, що віртуальне спілкування буде домінувати в її житті. Адже в соцмережах все просто – роздруковую повідомлення, відправлю, отримую відповідь. Підлітки починають звикати до віртуального людського спілкування. Непомітно ні для себе, ні для батьків він втратив здатність налагоджувати реальні контакти і став залежним від Інтернету. Дитина стає все більш залежною, але часто не бажає цього визнавати.

Але мало хто з підлітків визнає, що соціальні мережі можуть викликати звикання. Коли підлітки проводять багато часу в соціальних мережах, їх мозок зайнятий безглуздими заняттями, які не можна назвати зрілою інтелектуальною працею. Ви просто займаєте його, тому він не хвилюється про якість вхідних повідомлень. Натомість вони можуть щось придумати, знайти рішення життєвих проблем, скласти плани, мати корисну ідею, почитати хорошу книгу тощо. Але це все одно неможливо, і їхній розум плутається, коли вони жують «Інтернет-жуйку», перетворюючи їх на безглуздих, відчужених зомбі. В результаті виникають такі проблеми, як питання виховання дітей [20].

Дослідження показують, що те, як молоді люди користуються соціальними мережами, впливає на сферу їхнього спілкування. Надмірне спілкування в соціальних мережах може негативно вплинути на психологічну та психосоціальну адаптацію підлітків, спричинити їх нервову та емоційну неврівноваженість, втрату контакту з друзями. Підлітки часто перебувають у кіберпросторі і забувають про інші види дозвілля [20].

Отже, можна сказати, що психосоціальна адаптація, як невід’ємна частина соціально-мережевої активності підлітків, має свої особливості: вона дає можливість підліткам сконструювати самостійно обрану ідентичність, компенсувати свої недоліки та стати тим, ким вони хочуть бути. Підлітки не усвідомлюють потенційну небезпеку спілкування в Інтернеті.

### РОЗДІЛ 2 СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА РОБОТА ІЗ ОСОБИСТОСТЯМИ ЗАЛЕЖНИМИ ВІД ВІРТУАЛЬНОГО СПІЛКУВАННЯ

### 2.1. Методи дослідження впливу інтернет-залежності на формування особистості

*Віртуальна реальність* – це інтерактивне середовище комп’ютерного моделювання, яке враховує положення та рухи користувача та замінює або посилює зворотний зв’язок за допомогою одного чи кількох органів чуття, дозволяючи користувачам відчути духовне занурення або присутність у віртуальному світі [12].

*Соціально-психологічна адаптація* – це процес активного пристосування до вимог середовища. Адаптація відбувається через несвідоме та свідоме формування власної поведінки в поєднання особистих і ситуативних стратегій для досягнення бажаних результатів і є необхідною умовою органічного функціонування суспільства. Важливою частиною цього є досягнення певного статусу в соціальній структурі [19].

Соціально-психологічна адаптація в основному пояснюється як процес активного пристосування людини до вимог зовнішнього середовища, безперервний процес двостороннього контакту людини з її соціальним оточенням. На процес соціальної адаптації впливає багато факторів, у тому числі психологічні. До цих психологічних факторів відносяться, перш за все, психологічні характеристики особистості індивіда, спосіб індивіда переробки інформації (когнітивний стиль), компоненти копінг-поведінки індивіда, способи і тенденції емоційних і поведінкових реакцій, які залежать від ступеня і ступінь обробки інформації. Соціальна адаптація [20].

Відповідно до мети дослідження досліджено методи дослідження та вплив віртуальної реальності на психосоціальну адаптацію особистості підлітка. Перелік психодіагностичних методів був обраний відповідно:

**1) Анкета користувача соціальних мереж Кімберлі Янг (на визначення Інтернет-залежності )** [13].

Запрошуємо Вас взяти участь в опитуванні, що спрямовано на дослідження особливостей користування учнями кібер-простору та соціальних мереж. Оберіть та підкресліть варіант відповіді, який підходить Вам найбільше.

1. Чи являєтесь Ви користувачем соціальних мереж?

1) так 2) ні

2.Яким з нижче вказаних соціальних мереж Ви надаєте перевагу?

1) Інстаграм 2) Тік-Ток

3) Фейсбук 4) Інше\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Яку кількість годин на добу Ви проводите в соціальних мережах?

1) менше 1 години 2) 1-2 години

3) 3 і більше

4. Скільки разів на добу ви відвідуєте соціальні мережі?

1) 1-2 рази 2) 2-5 разів

3) більше 5 разів

5. На що Ви витрачаєте більшість часу, що проводите у соціальних мережах?

1) спілкування 2) перегляд відео

3) прослуховування музики 4) різні програми

6. З якою метою Ви реєструвались в соціальних мережах?

1) для навчання/роботи 2) для спілкування з друзями

3) легкий доступ до медіафайлів

4) всі зареєструвались, а я чим гірше?

7. Чи зареєстрована Ваша сторінка на Ваше реальне ім’я?

1) так 2) ні

8. Чи маєте Ви додаткові сторінки, про які ніхто не знає?

1) так 2) ні

9. Для Вас має значення кількість підписників/друзів у соціальних мережах?

1) так має, чим більше, тим краще

2) так має, чим менше, тим краще

3) ні, не має.

10. Найчастішою причиною відвідування соціальних мереж являється:

1) нові знайомства та спілкування з Оnline -друзями (навіть якщо ви не знайомі в реальному житті)

2) подивитись, що нового відбулося в житті знайомих чи друзів, зайти до них на сторінку, переглянути їх нові фото та статуси.

3) прокоментувати фото та події друзів, груп та ін.

4) подивитись різні фото знайомих і не знайомих людей.

5) розповсюдити інформацію про заходи, події, акції

Дайте, будь ласка, деякі відповіді про себе:

Вік \_\_\_\_\_\_\_ Стать \_\_\_\_\_\_\_\_ У якому класі навчаєтесь \_\_\_\_\_\_\_\_

Дякуємо за участь в опитуванні!

