

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи

БОЙКО Діана Анатоліївна

Феноменологія Інтернет-залежності та її вплив на особистісне становлення юнаків і дівчат в умовах пандемії/The phenomenology of computer addiction and its impact on the personal development of boys and girls in a pandemic

спеціальність: 053 – Психологія

освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконала:

Студентка групи ПСм-11
Бойко Діана Анатоліївна

Науковий керівник:

канд. психол. н., доцент
Надвичина Т.Л.

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту

«___» _____ 20__ р.
Завідувач кафедри

_____ **А.Н. Гірняк**

ТЕРНОПІЛЬ-2023

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| ВСТУП | 3 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ | 6 |
| 1.1. Інтернет-залежність як предмет психологічного пізнання..... | 6 |
| 1.2. Історичні аспекти і концептуальна модель причин виникнення Інтернет-адикцій..... | 11 |
| 1.3. Вплив Інтернет-залежності на ментальне здоров'я особистості..... | 15 |
| Висновки до 1 розділу | 20 |
| РОЗДІЛ 2. ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ ЯК ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПРОБЛЕМА СЕРЕД ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ | 22 |
| 2.1. Особливості виникнення проблем залежності від Інтернету під час пандемії..... | 22 |
| 2.2. Вплив локдауну через COVID-19 на залежність від Інтернету та ескапізм у підлітків..... | 24 |
| 2.3. Психологічна допомога Інтернет-залежним під час пандемії: способи профілактики та корекції..... | 27 |
| Висновки до 2 розділу | 33 |
| РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ЮНАКІВ І ДІВЧАТ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ | 35 |
| 3.1. Обґрунтування вибірки та аналіз методик емпіричного дослідження | 35 |
| 3.2. Кількісний аналіз та якісна інтерпретація отриманих результатів..... | 41 |
| Висновки до 3 розділу | 50 |
| ВИСНОВКИ | 51 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ | 53 |
| ДОДАТКИ | 61 |

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Інтернет все більше впроваджується у наше життя, стає одним з домінуючих інструментів, як персональної, академічної, так і професійної комунікації. Уся наша культура стає більш чутливою до нових технологій, і особливо молодь занадто багато часу проводить за різноманітними сучасними гаджетами. Відповідно, зростає кількість Інтернет-залежних студентів, котрі уже сьогодні становлять окрему групу осіб з адиктивною поведінкою.

У 2019 році відбувся спалах COVID-19 і пандемія змінила наше життя. Через припинення звичного функціонування закладів та установ, відбувається своєрідна поступова «аутизація» соціуму. Звичний та природний оф-лайн формат комунікації, професійної взаємодії, проведення дозвілля витісняється он-лайн технологіями. Останні в багатьох випадках є фінансово вигіднішими, проте в психічному контексті супроводжуються різноманітними депресивними проявами, втратою навичок соціалізації і розвитком uzалежнень.

Інтернет під час пандемії став зручним та необхідним елементом в організації дистанційного навчання в освітніх закладах. Мимоволі сучасна культура спонукає молодь до все більшого здійснення спілкування через соціальні мережі. Віртуальний світ настільки захоплює людей, що часто можемо спостерігати різні прояви адикцій.

В умовах глобальної пандемії Інтернет є чи не єдиним безпечним каналом комунікації, без якої люди як соціальні істоти не можуть нормально функціонувати. Відтак особливої актуальності набули проблеми фізіологічного та психологічного нормування перебування у віртуальному просторі та превенції виникнення у молоді Інтернет-залежності.

Мета роботи – дослідження впливу Інтернет-залежності на особистісне становлення юнаків і дівчат в умовах пандемії.

Об'єктом вивчення є Інтернет-залежність як психологічний феномен.

Предмет дослідження особливості впливу Інтернет-залежності на особистісне становлення юнаків і дівчат в умовах пандемії.

Завдання наукового пошуку:

1. Здійснити теоретичний аналіз теорій і концепцій виникнення Інтернет-залежності.
2. Дослідити феномен проблематичного використання Інтернету та з'ясувати особливості кібердіяльності юнаків та дівчат в Інтернет-мережі.
3. Здійснити добір методик та провести емпіричне дослідження Інтернет-залежності юнаків і дівчат в умовах пандемії.
4. Розробити цілісну програму профілактики та запропонувати способи психологічної корекції, узалежненої від інтернету молоді.

Методи дослідження. *Теоретичні* – критичний аналіз літературних джерел; методологічний аналіз наукових концепцій та підходів, що розкривають суть феномену адитивної поведінки молоді; теоретичний синтез основних причин виникнення узалежнень; теоретичне моделювання; методи порівняння та узагальнення.

Емпіричні – письмове опитування (анкетування) і тестування; математична обробка емпіричних матеріалів дослідження та їх кореляційний аналіз. Також у ході емпіричного дослідження використано 5 психодіагностичних опитувальників (Опитувальник виявлення установок в Інтернеті, Тест-опитувальник самоствалення В. В. Століна, Шкала депресії, Опитувальник для з'ясування рівня Інтернет-залежності К. Янг, Тест впевненості В. Г. Ромека).

Наукова новизна одержаних результатів: у роботі запропонована концептуальна модель причин виникнення Інтернет-адикцій, а також теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено вплив Інтернет-залежності на особистісне становлення юнаків і дівчат в умовах карантину.

Практичне значення роботи: здійснено підбір і сутнісний аналіз психодіагностичних методик, спрямованих на виявлення адитивної поведінки та відхилень в особистісному становленні молоді; здійснено систематику різноманітних психологічних технік когнітивно-поведінкової терапії,

спрямованих на подолання наслідків Інтернет-залежності; розроблено авторську програму профілактики залежності юнаків і дівчат від Інтернету, котра сприяє формуванню культури користування глобальною інформаційною мережею.

Структура роботи. Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури (67 найменування) та додатків. Загальний обсяг роботи становить 84 сторінку, із них 50 сторінка основного тексту. Робота містить 7 таблиць та один рисунок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

1.1. Інтернет-залежність як предмет психологічного пізнання

Інтернет є відносно новим явищем у суспільстві, який відкрив широкий доступ до інформації та зв'язку, став невід'ємним елементом буденного існування, без якого не можливе організоване та впорядковане життя. Масове споживання Інтернет-ресурсу триває приблизно останні 20 років, за такий відносно невеликий термін в науковій та прикладній сфері ще не сформувалось чіткі розуміння поняття Інтернет-залежності. На сьогодні відсутня стандартизація, немає правил психогігієни щодо приписів, рекомендацій перебування у глобальній мережі і розмежування норми та патології у споживанні Інтернет-ресурсу.

Серед дослідників загальноновизнано, що Інтернет-залежність – це лише частина технологічної залежності загалом [23]. Через зручність і доступність швидко сформувалась традиція використання Інтернет-ресурсу (перегляди відео на YouTube, покупки, перегляд соціальних мереж, зручний та дешевий зв'язок, освіта он-лайн та ін.). Проте споживати не означає залежати. Проблема виникає тоді, коли ці дії починають заважати повсякденному життю. Загалом розлад Інтернет-залежності підрозділяється на різні категорії. Найпоширеніші сфери Інтернет-залежності такі: ігри, соціальні мережі, електронна пошта, блоги, покупки в Інтернеті та неналежне використання Інтернету.

Інші дослідники [26] припускають, що проблемою є не кількість часу, проведеного в Інтернеті, а те, як він використовується особою, тобто безпека використання. До прикладу, підліток, який користується сайтами знайомств, може бути мимовільно залучений до розбещення, шантажу та інших негативних явищ.

Сам термін «Інтернет-залежність» розуміється також як компульсивне використання Інтернету, що вже подібне до клінічно-діагностованих поведінкових розладів. Однак існує широка розбіжність щодо базової термінології та визначення, що стосуються ідеї Інтернет-залежності, і чи це фактично діагностований стан або розлад [24].

До Інтернет-залежності включають синонімічні терміни, а саме такі як: залежність від кіберпростору, он-лайн залежність, чиста залежність та висока залежність [29]. В літературних джерелах можемо зустріти такі синонімічні терміни: «Розлад Інтернет-наркоманія», «Патологічне використання Інтернету», «Проблемний Інтернет», «Надмірне використання Інтернету» та «Компульсивний Інтернет» [32]. В цілому ці терміни поділяють концептуальні уявлення про основну патологію, але це може змінюватися з урахуванням діагностичних критеріїв тією мірою, якою Інтернет-наркоманія повинна бути охарактеризована як психічний розлад, або проблематичний шаблон поведінки [33; 38].

Інтернет-залежність як дослідницька концепція виникла завдяки роботі К. Янг (1996-1998), котра стверджувала, що Інтернет-залежність є імпульсивним розладом, який схожий на ігроманію. Терміни «імпульсивний розлад-контроль» і «наркоманія» часто використовуються як взаємопов'язані, але визначені з використанням різних, хоча і схожих критеріїв [40]. Через подібність між ігроманією та Інтернет-залежністю, К. Янг розмежувала критерії, які використовуються для діагностики цих патологічних станів. Дослідниця у 1996 році зазначила вісім критеріїв Інтернет-залежності (якщо мінімум п'ять присутні, тоді діагностується розлад).

Деякі дані свідчать про те, що мозок Інтернет-залежних схожий на мозок осіб із хімічною залежністю (наркоманів, алкоголіків). Відбувається фізична трансформація структури мозку, змінюється кількість сірої та білої речовини в префронтальній зоні [39]. Ця ділянка мозку пов'язана із запам'ятовуванням деталей, увагою, плануванням і визначенням пріоритетів у завданнях. Також Інтернет впливає на центр задоволення в мозку. Використання ресурсу

супроводжується вивільнення дофаміну, що дарує людині задоволення та викликає залежність. З часом, для того щоб спровокувати ту саму приємну реакцію, потрібно все більше і більше зовнішньої інервації тим самим подразником. Скажімо, якщо ви вважаєте ігри або покупки в Інтернеті приємним заняттям, вам доведеться щоразу більше часу витратити на перебування у мережі.

Постійний серфінг в Інтернеті веде до безлічі непередбачуваних винагород у тому сенсі, що щоразу можна отримати повторювані та неочікувані хороші новини (події в житті он-лайн знайомих). Кожне ввімкнення дає результати, які змушують нас розважитися, такий механізм діє і тоді, коли людина залучається до он-лайн ігор, вони ніколи не закінчуються, в них є інтрига, перемога, винагорода [46].

Існує багато досліджень, пов'язаних з різними аспектами Інтернет-залежності. Так, Давіс, Кім та інші, виявили, що такі психологічні риси, як низька самооцінка, сором'язливість, дезадаптація, відчуття смутку, необґрунтована тривога, нейротизм, самотність, асоціальність т.ін. – значною мірою корелюють із проблемним використанням Інтернету [41].

По при численні дослідження, які вказують на взаємозв'язок проблематичного використання Інтернету із особистісно-індивідуальними психологічними характеристиками, поза увагою науковців залишається вплив батьків на юнаків та юначок в аспекті часу проведення у віртуальному просторі. Відомо, що безвідповідальне батьківство, не плекає сімейних цінностей, а відтак зростає ризик психопатологій [48].

Багато проблем у юнацькому віці, такі як вживання психоактивних речовин, неадаптивна та дисфункціональна ризикована поведінка, передчасні статеві стосунки та Інтернет-залежність, пов'язані з низьким рівнем батьківського контролю, відсутністю дисципліни, насильством у сім'ї та/або неефективним стилем виховання. У дослідженнях вказується, що існує зв'язок щодо якості стосунків між батьками та дітьми та проблемним використанням Інтернету [47]. Згідно з дослідженнями Лоренте, підлітки потребують емпатії та

відчуття захисту від членів сім'ї, і якщо батьки не можуть задовольнити ці основні потреби, юнаки та юначки можуть спробувати компенсувати це за допомогою інших способів, наприклад таких як знаходження нових друзів і однолітків онлайн та перебування у віртуальному світі. Більше того, у китайському звіті про Інтернет-залежність результати показали, що більший відсоток молоді, які були Інтернет-залежними, походили з менш освічених, неблагополучних чи неповних сімей [49].

Юнаки та дівчата залежні від Інтернету, як правило, менше спілкуються зі своїми батьками і не насолоджуються сімейною гармонією. Встановлено, що залежна від Інтернету молодь частіше походила з сімей, де панувала сувора дисципліна [52]. Дослідники пояснили, що підлітки з цих сімей можуть відчувати Інтернет як простір для зняття стресу та втечі від суворого батьківського нагляду, тому вони можуть легко стати залежними [54].

Девіс вказав, що відсутність батьківської підтримки, ймовірно, стала причиною проблемного використання Інтернету дітьми. Юнаки та юначки, які сприймають своїх батьків як теплих, люблячих, турботливих і тих, хто підтримує, рідше виявляють негативну або проблемну психосоціальну поведінку [63]. Інше дослідження показало, що діти, залежні від Інтернету, постійно оцінювали поведінку батьків у вихованні як надмірну нав'язливу, каральну та недостатньо чуттєву [67]. Хуанг і його колеги виявили, що відсутність любові з боку сім'ї значною мірою пов'язана з Інтернет-залежністю та що, молодь, яка страждає від залежності, в дитинстві мало мала емоційної теплоти, для них батьки є нав'язливими, відстороненими і караючими.

Навпаки, батьківська опіка та підтримка може істотно знизити ймовірність того, що діти стануть залежними від Інтернету [41]. У дослідженні Луї та Куо група тайванських студентів виявила, що здорові стосунки між батьками та дітьми, міжособистісні стосунки негативно корелюють з Інтернет-залежністю, тоді як конфлікт між батьками та дітьми був позитивно пов'язаний з Інтернет-залежністю [29]. Ці дослідження показують, що стилі батьківства, які

ґрунтуються на параметрах батьківської теплоти та контролю, є важливими факторами впливу на Інтернет-залежність юнаків.

За Баумрідом існує чотири типи невдалої батьківської поведінки:

- авторитарний (висока вимогливість, висока чуйність);
- владний (дуже висока вимогливість, відсутність чуйності);
- вседозволеність (низька вимогливість, висока чуйність);
- недбалий (низька чутливість, вимогливість, чуйність).

Вони визначаються наступним чином: авторитарний – вираження як теплоти, так і дисципліни; владний — прояв меншої теплоти, і в той час суворий контроль і дисципліна; вседозволеність – прояв поблажливості та теплоти без контролю поведінки і недбалий відсутності тепла чи контролю[29].

Поява Інтернет-залежності може мати і біологічні передумови. Якщо в організмі є порушення щодо вироблення дофаміну чи серотоніну. Ця дисфункція долається через перебування особи у віртуальному просторі. Дослідження нейрофізіологів указують на те, що мозок не відрізняє реальне від віртуального, відтак сприйнявши мережеві події, факти та ін., людина їх привласнює собі та відреагує на них емоційно правдиво [44].

Оскільки Інтернет-простір не обізнаний про попередній досвід споживача, його невдачі, а сам користувач формує про себе легенду стосовно своїх зовнішнього вигляду, дій, ставлень, тоді він легко долає сором'язливість. Низька самооцінка, невпевненість у собі, неуспішність є також причинами появи Інтернет-залежності, оскільки віртуальний простір стає ситуацією «псевдоуспіху».

Залежність від Інтернету володіє окремими характеристиками вже відомих і вивчених адикцій: нехтування важливими речами в житті через адиктивну поведінку; руйнування взаємовідносин адикта зі значимими людьми, роздратування чи розчарування значущих для адикта людей, скритність або дратівливість, коли люди критикують таку поведінку, почуття провини чи занепокоєння щодо цієї поведінки, безуспішні спроби припиняти таку поведінку [22, с. 197]. Проте виникнення залежності від Інтернету не підпорядковується

закономірностям формування залежностей (від психоактивних речовин, ігроманії). Загалом для формування традиційних видів залежності потрібні роки, тоді для Інтернет-залежності цей термін різко скорочується [11]. Дослідники зазначають також, що при Інтернет-залежності спостерігаються системний комплекс порушень особи (фізичних, соціальних, функціональних, емоційних).

Межа між нормою та патологією відносно використання Інтернету є достатньо хиткою, проте обставини та вимоги 21 століття всіляко спонукають людей до щоденного використання інноваційного ресурсу, тому важливо створити систему превентивних заходів конструктивного переходу від нормального до адиктивного.

1.2. Історичні аспекти і концептуальна модель причин виникнення Інтернет-адикцій.

У 80-х роках минулого століття, поряд з такими поширеними залежностями, як наркоманія, алкоголізм, пристрасть до азартних ігор, трудоголізм, з'явився якісно новий феномен — залежність від Інтернету або Інтернет-адикція. Цей вид залежності став результатом взаємодії розвитку інформаційних технологій та освоєння даних технологій рядовими користувачами комп'ютерів [41].

Родоначальником психологічного вивчення Інтернет-залежності вважається американська дослідниця Кімберлі Янг. У 1994 році вона розробила спеціальний опитувальник з визначення Інтернет-залежності, який був розміщений на інтернет-сайті Піттсбурзького університету в США. Дослідження Кімберлі Янг показали, що 396 із 496 регулярних користувачів Інтернету є Інтернет-залежними. Роботи доктора К. Янг були представлені на 104-му та 105-му конгресах Американської психологічної асоціації [11].

У трактуванні Кімберлі Янг, залежність від Інтернету – багатовимірне явище, що містить наступні компоненти:

1. Прояви ескейпізму – відхід у віртуальну реальність тривожних і схильних до депресій осіб, які відчувають власну незахищеність, мають низьку самооцінку, самотніх.

2. Пошук новизни.

3. Прагнення постійного стимулювання почуттів.

4. Емоційна прихильність – можливість звільнитися від переживання неприємних подій у реальному житті, висловитися, бути емпатійно зрозумілим і прийнятним та отримати підтримку та схвалення.

5. Можливість відчути себе «віртуозом» у застосуванні комп'ютерних технологій та спеціалізованих комунікативних чи пошукових програм унаслідок подолання комп'ютерофобії.

У 1995 році Айвен Голдберг запропонував для опису патологічного, непереборного потягу до використання Інтернету використовувати назву нового виду залежної поведінки - Internet Addiction Disorder або IAD [23]. Також він запропонував діагностичні критерії Інтернет-залежності (вони відповідають критеріям DSM-IV для нехімічних залежностей). Під останньою він розумів розлад поведінки в результаті використання Інтернету та комп'ютера, що має згубний вплив на сімейну, побутову, фінансову, навчальну, робочу, соціальну чи психологічну сфери діяльності людини. При цьому слід зауважити, що дослідник частіше використовує термін «патологічне використання комп'ютера» (PCU - pathological computer use), так як вважає його змістовно більш ємним.

У 2001 році американськими дослідниками А. Холлом і Д. Парсонсом (Alex S. Hall, Jeffrey Parsons) було запропоновано термін «інтернет-залежна поведінка». Вони погодилися з тим, що надмірне використання Інтернету може зашкодити когнітивній, поведінковій й афективній сферам та вплинути на стан здоров'я людини, але не підтримували патологічну етіологію цієї проблеми. На їхню думку, надмірне використання Інтернету є «доброякісним» розладом, який може розглядатися як компенсація недоліків поведінки в реальному житті і дана патологія може компенсуватися шляхом когнітивно-бігевіоральних взаємодій [25].

Підтримуючи ідею А. Холлома і Д. Парсонса, деякі дослідники відмовляються вважати патологічне користування Інтернетом адикцією. З погляду Г. Шафер (Howard J. Shaffer), описані феномени Інтернет-залежності є відображенням інших психічних патологій. Існування специфічної Інтернет-адикції заперечує і Дж. Грохол. На його думку, дуже незначна кількість людей, які проводять час у мережі, можуть страждати на компульсивні розлади. Для Дж. Грохола феномен Інтернет-залежності – це одна із стадій освоєння людиною сучасних інформаційних технологій [31].

Таким чином, у даний час вчені-психологи дійшли висновку про те, що говорити про залежність від Інтернету як про хворобу неправомірно, правильно називати це феноменом, займатися його вивченням і надавати психологічну допомогу схильним до нього людям. На це вказує і системний аналіз провідних психологічних концепцій та підходів (див. рис. 1.1).

Саме Інтернет-залежність як феномен науковці вивчали у руслі таких наукових положень, моделей і теорій:

1. Структурно-функціональна модель Р. Мертона.
2. Теорія соціальної дезорганізації Е.Дюркгейма, що розкриває проблеми слабкої інтегрованості у всіх рівнях соціальної організації суспільства.
3. Теоретичні положення У.Томаса, Ф.Знанецького щодо основних мікросоціальних чинників, котрі зумовлюють появу феномену адикції у сучасному суспільстві.
4. Теорія контролю Т. Хірші [59].

У вище згаданих теоріях та концепціях акцент робиться у сторону соціального та вивчення його впливу на психічне. Аналізуючи такий фокус проблематики, можемо констатувати, що феномен Інтернет-залежності володіє системністю проблематики: з однієї сторони, спонукання зовнішнього (соціального), з другої – присутність глибинного, внутрішнього (психічного).



Рис. 1.1. Концептуальна модель основних причин виникнення Інтернет-адикції осіб юнацького віку у контексті основних напрямів психології

Питання інтернет-залежності є достатньо суперечливим та недостатньо дослідженим в науковому контексті. Так констатуємо численну кількість опитувань, результатів досліджень користувачів глобальною мережею, які ще потребують системного психологічного висвітлення з метою розробки дієвих рекомендацій щодо превенції патологічних проявів.

1.3 Вплив Інтернет-залежності на ментальне здоров'я особистості

Психічне здоров'я - це стан психічного благополуччя, який дає змогу людям справлятися зі стресовими ситуаціями в житті, реалізовувати свій потенціал, успішно навчатися і працювати, а також робити внесок у життя суспільства. Це невід'ємний компонент здоров'я і благополуччя, який лежить в основі наших індивідуальних і колективних здібностей ухвалювати рішення, будувати стосунки і формувати світ, у якому ми живемо.

Психічне здоров'я – це більше, ніж відсутність психічних розладів. Воно існує в складному континуумі, який переживається по-різному від однієї людини до іншої, з різним ступенем труднощів і дистресу та потенційно дуже різними соціальними і клінічними наслідками [15].

Інтернет-залежність є однією з найбільш поширених форм залежності в сучасному світі. Це патологічна потреба використовувати Інтернет настільки часто, що це стає головним джерелом задоволення та важливою частиною життя. Існує багато різних форм Інтернет-залежності, таких як ігрова, залежність від соціальних мереж, від онлайн-шопінгу, від відео та інші. Ці форми залежності можуть відрізнятися за тим, як часто вони виникають, яка їх тривалість та наскільки вони впливають на життя людини.

Інтернет-залежність може корелювати з психопатологіями. Люди з такими порушеннями можуть використовувати Інтернет як спосіб уникнути негативних почуттів та емоцій[6].

Всесвітня організація охорони здоров'я(ВООЗ) визначає психічне здоров'я як «стан благополуччя, в якому людина може реалізувати свій власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, може продуктивно плідно працювати, і мати можливості робити внесок у життя своєї спільноти» [4].

Формування психічного здоров'я розпочинається ще з перенатального періоду, тут має значення і генетична основа та психоемоційний настрій та ставлення батьків до народження дитини. Проте подальший стан ментального

благополуччя залежить від безпечних та стабільних умов проживання людини, який спосіб життя вона обирає[7].

Виокремлюють шість основних складових психічного здоров'я емоційне благополуччя, соціальна взаємодія, психологічне благополуччя, розширення можливостей, стійкість та усвідомлення [9]. Спробуємо дослідити як на них може позначитись Інтернет-залежність[8;9]:

1. Емоційне благополуччя - Інтернет-залежність може негативно впливати на настрій та емоційну стабільність. Через неконтрольоване користування інтернетом у залежних може посилюватися депресія, тривога, дратівливість, самотність, соціальна ізоляція та низька самооцінка.
2. Соціальна взаємодія – надмірне використання інтернету може погіршити міжособистісні стосунки і зменшити соціальні зв'язки, якщо інтернет замінює особисте спілкування. Інтернет-залежні можуть уникати взаємодії з іншими або втрачати інтерес до навколишнього світу.
3. Психологічне благополуччя - Інтернет-залежність пов'язана з почуттям низької самооцінки, відсутністю мети/сенсу в житті за межами онлайн-світу та негативним самосприйняттям, що порушує самосвідомість.
4. Розширення можливостей - Втрата контролю є характерною ознакою залежностей. Інтернет-залежні відчують, що їх охоплює бажання вийти в мережу, вони не в змозі утримувати або припинити використання, незважаючи на негативні наслідки.
5. Стійкість - примус використовувати інтернет понад інші життєві пріоритети ускладнює для залежних людей подолання інших проблем або відновлення після них. Використання інтернету стає дестабілізуючим, а не стабілізуючим фактором.
6. Усвідомлення - залежні відчують “цифрову амнезію”, коли вони діють на автопілоті і втрачають відчуття часу або контексту, занурюючись в Інтернет. Це сигналізує про зниження усвідомлення внутрішніх психічних станів.

Також, ознаки та симптоми Інтернет-залежності можуть проявлятися як у фізичних, так і в емоційних симптомах. Емоційні симптоми інтернет адикції можуть включати: депресію, почуття провини, тривогу, ейфорію в процесі використання мережі, девіантні пріоритети та недотримання дедлайнів, а фізичні симптоми інтернет-залежності включають в себе: біль в спині, головні болі, безсоння, розлад харчової поведінки та недотримання базової гігієни[47]. Крім того, Інтернет-залежність може сприяти розвитку психопатології через відчуття ізольованості та відсутності соціальної взаємодії [18].

Негативним наслідком користування мережею є те, що через Інтернет молодь має доступ до отримання величезної кількості інформацій, яка часто має антигромадський, антигуманний і порнографічний характер. Унаслідок цього користувачі можуть втратити свої моральні принципи і виплекати у собі нові девіантні цінності.

Інтернет-залежність викликає підвищений стан психологічного збудження, що в свою чергу, призводить до порушень сну, тривалих періодів відсутності їжі та зниження фізичної активності. Ці наслідки можуть сприяти виникненню низки проблем з фізичним і психічним здоров'ям, включаючи такі стани, як депресія, obsesивно-компульсивний розлад (ОКР), напружені сімейні стосунки і підвищена тривожність. Інтернет-залежність спричинює негативний вплив на психічне здоров'я, який спостерігається у таких зовнішніх проявах [43]:

1. Соціальна ізоляція: Надмірне використання Інтернету призводить до зменшення особистого «живого» контакту та спілкування.
2. Особистісне порівняння та проблеми з самооцінкою: Постійне порівняння себе з ідеалізованими образами в соціальних мережах і пошук підтвердження в Інтернеті може призвести до негативної самооцінки, коли не вдається відповідати не реалістичним онлайн-стандартам.
3. Порушення режиму сну: Використання Інтернету до пізньої ночі та надмірне перебування перед екраном порушують режим сну. З часом це може призвести до появи симптомів тривоги, депресії, розладів настрою,

погіршення концентрації уваги та зниження стійкості до стресу. 8-годинний сон є надзвичайно важливим, оскільки він відіграє вирішальну роль у підтримці емоційної рівноваги, когнітивних функцій та загального психічного здоров'я.

4. Дофамінові цикли винагороди: Ігри, соціальні мережі, викликають вивільнення дофаміну, створюючи відчуття винагороди. Цей дофаміновий цикл може викликати бажання продовжувати користуватися мережею, що призводить до адиктивної поведінки.
5. Негативний досвід онлайн: Кібер-булінг, онлайн-переслідування та вплив тривожного контенту призводять до травматичного досвіду, який сприяє виникненню тривоги, депресії або посттравматичного стресового розладу (ПТСР).
6. Дефіцит уваги: Постійні відволікання та багатозадачність онлайн призводять до дефіциту уваги, що ускладнює зосередження на завданнях і погіршує стан психічного здоров'я.
7. Ефекти відміни: Неможливість отримати доступ до Інтернету або до улюбленої онлайн-активності призводить до симптомів таких як дратівливість, тривога і неспокій.

Аналіз досліджень [57], проведених вченими з цієї проблематики, дозволив побачити зміни в ментальному здоров'ї інтернет-залежних користувачів, а саме: висока тривожність; схильність до депресії; високі показники агресивності; низькі вольові процеси; відсутність мотивації; підвищена збудливість; низький рівень організованості; емоційна нестійкість; страх міжособистісного контакту; знижений соціальний та емоційний інтелект; ворожість; низький самоконтроль; стиль міжособистісних стосунків – домінантний та агресивний; наявність в ієрархії психологічних захистів інфантильних рис; схильність до психоемоційної ригідності; зниження показників загального та невербального інтелектуального розвитку; низьке відчуття "наповненості життя" та незадоволеність ним [13, 62, 67].

В цілому, Інтернет-залежність може мати значний вплив на психічне здоров'я та самопочуття людини. Залежність від Інтернету може призводити до зменшення мотивації щодо здійснення реальних соціальних взаємодій, що може погіршити якість життя.

Підсумовуючи, можемо констатувати присутність взаємозалежності між адикцією та присутністю чи спонуканням до появи психічних розладів.

Інтернет-залежність також негативно може позначитись в особистісній сфері. Люди, які використовують Інтернет як спосіб уникнення проблем у реальному світі, можуть відчувати низьку самооцінки та почуватися менш цінними через свою залежність та відсутність успіху у реальному житті. Крім того, Інтернет-залежність може призвести до відчуття втрати контролю над своїм життям, що також може вплинути на самооцінку[1].

Інтернет-залежність може мати значний вплив на життя людини. Вона може призвести до зниження продуктивності на роботі або в навчанні, до зниження фізичної активності та здоров'я, до погіршення якості взаємодії з родиною та друзями, до розвитку соціальних проблем, таких як ізолюваність та відчуття самотності. Інтернет має значний вплив на сучасне суспільство, і його використання може мати як позитивний, так і негативний вплив на життя людини. Важливо бути уважними до свого використання Інтернету та здійснювати необхідні заходи для забезпечення збалансованого підходу до використання цієї технології. Одним з ключових способів попередження Інтернет-залежності є розуміння того, як використовувати Інтернет раціонально, без шкоди ментальному здоров'ю [14].

З кожним днем стає дедалі більше користувачів Інтернету, але далеко не всі вони "поглинаються" віртуальною реальністю і набувають залежності. Існує думка, що інтернет-залежними стають тільки люди, які мають схильність до виникнення різного виду аддикцій, тобто негативний вплив Інтернету безпосередньо пов'язаний з особливостями особистості користувача і може бути результатом розладу вольового контролю[62].

Говорити про синдром інтернет-залежності однозначно не можна, тому що специфіка хвороби проявляється більшою мірою в соціальному плані, ніж у фізичному. Природно, не можна і лікувати цю хворобу як алкоголізм або наркоманію, тому що в сучасному світі комп'ютерів неможлива повна стриманість від них, а проблема патологічної залежності виникає тільки тоді, коли прагнення відключитися від реальності стає центральною, домінуючою ідеєю людини. Інтернет - нова реальність, з якою потрібно рахуватися, тому необхідні подальші мультидисциплінарні дослідження його впливу на людину [65].

У підсумку, Інтернет-залежність є серйозною проблемою, яка може впливати на різні аспекти життя людини. Вона може бути пов'язана з психопатологією та самооцінкою, а також може мати значний вплив на фізичне та соціальне здоров'я. Лікування залежності від Інтернету може бути складним процесом, який вимагає індивідуального підходу та підтримки фахівців з питань психічного здоров'я. Знання про те, як попередити Інтернет-залежність та як ефективно використовувати Інтернет, можуть допомогти у попередженні цієї проблеми.

Висновки до 1 розділу

1. Інтернет-залежність є однією з форм адиктивної поведінки, яка проявляється як нав'язливе бажання постійно перебувати у мережі й неспроможність вийти з неї. Ця проблема є дуже актуальною, оскільки кількість людей, які страждають на цю недугу, у всьому світі безперервно збільшується. В основі формування цього виду залежності лежить захисний механізм – уникнення реальності.
2. Питання Інтернет-залежності є суперечливим та недостатньо дослідженим в науковому контексті. Так констатуємо численну кількість опитувань, результатів досліджень користувачів глобальною мережею, які ще

потребують системного психологічного висвітлення з метою розробки дієвих рекомендацій щодо превенції патологічних проявів.

3. Інтернет-залежність провокує розвиток психічних, поведінкових та особистісних розладів. Довге перебування в мережі викликає ілюзорне почуття благополуччя, це відбувається внаслідок створення людиною бажаної віртуальної реальності, яка замінює реальне життя. Існує певна динаміка розвитку Інтернет-залежності. На думку К. Янг, рівень залежності визначається не кількістю проведеного в Інтернеті часу, а загальною сумою втрат у реальному житті.
4. Інтернет-залежність призводить до виникнення особистих, сімейних, освітніх, фінансових та професійних проблем, характерних для інших залежностей. Внаслідок надмірного використання Інтернету порушуються стосунки в реальному житті. ІЗ призводить до різних соціальних, психологічних та фізичних розладів.

РОЗДІЛ 2. ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ

2.1. Особливості виникнення проблем залежності від Інтернету під час пандемії

Спалах COVID-19 обмежив повсякденну діяльність та рухливість більшості людей. У відповідь на пом'якшення поточної пандемії країни запровадили систему превентивних заходів: домашнє ув'язнення, он-лайн навчання, он-лайн робота офісів, обов'язкове просторове дистанціювання та ін. Такі заходи, як тривале перебування вдома, можуть призвести до негативних психічних станів і ментальної вразливості через:

- a) самотність як наслідок низької соціальної взаємодії;
- b) страх втратити членів сім'ї або близьких через вірус;
- c) невизначеність майбутнього, кар'єри;
- d) відчай через соціальні та економічні проблеми [16; 20; 15].

Ситуація вимушеного перебування вдома сприяє більшій взаємодії людей із технічними приладами, стимулює їхнє перебування в он-лайн режимі [12]. До прикладу, дослідження індійських науковців встановило, що 67,2 % респондентів заявили про збільшення використання Інтернету з початку пандемії [21]. Мимоволі така ситуація сприяє появі Інтернет-залежності [47; 50]. Крім того, патологічна взаємодія з Інтернетом також пов'язана із самотністю та різними проблемами психічного здоров'я (депресія, тривога, стрес, проблеми зі сном) [36; 32]. Зокрема, що неконтрольовані ігри у «PUBG» призвели до самогубства в Пакистані під час триваючої пандемії [37].

Вживання психоактивних речовин у поєднанні з використанням соціальних мереж, відеоіграми, серфінгом в Інтернеті та перегляд матеріалів відверто сексуального характеру часто використовуються для полегшення психологічного стресу у формі «ескапізму» (втечі від реальності) [39; 43; 42]. У зв'язку з тривалою стресовою ситуацією, спричиненою пандемією COVID-19,

дослідження психічного здоров'я проводилися здебільшого щодо оцінки психічних розладів та проблем.

Лише кілька досліджень вивчали вплив проблемного використання Інтернету в контексті пандемії. Так, у мексиканському дослідженні повідомляється, що 2% опитаних могли мати Інтернет-залежність (тобто набрали ≥ 70 [зі 100] балів у тесті на залежність від Інтернету), тоді як рівень поширеності Інтернет-залежності серед індонезійців склав 14,4% [32; 46]. У Китаї повідомлялося про рівень поширеності Інтернет-залежності в 2,68% (оцінка за тестом на Інтернет-залежність [IAT] ≥ 70) [60].

У Італії, яка була найпершою європейською країною, що постраждала від карантину, завдяки анкетуванню проведених серед студентів дослідили, що понад 60% студентів страждали від неможливості відвідувати університет, коли інші 21%, навпаки стурбовані поверненням у формат оф-лайн навчання [62].

Освіта в Україні зазнала значних змін під час COVID-19. Школи, університети, коледжі, навчальні курси були вимушені перейти на он-лайн-навчання, що постановило нові виклики та спричинило шерех негативних емоцій. Емоційний стан учасників дистанційного навчання слушно охарактеризувати емоціями тривоги, страху, депресії, агресії та роздратування. Також виявлено ознаки емоційного вигорання, астеничні реакції, стрес та Інтернет-залежність [13].

В листопаді 2020 року вчені Українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи провели всеукраїнське онлайн-опитування 3209-ти педагогічних працівників закладів загальної середньої освіти про наслідки пандемії Ковід-19 [62]. За результатами дослідження про емоційне виснаження, зниження рівня рівноваги, перш за все повідомили 58,7% педагогічних працівників, а 58,1% педагогів помітили зниження навчальної мотивації серед учнів. Також було зафіксовано в 51,1% педагогів порушення комунікації з батьками.

Явище локдауну має як позитивні, так і негативні сторони. Творці проекту «Вплив пандемії COVID-19 на щоденні практики дитинства» провели

опитування понад тисячу учнів 9–16 років [66]. Дані дослідження вказують на те, що 81% дітей констатують вплив пандемії на їхнє життя. Найчастіше зустрічаються негативні емоційні реакції («страх», «вірус», «тест», «ізоляція», «маски», «Zoom», «зомбі-апокаліпсис») у дітей на слово «пандемія». Кожен десятий респондент описував свій емоційний стан як пригнічений. Результати опитування засвідчують, що, кожен другий не хотів б більше навчатися дистанційно. Діти переживали додаткові стреси через дедлайни при виконання завдань, які надсилались через Viber.

За умов дистанційного навчання, за нормою для багатьох учнів стало неконтрольоване використання пошукових Інтернет-мереж, списування відповідей із сайтів, електронних підручників, зламували Google-форми, одночасно спілкувались у чатах та ін.

Діти при опитуванні вказали на брак живого спілкування, хоча настрій собі покращували через спілкування у соцмережах (61 %). При цьому лише 15% батьків обмежували час дітей, який вони проводять в Інтернеті, не слідкуючи за контентом. А у 47% сімей не було присутнє обмеження користування гаджетами. Програми батьківського контролю використовувались переважно для ігор, причому батьки визнали страх появи у дітей комп'ютерної залежності (8% батьків). Заборона на користування телефоном переважно застосовувалася як покарання за погані оцінки. Серед опитаних 72% учнів констатують, що в них була висока свобода користування Інтернетом під час пандемії.

2.2. Вплив локдауну через COVID-19 на залежність від Інтернету та ескапізм у підлітків.

Локдаун через COVID-19 мав значний вплив на підлітків та їх поведінку. Зміна звичного ритму життя, закриття шкіл та зміна способу навчання, відсутність можливості зустрічатися з друзями та рідними, все це могло призвести до збільшення залежності від Інтернету та ескапізму.

Залежність від Інтернету може бути викликана багатьма факторами, включаючи відсутність інших джерел розваг та спілкування, сильну потребу у зв'язку з іншими людьми, а також можливість знаходитися в безпечному і контрольованому середовищі, де можна відволіктися від проблем і стресу. Підлітки, які мають сильну потребу у спілкуванні, можуть знайти відповідь на це в соціальних мережах та інших онлайн-форумах, що й може привести до відчуття залежності від Інтернету та недостатньої соціальної взаємодії у реальному житті. Ескапізм, який може проявлятися у формі уникання реальності та переважної уваги до віртуального світу, також може зростати в умовах локдауну. Інтернет стає засобом уникнення стресу та тривоги, які виникають у зв'язку з пандемією та ізоляцією[10].

Локдаун через COVID-19 викликав збільшення залежності від Інтернету та ескапізму у підлітків [3]. Це має негативні наслідки для їх здоров'я та добробуту.

Характерно, що соціальні мережі мають значний адиктивний потенціал, тобто, значний ризик виникнення залежності. Для цього є декілька причин. Перша причина полягає в тому, що робота в соціальних мережах впливає на центри задоволення в мозку. Бажання повторного одержання цих емоцій змушує там проводити дедалі більше часу. Інша причина криється в особливостях засвоєння інформації під час роботи на веб- платформах. Людина одержує багато різномірної інформації дрібними порціями за малий проміжок часу. До такого режиму роботи мозок звикає дуже швидко. Справа навіть не тільки в самому задоволенні й особливості засвоєння інформації, а в зручності, швидкості та доступності соціальних мереж [14].

Психологічний словник Американської психологічної асоціації визначає ескапізм як тенденцію до втечі від реальності заради задоволення чи безпеки у вигаданому всесвіті. Це часто тягне за собою бажання відключитися від реальності і знайти притулок в альтернативних, як правило, більш радісних і менш стресових переживаннях, чи то в уяві, чи то через зовнішню діяльність [17].

Іншими словами, механізми подолання – це стратегії або поведінка, які люди використовують для управління напругою, емоційним дистресом або складними ситуаціями. Здорові чи нездорові механізми подолання слугують методами боротьби з викликами та емоціями повсякденного життя.

Коли люди використовують онлайн-розваги як втечу, наприклад, відеоігри або соціальні мережі, вони ризикують стати залежними від інтернету. Ці онлайн-захоплення можуть бути особливо привабливими як засіб втечі від реальних проблем через їхню яскравість і спокусливість.