**2) Методика Д.Рассела–М.Фергюсона** – дослідження рівня суб'єктивного відчуття самотності [13].

**Інструкція:** Вам пропонується низка тверджень. Розгляньте послідовно кожне та оцініть з точки зору частоти їх прояви стосовно Вашого життя за допомогою чотирьох варіантів відповідей: «часто», «іноді», «рідко», «ніколи».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Запитання** | **Відповіді** |
| **Часто** | **Іноді** | **Рідко** | **Ніколи** |
| 1 | Я нещасливий, займаючись стількими речами поодинці |  |  |  |  |
| 2 | Мені нема з ким поговорити |  |  |  |  |
| 3 | Для мене нестерпно бути одному |  |  |  |  |
| 4 | Мені не вистачає спілкування |  |  |  |  |
| 5 | Я відчуваю, ніби ніхто справді не розуміє мене |  |  |  |  |
| 6 | Я застаю себе в очікуванні, що люди подзвонять чи напишуть мені |  |  |  |  |
| 7 | Нема нікого, до кого я міг би звернутися |  |  |  |  |
| 8 | Я зараз ні з ким не близький |  |  |  |  |
| 9 | Ті, хто мене оточують, не поділяють мої інтереси та ідеї |  |  |  |  |
| 10 | Я відчуваю себе покинутим |  |  |  |  |
| 11 | Я не здатний розкріпачуватися і спілкуватися з тими, хто оточує мене |  |  |  |  |
| 12 | Я почуваю себе самотнім |  |  |  |  |
| 13 | Мої соціальні відносини та зв'язки поверхневі |  |  |  |  |
| 14 | Я вмираю від туги по компанії |  |  |  |  |
| 15 | Насправді ніхто добре не знає мене |  |  |  |  |
| 16 | Я почуваюся ізольованим від інших |  |  |  |  |
| 17 | Я нещасний, будучи таким знедоленим |  |  |  |  |
| 18 | Мені важко заводити друзів |  |  |  |  |
| 19 | Я відчуваю себе виключеним та ізольованим іншими |  |  |  |  |
| 20 | Люди навколо мене, але не зі мною |  |  |  |  |

Для обробки результатів методики підраховується кількість кожного із варіантів відповідей. Сума відповідей «часто» множиться на три, «іноді» – на дві, «рідко» – на один і «ніколи» – на 0.

Отримані результати складаються. Максимально можливий показник самотності – 60 балів. Високий рівень самотності показують від 40 до 60 балів, від 20 до 40 балів – середній рівень самотності, від 0 до 20 балів – низький рівень самотності.

**3) Методика О.Кондаша** – виявлення рівня тривожності у підлітків. Ця шкала унікальна тим, що оцінюється не досвід тривоги чи наявність чи відсутність симптомів, а скоріше ситуація оцінюється з точки зору того, як вона викликає тривогу. Перевага цієї шкали полягає в тому, що, з одного боку, ви можете визначити сфери реальності та об’єкти, які є основними джерелами страху у молодих людей, а з іншого боку, вона менше, ніж інші типи опитувальників, спирається на самоспостереження. особливості розвитку підлітків [13].

**Інструкція.** Уважно прочитайте кожне речення і обведіть кружечком відповідну цифру:

0 – якщо ситуація взагалі не здається вам неприємною;

1 – трохи хвилює вас;

2 – ситуація до­статньо неприємна і викликає таке занепокоєння, що ви воліли б краще уникнути її;

3 – ситуація дуже неприємна, викликає сильне занепокоєння та тривогу;

4 – ситуація вкрай неприєм­на, ви не можете її перенести, вона викликає у вас дуже сильне занепокоєння та навіть страх.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Запитання** | **Відповіді** |
| **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1 | Відповідати біля дошки |  |  |  |  |  |
| 2 | Піти в будинок до незнайомих людей |  |  |  |  |  |
| 3 | Брати участь в змаганнях, конкурсах, олімпіадах |  |  |  |  |  |
| 4 | Розмовляти з директором школи |  |  |  |  |  |
| 5 | Думати про своє майбутнє |  |  |  |  |  |
| 6 | Вчитель дивиться по журналу, кого б запитати |  |  |  |  |  |
| 7 | Тебе критикують, в чомусь дорі |  |  |  |  |  |
| 8 | Спостерігають за тобою під час роботи (розв'язання задачі) |  |  |  |  |  |
| 9 | Пишеш контрольну роботу |  |  |  |  |  |
| 10 | Після контрольної вчитель називає відмітки |  |  |  |  |  |
| 11 | На тебе не звертають уваги |  |  |  |  |  |
| 12 | У тебе щось не виходить |  |  |  |  |  |
| 13 | Чекаєш батьків з батьківських зборів |  |  |  |  |  |
| 14 | Тобі загрожує неуспіх, провал |  |  |  |  |  |
| 15 | Чуєш за своєю спиною сміх |  |  |  |  |  |
| 16 | Складаєш іспити в школі |  |  |  |  |  |
| 17 | На тебе сердяться (незрозуміло чому) |  |  |  |  |  |
| 18 | Виступаєш перед великою аудиторією |  |  |  |  |  |
| 19 | Має відбутися важлива, вирішальна справа |  |  |  |  |  |
| 20 | Не розумієш пояснень вчителя |  |  |  |  |  |
| 21 | З тобою не згодні, суперечать тобі |  |  |  |  |  |
| 22 | Порівнюєш себе з іншими |  |  |  |  |  |
| 23 | Перевіряються твої здібності |  |  |  |  |  |
| 24 | На тебе дивляться, як на маленького |  |  |  |  |  |
| 25 | На уроці вчитель несподівано ставить тобі запитання |  |  |  |  |  |
| 26 | Замовкли, коли ти підійшов |  |  |  |  |  |
| 27 | Оцінюється твоя робота |  |  |  |  |  |
| 28 | Думаєш про свої справи |  |  |  |  |  |
| 29 | Тобі треба прийняти для себе рішення |  |  |  |  |  |
| 30 | Не можеш впоратися з домашнім завданням |  |  |  |  |  |

Ключ

|  |  |
| --- | --- |
| **Види тривожності** | **Номер пункту шкали** |
| Шкільна | 14 69 10 13 1620 25 30 |
| Самооціночна | 3 5 12 14 19 22 23 27 28 29 |
| Міжособистісна | 2 78 11 15 17 18 21 24 26 |
| Загальна тривожність |  |

Кількісні результати у вигляді цифрових даних заносять у протокол дослідження. При проведенні якісного аналізу була врахована інтерпретаційна таблиця рівнів тривожності, розроблена відповідно до статево-вікових норм тесту.

**Нормативні показники для підлітків**

**Юнаки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рівень тривожності** | **Загальна** | Шкільна | **Самооціночна** | **Міжособистісна** |
| Дуже низький | Менше 23 | Менше 5 | Менше 8 | Менше 5 |
| Норма | 23-47 | 5-14 | 8-17 | 5-14 |
| Підвищений | 48-60 | 15-19 | 18-22 | 15-19 |
| Високий | Більше 60 | Більше 19 | Більше 22 | Більше 19 |
| **Дівчата** |
| **Рівень тривожності** | **Загальна** | **Шкільна** | **Самооціночна** | **Міжособистісна** |
| Дуже низький | Менше 39 | Менше 5 | Менше 12 | Менше 5 |
| Норма | 35-62 | 5-17 | 12-23 | 5-20 |
| Підвищений | 63-76 | 18-23 | 24-29 | 21-28 |
| Високий | Більше 76 | Більше 23 | Більше 29 | Більше 28 |

Рівень тривожності кожної статево-вікової групи визначається за середнім арифметичним кожної групи, інтервальним індексом є середньоквадратичне відхилення результатів групи [13].