Тож, розуміючи механізми подолання адикції важливо створювати для підлітків здорові та безпечні умови, щоб вони мали інші джерела задоволення та розваг. Наприклад, можна розглянути можливість займатися фізичною активністю вдома або на відкритому повітрі, читати книги або дивитися фільми, грати в настільні ігри або розвивати інші хобі, які можуть забезпечити більш різноманітне та здорове дозвілля [19].

Варто зазначити, що важливою особливістю залежної поведінки є можливість легкого переходу від однієї форми залежності до іншої при збереженні основного адиктивного механізму. Тож, японські вчені пояснили синдром "отаку" .Це синдром, при якому юнаки та дівчата занурюються у віртуальну реальність, ігноруючи соціальні відносини, необхідність піклуватися про себе, здобувати освіту і досягати повноцінного особистісного розвитку. Інші вчені вважають, що надмірна присутність молоді в мережі викликає ідеалізацію віртуального життя та амбіції молодих людей, що залежать від Інтернету, стають занадто абстрактними, суперечливими і фантастичними [21].

Також, важливо створити можливості для підлітків зустрічатися зі своїми друзями та родичами, навіть у віртуальному середовищі, щоб забезпечити їм соціальну взаємодію та зв'язок з іншими людьми. Узагалі, важливо розуміти, що локдаун через COVID-19 може мати негативний вплив на здоров'я та добробут підлітків, і потребує уваги та допомоги від батьків та дорослих у їхньому оточенні. Важливо стежити за поведінкою та настроєм підлітків, та надавати їм необхідну підтримку та ресурси для здорового та збалансованого життя. Крім

того, можна створити розклад дня, який включає в себе різні діяльності, які можуть допомогти знизити залежність від Інтернету та ескапізм.

2.3. Психологічна допомога Інтернет-залежним під час пандемії: способи профілактики та корекції

Інтернет-залежність – складний феномен сучасності. З одного боку, це необхідність, яка обумовлюється доцільністю перебування в глобальній мережі, з іншого – серйозна проблема із негативними наслідками психічного та фізіологічного змісту. Активність та емоційне збудження є основними факторами, які спричиняють залежність особи від Інтернету. Допомога психолога в аспекті означеної проблематики може здійснюватись у таких напрямках: психоедукація, профілактика, консультування, корекція.

Психоедукація та профілактика – покликані на попередження негативних наслідків від Інтернет-залежності, консультування та корекція – головню спрямовані на подолання проблемних обставин особистості.

Зміст психоедукації полягає в тому, щоб донести до індивіда інформацію про способи та методи збереження власного психічного здоров'я. Вона відбувається у формі усного пояснення та у формуванні навичок самопомоги. Може здійснюватись через такі форми, як лекція, бесіда, інформаційні буклети, книги, фільми, тренінги, семінари.

Профілактика Інтернет-залежності здебільшого проводиться адресно (до прикладу, для школярів, студентів) та складається з первинної і вторинної. Перша за змістом та спрямуванням є психоедукаційною, полягає у ознайомленні учасників з ознаками виникнення Інтернет-залежності та можливими наслідками[5].

Вторинна профілактика Інтернет-залежності – це поєднання різних подій, які перешкоджають її появі та попереджують формування психофізіологічних розладів, соціальних відхилень, шляхом актуалізації внутрішнього потенціалу

особистості, її поведінкових копінг-стратегій, тобто найбільш раціональних способів вирішення складних життєвих ситуацій. Для профілактики Інтернет-залежності доцільно застосовувати такі методи: формування свідомості (наприклад, бесіда, метод проблемних ситуацій, лекція, семінар); організація діяльності (переконання, авторитетна громадська думка, організації соціально-корисної діяльності, використання творчої ділової гри); стимулювання діяльності (заохочення, покарання, метод природніх наслідків, метод «вибуху»); соціально-психологічна допомога (консультування, тренінг, аутотренінг) [2].

Вторинна профілактика Інтернет-залежних, за спостереженнями дослідників, має включати такі методи та форми: психогімнастичні вправи; систематичні тренінги комунікативної компетенції та особистісного зростання; тренінги-семінари професійної самореалізації; групові методи роботи (мозковий штурм, майстер-клас, круглий стіл, синектика, групова дискусія); соціально-психологічний тренінг; психолого-педагогічне консультування; організаційні ігри; арт-терапевтичні техніки [34].

Систематична робота з профілактики інтернет-залежності є психологічною умовою припинення її прогресування, оскільки сприяє формуванню у студентів усвідомленого ставлення до використання Інтернету, зменшенню кількості часу, проведеного ними в мережі, набуттю вискоєфективних поведінкових стратегій та розвитку їх особистісних ресурсів, ефективних навичок міжособистісного спілкування, вирішення стресових ситуацій; ефективному цілепокладанню; підвищенню рівня комунікабельності, самооцінки, впевненості в собі та стресостійкості.

Слід зазначити, що всі профілактичні програми доцільно спрямовувати на вирішення наступних основних завдань:

1) розвиток у молодих людей соціальної та особистої компетенції (навчання навичкам ефективного спілкування, критичного мислення та вироблення адекватної самооцінки);

2) формування навичок самозахисту (стійкість до негативного впливу віртуального середовища);

3) запобігання виникненню проблеми при взаємодії з гаджетами (розвиток навичок самоконтролю) [30].

Стосовно консультування та корекції, то доцільно скористатись досвідом наших українських та закордонних дослідників. Ю.О.Асеева розробила метод комплексної психокорекції кіберадикцій в юнацькому віці для осіб із проявами кіберадикції(табл. 2.1).

В основі цього методу лежить інтегративний підхід, який об'єднує в собі екзистинційну, гуманістичну, когнітивно-поведінкову терапію, терапію прийняття та відповідальності, раціонально-емоційну терапію. Робота з залежними має тут два підходи індивідуальний та груповий, в яких охоплюються основні блоки життєдіяльності адиктів – сім'я та однолітки. Групова психокорекція включає в себе розвиток у Інтернет-залежних здатностей міжособистісних комунікацій у реальному житті, набуття навичок побудови стосунків, освоєння алгоритмів виходу з конфліктних ситуацій та адаптацію до реального життя. Метою індивідуальних сесій є прояснення сімейних взаємин, особливостей дитячо-батьківських стосунків та корекція дезадаптивних стосунків [35].

Таблиця 2.1

Схема психокорекційної роботи з кіберадиктами[1]

| ПСИХОКОРЕКЦІЯ | |
|---|--|
| <i>Індивідуальна психокорекція</i> | <i>Групова психокорекція</i> |
| Короткострокова «терапія прийняття та відповідальності» (АСТ) | Груповий соціально-психологічний тренінг для юнаків та їх батьків (ГСПБ) |
| Сеанси «десенсibilізації і переробки рухом очей» (ДПРО) | Групові психокорекційні сесії з адиктами (ГПСА) |
| Індивідуальні консультації з батьками | |

Психіатр А. Голдберг створив інтерактивні групи підтримки для Інтернет-залежних людей та запропонував 5 особливо актуальних порад, щоб подолати цю залежність.

1. Визнати свою залежність. Щоб почати боротьбу з Інтернет-залежністю перш за все людина повинна визнати, що проблема існує. «Патологічне використання Інтернету» можна розпізнати за такими симптомами: нав'язлива потреба у використанні, пропущені заняття та зустрічі, забута і не зроблена делегована робота, втрата контакту з друзями і родичами.

2. Визначити проблеми, які перебувають у підґрунті залежності (невпевненість у майбутньому, труднощі в роботі або навчанні, проблеми у соціальних стосунках).

3. Потрібно вирішити реальні проблеми, намагатися уникати стресових ситуацій. Найбільш ефективним способом боротьби з Інтернет-залежністю є повернення до реального життя та забування про існування Інтернету протягом декількох днів. Частіше виїжджати на природу, зустрічаються з друзями, відвідувати різні заходи, згадати про старі захоплення (хобі), почати займатися спортом, прочитати цікаву книгу тощо.

4. Контроль роботи за комп'ютером. Загалом не обов'язково повністю виключати Інтернет зі свого життя, можна просто обмежити час перебування у Інтернеті.

5. Провести відмінність між інтерактивною фантазією та корисним використанням Інтернету [44].

Найбільш відомі методи забезпечення психологічної допомоги при Інтернет-залежності – це аутотренінг та когнітивно-поведінкова терапія. Остання є однією з найпоширеніших і найбільш ефективних у сучасній психотерапії. Основний підхід у роботі психолога – реалізація заклику до дій «тут і тепер». Когнітивна-поведінкова терапія вважається дуже ефективним методом подолання психосоматичних захворювань, депресивних розладів, залежностей різних видів та успішно застосовується у всьому світі. При роботі з Інтернет-залежністю поведінкові методи покликані навчити клієнта навичкам

самоконтролю та саморегуляції, структурування власного часу. Когнітивні техніки через роботу з так званими «автоматичними» (неконтрольованими) думками дають змогу визначити та змінювати дезадаптивні установки, що призводить до залежної поведінки, на адаптивні. У процесі роботи з психологом клієнт обов'язково веде щоденник, у якому відмічає кількість часу, витраченого на різні види діяльності (включаючи перебування в Інтернеті), записує думки, емоції, описує свою поведінку в стресових ситуаціях [24]. В методі когнітивно-поведінкової терапії ефективними при Інтернет-залежності є техніки-методи: «фіксованої ролі» або вирішення питань перебудови особистісних конструктів; підйом сходами; складання піраміди; АВС-модель, (див. табл. 2.2) [55].

Також у подоланні Інтернет-залежності ефективним є аутотренінг. Це методика лікування різних психічних розладів, яка була розроблена на основі самогіпнозу. Завдяки аутотренінгу можна подолати депресію, неврози, панічні атаки та інші подібні розлади без використання медикаментів, які мають шкідливий вплив на організм.

Таблиця 2.2

**Психотехніки допомоги Інтернет-залежним особам,
що базуються на когнітивно-поведінковій терапії [61]**

| Назва психотехніки | Сутнісні характеристики психотехніки |
|---|--|
| <i>Метод «фіксованої ролі», або вирішення питань перебудови особистісних конструктів</i> | У ході корекційної роботи клієнту пропонується (за допомогою відповідних прийомів) поглянути на ситуацію з іншої точки зору та вибудувати відповідно до цього іншу тактику поведінки. Клієнт за участю психолога активно пробує експериментувати з ролями гіпотетичних, уявних персонажів. Істотною перевагою є та обставина, що рольова гра, яка розгортається під час корекції, має місце у реальному житті клієнта. |

| | |
|------------------------------------|---|
| <p>«Підйом сходами»</p> | <p>Техніка дає змогу клієнту визначити ієрархію конструктів. Якщо клієнт бажає використовувати підлеглі конструкти, то психолог ставить йому питання «Чому? Чим для вас краще грати ролі підлеглі?». В подальшому відбувається обговорення конструктів з використанням питань, які починаються словом «чому», схоже на своєрідне піднесення вгору сходами.</p> |
| <p>«Складання піраміди»</p> | <p>Техніка схожа на попередню, але психолог замінює питання «чому?» на питання «як?». Сам процес складання піраміди є своєрідним рухом «вниз», до деталізації та конкретизації поведінки, яка спричинена тим чи іншим конструктом, а попередня техніка є рухом «вгору», до пошуку змістовного мотиву, який пояснюється питанням «чому?», т.ін., так відбувається виявлення конструкту більш абстрактного.</p> |
| <p>«АВС-модель»</p> | <p>Зміст техніки полягає в тому, що клієнту пропонують охарактеризувати полюси конструкта, який досліджується. Наприклад, у юнака Інтернет-залежність. Психолог ставить йому такі питання: «Які переваги у нього через Інтернет-залежність? Які мінуси привносять у життя Інтернет-залежність?» Відповідаючи на питання, клієнт має змогу визначити межі дії конструкту та спробувати його змінити.</p> |

До переваг методу відносять високу результативність, доступність та можливість швидкого оволодіння. Спеціально створені формули допомагають у лікуванні різних психічних і тілесних хвороб, а також забезпечують здатність коригувати свій стан, позбутися від поганих звичок та залежностей, змінити набуті навички та схильності. У випадках Інтернет-залежності аутотренінг може бути корисним для підвищення самооцінки, поступового розвитку навички емоційного саморегулювання, оскільки щоденне систематичне повторення необхідних формул сприяє відповідним змінам [64].

В цілому шляхи подолання кіберадикцій мають соціально-психологічний напрямок, який спрямований на :

- корекцію недоліків поведінки;
- зміну життєвої програми, щоб особистість отримала змогу задовольнити свої потреби, орієнтуючись на реальне життя;
- розвиток міжособистісних стосунків із оточуючими людьми;
- витіснення від перебування у мережі, та заміна на провідний вид діяльності;
- нормалізацію емоційного стану та освоєння відповідного реагування на складні життєві ситуації [2].

Аналізуючи літературні джерела та різноманітні психологічні техніки, нами створена авторська програма профілактики Інтернет-залежності, яка спрямована на формування культури користування глобальною інформаційною мережею (див. Додаток). Зазначена програма розмежована на три розділи, що диференціюються на вісім тем, котрі, своєю чергою, охоплюють 5 – 6 вправ спрямованих на комплексне оволодіння юнаками і дівчатами відповідними навичками і компетентностями. Тривалість програми становить 9,5 годин.

Висновки до 2 розділу

1. Спалах COVID-19 обмежив повсякденну діяльність та рухливість більшості людей. У відповідь на пом'якшення поточної пандемії країни запровадили систему превентивних заходів: домашнє ув'язнення, он-лайн навчання, он-лайн робота офісів, обов'язкове просторове дистанціювання та ін.

2. Карантинні практики та збільшення використання Інтернету під час пандемії пов'язані з психосоціальними проблемами. Психосоціальні проблеми, такі як тривога, депресія, ворожість, суїцидальна поведінка, гіперактивність, неуважність, агресія та стрес, частіше зустрічаються при збільшенні використання Інтернету.

3. Виокремлюють два основних види профілактики Інтернет-адикції – первинну і вторинну. Первинна охоплює систему заходів попередження виникнення і впливу чинників ризику розвитку Інтернет-залежності. Заходи, що здійснюються і на міжособистісному рівні, і в масштабах суспільства, спрямовані на групу ризику і на всю громадськість з метою інформування про причини, прояви, наслідки Інтернет-залежної поведінки, механізм впливу мережі на особистість. Вторинна профілактика спрямована на роботу з наслідками і на усунення чинників ризику, здебільшого на індивідуальному і міжособистісному рівнях. До методів вторинної профілактики належать психологічне консультування, терапія, допомога в соціально-психологічній адаптації та ін.

4. Залежність від Інтернету може бути викликана багатьма факторами, включаючи відсутність інших джерел розваг та спілкування, сильну потребу у зв'язку з іншими людьми, а також можливість знаходитися в безпечному і контрольованому середовищі, де можна відволіктися від проблем і стресу.

5. В цілому шляхи подолання кіберадикцій мають соціально-психологічний напрямок, який спрямований на : корекцію недоліків поведінки; зміну життєвої програми, щоб особистість отримала змогу задовольнити свої потреби, орієнтуючись на реальне життя; розвиток міжособистісних стосунків із оточуючими людьми; витіснення від перебування у мережі, та заміна на провідний вид діяльності; нормалізацію емоційного стану та освоення відповідного реагування на складні життєві ситуації.

6. Аналізуючи літературні джерела та різноманітні психологічні техніки, нами створена авторська програма профілактики Інтернет-залежності, яка спрямована на формування культури користування глобальною інформаційною мережею.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ЮНАКІВ І ДІВЧАТ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ

3.1. Обґрунтування вибірки та аналіз методик емпіричного дослідження

Пандемія триває, а відтак продовжують існувати такі явища, як формат он-лайн навчання, спілкування через соціальні мережі, робота он-лайн в офісах та ін. Зважаючи на мету та завдання нашого дослідження, спробуємо емпірично дослідити рівень Інтернет-залежності юнаків і юначок.

Обґрунтування вибірок:

Вибірка №1: студенти 1-го и 2-го курсів соціально-гуманітарного факультету Західноукраїнського національного університету (ЗУНУ), які здобувають вищу освіту на освітньо-професійних програмах «Соціальна робота» та «Психологія» – 47 осіб.

Вибірка №2: користувачі мережі Інтернет, що заповнювали методики в режимі он-лайн – 51 особа.

Загальна вибірка: об'єднані вибірки №1 і №2 – 98 осіб.

Детальні характеристики вибірок наводяться у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Соціально-демографічні характеристики вибірок, що застосовувалися у дослідженні Інтернет-залежності студентів соціально-гуманітарного факультету ЗУНУ (освітньо-професійні програми «Соціальна робота», «Психологія») з листопада по грудень 2021 р.

| Параметри | Похідні параметри | Вибірка №1 (n=47) | Вибірка №2 (n=51) | Загальна вибірка (n=98) |
|-----------|-------------------|----------------------|----------------------|-------------------------------|
| | | | | |

| | | | | |
|-------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Вік | 16-17 років | 15 осіб | 13 осіб | 28 осіб |
| | 18-20 років | 18 осіб | 20 осіб | 38 осіб |
| | 21-22 роки | 14 осіб | 18 осіб | 32 осіб |
| Стать | Жіноча | 61,7% (29 осіб) | 47,1% (24 осіб) | 54,1% (53 осіб) |
| | Чоловіча | 38,3% (18 осіб) | 52,9% (27 осіб) | 45,9% (45 осіб) |

Продовження таблиці 3.1

| Параметри | Похідні параметри | Вибірка №1 (n=47) | Вибірка №2 (n=51) | Загальна вибірка (n=98) |
|---------------------------|--------------------------|----------------------|----------------------|-------------------------------|
| Освіта | Вища | - | 49% (25 осіб) | (25 осіб) |
| | Неповна вища | 100 % (47 осіб) | 35,3% (18 осіб) | (65 осіб) |
| | Середньо спеціальна | - | 2% (1 особа) | (1 особа) |
| | Середня | - | 7,8% (4 осіб) | (4 осіб) |
| | Неповна середня | - | 5,9% (3 осіб) | (3 осіб) |
| Сімейний стан | Холостяк/ Не одружена | 97,9 % (46 осіб) | 64,7% (33 осіб) | 80,6% (79 осіб) |
| | Одружений/ Одружена | 2,1 % (1 осіб) | 35,3% (18 осіб) | 19,4% (19 осіб) |
| Досвід роботи в Інтернеті | Від 3-х місяця до 1 р. | - | 3,9% (2 осіб) | 2,0% (2 осіб) |
| | Від 1-го р. до 2-х років | 51,5% (24 осіб) | 31,4% (16 осіб) | 40,8% (40 осіб) |

| | | | | |
|--|-------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| | Від 2-х р. до 3-х років | 29,8% (14 осіб) | 17,6% (9 осіб) | 23,5% (23 осіб) |
| | Більше 3-х років | 19,1% (9 осіб) | 47,1% (24 осіб) | 33,7% (33 осіб) |
| Середня кількість часу, що проводиться в Інтернеті | 2-4 год. на день | 6,4% (3 осіб) | 7,8% (4 осіб) | 7,1% (7 осіб) |
| | 4-6 год. на день | 19,1% (9 осіб) | 7,8% (4 осіб) | 13,3% (13 осіб) |
| | 6-8 год. на день | 55,3% (26 осіб) | 9,8% (5 осіб) | 31,6% (31 осіб) |
| | 10-12 год. на день | 12,8% (6 осіб) | 47,1% (24 осіб) | 30,6% (30 осіб) |
| | Понад 12 год. на день | 6,4% (3 осіб) | 27,5% (14 осіб) | 17,3% (17 осіб) |

Для вивчення рівня Інтернет-залежності під час пандемії нами були використані такі методики:

1. Опитувальник установок стосовно Інтернету [26].

Опитувальник був створений в 2002 році в Канаді, містить 36 запитань, які складені на основі вже описаних поведінкових симптомів залежності від Інтернету, а також пов'язаних з Інтернет-залежністю феноменами зволікання, депресією, імпульсивністю і патологічним захопленням азартними іграми. Обстежувані відповідали на запитання типу «Я часто продовжую думати про щось, пережите в Інтернеті, ще довгий час після виходу з нього», «В мережі до мене ставляться з більшою повагою, ніж в реальному житті», використовуючи шкалу Лікерта, що має 7 градацій (від «повністю не згоден» до «повністю згоден»).