Особливої уваги потребують учні з високим і надмірним рівнем генералізованої тривожності. Відомо, що ця тривожність є наслідком реальної неблагополуччя школяра в найважливіших сферах діяльності та спілкування або її існування суперечить об'єктивному благополуччю - результатом якогось особистісного конфлікту, порушення саморозвитку, повага тощо.

### 2.2. Профілактика залежності від віртуального спілкування у підлітковому середовищі

За останні роки феномен інтернет-залежності набув справді вражаючих обертів. Особливо небезпечно це для дітей і підлітків, яким важче впоратися з бажанням жити онлайн і вчасно зупинитися [25].

Інтернет сам по собі не є добрим чи поганим, це лише частина навколишнього світу, корисна та потрібна багато в чому. Як невичерпне джерело інформації, Інтернет приваблює дітей і дає їм можливість дізнатися та побачити будь-що. Діти, яким цікаво все, хочуть мати якомога більше: спілкування, ігор, мультфільмів, розваг – тому вони проводять багато часу у віртуальних просторах, які часто різко контрастують із реальним життям. На зміну спілкуванню та спілкуванню з однолітками прийшло майже одностороннє онлайн-спілкування. Все більше дітей відмовляються від активних ігор на природі та онлайн-ігор, які далеко не завжди нешкідливі. Іноді пошук нової інформації стає нав'язливим [2].

Немає необхідності діагностувати інтернет-залежність кожній дитині, яка виходить у всесвітню мережу. Те, що сьогодні діти проводять деякий час в Інтернеті та отримують інформацію з Інтернету, це нормально. Адже ми живемо в епоху цифрових технологій, і багато процесів дійсно легше і зручніше виконувати у віртуальному середовищі.

Якщо поведінка вашої дитини не змінилася, успішність у школі не погіршилася, а настрій і самопочуття хороші, то причин для занепокоєння, ймовірно, немає. Коли хвилюватися:

* Якщо дитина починає більше часу проводити за комп’ютером, ніж раніше (більше 6 годин на тиждень);
* Якщо віртуальне спілкування для неї важливіше реального – вона пропускає школу, перестає гуляти у дворі тощо;
* Якщо порушується сон і апетит, змінюються звички;
* Якщо дитина стає схильною до частої зміни настрою та неадекватно реагує на прохання вимкнути комп’ютер (агресія);
* Якщо ви відчуваєте тривогу або депресію через те, що не маєте доступу до Інтернету, і продовжуєте згадувати щось «в Інтернеті»;
* Якщо дитина не хоче розповідати або просто приховує, що вона робить в Інтернеті, що шукає, чим грається [2].

Три найбільш характерні форми інтернет-залежності у дітей:

– ігрова залежність – пристрасть до онлайн-ігор;

– залежність від соціальних мереж - захоплення віртуальними знайомствами та онлайн-спілкуванням, постійне спілкування у форумах, чатах, соціальних мережах замість спілкування в реальному часі;

– компульсивний веб-серфінг - хаотичний перехід від одного сайту до іншого без певної мети [12].

Рис. 2.1 Три найбільш характерні форми інтернет-залежності [12]

Як і будь-яку хворобу, інтернет-залежність легше попередити, ніж лікувати. Тому найкраще дотримуватися профілактичних заходів, а саме:

– не ігноруйте перший етап знайомства вашої дитини з Інтернетом: розмова, пояснення основних правил онлайн-життя та звернення уваги на можливості використання Інтернету для навчання та саморозвитку;

– встановіть чіткі обмеження на користування Інтернетом (намагайтеся не встановлювати жодних заборон – саме їх найбільше хочеться порушувати, краще просто регулювати час перебування в мережі);

– не ігноруйте активність ваших дітей у соціальних мережах. Крім того, необов'язково встановлювати стеження і повний контроль - достатньо «завести друзів», регулярно стежити за оновленнями її сторінки, брати участь в обговореннях. Ви – сучасні батьки сучасних дітей! [19].

Звичайно, дуже важливо, щоб у житті дитини було багато захоплень і занять, які займають її час і є дуже цікавими. Навчіть її кататися на роликових ковзанах, подаруйте їй акваріум з рибками, поповніть сімейну колекцію настільних ігор. Не менш важливо, що дитина може обговорити свої захоплення з батьками і отримати яскравий відгук і непідробний інтерес - тому їй не потрібно шукати однодумців у віртуальному світі.

Адже якщо виникла проблема інтернет-залежності, першим і найважливішим кроком є встановлення так званого батьківського контролю. Це спеціальне програмне забезпечення, яке дозволяє вам контролювати, коли ваші діти проводять час в Інтернеті, які сайти вони відвідують і що вони роблять. Крім того, програми батьківського контролю не тільки інформують батьків про діяльність їхніх дітей, але також можуть регулювати час, який діти проводять в Інтернеті, блокувати певні веб-сайти або встановлювати дозволений робочий час [20].

*Рекомендації батькам щодо профілактики інтернет-залежності серед підлітків:*

1. Не купуйте своїм дітям персональні комп’ютери. Він повинен бути в загальній кімнаті вашої квартири, а не в кімнаті дитини. Таким чином вам не потрібно буде щохвилини перевіряти, що робить ваш син чи дочка.

3. Строго стежте, щоб діти більше часу проводили на повітрі та з товаришами. Не забувайте про позакласні заняття та хобі. Тоді ризик стати залежним від Інтернету буде значно меншим.

4. Якщо вашій дитині важко спілкуватися з однолітками, наприклад, через надмірну сором'язливість, допоможіть їй налагодити зв'язки, можливо, за допомогою психолога. Запросіть її однокласників до себе додому і запишіть свого сина чи доньку в драматичний гурток або художню ораторську майстерню – ці заняття допоможуть полегшити спілкування [20].

Не забувайте, що батьки є найкращим прикладом для своїх дітей. Тож вимикайте комп’ютер і вирушайте всією сім’єю на пікнік, сходіть до музею чи просто досліджуйте нові туристичні маршрути. Це буде найкращим засобом профілактики інтернет-залежності.

### 2.3. Технології соціально-психологічної роботи з людьми, які мають Інтернет-залежність від соціальних мереж

Соціальна мережа – це спільнота людей, які поділяють однакові інтереси, уподобання чи інші прямі причини спілкування. Соціальні мережі можна класифікувати за функціями:

– для пошуку людей;

– для розваг і спілкування;

– для роботи і бізнесу;

– для особливих соціальних груп і груп (інваліди, батьки з дітьми, люди з нетрадиційною сексуальною орієнтацією);

– також глобальні професійні соціальні мережі для тематичного спілкування (facebook.com, myspace.com, Instagram, Twitter) [15].