Опитувальник містить 4 шкали: соціальний комфорт, самотність / депресія, знижений самоконтроль і відволікання. Шкала «Соціальний комфорт» включає

в себе питання про те, як опитуваний себе відчуває в Інтернеті (наприклад, «В мережі я часто відчуваю заспокоєння», «В мережі я можу бути самим собою» та ін.), чи встановлює в Інтернеті соціальні зв'язки (наприклад, «Людину легше близько пізнати через Інтернет, ніж при безпосередньому спілкуванні», або «В мережі стосунки з людьми бувають глибшими, ніж у житті»). Шкала «Самотність / депресія» містить питання про почуття самотності в реальному житті і неможливості існувати без Інтернету (наприклад, «Мене люблять лише деякі, крім моїх мережевих знайомих», «Не можу собі уявити, що зміг би відносно довго обходитися без Інтернету»). Шкала «Знижений самоконтроль» охоплює питання про наявність нав'язливих думок про Інтернет, нездатності скоротити час користування Інтернетом (наприклад, «Я часто продовжую думати про щось, пережите в Інтернеті, ще довгий час після виходу з нього», «Іноді мені хочеться почати зменшувати час користування Інтернетом, але я не в змозі цього зробити»). Шкала «Відволікання» включає в себе питання про те, чи використовує обстежуваний Інтернет як засіб для уникнення виконання більш важливих і відповідальних справ («Я часто використовую Інтернет як привід, щоб уникнути неприємних занять»).

Опитувальник також може використовуватися для вимірювання загального показника (загальної шкали) проблематичного використання Інтернету, тобто дає змогу підсумовувати бали за всіма відповідями.

Для всіх шкал характерна відсутність відмінностей у результатах, пов'язаних зі статтю обстежуваних.

2. Тест-опитувальник самоствавлення Століна [45]

Тест опитувальник самоствавлення (ОСС) створений відповідно до розробленої В.В. Століним ієрархічної моделі структури самоствавлення і є багатовимірним психодіагностичним інструментом, що базується на принципі стандартизованого самозвіту. Він складається із 57 питань, на які потрібно дати відповідь «так» або «ні».

Тест-опитувальник самоствавлення Століна створений для виявлення одного з рівнів самоствавлення людини. Він охоплює такі шкали:

1. Шкала певних дій (або готовності до них) стосовно свого «Я».

2. Шкала самооцінки, аутосимпатії, поваги до себе, ставлення до себе і самоінтерес.

3. Шкала глобального ставлення індивіда до самого себе.

Тест-опитувальник включає у себе такі рівні: 1) рівень S – це глобальне ставлення людини до себе. Він визначає інтегральне відчуття суб'єкта, тобто "за" або "проти" його внутрішнього «Я»; 2) рівень 1 - повага до себе; 3) рівень 2 – аутосимпатія; 4) рівень 3 - ставлення, яке людина очікує від інших до себе; 5) рівень 4 - особистий інтерес до себе.

Також тест самоставлення Століна проектує сім рівнів, які спрямовані на вимірювання прояву установок на ті чи інші внутрішні дії стосовно «Я»: рівень 1 – впевненість у собі; рівень 2 – ставлення інших; рівень 3 – прийняття себе; рівень 4 – здатність контролювати себе; рівень 5 – самокритика; рівень 6 – інтерес до себе; рівень 7 – розуміння себе.

Шкала самоповаги складається з 15 пунктів, що об'єднали твердження, які стосуються «внутрішньої послідовності», «саморозуміння», «самовпевненості». Мовиться про ті аспекти самоставлення, які емоційно і змістовно об'єднують віру в свої сили, здібності, енергію, самостійність, оцінку своїх можливостей, контроль власного життя, самопослідовність, розуміння самого себе.

Шкала аутосимпатія складається з 16 пунктів, у яких відображається дружність-ворожість до власного «Я», «самоприйняття», «самозвинувачення». У змістовному плані шкала на позитивному полюсі об'єднує схвалення себе в цілому, довіру до себе і позитивну самооцінку; на негативному полюсі – бачення в собі переважно недоліків, низьку самооцінку, готовність до самозвинувачення. Пункти свідчать про такі емоційні реакції на себе, як роздратування, презирство, глузування, винесення самовироку («так тобі й треба»).

Шкала самоінтересу складається з 8 пунктів, відображає міру близькості до самого себе, зокрема інтерес до власних думок і почуттів, готовність спілкуватися з собою «на рівних», впевненість у своїй цікавості для інших.

Очікуване ставлення від інших – шкала з 13 пунктів, що відображають очікування позитивного чи негативного ставлення до себе оточуючих.

4. Скринінг-діагностика депресії.

Тест адаптований у відділенні наркології НДІ ім. В.М. Бехтерева Т. І. Балашовою. Опитувальник розроблений для диференційної діагностики депресивних станів і станів, близьких до депресії, для скринінг-діагностики при масових дослідженнях і з метою попередньої, долікарської діагностики. Тест містить 20 питань. На вибір пропонується 4 варіанти відповідей: «ніколи» або «зрідка», «іноді», «часто», «майже завжди» або «постійно». Можливі значення результату – від 20 до 80 балів.

5. Тест на визначення Інтернет-залежності К. Янг.

Російськомовний варіант тесту К. Янг адаптований В.А. Буровою. Тест містить 20 запитань з наступними варіантами відповідей: «ніколи» або «дуже рідко» (1 бал), «іноді» (2 бали), «час від часу» (3 бали), «часто» (4 бали), «завжди» (5 балів). За набраною сумою балів можливі такі види результатів:

20-49 балів відповідають рівню звичайного користувача Інтернету, який вміє себе контролювати;

сума балів від 50 до 79 говорить про наявність деяких проблем, пов'язаних з надмірним захопленням Інтернетом;

при сумі балів 80-100 можна припустити наявність значних проблем у зв'язку з використанням Інтернету, вирішення яких можливе за допомогою фахівця.

6. Тест впевненості В.Г. Ромека [56].

Тест був створений у 1997 р. Основу для експериментальної форми тесту склали питання з уже існуючих тестів впевненості, що стабільно групуються в одні і ті ж фактори в різних культурах на вибірках чоловіків і жінок. Для конструкції тесту була використана процедура факторного аналізу тверджень опитувальника та аналіз надійності отриманих у факторному аналізі шкал.

Тест включає в себе три шкали:

| | | | | | | | | | |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|------|----------|----------|----------|
| 1. У мережі мені найкраще | 2,5 1 | 3,7 6 | 3,1 6 | 1,7 2 | 1,8 0 | 1,86 | 0,6 6 | 0,7 3 | 0,7 3 |
| 2. Мене люблять лише деякі крім моїх мережевих знайомих | 1,6 2 | 1,9 4 | 1,7 9 | 1,4 2 | 1,7 1 | 1,58 | 0,6 0 | 0,2 4 | 0,3 9 |
| 3. В Інтернеті я відчуваю себе в найбільшій безпеці | 2,6 0 | 2,8 0 | 2,7 0 | 1,7 3 | 1,9 3 | 1,83 | 0,6 6 | 0,6 0 | 0,6 1 |
| 4. Я часто продовжую думати про щось, пережите в Інтернеті, ще довгий час після виходу з нього | 2,9 6 | 4,0 4 | 3,5 2 | 2,1 5 | 2,2 8 | 2,27 | 0,4 8 | 0,7 3 | 0,6 5 |
| 5. Перебуваючи в Інтернеті, я часто відчуваю певною мірою збудження або емоційний підйом | 3,3 4 | 4,3 5 | 3,8 7 | 1,9 0 | 2,0 4 | 2,03 | 0,6 4 | 0,7 2 | 0,7 1 |
| 6. Людину легше пізнати через Інтернет, ніж при безпосередньому спілкуванні | 1,6 4 | 2,2 7 | 1,9 7 | 1,2 6 | 1,7 0 | 1,53 | 0,5 0 | 0,6 1 | 0,5 9 |
| 7. У мережі я часто відчуваю заспокоєння | 2,9 6 | 3,4 3 | 3,2 0 | 1,8 8 | 2,0 7 | 1,98 | 0,5 3 | 0,6 1 | 0,5 8 |
| 8. У мережі я можу бути самим собою | 3,8 3 | 3,2 0 | 3,5 0 | 1,7 7 | 2,2 2 | 2,03 | 0,3 2 | 0,5 7 | 0,4 0 |
| 9. У мережі до мене ставляться з більшою повагою, ніж в реальному житті | 2,5 1 | 2,6 3 | 2,5 7 | 1,7 3 | 1,9 0 | 1,81 | 0,5 4 | 0,5 7 | 0,5 4 |
| 10. Я проводжу в Інтернеті більше часу, ніж необхідно | 2,1 9 | 4,8 4 | 3,5 7 | 1,8 0 | 2,4 2 | 2,52 | 0,5 7 | 0,7 1 | 0,6 9 |
| 11. Навколишні скаржаться, що я занадто багато користуюся Інтернетом | 2,1 5 | 3,9 6 | 3,0 9 | 1,7 3 | 2,4 7 | 2,32 | 0,7 2 | 0,6 5 | 0,7 1 |

| | | | | | | | | | |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|------|---------------|----------|----------|
| 12. Я ніколи не буваю в мережі довше, ніж планую | 4,0 4 | 5,3 3 | 4,7 1 | 2,1 6 | 1,8 7 | 2,11 | 0,4 2 | 0,3 7 | 0,4 4 |
| 13. У Мережі мене приймають таким, який я є | 4,0 0 | 3,8 0 | 3,9 0 | 1,7 7 | 2,0 7 | 1,92 | - 0,1 2 | 0,3 1 | 0,1 2 |
| 14. У Мережі стосунки з людьми бувають глибшими, ніж у житті | 2,1 3 | 2,6 9 | 2,4 2 | 1,5 6 | 2,0 9 | 1,87 | 0,5 1 | 0,6 6 | 0,6 2 |
| 15. Поза Інтернетом я часто про нього думаю | 2,9 4 | 3,6 3 | 3,3 0 | 1,9 5 | 2,3 7 | 2,19 | 0,6 7 | 0,8 4 | 0,7 8 |
| 16. У мережі я розкриваюся з найкращої сторони | 3,2 1 | 3,1 4 | 3,1 7 | 1,7 7 | 2,1 3 | 1,95 | 0,6 3 | 0,7 4 | 0,6 5 |
| 17. Світ поза мережею захоплює мене менше, ніж перебування в Інтернеті | 1,8 1 | 2,0 4 | 1,9 3 | 1,4 7 | 1,7 5 | 1,62 | 0,7 6 | 0,5 9 | 0,6 4 |
| 18. Хотілося б, щоб мої знайомі і домашні знали як мене поважають в мережі | 2,6 0 | 2,6 5 | 2,6 2 | 1,5 7 | 1,8 8 | 1,73 | 0,5 6 | 0,4 7 | 0,4 9 |
| 19. Інтернет "реальніший", ніж реальне життя | 1,5 7 | 2,1 0 | 1,8 5 | 1,2 1 | 1,7 6 | 1,54 | 0,5 7 | 0,6 3 | 0,6 2 |
| 20. Коли я в мережі, я не думаю про свої обов'язки | 2,9 6 | 3,0 2 | 2,9 9 | 2,0 7 | 2,2 8 | 2,17 | 0,6 5 | 0,5 5 | 0,5 6 |
| 21. Я не можу перестати думати про Інтернет | 2,0 4 | 3,1 8 | 2,6 | 1,8 5 | 2,5 1 | 2,28 | 0,6 9 | 0,7 3 | 0,7 3 |
| 22. Коли я в мережі, мені не так самотньо | 2,7 7 | 3,6 5 | 3,2 2 | 1,8 8 | 2,3 8 | 2,19 | 0,6 4 | 0,6 9 | 0,6 9 |

| | | | | | | | | | |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|------|----------|---------------|---------------|
| 23. Не можу собі уявити, що зміг би обходитися коли-небудь без Інтернету відносно довго | 2,4 9 | 3,8 6 | 3,2 0 | 1,7 8 | 2,4 3 | 2,24 | 0,6 1 | 0,5 6 | 0,6 2 |
| 24. Інтернет – важлива частина мого життя | 3,2 3 | 5,0 2 | 4,1 6 | 1,7 5 | 1,9 8 | 2,07 | 0,5 4 | 0,6 0 | 0,6 2 |
| 25. Без доступу в Інтернет я відчуваю себе безпорадно | 2,2 3 | 3,9 0 | 3,1 0 | 1,8 6 | 2,0 9 | 2,14 | 0,7 2 | 0,7 0 | 0,7 4 |
| 26. В Інтернеті я говорю і роблю те, чого ніколи не зміг би сказати або зробити поза Інтернетом | 2,6 8 | 3,4 7 | 3,0 9 | 1,9 9 | 2,3 6 | 2,22 | 0,6 3 | 0,5 2 | 0,5 8 |
| 27. Коли мені нічого робити, я підключаюся до Інтернету | 3,4 7 | 3,7 8 | 3,6 3 | 1,9 4 | 2,3 7 | 2,17 | 0,1 9 | - 0,2 8 | - 0,0 8 |
| 28. По-моєму, я частіше підключаюся до мережі тоді, коли мені потрібно було б займатися чимось іншим | 3,0 0 | 4,0 2 | 3,5 3 | 1,9 3 | 2,4 0 | 2,23 | 0,5 1 | 0,6 1 | 0,6 0 |
| 29. Коли я в мережі, мені не потрібно думати про проблеми поза мережею | 2,5 1 | 2,8 4 | 2,6 8 | 1,8 3 | 2,1 3 | 1,99 | 0,6 5 | 0,5 9 | 0,6 0 |
| 30. Іноді я користуюся Інтернетом, щоб відстрочити виконання більш необхідних справ | 2,2 1 | 3,4 1 | 2,8 4 | 1,7 1 | 2,2 8 | 2,10 | 0,5 7 | 0,4 7 | 0,5 5 |
| 31. Коли я в мережі, я можу залишити всі турботи | 2,3 4 | 2,7 5 | 2,5 5 | 1,5 9 | 2,1 1 | 1,88 | 0,6 7 | 0,5 7 | 0,6 1 |
| 32. Я часто використовую Інтернет | 1,9 6 | 3,1 2 | 2,5 6 | 1,4 9 | 2,1 2 | 1,93 | 0,6 2 | 0,5 8 | 0,6 3 |

| | | | | | | | | | |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|------|----------|----------|----------|
| як привід, щоб піти від неприємних занять | | | | | | | | | |
| 33. Інтернет – це спосіб забути про те, що потрібно зробити, але чого робити не хочеться | 2,2 3 | 3,1 0 | 2,6 8 | 1,6 6 | 2,1 3 | 1,96 | 0,6 2 | 0,6 0 | 0,6 3 |
| 34. Іноді мені хочеться почати менше користуватися Інтернетом, але я не в змозі цього зробити | 2,3 6 | 3,3 3 | 2,8 7 | 1,7 9 | 2,2 3 | 2,08 | 0,6 2 | 0,6 7 | 0,6 8 |
| 35. Мене турбує, що я не можу перестати так багато користуватися Інтернетом | 1,6 6 | 2,5 7 | 2,1 3 | 1,4 8 | 1,9 6 | 1,80 | 0,6 1 | 0,6 1 | 0,6 4 |
| 36. Здається, що іноді я не в змозі контролювати час свого перебування в Інтернеті. | 2,4 3 | 3,8 6 | 3,1 7 | 2,0 8 | 2,5 2 | 2,42 | 0,6 3 | 0,7 0 | 0,7 0 |

Умовні позначення:

1 – вибірка №1; 2 – вибірка №2;

О – загальна вибірка; М – середні; SD – стандартне відхилення.

Таблиця 3.3

**Середні значення, стандартні відхилення за шкалами опитувальника
установок юнаків і дівчат відносно Інтернету**

| Шкали опитувальника когнітивних установок юнаків і дівчат відносно Інтернету | М | | | SD | | |
|--|-------|--------|--------|-------|-------|-------|
| | 1 | 2 | О | 1 | 2 | О |
| Загальна шкала | 93,63 | 121,49 | 108,13 | 38,11 | 46,73 | 44,83 |
| Соціальний комфорт | 34,57 | 38,69 | 36,71 | 12,94 | 17,32 | 15,44 |
| Самотність/депресія | 14 | 20,94 | 17,61 | 7,31 | 8,75 | 8,77 |

| | | | | | | |
|-----------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Знижений самоконтроль | 26,25 | 38,59 | 32,66 | 13,34 | 16,85 | 16,40 |
| Відволікання | 18,34 | 23,29 | 20,92 | 8,37 | 9,55 | 9,29 |

Умовні позначення: 1 – вибірка №1; 2 – вибірка №2; О – загальна вибірка;
М – середні; SD – стандартне відхилення.

Для перевірки наявності відмінностей у результатах за Опитувальником установок юнаків і дівчат відносно Інтернету залежно від статі і сімейного стану обстежуваних використовувався критерій Манна-Уїтні (таблиця 3.4).

Таблиця 3.4

Значення критерію Манна-Уїтні (U) для Опитувальника установок юнаків і дівчат відносно Інтернету (ознаки – стать і сімейний стан)

| Шкали Опитувальника когнітивних установок особи відносно Інтернету | U (стать) | | | U (сімейний стан) |
|--|-----------|-----|----------|-------------------|
| | 1 | 2 | О | О |
| Загальна шкала | 242* | 297 | 114 9 | 640 |
| Соціальний комфорт | 204 | 315 | 110 8 | 710 |
| Самотність/депресія | 239 | 316 | 106 1 | 618 |
| Знижений самоконтроль | 198 | 304 | 101 5 | 580 |
| Відволікання | 218 | 269 | 116 5 | 689 |

Умовні позначення: 1 – вибірка №1, 2 – вибірка №2, O – загальна вибірка, M – середні, SD – стандартне відхилення; для всіх значень рівень значимості $\alpha > 0,05$

Таким чином, значущих відмінностей результатів Опитувальника установок юнаків і дівчат відносно Інтернету за статтю і сімейним станом не виявлено.

Нами проведено кореляційний аналіз шкал Опитувальника установок юнаків і дівчат відносно Інтернету з результатами наступних методик: Тест-опитувальник самоствлення В.В. Століна, Шкала депресії, Тест впевненості в собі В.Г. Ромека. Отримані коефіцієнти кореляції Спірмена наведені в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Зв'язок результатів за Опитувальником установок щодо Інтернету з результатами таких методик: Шкала депресії, Тест-опитувальник самоствлення В. В. Століна, Тест впевненості в собі В. Г. Ромека

| | Шкала «Соціальний комфорт» | Шкала «Самотність/ депресія» | Шкала «Знижений самоконтроль» | Шкала «Відволікання» | Загальна шкала |
|------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|-------------------|
| Шкала депресії | 0,277** | 0,266** | 0,366** | 0,332** | 0,357* * |
| Інтегральна шкала ОСС | - | - | -0,271** | - | - 0,250* |
| Шкала «Самоповаги» ОСС | -0,209* | -0,253* | -0,275** | -0,343** | - 0,313* * |

| | | | | | |
|--|---|---------|----------|----------|------------------|
| Шкала «Очікування позитивного ставлення від інших» ОСС | - | -0,256* | -0,367** | - | - 0,300* * |
| Шкала «Впевненості в собі» В. Г. Ромека | - | - | -0,260** | - | - 0,225* |
| Шкала «Соціальна сміливість» В.Г. Ромека | - | - | -0,308** | -0,263** | - 0,253* |

* – коефіцієнти рангової кореляції Спірмена на рівні 0,05;

** – на рівні 0,01

Шкала «Соціальний комфорт» позитивно корелює зі шкалою депресії, проте негативно зі шкалою «Самоповаги» ОСС. Отож можна сказати, що індивіди, які використовують Інтернет заради соціального комфорту, характеризуються підвищеним рівнем депресії, а також за інтерпретацією шкали «Самоповага» ОСС вирізняються недостатньою вірою у власні сили, здібності, енергію, самостійність, характеризуються заниженою оцінкою своїх можливостей, низькою здатністю контролювати власне життя і бути самопослідовними, розуміти себе. У дослідженні Девіса [27] дана шкала описує тих осіб, які самотні і прагнуть використовувати Інтернет для досягнення соціального комфорту, тобто тих юнаків і дівчат, хто має змогу спілкуватися з іншими і розвивати власну соціальну мережу, а також хоче досягнути почуття спокою та безпеки через приналежність до віртуального соціального середовища, навіть незважаючи на те, що воно віртуальне.

Шкала «Самотність / депресія» позитивно корелює зі Шкалою депресії, але негативно зі шкалами «Самоповага», «Очікування суб'єктивного контролю», тобто для осіб, які схильні до залежності від Інтернету через почуття самотності, характерний більш високий рівень депресії, проте низька самоповага, самоконтроль; вони очікують більш негативного ставлення від інших, відчують, що від них мало що залежить у цьому житті, особливо в сфері досягнень, виробничих стосунків, а також у просторі сімейних взаємостосунків.