Інтерес підлітків до соціальних мереж згодом перетворюється на патологічну потребу бути онлайн. Життя в соціальних мережах стало настільки цікавим, що в реальному житті підлітки повністю перестають спілкуватися. Якщо суворі обмеження в соціальних мережах призводять до паніки чи відчаю серед підлітків, то це можна розглядати як відправну точку для соціальних та освітніх зусиль, спрямованих на таких дітей.

Важливо негайно вжити екстрених заходів. Соціальні мережі – це поширений спосіб спілкування і пошуку людей, з їх допомогою ви можете в будь-який момент залишатися на зв'язку і зрозуміти, чим займаються ваші друзі, для багатьох людей це дуже зручний спосіб самовираження. Тому основними характеристиками:

– спілкування в соціальних мережах є анонімність;

– відсутність невербальної інформації для визначення бажаних характеристик партнера;

– добровільність контакту;

– стійке прагнення підлітків до емоційного наповнення текстів, що проявляється в створення спеціальних символів для вираження емоцій - «смайлики»;

– прагнення до дуже типової, ненормативної поведінки [15].

Небезпека соціальних мереж полягає в анонімності та можливості приховати свою особистість шляхом випадкового примірювання різних персонажів. Це абсолютно неправда, коли підлітки грають ролі, якими вони хочуть бути, залишають реальність і живуть чужим життям в Інтернеті.

У деяких випадках це може призвести до дисоціації та втрати реальності. Слід зазначити, що одним із головних завдань соціальних мереж є об’єднання людей, які мають можливість спілкуватися на великій відстані. Багато знайшли своїх рідних, однокласників, друзів дитинства. Сьогодні ми також маємо можливість істотно заощадити на рахунках за мобільний телефон, що дає можливість спілкуватися в Інтернеті, особливо якщо тарифний план Інтернету безлімітний, оскільки Вам не потрібно дзвонити в іншу країну. Зручно швидко вирішувати проблеми та спілкуватися з кількома людьми одночасно [26, c. 17].

Користувачі соціальних мереж використовують їх, щоб розповідати іншим про позитивні моменти свого життя. Наприклад: поділитися своєю фотографією з чергової відпустки, похвалитися будь-якими покупками, опублікувати смішне відео про свого вихованця тощо. Діти та підлітки груп ризику мають незадоволені потреби у визнанні та прийнятті та стають об’єктами соціально-виховної роботи. Щоб повноцінно розвиватися, підліток повинен бути відкритим до різноманітних подразників навколишнього світу. Стимуляція з боку інших людей є найважливішою. Отже, коли абсолютно незнайомі люди раптово й несподівано виявляють інтерес до особистої веб-сторінки дитини чи підлітка, у них підвищується самооцінка, вони відчувають себе впевненими та популярними [7, c. 16].

У цьому випадку соціальні мережі дітей та підлітків є чи не єдиним засобом набуття соціального досвіду, який не завжди є об’єктивно достовірним. Сьогодні вчені підтвердили, що соціальні мережі мають великий потенціал, як позитивний, так і негативний, що викликає занепокоєння та потребу в соціальному контролі поведінки людей, особливо підлітків, залежних від соціальних мереж. Наприклад, якщо особисті справи не йдуть добре, соціальні мережі можуть миттєво перетворитися з хороших друзів на ворогів. Неможливість поскаржитися на проблеми через страх бути засудженим і неправильно зрозумілим лише посилить почуття депресії та, швидше за все, призведе до того, що підліток впаде в депресію. Злість, ревнощі, надмірні очікування та заздрість – на жаль, соціальні мережі є прикладом підлітків, які не дають їм проявити найкращі якості своєї натури. Ви очікуєте позитивних відгуків і похвали, але натомість вас ігнорують або, що ще гірше, критикують. Ви написали якесь особисте повідомлення, яке було важливим для вашого друга, але він не звернув уваги і не відповів. Результатом є образа і злість на нього. Більшість вчених зазначає, що людям не варто очікувати повноцінного спілкування через соціальні мережі. Ефективніше буде призначити повторну зустріч у кав’ярні та обговорити свої проблеми там. Вас точно почують і, швидше за все, отримають підтримку [22, c. 328].

Недоліком такого спілкування є те, що ви відірвані від реального життя і не можете спілкуватися з реальними людьми. Ця проблема дійсно дуже небезпечна: підліток закривається в собі, перестає спілкуватися з рідними та друзями, оскільки не знаходить достатнього розуміння. Підлітки втрачають здатність проявляти інтерес до оточуючих в реальному житті.

Однак однією позитивною рисою соціальних мереж є можливість створювати групи за інтересами. Кожен знайде щось для себе, починаючи від офіційних груп улюблених виконавців і закінчуючи обговоренням тропічних метеликів або модних новинок. Ці групи зручні для студентської молоді, оскільки дозволяють бути в курсі останніх новин університету, розкладу курсів або отримувати завдання з предметів. Для соціально-виховної роботи з підлітками необхідно використовувати фронтенд соціальних мереж. Для формування безпечної діяльності підлітків в Інтернеті необхідно вживати заходів щодо усвідомлення підлітками ризиків віртуального світу, розвитку критичного мислення, участі в мультидисциплінарній взаємодії з експертами віртуального світу [3, c. 29].

Тому потрібно у навчальних закладах, які займаються дітьми та підлітками, залежними від соціальних мереж, необхідно дотримуватися деяких рекомендацій для тих, хто вже усвідомлює шкоду соціальних мереж:

1. Необхідно дозволити підліткам тимчасово відвідувати місця без доступу до Інтернету без електронних носіїв.

2. Якщо такої можливості знайти не вдається, то рекомендується щотижня видаляти персональні дані в соціальних мережах і замінювати їх новими ресурсами з часто оновлюваною інформацією.

3. Необхідно переконати батьків, що інтереси та потреби їхніх дітей можуть переважати їхні власні інтереси. Продовжуйте шукати нові теми та форми взаємодії з підлітками.

4. Необхідно переконати самих батьків, що вони повинні мовчки розділяти з підлітком його захоплення, щиро цікавитися і активно брати участь у його житті. Але хобі дітей не повинно ставати хобі батьків. Батьки повинні мати власні захоплення та показувати приклад, щоб заохочувати та стимулювати інтереси своїх дітей.

5. Дозвольте дитині інтегруватися в реальний світ і навчіть її спілкуватися з іншими дітьми. Ви можете обрати гурток чи секцію підлітків, групу взаємопідтримки з великою кількістю однолітків – тому живі бесіди та «живі» друзі стануть кращими співрозмовниками, ніж віртуальні друзі.

6. Батьки ні в якому разі не повинні стежити за контактами та розмовами підлітків у соціальних мережах – якщо вони не будуть уважні, то лише глибше занурять підлітків у цей «нереальний» світ. Потрібно просто запитати дитину, хто в неї друзі, які є цікаві гуртки тощо.

7. Крім того, батькам підлітків можна рекомендувати постійні альтернативи соціальним мережам: по-перше, дружнє спілкування з батьками, по-друге – заняття спортом, декоративно-ужитковим мистецтвом, фізичною працею (наприклад, робота у дворі), читанням літератури. Батьки підлітка знайомі з членами своєї родини, як у його колі, так і з дюжиною однолітків поза ним. В ідеалі неповнолітні не повинні бути онлайн без дорослих, які спостерігають за тим, що відбувається на екрані. Якщо підліток важко приймає рішення і відмовляється від соціальних мереж, то соціальний педагог може порадити батькам залучити до роботи психолога, можливо, як варіант участі підлітка в різних тренінгових групах (групах самодопомоги), психотерапевтичних групах тощо.

### ВИСНОВКИ

Отже, можемо зробити наступні висновки:

1. Проаналізувавши значення поняття «інтернет-залежність», ми дійшли висновку, що воно відносно нове і виникло внаслідок активного розвитку сучасних цифрових технологій. Інтернет-залежність можна вважати психічним розладом, оскільки це явище має свої симптоми, стадії та причини.

П'ять основних типів інтернет-залежності наступні: одержимий інтернетом – нескінченно мандрувати всесвітньою павутиною, шукати інформацію; захоплення віртуальним спілкуванням і віртуальними знайомствами – багато листів, постійна участь в чатах, форумах, безліч знайомих і друзів в Інтернеті; ігрозалежність – одержимість комп'ютерними онлайн іграми; надмірні фінансові вимоги – азартні ігри в Інтернеті, непотрібні покупки в онлайн-магазинах або постійна участь в онлайн-аукціонах; сексуальна інтернет-залежність – нав’язливе бажання відвідувати порнографічні веб-сайти та займатися сексом онлайн.

2. Симптоми Інтернет-залежності дуже очевидні, і бувають двох видів:

*Психологічні симптоми*: почуття ейфорії або піднесення під час роботи за комп'ютером; нездатність припинити роботу перед комп'ютером; проводити все більше часу за комп'ютером; нехтування друзями та родиною; почуття порожнечі, пригніченості та дратівливості, коли ви не сидите за комп’ютером; перекладення щоденних турбот на плечі близьких або рідних.

*Фізичні симптоми*: синдром зап'ястного каналу - оніміння та втрата чутливості в пальцях через здавлення нервів, що сполучаються із зап'ястям; сухість очей; головний біль (мігренеподібний); біль у спині; порушення в харчуванні – відсутність апетиту; недотримання гігієни; порушення сну (засинання, сновидіння, тривалість)

3. Основні причини комп’ютерної залежності: відсутність спілкування і теплих емоційних стосунків у родині; у дитини відсутні серйозні захоплення, інтереси, хобі, уподобання, не пов'язані з комп'ютером; дитина не може встановити ідеальних стосунків з оточуючими, не має друзів; неуспішність дитини; мати серйозну інвалідність або серйозні захворювання.

4. Відповідно до мети дослідження досліджено методи дослідження та вплив віртуальної реальності на психосоціальну адаптацію особистості підлітка. Перелік психодіагностичних методів був обраний відповідно: аАнкета користувача соціальних мереж Кімберлі Янг (на визначення Інтернет-залежності); методика Д.Рассела–М.Фергюсона – дослідження рівня суб'єктивного відчуття самотності; методика О.Кондаша – виявлення рівня тривожності у підлітків. Ця шкала унікальна тим, що оцінюється не досвід тривоги чи наявність чи відсутність симптомів, а скоріше ситуація оцінюється з точки зору того, як вона викликає тривогу. Перевага цієї шкали полягає в тому, що, з одного боку, ви можете визначити сфери реальності та об’єкти, які є основними джерелами страху у молодих людей, а з іншого боку, вона менше, ніж інші типи опитувальників, спирається на самоспостереження. особливості розвитку підлітків.

5. Немає необхідності діагностувати інтернет-залежність кожній дитині, яка виходить у всесвітню мережу. Те, що сьогодні діти проводять деякий час в Інтернеті та отримують інформацію з Інтернету, це нормально. Адже ми живемо в епоху цифрових технологій, і багато процесів дійсно легше і зручніше виконувати у віртуальному середовищі. Три найбільш характерні форми інтернет-залежності у дітей: ігрова залежність – пристрасть до онлайн-ігор; залежність від соціальних мереж - захоплення віртуальними знайомствами та онлайн-спілкуванням, постійне спілкування у форумах, чатах, соціальних мережах замість спілкування в реальному часі; компульсивний веб-серфінг - хаотичний перехід від одного сайту до іншого без певної мети.

6. Як і будь-яку хворобу, інтернет-залежність легше попередити, ніж лікувати. Тому найкраще дотримуватися профілактичних заходів, а саме: не ігноруйте перший етап знайомства вашої дитини з Інтернетом: розмова, пояснення основних правил онлайн-життя та звернення уваги на можливості використання Інтернету для навчання та саморозвитку; встановіть чіткі обмеження на користування Інтернетом; не ігноруйте активність ваших дітей у соціальних мережах. Крім того, необов'язково встановлювати стеження і повний контроль - достатньо «завести друзів», регулярно стежити за оновленнями її сторінки, брати участь в обговореннях.