У нашому дослідженні значущі кореляції зі шкалами ОСС, тестом впевненості в собі В. Г. Ромека, Шкалою депресії підтверджують зміст даної шкали. Причому слід зазначити, що дана шкала є провідною в опитувальнику.

Шкала «Відволікання» корелює зі Шкалою депресії, шкалою «Самоповага» ОСС, шкалою «Соціальна сміливість» В.Г. Ромека. Така обставина вказує на захоплення проблематичним використанням Інтернету в зв'язку із застосуванням його як засобу уникнення неприємних справ, думок і корелює з такими показниками, як рівень депресії, почуття самотності, зволікання.

За результатами дослідження є підстава обґрунтовано стверджувати, що проблематичне використання Інтернету є складним багатофакторним феноменом.

На основі проведеного дослідження висновуємо, що чим вищий рівень залежності від Інтернету, або проблематичного його використання, тим:

- а) вищий в особи рівень депресії (Шкала депресії);
- б) більше негативу виникає в нього стосовно власного «Я» (Інтегральна шкала ОСС);
- в) менше поваги до самої себе (шкала «Самоповаги» ОСС);
- г) менше впевненості у власних силах (шкала «Впевненість у собі» В. Г. Ромека);
- д) більше сором'язливості та боязкості проявляється при потребі вступати в соціальні контакти (шкала «Соціальна сміливість» В. Г. Ромека).

Також був проведений кореляційний аналіз результатів за шкалами Опитувальника установок щодо Інтернету з досвідом роботи в Інтернеті і

середньою кількістю часу, проведеною в Інтернеті. Значимих кореляцій проблематичного використання юнаками і дівчатами Інтернету з досвідом їхньої роботи в Інтернеті не виявлено.

Висновки до 3 розділу

1. Результатами дослідження підтверджено, що залежність від Інтернету пов'язана з такими негативними психологічними проявами як депресія, соціальна тривога, брак соціальної підтримки та уникнення.
2. На основі проведеного дослідження можна стверджувати, що чим вищий рівень залежності від Інтернету, або проблематичного його використання, тим: а) вищий в особі рівень депресії (Шкала депресії); б) більше негативу виникає в неї стосовно власного «Я» (Інтегральна шкала ОСС); в) менше поваги до самої себе (шкала «Самоповаги» ОСС); г) менше впевненості у власних силах (шкала «Впевненість у собі» В. Г. Ромека); д) більше сором'язливості та боязні при потребі вступати в соціальні контакти (шкала «Соціальна сміливість» В. Г. Ромека).
3. Також був проведений кореляційний аналіз результатів за шкалами Опитувальника установок щодо Інтернету з досвідом роботи в Інтернеті і середньою кількістю часу, проведеною в Інтернеті. Значимих кореляцій проблематичного використання юнаками і дівчатами Інтернету з досвідом їхньої роботи в Інтернеті не виявлено.

ВИСНОВКИ

1. Інтернет-залежність є однією з форм адиктивної поведінки, яка проявляється як нав'язливе бажання постійно перебувати у мережі й неспроможність вийти з неї. Ця проблема є дуже актуальною, оскільки кількість людей, які страждають на цю недугу, у всьому світі безперервно збільшується. В основі формування цього виду залежності лежить захисний механізм – уникнення реальності.
2. Інтернет-залежність провокує розвиток психічних, поведінкових та особистісних розладів. Довге перебування в мережі викликає ілюзорне почуття благополуччя, це відбувається внаслідок створення людиною бажаної віртуальності, яка замінює реальне життя. Існує певна динаміка розвитку Інтернет-залежності. На думку К. Янг, рівень залежності визначається не кількістю проведеного в Інтернеті часу, а загальною сумою втрат у реальному житті.
3. Інтернет-залежність призводить до виникнення особистих, сімейних, академічних, фінансових та професійних проблем, характерних для інших залежностей. Внаслідок надмірного використання Інтернету порушуються стосунки в реальному житті. ІЗ призводить до різних соціальних, психологічних та фізичних розладів. Найгіршими наслідками є тривога, стрес та депресія.
4. Доступність і простота доступу до Інтернету в усьому світі пов'язана з низкою проблем зі здоров'ям. Патологічне використання Інтернету, або Інтернет-залежність впливає на якість сну, причому залежність від віртуальної мережі значною мірою пов'язана з депривацією сну. Цей висновок підтверджується мета-аналізом досліджень, які послідовно повідомляють, що залежність від Інтернету пов'язана з депривацією сну та подальшим погіршенням якості сну. Зокрема, виявляється, що залежність від соціальних мереж та ігор пов'язана з депривацією сну та емоційними проблемами, такими як тривога, депресія та стрес.

5. Спалах COVID-19 обмежив повсякденну діяльність та рухливість більшості людей. У відповідь на пом'якшення поточної пандемії країни запровадили систему превентивних заходів: домашнє ув'язнення, он-лайн навчання, он-лайн робота офісів, обов'язкове просторове дистанціювання та ін., що може призвести до негативних психічних станів і ментальної вразливості.
6. Результатами дослідження підтверджено, що залежність від Інтернету пов'язана з такими негативними психологічними проявами як депресія, соціальна тривога, брак соціальної підтримки та уникнення.
7. На основі проведеного дослідження можна стверджувати, що чим вищий рівень залежності від Інтернету, або проблематичного його використання, тим: а) вищий в особи рівень депресії (Шкала депресії); б) більше негативу виникає в неї стосовно власного «Я» (Інтегральна шкала ОСС); в) менше поваги до самої себе (шкала «Самоповаги» ОСС); г) менше впевненості у власних силах (шкала «Впевненість у собі» В. Г. Ромека); д) більше сором'язливості та боязні при потребі вступати в соціальні контакти (шкала «Соціальна сміливість» В. Г. Ромека).
8. Виокремлюють два основних види профілактики Інтернет-адикції – первинну і вторинну. Первинна охоплює систему заходів попередження виникнення і впливу чинників ризику розвитку Інтернет-залежності. Заходи, що здійснюються і на міжособистісному рівні, і в масштабах суспільства, спрямовані на групу ризику і на всю громадськість з метою інформування про причини, прояви, наслідки Інтернет-залежної поведінки, механізм впливу мережі на особистість. Вторинна профілактика спрямована на роботу з наслідками і на усунення чинників ризику, здебільшого на індивідуальному і міжособистісному рівнях. До методів вторинної профілактики належать психологічне консультування, терапія, допомога в соціально-психологічній адаптації та ін.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аврамчук О.С. Розлад соціальної тривоги: актуальність та перспективи. *Психосоматична медицина та загальна практика*. Київ. 2018. Т. № 3(3). С.156-189
2. Аутотренінг – метод саморегуляції при психічних розладах. [URL:http://stress-faq.ru/nevrozov/autotrening-metod](http://stress-faq.ru/nevrozov/autotrening-metod) (дата звернення: 01.10.2023)
3. Асеева Ю. О. Психологічні засади кіберадикцій в підлітковому та юнацькому: дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Одеса. 2021. 532 с.
4. Бригадир М. Використання потенціалу парадигми салютогенезу для підтримки психічного здоров'я клієнтів в період пандемії. Позитивна психотерапія у крос-культурному світі: реальність, завдання, можливості: Збірник матеріалів Х Міжнародної дистанційної науково-практичної конференції з позитивної транскультуральної психотерапії Н. Пезешкіана. Дніпро, 2020.С.78-83.
5. Бригадир М. Пандемія: шляхи досягнення, розуміння та способи подолання (соціально-психологічний аспект). Лікарська таємниця в умовах пандемії: законодавчі, правозастосовчі, соціальні та психологічні аспекти. ТНЕУ. 2020. С. 19-22.
6. Бригадир М. Проблема визначення показників та критеріїв психічного здоров'я. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів ІV Всеукраїнської науково-практичної конференції. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2019. С.44-47 с.
7. Бригадир М. Психологічні аспекти збереження та відновлення здоров'я людини. Філософія, методологія, психолого-педагогічні аспекти формування культури здоров'язбереження: збірник тез ІІ Міжрегіонального науково-методологічного семінару кафедри філософії та сучасних дисциплін ТДМУ імені І. Я. Горбачевського. Тернопіль: Вектор, 2014. С. 16-17.

8. Бригадир М. Розуміння сутності здоров'я в онтопсихології. Збірка наукових праць «Актуальні питання, проблеми та перспективи розвитку гуманітарного знання у сучасному інформаційному просторі: національний та інтернаціональний аспекти» за матеріалами XII Міжнародної науково-практичної конференції 30-31 травня 2016 р. 2016. Ч. 2. С. 9-11.
9. Бригадир М., Бамбурак-Кричківська Н. Теоретичні аспекти аналізу проблематики психічного здоров'я людини. Габітус. 2022. № 42. С. 279-284.
10. Бригадир М., Хомин М. Комп'ютерна залежність у підлітків як прив'язаність і шкідлива звичка. Наукові праці молодих вчених. Психологія і суспільство. 2016. Т. 1. С. 14-15.
11. Голованова Т.М. Вплив Інтернет залежності на самоактуалізацію осіб юнацького віку: дис. к. псих. наук: 19.00.07 /Інститут пед. освіти і освіти дорослих ім. І.Зязюка. Київ, 2020. С.235-345
12. Коць Є. М. Психологічна природа осіб із соціальною тривожністю. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки.* 2017. Вип. 3(1). С. 92-96.
13. Цюняк, О. Стан ментального здоров'я здобувачів вищої освіти у період дистанційного навчання. *Актуальні питання гуманітарних наук.* Івано-Франківськ: Педагогіка, 2021. С. 250–255.
14. Ясточкіна І. А. Проблема тривоги та тривожності: соціальний аспект. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 11 : Соціальна робота. Соціальна педагогіка.* 2021. Вип. 20. С. 197-203.
15. Al Mamun F, Hosen I, Misti JM, Kagawa MM, Mamun MA. Mental Disorders of Bangladeshi Students During the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review. *Psychol Res Behav Manag* . 2021, Vol. 14, P. 645–654.

16. Al Mamun F, Hosen I, Misti JM, Kagawa MM, Mamun MA. Mental Disorders of Bangladeshi Students During the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review. *Psychol Res Behav Manag* . 2021, Vol. 14, P. 645–654.
17. Alsudais, A.S., Alghamdi, A.S., Alharbi, A.A. et al. Social anxiety in E-Learning. Scale validation and socio-demographic correlation study. 2022. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10639-022-10919-7>
18. Amanda Maraschin Bruscato, Jorge Baptista. Synchronous and asynchronous distance learning of anaphora in foreign languages: an experimental study. 2021. URL: https://www.researchgate.net/publication/351098165_Synchronous_and_asynchronous_distance_learning_of_anaphora_in_foreign_languages_an_experimental_study
19. Andreassen, C.S., Pallesen, S., & Griffiths, M.D. The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*.2017. Vol.64. P.287-293.
20. Arad, G., Shamai-Leshem, D. & Bar-Haim, Y. Social Distancing During A COVID-19 Lockdown Contributes to The Maintenance of Social Anxiety. *A Natural Experiment*. 2021. Vol.45, P.708–714.
21. Archbell KA, Coplan RJ. Too Anxious to Talk: Social Anxiety, Academic Communication, and Students’ Experiences in Higher Education. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*. 2022. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/10634266211060079>
22. Bahçekapılı, Ekrem.. Examining the Social Anxiety of University Students in Synchronous Online Learning Environments. *Acta Infologica*. 2021. Vol. 5. P. 435-443.
23. Cao, Famp; Su, L. Internet addiction among Chinese adolescents: Prevalence and psychological features. *Care, Health and Development*.2016. Vol. 2 P. 275–281

24. Chandrima RM, Kircaburun K, Kabir H etc. Problematic Internet Use by Adolescents and Parental Mediation: A Study of a Structured Interview in Bangladesh. *Responsible for the behavior of addicts*. 2020.Vol.3. P.12-23.
25. Chen, C., Zhang, K. Z., Gong, X., Zhao, S. J., Lee, M. K., & Liang, L. (2020). Examining the effects of motives and gender differences on smartphone addiction. *Computers in Human Behavior*. 2020. P.107-164.
26. Dong H, Yang F, Lu X, Hao W. Internet addiction and related psychological factors among children and adolescents in China during the 2019 coronavirus disease epidemic (COVID-19). *Front of psychiatry*. 2020.Vol. 3 P.11.
27. Drange, Tom & van Wyk, Norman. SOCIAL ANXIETY – AN INCREASING CHALLENGE FOR EDUCATORS. 2019. URL:
https://www.researchgate.net/publication/334674820_SOCIAL_ANXIETY_-_AN_INCREASING_CHALLENGE_FOR_EDUCATORS
28. Dsouza DD, Quadros S, Hyderabadwala ZJ, Mamun MA. Common suicides of COVID-19 in India: Fear of COVID-19 infection is a leading causative factor. *Psychiatry Res* . 2020. Vol. 5. P.290-405.
29. Elhai, J. D., Vasquez, J., Lustgarten, S., Levine, J. C., & Hall, B. . Anxiety and depression predict frontal cortical signatures of problematic internet use: A preliminary report in late adolescent college students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*.2018. Vol .21. P.487-493.
30. Eskiuyurt, Reyhan. Alaca, Erdinç, Determination of Social Anxiety Levels of Distance Education University Students. 2021. URL:
<https://www.proquest.com/openview/f681e7ed5a365d79621ea778b91771c2/1.pdf?pq-origsite=gscholar&cbl=166138>
31. Fineberg, N.A. et al. Gaming addiction as a psychiatric disorder: Lessons from addiction and obsessive-compulsive disorder. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*.2018.Vol . 52. P . 1107-1119.
32. Garcia-Prome B.A., Trian-Romero A., Pinto Galaves SM etc. Anxiety, depression, attitude and internet dependence during the initial phase of the

- epidemic of coronavirus disease (COVID-19) 2019: cross-examination in Mexico. 2020 Vol. 7.P.34-43.
33. Hawi, N.S., Samaha, A.A., Griffiths, M.D., Mardini, F.T., & Kuss D.J. Internet gaming disorder in Lebanese adolescents: The role of social anxiety and online social interaction preference. *Journal of Behavioral Addictions*. 2021. Vol .10. P . 39-47.
 34. Hofmann, Stefan & Andrews, Leigh & Carducci, Bernardo & Nave, Christopher & Mio, Jeffrey & Riggio, Ronald. *Social Anxiety and Social Anxiety Disorder*. 2020. Vol. 4. P.55-60.
 35. Holt-Lunstad, Julianne. A pandemic of social isolation. *World Psychiatry*. 2022. Vol.20. P.55-56.
 36. Hosen I, Pakpur A.Kh., Sakib N., Hussein N., Mamun F., Mamun M.A. Knowledge and prevention activities on COVID-19 in Bangladesh. *Distribution throughout the country*. 2021. Vol.1. P.16-34.
 37. Hossein M.T., Ahammed B., Chanda S.K., Jahan N., El M.Z., Islam M.N. Influence of social and electronic media and generalized anxiety disorder among people during the Covid19 flash in Bangladesh: preliminary observation. 2020. Vol. 6 P.15.
 38. Internet addiction disorder Christina Gregory, URL:
https://www.psychomnet.translate.google.com/iadcriteria.html?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=uk&_x_tr_hl=uk&_x_tr_pto=sc (Last accessed: 08.12.2021)
 39. Islam MS, Sujon MSH, Tasnim R etc. Challenging Internet use among young people and adults in Bangladesh: correlates with lifestyle and online activities during the COVID-19 pandemic. *Responsible for the behavior of addicts*.2020. Vol. 8. P.12-56.
 40. Jahan SM, Hossein SG, Said U.B., Vahab A., Rahman T., Hossein A. Association between Internet Dependence and Sleep Quality Among Students: Cross-study in Bangladesh. *Biological rhythms of sleep*.2019. Vol.2. P.323-329.

41. Jovic J, Pantovic-Stefanovic M, Mitkovic-Voncina M etc. Internet use during the 2019 coronavirus pandemic: psychiatric history and socio-demography as predictors. *Indian J Psychiatry*.2020. Vol. 3.P.383–390.
42. Julia D. Buckner, Cristina N. Abarno, Elizabeth M. Lewis, Michael J. Zvolensky, Lorra Garey. Increases in distress during stay-at-home mandates During the COVID-19 pandemic. A longitudinal study, *Psychiatry Research*, 2021. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7901303/>
43. Khan K.S., Mamun M.A., Griffiths, Doctor of Medicine, Ulla I. Impact o Pandemic Covid-19 on mental health in various cohorts. *INT J MENT HEALTH ADDICT*. 2020. Vol.5. P.1-7.
44. Kim, H. J., Min, J. Y., Min, K. B., Lee, T. J., & Yoo, S. Relationship among family environment, self-control, friendship quality, and adolescents' smartphone addiction in South Korea: Findings from nationwide data. *PloS one*. 2019. Vol.14.P. 2-10.
45. King DL, Delfabbro PH, Billieux J, Potenza MN. Problematic online games and the COVID-19 pandemic. *J Behavior addict*. 2020.Vol. 9(2) P. 184–186.
46. Király O, Potenza MN, Stein DJ etc. Preventing problematic Internet use during the COVID-19 pandemic: consensus guidelines. *Compr Psychiatry*. 2020. Vol.8. P.100-154.
47. Kuss, D. J., & Lopez-Fernandez, . Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World journal of psychiatry*.2018. Vol . 6(1). P .143-176.
48. Lehenbauer-Baum, M., & Fohringer, M. Towards classification criteria for internet gaming disorder: Debunking differences between addiction and high engagement in a German sample of World of Warcraft players. *Computers in Human Behavior*.2015. Vol. 45. P. 345-351.
49. Leung, L. Assessing the roots and consequences of internet addiction: Insights from social capital and social–relational theories. *Information, Communication & Society*.2021.Vol . 24(10). P . 1447-1463.

50. Mamun M.A., Griffith MD. A rare case of suicide of the Bangladesh student through a gunshot shot due to unusual numerous reasons. *Asian J Psychiatr.* 2020. Vol.3. P.49.
51. Mamun M.A., Griffith MD. Psychosocial Impact of Extreme Games on Indian Gamers PUBG: PUBG Case (PlayerUnknown's BattleGrounds). *INT J MENT HEALTH ADDICT.*2019. Vol 1. P.1-5.
52. Mamun M.A., Hossein MS, Madnijilin MS, Mashasm M.T., city of J.M., Griffiths M.D. Are loneliness, self-esteem and psychological distress with problem use of the Internet? Bangladesh's survey. *ASIA PAC psychiatry.*2020. Vol. 1. P.12-15.
53. Mamun M.A., Ulla I., Usman N., Griffith MD. Suicides associated with PUBG during the COVID-19 pandemic: three cases of Pakistan. *PERSPECT PSYCHIATR CARE.*2020. Vol. 3. P.60-74.
54. Mamun MA, Hossain MS, Siddique AB, Sikder MT, Kuss DJ, Griffiths MD. Problematic Internet use among Bangladeshi students: the role of socio-demographic factors, depression, anxiety and stress. *Asian J Psychiatr.* 2019. Vol. 7. P.48–54.
55. Marengo, D., Longobardi, C., Fabris, M. A., & Settanni, M. Highly-engaged social media users show poorer social adjustment, lower self-esteem, and greater social anxiety and insomnia. *Computers in Human Behavior.* 2022. Vol .136, P .10-77.
56. Mark, G., Wang, Y., & Niiya, M. Stress and multitasking in everyday college life: An empirical study of online activity. *Proceedings of the 32nd Annual ACM Conference on Human Factors in Computing Systems.* 2017. Vol. 6. P . 41-50.
57. Meinck, F., Cosma, A., Mikton, C., & Baban, A. Digital media use and children's mental health: A systematic review of longitudinal studies. *Clinical child and family psychology review.* 2022. P .1-40.
58. Moieni, Mona & Eisenberger, Naomi & Sweeny, Kate & Robbins, Megan & Cohen, Lee. *Social Isolation and Health.* 2020. Vol.6 P.695-702.