Потрапити в «залежність» від Інтернету можуть і невинні підлітки. Ці діти постійно шукають насичених вражень і розваг у соціальних мережах. Крім того, підлітки використовують соціальні мережі для задоволення прихованих потреб, які не можуть бути реалізовані в реальному житті і можуть бути виражені лише у мріях і фантазіях. Цей соціальний ресурс забезпечує їх втілення через можливість анонімної соціальної взаємодії, за допомогою якої можна створити новий образ себе. Це також включає можливість знаходити нових співрозмовників без необхідності привертати увагу попереднього співрозмовника (оскільки ви завжди можете знайти іншого співрозмовника). Крім того, не варто забувати про необмежений доступ до особистої інформації користувачів.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андріанова Н. С. Інтернет-комунікація – реальність чи симулятор?. Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Мовознавство»: зб. наук. праць / відп. ред. Пристайко Т. С. Дніпропетровськ: Вид-во ДНУ, 2012. Вип. 16. C. 3–8.
2. Арестова О.Н., Бабанін Л.Н., Войскунський А.Є. Мотивація користувачів Інтернету. URL: http://www.relarn.ru/human/motivation.txt
3. Богдан М.С. Психологічні особливості спілкування залежних від соціальних мереж. Психологія і соціологія: проблеми практичного застосування. 2014. С. 25-29.
4. Бугайова Н. М. Психологічні проблеми Інтернет-адикції в умовах використання телекомунікаційних технологій. Розділ 4. Застосування телекомунікаційних засобів у навчальному процесі: психолого- педагогічні аспекти. Київ, «Педагогична думка», 2018. с.192-222.
5. Бугайова Н. М. Ризики сучасних комп’ютерних технологій: ігрова залежність. Інформаційні технології в наукових дослідженнях і навчальному процесі: Матеріали ІІ Міжнародної науково-практичної 268 конференції, м. Луганськ, 14-16 листопада 2016 р. т.1. Луганськ, 2006. с.68-73.
6. Бугайова Н. М., Цап В. Й. Профілактика Інтернет-залежності в перебігу електронного навчання: збірник наукових праць. Випуск 1. Кривий Ріг: Видавничий відділ НметАУ, 2016. с.24-28.
7. Вакуленко О. В. Засоби масової інформації як особливий чинник впливу на формування способу життя особистості. Соціальний працівник. Вересень, 2015. С. 14-18.
8. Гончарук В.Д. Безпека дітей в Інтернеті: попередження, освіта, взаємодія. 2010 С. 252-262.
9. Джишкаріані Т. Д., Кокарєв І. С. Вплив ЗМІ на формування особистості підлітка як педагогічна проблема: Сайт Студентський науковий форум. URL: http://www.rae.ru/forum2012/284/2509
10. Єгоров А. Ю., Кузнєцова Н., Петрова Є. Особливості особистості підлітків з Інтернет-залежністю. Питання психічного здоров'я дітей та підлітків. 2015. Т.5. № 2. С. 20-27
11. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми. К.: НІСД, 2011. 47 с. URL: https://niss.gov.ua/sites/default/files/2011-10/Internet\_zal-bcba2.pdf
12. Інтернет-залежність. URL: http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%86%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%
13. Ісакова Т. О. Інтернет-залежність, як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми. URL: http://www.niss.gov.ua/content/articles/files/Internet\_zal-bcba2.pdf .
14. Карпа І. Б. Мова та Інтернет: функціональні характеристики та ефективність інтерактивної комунікації. Мова і культура. К., 2019. Вип. 11. Т.VII (119). С. 192–200.
15. Кириченко Є.А., Ярута А. Г. Особливості інтернет–комунікації, як нової форми соціалізації в сучасному супільстві. URL: http://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/123456789/24615/1/Kyrychenko.pdf
16. Коваленко О. В. Кіберпростір – гуманістичний потенціал цивілізації/ Психологічні перспективи. № 18. Луцьк : Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2017. С. 111–121.
17. Коритнікова Н. В. Форми і характеристики інтернет-комунікації: соціологічний аналіз/ Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна «Соціологічні дослідження сучасного суспільства: методологія, теорія, методи». Х.: Видавничий центр ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2017. № 761.– С. 183–190.
18. Матеюк О. А. Бар’єри у процесі міжособистісної комунікації як засіб протидії психологічному впливові/ Збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2015. Т. VII, випуск 2. С. 106-112.
19. Проблеми віртуального спілкування. URL: http://comp–doctor.ru/psi/psi–virtualnoe– obshhenie.php
20. Селютин А. А. Комунікативні стратегії агресивного інтернет-спілкування. URL: http://www.chiep.ru/pics/uploads/ docs/NIR/CONFERENC/Selyutin\_A.A.pdf.
21. Сусська О. О. Інформаційне поле особистості. Формування інформаційного вибору в умовах сучасного соціокультурного середовища. К., 2013. 188 с
22. Тищенко О. М. Стиль мови інтернет-спілкування в національному корпусі української мови. Лінгвостилістика: об’єкт – стиль, мета – оцінка: зб. наук. праць / за ред. В. Г. Скляренко]. К.: Ін-т української мови НАН України, 2017. С. 362–367.
23. Філіппова Н. Мова у віртуальній актуальності // Людина. Комп’ютер. Комунікація. Збірник наукових праць. Львів : Вид-во Нац. ун-ту «Львівська політехніка», 2018. 328-330.
24. Церковний А. Аспекти формування Інтернет залежності. Соціальна психологія. 2014. №5 (7). С. 149-154.
25. Чупрій Л. В. Вплив телебачення та Інтернету на моральне та фізичне здоров’я дітей. URL: http://sd.net.ua/2010/08/17/children\_tv\_violence. html
26. Шугайло Я. В. Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків. Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. Запоріжжя, 2015. №2 (25). С. 17-24.

### ДОДАТКИ

**Додаток А**

**Година спілкування**

**«Загальні правила безпеки при використанні соціальних мереж»**

**Мета:** розширити й поглибити знання про безпечний Інтернет та соціальні мережі, сприяти обізнаності учнів про небезпеки, які існують в Інтернеті та соціальних мережах і про шляхи їх подолання, мотивувати поширювати цю інформацію у своєму середовищі.

**Хід заняття**

Інтернет. Що це? Останні роки це слово щільно увійшло в наше життя. Це цікавий та захоплюючий світ, який дозволяє тобі дізнаватись про світ цікавого, спілкуватись з людьми в різних кінцях світу не виходячи з власної кімнати, грати в цікаві ігри та ділитись з іншими своїми думками та захопленнями. Сучасна людина не уявляє собі життя без Інтернету.

Саме тому сьогоднішнє наше заняття присвячено темі безпечного інтернету.

Інтернет – дуже потужний ресурс, який значно полегшує життя людини та відкриває майже необмежені можливості для самореалізації та саморозвитку особистості, спілкування, навчання, дозвілля. Але разом з тим, в Інтернеті приховано досить багато небезпек. Знання цих небезпек дозволить їх уникнути. Тому прислухайтеся та зробіть висновки.

Віруси. Комп'ютерний вірус – це невелика програма, яка написана програмістом високої кваліфікації, здатна до само розмноження й виконання різних деструктивних дій. На сьогоднішній день відомо понад 50 тисяч комп'ютерних вірусів, дія яких може проявлятися по-різному: від різних візуальних ефектів, що заважають працювати, до повної втрати інформації.

**Основними джерелами вірусів є:**

дискета, на якій знаходяться заражені вірусом файли;

комп'ютерна мережа, в тому числі електронна пошта та Інтернет;

жорсткий диск, на який потрапив вірус у результаті роботи із зараженими програмами;

вірус, що залишився в оперативній пам'яті після попереднього користувача.

Основними ранніми ознаками зараження комп'ютера вірусом є:

зменшення обсягу вільної оперативної пам’яті;

уповільнення роботи комп'ютера та завантаження;

незрозумілі зміни у файлах, а також зміни розмірів та дати останньої модифікації файлів;

помилки під час завантаження операційної системи;

неможливість зберігання файлів у потрібних каталогах;

незрозумілі системні повідомлення, музичні та візуальні ефекти тощо.

Кібер-хуліганство – термін, який використовується для того, щоб описати інформаційні атаки на дитину через Інтернет. Варіанти кібер-хуліганства досить різноманітні. Основними їх різновидами їх є наступні.

Кібер-булінг – одна з форм переслідування дітей та підлітків за допомогою Інтернету. Для цього можуть створюватися сайти, на який розміщуються матеріали, що компрометують дитину. З метою кібер-булінгу використовуються сервіси миттєвих повідомлень, електронна пошта, соціальні мережі, ігрові та розважальні сайти, форуми та чати.

Виманювання інформації про дитину та її сім'ю з метою подальшого пограбування або шантажу. Це відбувається завдяки використанню певних Інтернет-технологій. Шпигунське програмне забезпечення. Це комп'ютерні програми, які збирають інформацію без відома власника комп'ютера. Збірна інформація може містити:

список рекламних сайтів, на які переходить користувач під час перебування в Інтернеті;

особисту інформацію: ім'я, адресу та номер телефону;

Web – сторінки, які відвідує користувач, та відомості форм, які він заповнює на цих сторінках;

перелік файлів, які завантажує користувач на свій комп'ютер;

інформацію, необхідну для доступу до Інтернету.

Спам – це масова розсилка комерційної, політичної та іншої реклами або інформації, або іншого виду повідомлення особам, які не висловлювали бажання їх отримувати. Метою розповсюдження підроблених повідомлень є отримання від споживачів таких особистих відомостей: власного імені та імені користувача; номера телефону і адреси; паролі; номер банківського рахунку; номер кредитної картки; коду соціального страхування. Таке повідомлення,зазвичай, маскується під офіційний лист від адміністрації банку.

Недостовірна інформація. Інформація, якою користуються учні чи студенти при підготовці рефератів є часто недостовірною, неповною або застарілою. Якщо при підготовці рефератів недостовірна чи неправдива інформація до життєвого ризику не призводить, то у випадку пошуку інформації, що стосується здоров'я, ризик істотно збільшується. В Інтернеті на різноманітних форумах легко знайти інформацію, яка є не лише антинауковою, але і небезпечною для життя, якщо нею скористатися.

А зараз давайте поговоримо про соціальні мережі та виконаємо декілька вправ.

**Вправа «Хто більше?»**

Об'єднайтеся у дві групи та за 1 хвилину напигіть якомога більше назв соціальних мереж. Кожна команда по черзі зачитує по назві, якщо ця назва є в обох групах, то назви закреслюють. Перемагає та група, у якій залишиться більше не закреслених назв.

Запитання для обговорення

Навіщо створюються соціальні мережі?

Скільки часу в день вони можуть забрати?

Назвіть альтернативи «сидінню» в мережі.

**Вправа «Колаж»**

Об'єднайтеся у дві групи та зробіть колаж за темою « Соціальні мережі – «ЗА» і «ПРОТИ». Презентуйте свої роботи на ватманах.

Отже, знайте загальні правила безпеки при використанні соціальних мереж:

Контролюйте інформацію про себе, яку ви розміщуєте, намагайтеся не використовувати особисті дані, які легко знайти в мережі.

Без дозволу батьків не надавайте приватну інформацію про себе: прізвище, імена членів своєї родини, номер телефону,адресу, номер школи, місце прогулянок, час,коли вдома відсутні батьки, номери банківських карток,наявність цінних речей вдома та інше.

Будьте обережні при переході на посилання, які ви отримуєте в повідомленнях від інших користувачів або друзів.

Щоб не розкрити адреси електронної пошти своїх друзів, не дозволяйте соціальним мережам сканувати адресну книгу вашого ящика електронної пошти.

Намагайтеся не користуватися соціальними мережами з місця навчання, оскільки ви можете забути закрити свою сторінку.

Не варто виконувати тих операцій, які коштують грошей.

Будьте ввічливі при спілкуванні у мережі.

Підведення підсумків заняття

**Додаток Б**

**Година спілкування «Інтернет: за і проти!»**

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

**Обладнання:** плакат «Основні правила спілкування», плакат №1 із зображенням комп'ютера, плакат №2 із зображенням комп'ютера, підключеного до мережі Інтернет; запис на дошці; малюнки учнів; пам'ятки, картки, зображення Золотої рибки, ілюстрація, мікрофон тощо.

За часів сьогодення, коли особливого значення набуває інформація, вже ніхто не заперечує, що комп'ютер увійшов до різних сфер сучасного життя, і часто-густо без нього важко обійтися. Багато хто використовує його на роботі, вдома, а деякі присвячують комп'ютеру своє дозвілля.

**Хід заняття**

І Вступне слово практичного психолога

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

Тому на сьогоднішньому занятті ми будемо з вами говорити про Інтернет і спробуємо виявити: чи потрібен він в нашому житті та які плюси та мінуси має мережа. Але спочатку звернемося до епіграфу нашого заняття.

**Завдання для учнів:**

Прочитайте уважно епіграф і поясніть, як ви розумієте це висловлювання, чи згодні ви з цим, а якщо ні, то поясніть, чому. Але спочатку давайте звернемося до плакату «Основні правила спілкування» і будемо керуватися написаним протягом нашого заняття. (учні висловлюють свою точку зору, спираючись на «Основні правила спілкування»

Бути позитивним, активним.

Говорити те, що думаєш.

Говорити тільки за темою.

Не критикувати, бути толерантним.

Говорити коротко.

Не перебивати.

Слідкувати за часом.

Практичний психолог

Комп'ютер підвищує інтелектуальний рівень дитини, допомагає їй увійти у доросле життя. Діти полюбляють спілкуватися з комп'ютером: він дозволяє обрати потрібний рівень розмови, виправляє помилки, може відповідати на ті запитання, які дорослим вважаються дурницями.

Переваги комп'ютерної системи навчання безумовні, але попередження несприятливих факторів має особливе значення для учнів. Чому саме? Зараз спробуємо з'ясувати.

 **Завдання для учнів:**

Зверніть увагу на плакат №1 і плакат №2, скажіть, чим схожі зображення на даних плакатах і чим вони відрізняються.

(учні відповідають, що комп'ютер, зображений на плакаті №2 підключений до мережі Інтернет, і в нього більше можливостей ніж у комп'ютера на плакаті №1)

**Інтерактивна вправа «Займи позицію» або «Кути»**

Спробуйте визначитися, з яким комп'ютером, №1 чи №2, вам цікавіше і доцільніше працювати, об'єднайтеся у відповідні групи і займіть відповідну позицію. Доведіть свою точку зору, користуючись правилами спілкування.

(учні працюють в групах, намагаються переконати своїх опонентів таким чином, щоб ті зайняли іншу позицію. Класний керівник може допомогти учням у виявленні позитивних і негативних рис користуванням комп'ютером в мережі та домашнім комп'ютером взагалі, використовуючи картки виду:

**Позитивні аспекти:**

Активізація пізнавальної діяльності.