59. Panova, T., & Carbonell, X. Is smartphone addiction really an addiction? *Journal of Behavioral Addictions*. 2018. Vol .7(2). P .252-259.
60. Pedrosa AL, Bitencourt L, Fróes ACF etc. Emotional, behavioral and psychological impact of the COVID-19 pandemic. *Front Psychol*.2020. Vol.9.P.26-35.
61. Phil Topham, Graham Russell: The impact of social anxiety on student learning and well-being in higher education. 2019. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22823093/>
62. R. I. Sifat. COVID-19 pandemic: Mental stress, depression, anxiety among the university students in Bangladesh. *International Journal of Social Psychiatry*. 2021. Vol. 67(5), P. 609–610.
63. Siste K, Hanafi E, Lee Thung Sen HC etc. The impact of physical distancing and related factors on adult Internet addiction in Indonesia during the COVID-19 pandemic: a nationwide web study. *Front of psychiatry*.2020.Vol. 2. P. 11-14.
64. Teo, Alan & Lerrigo, Robert & Rogers, Mary. The role of social isolation in social anxiety disorder: A systematic review and meta-analysis. *Journal of anxiety disorders*.2020.Vol.1. P. 27-30
65. The components of mental health. URL: <https://www.vantagefit.io/blog/components-of-mental-health/>(дата звернення 20.11.2023 р.)
66. Wang Chongying, Zhao Hong. The Impact of COVID-19 on Anxiety in Chinese University Students. *Frontiers in Psychology*. 2020. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.01168/full>
67. Wu, A.M., Chen, J.H., Tong, K.K., Yu, S., & Lau, J.T. Prevalence and associated factors of internet addiction among community dwelling older adults in Macao, China. *International Psychogeriatrics*. 2018. Vol . 31(5). P.731-739.

ДОДАТКИ

Додаток А

Програма профілактики Інтернет-залежності спрямована на формування культури користування глобальною інформаційною мережею

Мета даної програми є зменшити рівень негативного впливу Інтернету на психологічне, емоційне і фізичне здоров'я юнаків та дівчат, розширити та поглибити знання про безпечний Інтернет, навчити аналізувати інформацію з Інтернет простору, ознайомити з небезпечними кібертехнологіями, з якими можуть зустрітися юнаки та дівчата, працюючи в Інтернеті, розвивати вміння спілкуватися в соціальних мережах та чатах, забезпечити достатнє інформування стосовно проблеми кібербулінгу.

Завдання програми:

- ✓ Навчити юнаків та дівчат обережно користуватися Інтернетом.
- ✓ Розширити й поглибити знання про безпечний Інтернет, розвивати уважність, спостережливість.
- ✓ Привернення уваги користувачів Інтернету до проблеми Інтернет – безпеки.
- ✓ Формування у юнаків та дівчат критичного ставлення до ресурсів мережі.
- ✓ Стимулювання використання студентами і підлітками позитивного Інтернет-контенту, який би сприяв їхньому розвитку і навчанню.
- ✓ Дослідити позитивні і негативні наслідки користування Інтернетом.
- ✓ Сприяти обізнаності юнаків та дівчат про небезпеки, які існують в Інтернеті та про шляхи їх подолання.
- ✓ Навчити юнаків та дівчат, як вони повинні діяти в певних ситуаціях, з якими вони можуть стикнутися в Інтернеті, щоб не стати жертвою кібербулінгу.

Форма роботи – групова

Вік -15-18 років

Загальний час: 9,5 годин.

План тематичних занять «Інтернет : Права. Захист. Пильність»

| № | Назва розділів, тем | Кількість годин |
|-----------------------------|--|-----------------|
| Розділ 1 «Права» | | |
| 1 | Тема « Я в мережі Інтернет» | 1,5 год. |
| 2 | Тема «Права дитини в Інтернеті» | 1,5 год. |
| 3 | Тема «Інтернет безпека» | 1,5 год. |
| Розділ 2 «Захист» | | |
| 4 | Тема « Діліться з обачністю» | 1 год. |
| 5 | Тема «Кібербулінг. Та як не стати жертвою кібербулінгу?» | 1 год. |
| 6 | Тема «Не піддавайся обману» | 1 год. |
| Розділ 3 «Пильність» | | |
| 7 | Тема «Ввічливість в Інтернеті » | 1 год. |

| | | |
|---|-------------------------|--------|
| 8 | Тема «Тон має значення» | 1 год. |
|---|-------------------------|--------|

Зміст занять розділу 1 «Права»

Тема 1 «Я в мережі Інтернет»

Мета: визначити роль Інтернету в житті підлітків, діагностика рівня Інтернет – залежності.

Ключові слова: Інтернет – простір, віртуальний світ, безпека, правила.

Тривалість: 1,5 год.

Структура теми «Я в мережі Інтернет»

| № п/п | Види роботи | Орієнтовна тривалість (хв) | Ресурсне забезпечення |
|-------|--|----------------------------|---------------------------------------|
| 1.1 | Привітання. Вступ | 5 | |
| 1.2 | Знайомство. Вправа «Павутинка» | 20 | Ватман, стікери, кольорові фломастери |
| 1.3 | Вправа «Приймаємо наші правила» | 20 | Стікери, плакат «Наші правила» |
| 1.4 | Очікування | 15 | Плакат «Наші очікування» |
| 1.5 | Опитувальник Е. Щепіліної «Сприйняття Інтернету» | 25 | Бланк опитувальника |
| 1.6 | Підсумок теми | 5 | |

Хід заняття

1.1. Привітання. Вступ 5 (хв.)

Ведучий представляє себе та вітає учасників. Повідомляє про початок занять за програмою «Інтернет: Права. Захист. Пильність» Програма складається з багатьох тем, в ході яких будемо:

- вчитися обережно користуватися Інтернетом,
- розширимо й поглибимо знання про безпечний Інтернет,
- Привернемо увагу користувачів Інтернету до проблеми Інтернет – безпеки;
- Навчимося використовувати позитивний Інтернет – контенту, який би сприяв розвитку і навчанню;
- Дослідимо позитивні і негативні наслідки користування Інтернетом;
- Навчимося як діяти в певних ситуаціях, з якими можна зустрітися в Інтернеті, щоб не стати жертвою кібербулінгу.

1.2. Вправа – знайомство «Павутинка» (20 хв.)

Мета: познайомити учасників, розвинути в учасників навички самопредставлення, формувати позитивну самооцінку.

Хід вправи. На ватмані намальована павутина, яка символізує Інтернет-павутину, учасникам заняття роздаються стікери на яких вони повинні написати і придумати собі вигадане ім'я («фейкове» чи «нікнейм»), після чого закріпити цей стікер на павутині та розповісти про себе: своє реальне ім'я, рід заняття, хобі, та чому він придумав собі такий «нікнейм».

Обговорення:

- Що найбільше сподобалося при виконанні даного завдання.

1.3. Вправа «Приймаємо наші правила» (20 хв.)

Мета: навчити учасників розробляти та приймати правила роботи групи, формувати відповідальне ставлення до власної поведінки.

Хід вправи.

На початку ведучий зазначає, що правила є важливі в житті людини і суспільства. Правила і закони допомагають регулювати взаємовідносини людей. Для того, щоб група працювала продуктивно, щоб кожен учасник почувався комфортно і міг діяти ефективно, потрібно прийняти правила групи – закон, за яким буде працювати група протягом усіх занять.

Ведучий роздає по три стікери і пропонує подумати, яке право, на думку учасника, має бути у кожного, який обов'язок, і що необхідно заборонити, для того щоб учасникам було комфортно. На окремих стікерах кожен індивідуально записує одне право, один обов'язок, одну заборону.

На наступному етапі ведучий об'єднує учасників у дві підгрупи. Учасники підгруп обговорюють пропозиції, які записані у кожного, і визначають, які будуть запропоновані всій групі у вигляді правил.

Під час презентації напрацювань підгруп ведучий записує на плакаті «Наші правила» ті пропозиції, які приймаються всією групою.

1.4 Очікування (15 хв.)

Мета: навчити учасників визначати власні очікування і визначати мету заняття.

Хід роботи. Ведучий пропонує учасникам висловити свої власні очікування від сьогоденного заняття. Учасники записують на стікерах (це може бути 2 – 3 речення) потім по колу озвучують їх. Після того, ведучий пропонує прикріпити їх на плакаті «наші очікування».

Ведучий дякує всім за активну участь, запрошує всіх поаплодувати і ставить запитання:

- Про що можна сказати, дивлячись на плакат «Наші очікування»?

1.5. Опитувальник Е. Щепіліної «Сприйняття Інтернету»

Мета: визначити роль Інтернету в житті підлітків, діагностика рівня Інтернет – залежності.

Хід робот: Ведучий роздає бланки опитувальника та читає коротку інструкцію.

Будь ласка дайте відповідь на питання, виберіть одну з запропонованих відповідей. «правильних», «неправельних» відповідей не існує, тому вибирайте ту, яка найбільше відповідає вашим поглядам та вашій думці про себе. Не витрачайте багато часу на міркування. Давайте ту відповідь, яка першою приходить в голову. По можливості не використовуйте проміжну відповідь «інколи», «важко відповісти».

На заповнення опитувальника у вас 20 хвилин.

1. Я вважаю, що прояв агресії в мережі також не припустимий, як і в реальному житті.
 - * так
 - * ні
 - * важко відповісти
2. Часом мені здається, що я сприймаю Інтернет не так, як інші люди.
 - * інколи
 - * часто
 - * ніколи
3. У мене набагато більше друзів в мережі. Чим в реальному житті.
 - * так
 - * ні
 - * важко відповісти
4. Буває, що коли я шукаючи інформацію в Інтернеті я забуваю про свої першочергові наміри.
 - * інколи
 - * часто
 - * ніколи
5. Часом мені хочеться переселитися в віртуальний світ.
 - * інколи
 - * часто
 - * ніколи
6. При підключенні до Інтернету мій настрій зазвичай покращується.
 - * так
 - * ні
 - * важко відповісти
7. Для мене важливіше те, як виглядає сайт, чи те, яка інформація в ньому.

- * так
 - * ні
 - * важко відповісти
8. Я вважаю що Інтернет потрібен для:
- * розваг
 - * пошуку і зберігання інформації
 - * спілкування
9. Я часто сприймаю віртуальний світ, як реальність
- * так
 - * ні
 - * важко відповісти
10. Мені більше подобаються сайти на яких мало графіки.
- * так
 - * ні
 - * важко відповісти
11. Коли всі проти мене, Інтернет допомагає мені пережити скрутні часи.
- * інколи
 - * часто
 - * ніколи
12. Я часто вживаю слова і вирази, прийняті в мережі, в своєму реальному житті.
- * так
 - * ні
 - * важко відповісти
13. Мої друзі в мережі розуміють мене краще, ніж друзі в реальному житті.
- * інколи
 - * часто
 - * ніколи
14. Я сприймаю себе в Інтернеті іншим, ніж в реальному житті.
- * так
 - * ні
 - * важко відповісти
15. Я надаю перевагу у спілкуванні тим людям, які добре орієнтуються в Інтернеті.
- * так
 - * ні
 - * важко відповісти
16. У мене часто виникає необхідність у інформації, отриманої з Інтернету.
- * так
 - * ні
 - * важко відповісти
17. Я часто заводжу віртуальні стосунки.
- * інколи
 - * часто
 - * ніколи
18. Зазвичай я відчуваю себе комфортніше в мережі, ніж в реальному житті.
- * інколи
 - * часто
 - * ніколи
19. Я надаю перевагу сайтам, де багато графіки.
- * так
 - * ні
 - * важко відповісти
20. Я часто не знаю точно, скільки часу я провів в мережі.

- * так
 - * ні
 - * важко відповісти
21. Мені буває важко пояснити оточуючим, що мені подобається в Інтернеті.
- * інколи
 - * часто
 - * ніколи
22. Інколи Інтернет мені здається живою істотою.
- * інколи
 - * часто
 - * ніколи
23. Буває, коли закінчив роботу в мережі, я не можу пригадати все, що я робив, де був.
- * інколи
 - * часто
 - * ніколи
24. Зазвичай я надаю перевагу листуванню з людиною по електронній пошті. Чим говорити з нею по телефону або зустрічатися особисто.
- * так
 - * ні
 - * важко відповісти
25. Часом, після довгого перебування в мережі, у мене виникає страх (або почуття незахищеності) перед оточуючою реальністю.
- * інколи
 - * часто
 - * ніколи
26. Навіть великі тексти я волію читати з екрана монітора, а ніж в друкованому вигляді.
- * так
 - * ні
 - * важко відповісти
27. Я надаю перевагу чатам, ніж електронній пошті та форумам.
- * так
 - * ні
 - * важко відповісти
28. Мені б хотілося проводити більше часу в мережі.
- * так
 - * ні
 - * важко відповісти
29. Я швидше можу змінити щось в віртуальному світі, ніж в реальному.
- * так
 - * ні
 - * важко відповісти
30. Комп'ютер на якому я працюю швидше:
- * «дівчинка»
 - * «хлопчик»
 - * просто машина
31. Перебуваючи в мережі, я люблю слухати музику.
- * інколи
 - * часто
 - * ніколи
32. Буває, що я пробую діяти в реальному світі так як, і в віртуальному.
- * інколи
 - * часто

- * ніколи
33. В мережі я почуваюся впевненіше, ніж в реальному світі.
- * інколи
 - * часто
 - * ніколи
34. Коли я заходжу в Інтернет. Я точно знаю, чого хочу.
- * так
 - * ні
 - * важко відповісти
35. Я надаю перевагу віртуальним романам.
- * так
 - * ні
 - * важко відповісти
36. В Інтернеті я реалізуюся як особистість краще, ніж в реальному житті.
- * так
 - * ні
 - * важко відповісти
37. Буває, що після роботи в мережі. у мене виникає почуття, що я щось забув або щось не зробив.
- * інколи
 - * часто
 - * ніколи
38. Часом мені здається. Що люди з якими я спілкуюся в мережі, розуміють мене набагато краще. Чим ті, хто оточує мене в останній час.
- * інколи
 - * часто
 - * ніколи
39. Час в мережі йде не так, як в реальному житті.
- * так
 - * ні
 - * важко відповісти
40. Буває, що в мережі, мені здається, я втрачаю контроль над тим що відбувається.
- * інколи
 - * часто
 - * ніколи
41. Мені більше подобається розглядати різні картинки, чим читати.
- * так
 - * ні
 - * важко відповісти
42. Перебування в Інтернеті для мене скоріше за все:
- * розвага
 - * робота
 - * життя
 - * інше (вкажіть, що саме) _____
43. Коли я в Інтернеті, я перестаю контролювати оточуючу дійсність.
- * інколи
 - * часто
 - * ніколи
44. Я завжди пробую уявити, як виглядає мій співрозмовник.
- * інколи
 - * часто
 - * ніколи

45. Мені здається, що Інтернету притаманна деяка містика.
- * так
 - * ні
 - * важко відповісти
46. В мережі для мене не існує поняття: вгору, вниз, вправо, вліво.
- * так
 - * ні
 - * важко відповісти
47. Мені подобається, що в Інтернеті можна порушувати правила реального світу.
- * так
 - * ні
 - * важко відповісти
48. Буває, що я витрачаю багато часу на перегляд непотрібної мені інформації.
- * інколи
 - * часто
 - * ніколи
49. Часом я відчуваю, що дуже відрізняюся від людей, які не користуються Інтернетом.
- * інколи
 - * часто
 - * ніколи
50. Інтернет для мене швидше за все:
- * частина реального світу
 - * окрема самостійна реальність
 - * інше (вкажіть що конкретно) _____
51. Події які відбуваються в мережі набагато цікавіші за ті, що проходять в реальному часі.
- * так
 - * ні
 - * важко відповісти
52. Зазвичай я переношу віртуальні знайомства в реальність.
- * так
 - * ні
 - * важко відповісти
53. Трапляється, що кордон між реальним і віртуальним світом для мене зникає.
- * інколи
 - * часто
 - * ніколи
54. Мені складно знайти спільну мову з людьми, які не користуються Інтернетом.
- * так
 - * ні
 - * важко відповісти
55. Часом мені буває важко перевести образ в слова.
- * інколи
 - * часто
 - * ніколи
56. Часом віртуальний світ здається мені більш привабливим ніж реальний.
- * інколи
 - * часто
 - * ніколи
57. Інтернет здається мені:
- * одновимірним
 - * тривимірним
 - * чотирьохвимірним

- * поза виміром
58. Інколи комп'ютер здається мені живою істотою.
- * так
 - * ні
 - * важко відповісти
59. Коли я в Інтернеті, я інший. ніж в реальному житті.
- * так
 - * ні
 - * важко відповісти
60. Часом мені хочеться перенести свої дії в мережі в реальне життя (наприклад. В конфліктній ситуації – бажання «відключитися», занести в «ігнор»).
- * так
 - * ні
 - * важко відповісти
61. Перебуваючи в Інтернеті я відчуваю себе частиною чогось великого.
- * так
 - * ні
 - * важко відповісти
62. Мені буває складно виразити, що я відчуваю, перебуваючи в мережі.
- * інколи
 - * часто
 - * ніколи
63. В Інтернеті я перебуваю в більшій безпеці, ніж в реальному житті.
- * так
 - * ні
 - * важко відповісти
64. Часто мені важко знайти спільну мову з людьми в реальному житті, ніж в Інтернеті.
- * так
 - * ні
 - * важко відповісти
65. Мене влаштовують закони і правила віртуального світу набагато більше, ніж реального.
- * так
 - * ні
 - * важко відповісти
66. Інтернет для мене скоріше:
- * безмежний
 - * має кордони
67. Напишіть що означають слідуючі поняття:
- * «аська» _____
 - * IP- адреса _____
 - * хостинг _____
 - * «спам» _____
 - * тег (tag) _____
 - * «ламер» _____
 - * форум _____
 - * www _____

1.6. Підсумок теми

Наприкінці заняття ведучий пропонує учасникам пригадати, що було на занятті і ставить питання

- Що ви дізналися нового?
- Чи цікаво було на занятті?

Тема 2. «Права людини в Інтернеті»

Мета: Дізнатися про права людини в Інтернеті, основи посібника «Гайд», розвинути навички поширення інформації про права людини он-лайн. розширити в учасників знання про права людей в Інтернеті, ознайомити з поняттям «Гайд», посібником «Бурмаркс: керівництво по боротьбі з мовою ненависті в Інтернеті за допомогою освіти в галузі прав людини».

Ключові слова: «Гайд», Інтернет – простір, контент, права, онлайн – простір.

Тривалість: 1,5 год.

Структура теми «Права дитини в Інтернеті»

| № п/п | Види роботи | Орієнтовна тривалість (хв) | Ресурсне забезпечення |
|-------|-------------------------------------|----------------------------|--|
| 2.1 | Привітання. | 5 | |
| 2.2 | Правила | 5 | Плакат «Наші правила» |
| 2.3 | Вступ | 5 | |
| 2.4 | Очікування | 5 | Плакат «Наші очікування» |
| 2.5 | Інформаційне повідомлення | 5 | |
| 2.6 | Вправа «Дізнайся свої права онлайн» | 60 | копія семи частин «Гайду» роздатковий матеріал «альбом прав людини в Інтернеті», папір А1, А4, маркери |
| 2.7 | Підсумок теми | 5 | |

Хід заняття

2.1. Привітання. 5 (хв.)

2.2. Повторення правил (5 хв.)

2.3. Вступ (5хв.)

Ведучий зазначає, що на сьогоднішньому занятті учасники будуть продовжувати знайомитися з правами людей в Інтернеті, розповідає про те, що права людини в Інтернеті – це базовий мінімальний стандарт, який забезпечує гідне й рівне життя для всіх. Вони є універсальними, невід’ємними і взаємозалежними. При цьому в ситуаціях порушення прав людини існують національні та міжнародні механізми захисту.

2.4. Очікування (5 хв.)

2.5. Інформаційне повідомлення (5 хв.)

Про вплив Інтернету як віртуального середовища нині знають усі. Проте не завжди усвідомлюють, що в ньому можуть як реалізуватися, так і порушуватися права і свободи людини, адже стрімко збільшується кількість користувачів Інтернету, зокрема дітей і молоді. Рада Європи у 2014 році розробила «Керівництво із прав людини для Інтернет-користувача» та «Бурмаркс: керівництво по боротьбі з мовою ненависті в Інтернеті за допомогою освіти в галузі прав людини».

У Керівництві з прав людини для Інтернет-користувача йдеться про те, що означають права і свободи на практиці в контексті Інтернету, як вони можуть бути реалізовані, і як можуть бути захищені. Діти та молодь мають право на особистий захист під час роботи в Інтернеті, вони можуть розраховувати на отримання інформації мовою, що відповідає їхньому віку. Діти й молодь мають право на знання про те, як захистити себе від Інтернет-загроз. А ще вони повинні бути під особливим захистом від загроз для свого фізичного, психічного й морального благополуччя, зокрема від сексуальної експлуатації, наруги в Інтернеті та інших форм кібер-злочинності.