Розвиток уваги та просторової орієнтації.

Збільшення обсягу інформації за одиницю навчального часу.

Систематизація мислення.

Розвиток навичок пізнавальної діяльності та особистісний зріст.

Негативні аспекти:

Розумова втома та перевтомлення.

Емоційне, психічне та зорове навантаження.

Несприятлива дія на навколишнє середовище.

Поява синдрому залежності від Інтернету.

Соціальна ізоляція.

Серйозні особистісні проблеми, суїцид.

**Практичний психолог**

Без комп'ютерів цивілізоване суспільство не можна вважати повноцінним, і застосування комп'ютерів поширюється кожного дня і буде поширюватися у майбутньому. Як і будь - який інший винахід, комп'ютер в умілих руках - це благо, а у безладних - покарання. Його шкідлива дія на здоров'я людини головним чином залежить від порушення правил, які ми з вами встановимо пізніше. Слід користуватися комп'ютером так, щоб можна було зберігати фізичне, психічне та духовне здоров'я.

**Інтерактивна вправа «Карусель»**

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

**Картка №1**

Якщо ви отримали по Інтернету лист з погрозами.. ?

Нікому без дозволу батьків не давати...

**Картка №2**

Якщо ви знайшли в Інтернеті інформацію, що стурбувала вас?

Ви познайомилися за допомогою Інтернету з людиною, і вона вас
запросила на побачення...

**Картка №3**

Вам дуже потрібно зустрітися з вашим другом з Інтернету, хоча ви його раніше не бачили...

Ви несподівано для себе зайшли до забороненого сайту...

**Картка №4**

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

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

**Практичний психолог**

Ви самі вивели правила користуванням Інтернетом. Чи погодитесь ви прийняти їх за правила, які допоможуть уберегти вас в мережі?

Перед початком наступної вправи хочу наголосити на тому, що в Інтернеті вас підстерігають небезпеки, про які ви навіть не здогадуєтесь.

Тому наступна вправа дасть можливість переконати тих, хто вважає себе непідступним.

**Тренінг «Зіпсований телефон» або «Брехня».**

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

**Практичний психолог**

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

**Інтерактивна вправа «Золота рибка».**

Кожен учень отримує зображення золотої рибки, яка може виконати З бажання, але тільки ті, що стосуються батьків, Інтернету та безпечного знаходження в мережі. Учні на зворотному боці Золотої рибки пишуть побажання - правила для батьків стосовно користування Інтернетом, а потім презентують їх усім учням. Після оголошення усіх робіт учасники заходу повинні отримати правила для батьків.

**Інтерактивна вправа «Мікрофон»**

Учні отримують по черзі мікрофон і відповідають на питання:

– Як ці знання ви будете використовувати в реальному житті?

– Що вас найбільше вразило із почутого?

**Додаток В**

**Основні правила Інтернет-безпеки:**

1. Без дозволу батьків діти не можуть надавати приватну інформацію про себе: прізвище; імена членів своєї родини; номер телефону; адресу; номер школи; місце прогулянок; час, коли вдома відсутні батьки; номера банківських карток; наявність цінних речей вдома та інше.
2. Якщо дітей бентежить, турбує інформація, знайдена в Інтернеті, вони обов’язково повинні звернутися до батьків чи вчителів.
3. Якщо ж діти все-таки виявляють бажання зустрітися у реальному житті зі знайомими по Інтернет-спілкуванню, необхідно повідомити про це батьків.
4. Не можна вірити всьому, що розповідають про себе віртуальні знайомі.
5. Нікому не можна повідомляти свій пароль до електронної пошти чи соціальних мереж, за виключенням рідних.
6. Впровадження батьками сімейних правил Інтернет-безпеки дозволить дітям відчувати себе комфортно і безпечно у Мережі.
7. Не варто виконувати тих операцій, які можуть коштувати грошей.
8. Публікувати на своїй сторінці будь-яку інформацію лише з дозволу батьків.
9. Обов’язкова ввічливість у електронному листуванні.

**Додаток Г**

**Рекомендації батькам щодо профілактики Інтернет-залежності підлітків**

1. Розробіть разом з дитиною сімейні правила використання Інтернету в які можна включити наступні обмеження: кількість проведення часу в соціальних мережах, в який час дитина може ним користуватися, обмеження на відвідування деяких сайтів або перегляд інших матеріалів.

2. Комп’ютер повинен знаходитися в загальній кімнаті вашого житла, а не в кімнаті підлітка.

3. Стежте за тим, щоб підліток проводив більше часу на повітрі, в компанії своїх однолітків. Не забувайте про позашкільні заняття та захоплення.

4. Якщо Ви помітили, що ваша дитина відчуває труднощі в спілкуванні з однолітками, допоможіть їй налагодити контакти, якщо потрібно, з допомогою фахівця. Запропонуйте синові або дочці записатися в гурток за інтересами – ці заняття сприяють усуненню комплексів у спілкуванні.

5. Тактовно й обережно контролюйте своїх дітей в Інтернеті. Для цього ознайомтеся з програмами, які обмежують використання Інтернету та здійснюють контроль над відвідуваними сайтами

6. Частіше спілкуйтеся з власними дітьми, проводьте спільне та цікаве дозвілля і тоді у вашої дитини не виникне потреба у проведенні часу в соціальних мережах.

**Додаток Д**

**Загальні правила безпеки при використанні соціальних мереж**

1. Контролюйте інформацію про себе, яку ви розміщуєте, намагайтеся не використовувати особисті відомості, які легко знайти в мережі.

2. Проявляйте обережність при переході по посиланнях, які ви отримуєте в повідомленнях від інших користувачів або друзів.

3. Пам’ятайте, що хакери можуть зламувати облікові записи і розсилати електронні повідомлення, які будуть виглядати так, ніби вони були відправлені вашими друзями.

4. Щоб не розкрити адреси електронної пошти своїх друзів, не дозволяйте соціальним мережам сканувати адресну книгу вашого ящика електронної пошти.

5. Вводьте адресу соціальної мережі безпосередньо в адресному рядку браузера або використовуйте закладки.

6. Не додавайте у друзі в соціальних мережах усіх підряд.

7. Не реєструйтеся у всіх соціальних мережах підряд. Спочатку оцініть сайт, який ви плануєте використовувати і переконайтеся, що ви правильно розумієте його політику конфіденційності.

8. Всі дані, які опубліковані вами в соціальній мережі, можуть бути кимось збережені та використані.

9. Проявляйте обережність при установці додатків або доповнень для соціальних мереж.

10. Намагайтеся не відвідувати соціальні мережі з робочого місця, чи місця навчання, оскільки ви можете забути закрити власну сторінку.

11. Розкажіть дітям про небезпеку, а також про правила безпечного користування соціальними мережами та контролюйте їх дії.