В мережі Міжнародної компанії «рух проти мови ворожнечі» (No hate speech movement) Радою Європи видано практичний посібник «Бурмаркс: керівництво по боротьбі з мовою ненависті в Інтернеті за допомогою освіти в галузі прав людини».

Також Комітетом міністрів Ради Європи розроблений посібник із прав людини для Інтернет-користувачів, який називається «Гайд». В посібнику описано, як права людини можуть реалізовуватися та захищатися у таких сферах: «Доступ і недискримінація», «Свобода вираження поглядів та інформації», «Зібрання, об'єднання та участь», «Приватне життя і захист даних», «Освіта і грамотність», «Діти і молодь», «Ефективні засоби правового захисту».

У «Гайді» зазначено, які обов'язки користувачів, органів державної влади, Інтернет-провайдерів та провайдерів Інтернет-контенту для дотримання прав людини в Інтернеті.

2.6. Вправа «Дізнайся про свої права онлайн» (55 хв)

Мета: Ознайомити учасників зі змістом «Посібника з прав людини для Інтернет – користувачів». Розвинути навички поширення інформації про права людини онлайн.

Хід вправи.

Ведучий запитує в учасників, що вони знають про права людини. Чи мають люди права в онлайн-просторі, під час користування Інтернетом?

Коротко презентує учасникам «Гайд».

Ведучий об'єднує учасників у 7 мікрогруп і роздає їм одну з частин «Гайду». Вдає 5 хвилин для ознайомлення й обговорення частини, яку вони отримали. Під час обговорення учасники повинні виокремити три важливі тези, щодо тієї частини інформації, яку вони читають, для того щоб повідомити інших. Придумати простий символ, який відображає зміст прав людини в Інтернеті тієї частини «Гайду» із якою вони ознайомилися.

Надалі завдання полягає в тому, щоб протягом 20 хвилин поспілкуватися з людьми, які ознайомилися з іншими частинами «Гайду». Кожен учасник повинен знайти людину, розказати їй про три важливі тези щодо інформації, про яку він читав. І дізнатися про три важливі тези від представника іншої мікрогрупи. Після спілкування вони повинні перемалювати символи одне одного у зменшеному вигляді в один із порожніх квадратів «Альбому прав людини в Інтернеті».

Роздатковий матеріал «Альбом прав людини в Інтернеті».

Після того як завдання виконане переходьте до обговорення.

2.7. Підсумок теми.

- Що нового ви дізналися сьогодні?
- Що ви зміните у вашій поведінці в Інтернеті після сьогоднішнього заняття?

Тема 3. «Інтернет - безпека»

Мета: Навчити визначити об'єкти загрози, вміти систематизувати їх. Сформувані навички аналізу небезпечної поведінки в Інтернеті.

Ключові слова: Безпека, Інтернет, об'єкт, загроза.

Тривалість: 1,5 год.

Структура теми «Інтернет - безпека»

| № п/п | Види роботи | Орієнтовна тривалість (хв) | Ресурсне забезпечення |
|-------|---------------------------------|----------------------------|---|
| 3.1 | Привітання. | 5 | |
| 3.2 | Правила | 5 | Плакат «Наші правила» |
| 3.3 | Вступ | 5 | |
| 3.4 | Очікування | 5 | Плакат «Наші очікування» |
| 3.5 | Мозковий штурм «Загрози» | 15 | Маркер, фліп-чарт |
| 3.6 | Вправа «Легально чи нелегально» | 50 | копія семи частин «Гайду» роздатковий матеріал «альбом прав людини в Інтернеті», папір А1, А4 маркери |

| | | | |
|-----|---------------|---|--|
| 3.7 | Підсумок теми | 5 | |
|-----|---------------|---|--|

Хід заняття

3.1. Привітання. 5 (хв.)

3.2. Повторення правил (5 хв.)

3.3. Вступ (5хв.)

Після привітання та повторення правил, ведучий говорить про негативний та позитивний вплив Інтернету, умови вступу суспільства до інформаційної ери. Зауважує, що за підрахунками вчених з початку нашої ери для поглиблення знань було потрібно 1750 років, друге подвоєння відбулося в 1900 році, а третє – у 1950 році. Нині світовий обсяг даних збільшується більше ніж у два рази кожні два роки. Можна припустити, що в цьому значну роль відіграє Інтернет і кожен з нас.

Інтернет дає величезні можливості для спілкування, прослуховування музики, перегляду кіно, але водночас має віртуальні загрози, які призводять до негативних наслідків у реальному житті.

3.4. Очікування (5 хв.)

3.5. Мозковий штурм «Загрози» (15 хв.)

Мета: Навчити визначити об'єкти загрози, вміти систематизувати їх.

Хід роботи:

Ведучий проводить мозковий штурм і просить учасників назвати ті загрози в Інтернеті, які на їхню думку, можуть нашкодити в реальному житті. Відповіді запишіть на фліп-чарт.

Після цього запропонуйте учасникам об'єднати загрози в групи за якимось із принципів. Наприклад, віртуальні загрози можуть нашкодити в реальному житті: матеріальному добробуту (оплата ігор, придбання віртуальних грошей у соціальних мережах, віруси, що шкодять комп'ютеру, залежність від покупок в інтернет – магазинах, переведення грошей на картки незнайомим людям тощо), фізичному благополуччю (зміна постави, погіршення зору, насильство, переслідування, згвалтування, тощо), психічному благополуччю (порнографія, мова ворожнечі), соціальному добробуту (Інтернет – залежність, агресія). Може бути що учасники сформулюють і назвуть нові групи чи класифікацію.

3.6. Вправа «Легально чи нелегально»(50 хв.)

Мета: Сформувати навички аналізу небезпечної поведінки в Інтернеті.

Хід вправи: Ведучий запитує в учасників, що вони пригадують з минулого заняття? Чи мають люди права в онлайн – просторі, під час користування Інтернетом?

Коротко нагадує учасникам що таке «Гайд», роздає копії «Гайду» кожному з учасників для їх користування.

Ділить групу на 4 мікрогрупи.

Роздає роздатковий матеріал з ситуаціями, пропонує учасникам протягом 5 хвилин подувати, обговорити у своїх мікрогрупах, про яке право людини йдеться в ситуації, а також підготувати по 3 аргументи, чому саме вони обрали таку відповідь.

Потім кожна з мікрогруп по черзі коротко представляє свої відповіді та аргументи. Після презентації ведучий коментує ситуацію, дає правильну відповідь на неї і переходить до наступної ситуації.

Після того як завдання буде виконане, переходьте до обговорення.

Роздатковий матеріал.

Ситуація 1.

Хлопець 1 час від часу розміщує відеоролики порнографічного змісту на своїй сторінці в соцмережі.

Ситуація 2.

Хлопець 2 розмістив на своїй сторінці в соціальній мережі скриншот переписки з однокласником, який ділився з ним своїми почуттями до дівчини з тієї самої школи.

Ситуація 3.

Хлопець 3 дібрав пароль до скайпу свого знайомого і від його імені переписується з іншими людьми.

Ситуація 4.

Дівчина 4 розмістила фотографії зі святкування дня народження своєї молодшої сестри. На фото були зображені її батьки, дорослі родичі, молодші брати та сестра. Фотографії «лайкнули» більше 80 друзів.

Матеріал для вступного

Ситуація 1. У ситуації йдеться про судову справу, що мала місце в Україні у 2012 році. Дії обвинуваченого було кваліфіковано як розповсюдження відеопродукції порнографічного характеру, тобто як злочин, передбачений ст.301 Кримінального кодексу України.

Ситуація 2. У ситуації йдеться про порушення прав приватності, зокрема конфіденційність кореспонденції та можливе розголошення первинних обставин приватного життя іншої особи, що є порушенням статей 31, 32 Конституції України. за такі протиправні діяння можлива цивільно-правова відповідальність, тобто за зверненням потерпілої сторони можливе призначення компенсації завданої моральної шкоди рішенням суду.

Ситуація 3. У ситуації йдеться про втручання в роботу комп'ютерних систем, що є злочином, за яке передбачається кримінальна відповідальність за ст.361 Кримінального кодексу України.

Ситуація 4. У ситуації йдеться про порушення права на приватність шляхом поширення інформації про сімейне життя (конфіденційної інформації) без згоди особи. Ст. 32 Конституції України забороняє такі дії, а Закон України «Про захист персональних даних» передбачає судовий захист від незаконного збирання і поширення персональних даних незалежно від носія та форми зберігання інформації.

Обговорення:

- Яке виникло враження у вас під час виконання даної вправи?
- Чи траплялися вам такі ситуації в реальному житті?
- Що можна зробити для того щоб вони не повторювалися?

3.7. Підсумок теми:

- Що нового ви дізналися ?
- Який сенс у тому, щоб люди дізналися про свої права в Інтернеті ?

Зміст занять розділу 2 «Захист»

Тема 4 «Діліться з обачністю»

Мета: ознайомити учасників з небезпеками Інтернету, формувати у них інформаційну культуру та відповідальну поведінку в Інтернеті. Навчити учасників заняття захищати свою особисту інформацію й конфіденційність даних.

Ключові слова: Інтернет – простір, віртуальний світ, безпека, інформаційна культура, цифровий слід, особиста інформація, налаштування, межі.

Тривалість: 1 год.

Структура теми «Діліться з обачністю»

| № п/п | Види роботи | Орієнтовна тривалість (хв) | Ресурсне забезпечення |
|-------|--|----------------------------|-----------------------------|
| 4.1 | Привітання. | 5 | |
| 4.2 | Правила | 5 | Плакат «Наші правила» |
| 4.3 | Вступ | 5 | |
| 4.4 | Очікування | 5 | Плакат «Наші очікування» |
| 4.5 | Вправа «Інкогніто» | 15 | стікери, фломастери |
| 4.6 | Інформаційне повідомлення «Чи вмієте ви зберігати таємницю?» | 5 | фліп-чарт, чтікери, маркери |
| 4.7 | Вправа « Конфіденційність на практиці» | 15 | завдання на картках |

| | | | |
|-----|---------------|---|--|
| 4.8 | Підсумок теми | 5 | |
|-----|---------------|---|--|

Хід заняття

4.1. Привітання. (5 хв.)

4.2. Повторення правил (5 хв.)

4.3. Вступ (5хв.)

Завдяки цифровим технологіям можна вільно спілкуватися з друзями, однокласниками, використовуючи для цього найрізноманітніші способи: електронну пошту, чати, текстові повідомлення, SMS, зображення, відео; телефони, планшети, ноутбуки, комп'ютери. (А як ви спілкуєтеся з друзями?)

Але ці засоби не тільки полегшують комунікацію, а й дають хакерам і шахраям широкі можливості для використання їх на шкоду нашим стосункам і репутації.

Щоб захистити дані потрібно не багато: не забувати блокувати екрани пристроїв і намагатися не зберігати свою особисту інформацію на пристроях, які легко вкрасти чи загубити. А найголовніше – треба завжди використовувати надійний пароль.

- Хто здогадається, які два паролі найпопулярніші у світі? (відповідь «12345» і «password»)
- А які ще паролі не варто використовувати? (власне ім'я та прізвище, власний номер телефону)
- Хто вважає, що це надійні паролі?

У питанні конфіденційності й безпеки в Інтернеті не завжди є чіткі правильні та неправильні відповіді. Щоб захистити свою особисту інформацію й імідж. Потрібно вміти ставити правильні запитання та знаходити на них обґрунтовані відповіді.

4.4. Очікування (5хв.)

4.5. Вправа «Інкогніто» (15 хв)

Мета: Сформувати інформаційну культуру.

Хід вправи:

Учасникам пропонують пригадати свої «нікнейми», які вони собі придумали на першому занятті та написати їх на стікерах приклеїти на фліпчарті. Після цього на чистих стікерах пропонується написати позитивне побажання і приклеїти фото біля будь-якого чужого «нікнейму», після чого кожен має підійти до свого стікера та відгадати хто написав йому побажання.

Питання для обговорення:

- Чи легко було відгадати хто вам написав побажання?
- А от уявіть собі, що тут побажання які ви більшість впізнали по почерку довелося б вам відгадати в інтернет- просторі, чи легко б це було?

4.6. Інформаційне повідомлення «Чи вмієте ви зберігати таємницю?»

Ведучий цікавиться в учасників про те, чи вміють вони зберігати таємниці? І наголошує, що таємницю також необхідно зберігати працюючи в Інтернеті. Повідомляє, що існує таке поняття як, цифровий слід – це всі дії людини в Інтернеті, з яких складається електронний портрет. Коли вона публікує фото, аудіозаписи, відео, текстові повідомлення чи пише на сторінках друзів, то залишає так званий слід. Якщо правильно представити себе в Інтернеті, з віком від цього можна отримати різні переваги. В Інтернеті зручно спілкуватися з родичами, друзями, однокласниками, однодумцями, надсилати повідомлення та зображення, брати участь в обговоренні у соціальних мережах – і часом навіть не замислюватися, перш ніж опублікувати щось онлайн.

Але принада й небезпека всесвітньої мережі в тому, що з неї ніщо не зникає безслідно. Сьогодні ви можете поділитися смішним дописом або картинкою, які видаються вас цілком невинними, а завтра їх можуть побачити не ті люди та зробити неправильні висновки.

Ось чому так важливо піклуватися про свою конфіденційність. Щоб захистити її, публікуйте лише вміст, який ви вважаєте цілковито безпечним для себе та своєї репутації (інакше кажучи, ретельно стежте за своїм іміджем в Інтернеті). Як то кажуть, мовчання –

золото, й іноді вчасно промовчати означає захистити власну конфіденційність і приватне життя інших людей.

4.7. Вправа «Конфіденційність на практиці»

Мета: Навчити дивитися на питання конфіденційності з точки зору інших людей.

Хід вправи: Ведучий об'єднує учасників у три підгрупи та роздає завдання на картках. Протягом 5 хвилин, вони повинні визначити який рівень конфіденційності порушено.

Ситуація 1. Вашого однокласника вкусила комаха, і тепер у нього на животі брудний різнокольоровий висип. Ваш товариш не хоче, щоб про це хтось знав.

*Чи мають право інші люди знати про це?

*Чи маєте ви їм про це розповісти?

Ситуація 2. Ваша подруга веде щоденник. Хтось опублікував уривок з нього в мережі.

*Чи мала ця людина право публікувати запис з чужого щоденника?

* Як би ви почувалися, якби це був ваш щоденник?

Ситуація 3. Подруга вашої тітки написала на її сторінці в соціальній мережі « Гарного відпочинку!»

*Чи дійдуть інші люди висновку, що ваша тітка незабаром кудись їде?

*Чи можна було побажати гарного відпочинку більш конфіденційним способом (наприклад, приватним повідомленням або SMS).

Потім кожна з підгруп представляє свої відповіді. Після того, як всі учасники висловилися, переходьте до обговорення.

4.8. Підсумок теми:

- Що нового ви дізналися на занятті?

- Яку особисту інформацію слід зберігати в таємниці?

Тема 5. «Кібербулінг та як не стати жертвою кібербулінгу»

Мета: ознайомити учасників заняття із поняттям «кібербулінг», навчити учасників, як вони повинні діяти в певних ситуаціях, з якими вони можуть стикнутися в мережі, щоб не стати жертвою кібербулінгу.

Ключові слова: Кібербулінг, жертва, кіберзалякування

Тривалість: 1 год.

Структура теми « Кібербулінг. Та як не стати жертвою кібербулінгу.»

| № п/п | Види роботи | Орієнтовна тривалість (хв) | Ресурсне забезпечення |
|-------|--|----------------------------|---|
| 5.1 | Привітання. | 5 | |
| 5.2 | Правила | 5 | Плакат «Наші правила» |
| 5.3 | Вступ | 5 | |
| 5.4 | Очікування | 5 | Плакат «Наші очікування» |
| 5.5 | Інформаційне повідомлення «Що таке кібербулінг » | 5 | |
| 5.7 | Вправа « Протидія кіберзалякуванню» | 30 | Роздатковий матеріал аркуші А4 з написами |
| 5.8 | Підсумок теми | 5 | |

Хід заняття

5.1.Привітання. (5 хв.)

5.2. Повторення правил (5 хв.)

5.3. Вступ (5хв.)

Ви вже знаєте деякі поняття, про які ми з вами говорили на минулих заняттях, вмієте реагувати на певні ситуації а на сьогоднішньому занятті ми спробуємо розібратися з поняттям

кібербулінг, кіберзалякування, проведемо також вправу на закріплення вивченого поняття, навчимося орієнтуватися в певних ситуаціях.

5.4. Очікування (5хв.)

5.5. Інформаційне повідомлення « Що таке кібербулінг» (5 хв.)

Ще кілька років тому про кібербулінг ми майже не чули. Після входження суспільства в еру інформаційних технологій сьогодні цей термін стає терміном повсякденного вжитку, та неабиякою загрозою.

Що ж таке кібербулінг та чи потрібно з ним боротися?

Кібербулінг – це віртуальна агресія. На жаль, серед молоді зараз поширюється таке явище. Цим словом позначають створення та розповсюдження відео- та фотозображень насильницького й аморального змісту (це можуть бути, наприклад, зняті на мобільний телефон моменти бійки між учнями). Діти можуть уважати перегляд згадуваних роликів веселою забавкою, однак всі ми розуміємо, що такі «безвинні» ігри можуть закінчуватися іноді досить небезпечно, негативно впливаючи на психіку дітей, руйнуючи поняття норми та душевної чистоти.

Виокремлюють основні типи кібербулінгу:

- Напади;
- Самозванство;
- Ізоляція;
- Хепіслепінг;
- Флеймінг;
- Наклеп;
- Обдурювання;
- Кіберпереслідування.

Психологи дійшли висновку, що кібертероризм є потужним засобом психічного насильства і стає причиною душевних страждань та психічних розладів молоді. З цим явищем потрібно боротися!

Виявляти та боротись з кібертерористами важко, бо кібертероризм у молодіжному середовищі має свої особливості:

- молодь спілкується між собою частіше приховано від дорослих, а спілкування у Всесвітній мережі не дає дорослим здійснювати контроль;
- частіше кіберпереслідувачі знають, кого вони переслідують, а їхні жертви не завжди знають, хто переслідує їх;
- перебування в Інтернеті може бути анонімним;
- жертви кібернасильства, як і жертви інших форм насильства, приховують факти кібербулінгу до себе (страх переслідувачів та батьків, які можуть обмежити доступ до мобільного телефону та інтернету).

5.6. Вправа «Протидія кіберзалякуванню»(30 хв.)

Мета: ознайомити учасників заняття з різними видами кіберзалякування.

Підготовка: необхідно зробити 4 знаки з аркушів паперу А4 і розмістити їх у різних кутках кімнати. На знаках слід написати:

- «Нічого»;
- «Відповісти на залякування»;
- «Повідомити про поведінку»;
- «Щось ще». Переконайтесь що учасникам достатньо місця для вільного руху.

Хід вправи: Ведучий запитує «Як ви розумієте слово «знуцання?»», пропонує поміркувати про різні способи залякування. Розміщує роздатковий матеріал з знаками в різних кутках кімнати і пояснює, що кожен з учасників повинен обрати один із варіантів, який найкраще підходить, що вони:

- Нічого не робили;

- Відповіли на залякування (наприклад взяли участь в обговоренні, завдали удар у відповідь або що-небудь; якщо особа нападника невідома, цей варіант буде недоречним);
- Повідомили про поведінку (учителю, батькам, адміністратору сайту чи іншим);
- Щось ще (наприклад залучити інших до обговорення, створити «групу солідарності» тощо; можна запитати про ідеї що виникають).

Поясніть, що після кожного прочитаного сценарію учасники повинні підійти до кутка, розміщена інформація в якому найбільш відповідає їхній думці. Зазначте, що потрібно бути чесним щодо того, як би вони вчинили.

Прочитайте перший сценарій і дайте час учасникам. Щоб вибрали свій куток. Коли вибір зроблено попросіть кількох учасників із кожної групи пояснити, чому вони обрали саме цю відповідь. Тоді зачитайте наступний сценарій, продовжуйте доти. Поки не відчуєте, що обговорили достатню кількість випадків.

Роль ведучого (фасилітатора)

Якщо група велика або не звикла до загальної дискусії, можна застосувати уявний «мікрофон», коли учасники чекають черги, щоб висловитися.

Учасники можуть обрати більше одного варіанта, наприклад, відповідаючи на залякування чи повідомляючи про образи. Якщо це станеться, потрібно сказати, щоб підійшли до кута, пояснити свою позицію.

Роздатковий матеріал.

Ситуація 1. Ви отримали низку образливих електронних листів і текстових повідомлень з адрес або номерів, які ви не розпізнали. Деякі з них були погрозливими: здається зловмисники вас знають. Що ви зробите?

Ситуація 2. Деякі люди з вашої школи відредагували ваші фото та опублікували їх в Інтернеті з неприємними коментарями. Ви думаєте, що знаєте, хто це зробив. Що ви зробите?

Ситуація 3. Хлопчик з іншої країни щойно приєднався до вашого класу. Ваші друзі висміюють його й розміщують у соціальних мережах жарти про нього і просять вас поширити ці жарти. Що ви зробите?

Ситуація 4. Група дітей із вашого класу поширювала образливі чутки про вас у соціальних мережах. Навіть ваші друзі починають думати, що ці чутки можуть бути правдою. Що ви зробите?

Ситуація 5. Учитель говорить класу, що над деякими учнями знущалися й одного побили, коли він ішов додому. Учитель просить залишитися й поговорити тих, хто знає що-небудь про це. Ви думаєте, що знаєте, хто це зробив, але боїтеся, тому що отримали чимало повідомлень із попередженнями про те. Щоб ви нічого не сказали. Що ви зробите?

Ситуація 6. Ви бачите, як на дитячому майданчику стоїть одна дитина і плаче. Ви знаєте, що інші дражнять її, бо їй складно дається навчання. Вони називають її «дурною» і «потворною свинею». Ваші друзі часто сміються над нею. Що ви зробите?

Обговорення:

- Як вам така дискусія? На які сценарії було відповісти і чому?
- Як ви думаєте, чи все це було прикладом знущань?
- Чи зустрічалися ви із залякуванням як жертва або свідок?
- Чи змусила вас ця вправа подивитися на знущання/залякування по-іншому?
- Що ви можете зробити проти залякування?
- Хто повинен щось зробити, щоб запобігти поширенню мови ненависті в Інтернеті?
- Якою має бути роль засобів масової інформації, провайдерів, поліції, батьків, адміністрації школи?

5.8. Підсумок теми (5 хв.)

Тема 6. «Не піддавайтеся обману»

Мета: Навчити учасників розпізнавати оманливі акції, призи й інші шахрайські пропозиції.

Ключові слова: Фішинг, шахрайство, довірений, справжній, оманливий, перевірка

Тривалість: 1 год.

Структура теми «Не піддавайтесь обману»

| № п/п | Види роботи | Орієнтовна тривалість (хв) | Ресурсне забезпечення |
|-------|---|----------------------------|--------------------------|
| 6.1 | Привітання. | 5 | |
| 6.2 | Правила | 5 | Плакат «Наші правила» |
| 6.3 | Вступ | 5 | |
| 6.4 | Очікування | 5 | Плакат «Наші очікування» |
| 6.5 | Інформаційне повідомлення «Як не потрапити на гачок фішингу?» | 10 | |
| 6.7 | Вправа « Як не піддатися обману» | 25 | Роздатковий матеріал |
| 6.8 | Підсумок теми | 5 | |

Хід заняття

6.1.Привітання (5 хв.)

6.2. Повторення правил (5 хв.)

6.3. Вступ (5хв.)

Ви вже знаєте деякі поняття, про які ми з вами говорили на минулих заняттях, вмієте реагувати на певні ситуації а на сьогоднішньому занятті ми спробуємо розібратися з поняттям кібербулінг, кіберзалякування, проведемо також вправу на закріплення вивченого поняття, навчимося орієнтуватися в певних ситуаціях.

6.4. Очікування (5хв.)

6.5. Інформаційне повідомлення «Як не потрапити на гачок фішингу?»

Ведучий говорить про те, що він зараз пояснить значення терміну «фішинг». Фішинг – це спроба викрасти ім'я користувача. Облікові дані людини тощо, переконавши її, що вона спілкується з кимось, кому довіряє. Зазвичай для фішингу застосовуються текстові повідомлення, електронні листи інші види онлайн-комунікацій. Фішингові листи та вкладені в них файли, а також сайти й завантажувані файли, посилання на які містять такі листи) можуть заражати комп'ютер користувача вірусами, які отримують доступ до списків контактів і розсилають людям у ньому нові фішингові повідомлення. Інші шахрайські повідомлення можуть містити сповіщення про те, що пристрій заражено вірусами тощо й користувач повинен негайно завантажити антивірусне» програмне забезпечення (насправді воно, звісно ж, зловмисне). Тож пам'ятайте, жоден сайт або оголошення не здатні визначити, чи правильно працює ваш комп'ютер!

Тож важливо вміти помічати в листах і повідомленнях дивні чи незвичні риси: це вбереже вас від того, щоб ввести свій пароль на небезпечному сайті чи перейти за сумнівним посиланням.

Отримавши певне повідомлення чи відкривши сайт, завжди перевіряйте, чи вони справжні. Зокрема, завжди ставте собі наведені запитання:

- Чи є в сайту якісь ознаки, які свідчать про його надійність (значки тощо)?
- Чи відповідає URL- адреса сайту його назві та заголовку?
- Чи є на сайті спливаючі вікна? (Такі вікна часто використовуються на шахрайських ресурсах).
- Чи починається URL- адреса сторінки з префіксом <https://>, перед яким відображається значок зеленого замка? (Це вказує, що з'єднання безпечне та зашифроване).
- Що написано дрібним шрифтом? (Усі хитрі нюанси та неигідні умови часто пишуть саме так).

Але що робити, якщо ви попались на гачок? Перш за все не панікуйте!

- негайно повідомте батьків, учителя чи інших дорослих, яким довіряєте. Що довше ви зволікаєте, то гіршими будуть наслідки.
- Змініть пароль своїх облікових записів.
- Повідомте всіх друзів, яких ви могли підставити під удар.
- Якщо можливо, то позначте фішингове повідомлення як спам.

6.6. Вправа «Як не піддатися обману»

Мета: Навчити відрізняти справжні електронні листи від фішингових.

Хід вправи. Ведучий ділить учасників на 5 мікрогруп та роздає роздатковий матеріал з електронними листами. Учасники мають самостійно вирішити, чи справжнє повідомлення і веб – сайт, чи ні, і записати свої аргументи. Далі кожна мікрогрупа презентує та аргументує свою відповідь.

Обговорення:

- Чи не виглядає це повідомлення сумнівно?
- Чи пропонується в листі щось безкоштовне?
- Чи просять вас указати особисту інформацію?
- Це ланцюговий лист або публікація в соціальній мережі?
- Чи є в листі або повідомленні текст дрібним шрифтом.

Роздатковий матеріал:

- Приклади фітінгу

1. Які із цих веб-сайтів справжні, а які шахрайські?

The image displays three examples of phishing attempts:

- Top Left:** An email from Owl Cinemas with the subject "Важливі відомості про Ваш абонемент". The sender is Owl Cinemas <memberships@owlcinemas-example.com>. The text is in a small font and contains suspicious details.
- Top Right:** A login page for "internaut Mail" with a URL of www.d0cs.intern4ut.com. It features a "Електронна пошта" field, a "Пароль" field, and a red button that says "Увійдіть, щоб переглянути файл".
- Bottom:** A "Genuine Login" page from Internaut Accounts. It includes a security warning: "Це дійсно Ви? Схоже, Ви намагаєтесь увійти в обліковий запис із нового місця. Пройдіть цю швидку перевірку, щоб ми точно знали, що це Ви, а не зловмисник, який намагається зламати ваш обліковий запис. Докладніше про цей додатковий захід безпеки." Below the warning are input fields for "Введіть повний номер телефону" and "Введіть повну електронну адресу". A red button labeled "Pro" is also visible.

Ключ до прикладів фішингу:

1. **Справжнє.** У повідомленні просять користувача увійти в обліковий запис самостійно, а не за наданим у листі посиланням, яке може бути небезпечним.
2. **Шахрайське.** URL- адреса підозріла й незахищена.
3. **Шахрайське.** URL- адреса підозріла й незахищена.

6.8. Підсумок теми (5 хв.)**Зміст занять розділу 3 «Пильність»****Тема 7. «Ввічливість в Інтернеті»**

Мета: Навчити учасників подавати іншим добрий приклад під час спілкування в мережі, висловлювати свої почуття й думки в позитивному сенсі. Навчити реагувати на негативні висловлювання та дії ввічливо й конструктивно.

Основні поняття для засвоєння: агресор, ціль(жертва), спостерігачі,

Тривалість: 1 год.

Структура теми «Ввічливість в Інтернеті»

| № п/п | Види роботи | Орієнтовна тривалість (хв) | Ресурсне забезпечення |
|-------|--|----------------------------|--|
| 7.1 | Привітання. Знайомство. | 5 | |
| 7.2 | Правила | 5 | Плакат «Наші правила» |
| 7.3 | Вступ | 5 | |
| 7.4 | Очікування | 5 | Плакат «Наші очікування» |
| 7.5 | Вправа «Правила розумного користувача Інтернету» | 15 | Аркуші А4 кожному з учасників, фліп-чарт |
| 7.7 | Вправа «Вчимося діяти» | 20 | Роздатковий матеріал |
| 7.8 | Підсумок теми | 5 | |

Хід заняття**7.1.Привітання (5 хв.)****7.2. Повторення правил (5 хв.)****7.3. Вступ (5хв.)**

Часом варто нагадувати собі, що за іменем користувача і авторами ховаються живі люди зі справжніми почуттями, які потрібно поважати. Зазвичай учасники конфліктів, пов'язані із залякуванням та іншими неприпустимими діями, діляться на три групи.

* *Агресор (або агресори).*

* *Ціль (жертва) агресора.*

**Часто в конфлікті також беруть участь так звані спостерігачі.*

Спостерігач має змогу завадити агресивним діям або повідомити про них, але воліє не втручатися. А небайдужа людина робить усе, щоб не дати агресору ображати інших. Навіть найменший прояв доброзичливості в Інтернеті може дуже багато значити, і навпаки: невеличка шпилька чи образа може перерости в масштабне цькування.

Ось кілька способів завадити залякуванню й агресії в мережі:

- *Подати гарний приклад.*

Навіть якщо ваші друзі не бачать в агресивних діях нічого поганого, ви можете відкрити їм очі, просто доброзичливо поведітьесь і захищаючи жертв залякування.

- *Бути дружніми.*

Ставте з повагою до однокласників як у віртуальному, так і в реальному світі. Так ви покажете товаришам, що вони не самотні. Це особливо цінно для тих, кого залякують або кому зараз просто гірко на душі.

- *Не заохочувати агресорів схваленням чи увагою.*

Не відповідайте на образливі коментарі та дописи, не ставте їм оцінку «подобається». Часом агресори ображають інших просто для того, щоб привернути до себе увагу. Якщо ви з друзями їх не заохочуватимете, вони зупиняться швидше.

- *Не поширюйте образливі повідомлення.*

Натомість краще скажіть автору такого повідомлення, що це не припустимо й геть не смішно. Тобто буде добре, якщо ви висловіте жертві підтримку та запропонуєте допомогу.

- *Повідомляти про залякування і неприпустиму поведінку.*

У мережі для цього передбачений спеціальний інструмент(кнопка «поскаржитися» тощо). Ви можете також розповісти про такі дії батькам, учителям, друзям, або комусь із дорослих кому ви довіряєте.

7.4. Очікування (5 хв.)

7.5. Вправа «Правила розумного користувача Інтернету» (15хв.)

Учасникам заняття пропонується розробити свої правила безпечного користування Інтернетом, які починатимуться зі слова «Я».

По закінченню кожен з учасників зачитує свої правила. Ведучий обговорює з учасниками кожен пункт, та записує на фліп-чарті

Приклад правил розумного користувача Інтернету

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

7.6. Вправа «Вчимося діяти» (20 хв.)

Мета: Навчити реагувати на негативні висловлювання та дії ввічливо й конструктивно.

Хід вправи

Люди вашого віку створюють і споживають найрізноманітніший контент, зокрема й негативні повідомлення, які сприяють поганій поведінці.

- Чи виявив хтось у мережі доброзичливість до вас або ваших друзів просто так, без усякої причини?
- Чи доводилося вам або вашим друзям бути свідками негативних дій чи висловлювань в мережі? Що ви відчули з цього приводу?
- Як найпростіше спрямувати негативне висловлювання в позитивне русло?

На негативні емоції можна реагувати конструктивно – наприклад, перефразовуючи неприязні коментарі та стежачи за тоном спілкування в мережі.

Ведучий ділить учасників по парно і роздає матеріал. Наголошуючи, що вони повинні продумати дві можливі реакції на вказані коментарі.

- Як можна сформулювати ту саму чи схожу думку більш позитивно та конструктивно?
- Якби так висловився хтось із ваших однокласників, що бви сказали, щоб спрямувати розмову в більш доброзичливе русло?

7.7. Підсумок теми.

Тема 8. «Круто бути доброзичливим!»

Мета: Навчити правильно добирати слова, коментувати повідомлення, подавати іншим добрий приклад під час спілкування в мережі

Ключові слова: Небайдужість, доброзичливість, SMS, асертивна поведінка.

Тривалість: 1 год.

Структура теми «Круто бути доброзичливим!»

| № п/п | Види роботи | Орієнтовна тривалість (хв) | Ресурсне забезпечення |
|-------|---|----------------------------|--------------------------|
| 8.1 | Привітання | 5 | |
| 8.2 | Правила | 5 | Плакат «Наші правила» |
| 8.3 | Вступ | 5 | |
| 8.4 | Очікування | 5 | Плакат «Наші очікування» |
| 8.5 | Вправа «Повідомлення» | 10 | маркери, фліп-чарт |
| 8.6 | Інформаційне повідомлення «Як поводитись асертивно» | 5 | |
| 8.7 | Ситуативні вправи | 15 | роздатковий матеріал |
| 8.8 | Підсумок теми | 10 | |

Хід заняття

8.1. Привітання (5 хв.)

8.2. Повторення правил (5 хв.)

8.3. Вступ (5хв.)

У мережі важче зчитувати соціальні сигнали, анонімність продовжує всездозволеність, а онлайн-залякування часом набувають серйозних масштабів і залишають стійкі цифрові сліди.

Але в Інтернеті легше виявити злість, а й доброзичливість. Молодь постійно використовує для спілкування різні види комунікацій, однак SMS і повідомлення в чаті часом сприймаються по – іншому, ніж усні висловлювання.

- Чи траплялося що адресат неправильно розумів ваше SMS або повідомлення в чаті? (наприклад, ви надіслали жарт, а друг подумав, що ви пишете серйозно)?
- Чи траплялося вам неправильно зрозуміти чиєсь SMS або повідомлення в чаті?

Що ви тоді зробили, щоб пояснити непорозуміння? Що б ви зараз зробили інакше?

Часом з письмових повідомлень важко зрозуміти, які емоції за ними стоять. Тож завжди намагайтеся вибрати для кожної бесіди оптимальний вид зв'язку й пам'ятайте, що часом не варто шукати в Інтернет – повідомленнях підтексту, якого там не має.

8.4. Очікування.

8.5. Вправа «Повідомлення» (10 хв.)

Мета: Навчити учасників визначати, які емоції автор вклав у текстові повідомлення. Вчити критично мислити, щоб уникнути неправильного тлумачення чужих висловлювань і виникнення інтернет- конфліктів.

Хід вправи

Ведучий пише на фліп-чарті приклади SMS.

- «це круто»
- «Як хочеш»
- «Я на тебе страшенно злий»
- Потім пропонує зачитати SMS (по одному учню на кожне повідомлення) з різними інтонаціями: сердито, саркастично, дружно тощо.

Що ви помітили? Як інші люди можуть сприйняти ці повідомлення? Як відправнику краще донести те, що він насправді мав на увазі?

8.6. Інформаційне повідомлення «як поводитись асертивно» (5хв.)

Асертивна поведінка - модель поведінки, що передбачає відкрите висловлення своїх думок, почуттів і переконань без приниження почуттів і поглядів своїх співрозмовників.

У конфліктній ситуації така поведінка дозволяє досягти компромісу без відмови від власної гідності й власних переконань. Люди, що поведуться асертивно, спроможні сказати «Ні!» без докорів сумління, злості чи страху. Це ключове уміння для протистояння тиску, пресингу, маніпуляціям, «мові ворожнечі».

Асертивна поведінка ґрунтується на:

- Власній гідності і повазі до себе.
- Готовності виголосити і захистити власні права і одночасно визнати права інших .

Власна гідність і повага до себе має базуватися на пізнанні своїх слабких і сильних сторін, а також на щирих контактах із доброзичливими до нас людьми.

Педагогу необхідно написати на плакаті «Десять заповідей асертивності» і обговорити їх з учасниками.

Десять заповідей асертивності:

1. Маю право судити про свою поведінку, думки та емоції і несу відповідальність за їхні наслідки.
2. Маю право не давати ніяких пояснень, які б виправдовували мою поведінку.
3. Маю право вирішувати, чи відповідаю я і наскільки за проблеми інших людей.
4. Маю право змінювати погляди.
5. Маю право помилятися і відповідати за свої помилки.
6. Маю право сказати: «Я не знаю»
7. Маю право не залежати від доброї волі інших людей.
8. Маю право на нелогічні рішення.
9. Маю право сказати «Я тебе не розумію».
10. Маю право сказати «Мене це не хвилює».

8.7. Ситуативні вправи (15 хв.)

Мета: закріпити знання про моделі поведінки.

Хід вправи

Ведучий об'єднує учасників у три підгрупи. Групи займають місця біля робочих столів. Ведучий дає кожній підгрупі одну картку з описом проблемної ситуації. Потрібно обговорити і позначити на картці правильну відповідь.

На виконання завдання відводиться 5 хв., після чого педагог пропонує представнику кожної групи зазначити ситуацію і пояснити, чому група прийняла таке рішення.

Обговорення:

- Які варіанти відповідей здаються вам найбільш прийнятними?
- Чому?

Ситуація 1. Оксана зустрічається з Сергієм, але він багато часу проводить в Інтернеті граючи в ігри.

| Варіанти відповіді | Пасивна | Агресивна | Асертивна |
|--|----------------|------------------|------------------|
| Мені не подобається, що ти стільки часу проводиш за іграми. Не сиди, будь ласка стільки в Інтернеті. | | | |
| Чому ти так багато часу проводиш в Інтернеті? Адже це шкідливо. Перестань проводити стільки часу за іграми, якщо хочеш, щоб ми зустрічались. | | | |

| | | | |
|---|--|--|--|
| Знаєш в мене болить голова, ти можеш не грати на комп'ютері в моїй присутності? | | | |
|---|--|--|--|

Ситуація 2.

Привіт всім!!! Наша організація займається збиранням коштів для потерпілих від повені. Ми купуємо їжу, теплі речі для тих, хто втратив домівок. Не будьте байдужими до чужого горя! Хто скільки може! Наш рахунок: №123456789.

Дякуємо, що відгукнулися на чуже горе.

| Варіанти відповіді | Пасивна | Агресивна | Асертивна |
|--|----------------|------------------|------------------|
| Ні дорогенькі! Знаю я вашу організацію! | | | |
| Дякую, але добродійністю, через сумнівні організації я не займаюся. | | | |
| Я б з радістю, але в мене суворі батьки! Вони постійно контролюють мої витрати | | | |

Ситуація 3.

Привіт! Мене звали Мікейл Шиффері. Я хочу з тобою познайомитися. Мені 30 років. Я живу в Сполучених Штатах Америки. Я маю власну фірму. У мене свій двоповерховий будинок. Я збираюся відвідати Україну. Може ми зустрінемося? Пришли мені свою фотокартку та домашню адресу.

| Варіанти відповіді | Пасивна | Агресивна | Асертивна |
|---|----------------|------------------|------------------|
| Дякую, але з дорослими незнайомими людьми я не зустрічаюся. | | | |
| Навіщо тобі моя адреса, я тебе в гості не запрошував? | | | |
| З якого приводу ти будеш в нашій країні, чому тобі потрібне моє фото? | | | |

8.8. Підсумок теми (5 хв.)

Педагог говорить про те, що заняття з даної теми вже завершені, роздає пам'ятки безпеки в Інтернеті. Дякує за активну участь всім учасникам.

Пам'ятка

Правила безпеки для дітей та молоді в Інтернеті

1. Поговори зі своїми батьками, щоб дізнатися про правила користування Інтернетом. Куди можна заходити, що можна робити, коли можна виходити в он-лайн і як довго можна перебувати в он-лайнні;

2. Ніколи не надавай персональну інформацію, зокрема свою домашню адресу, телефонний номер, номери кредитних карток, назву та місцезнаходження своєї школи без дозволу своїх батьків;

3. Завжди негайно повідомляй своїх батьків, якщо бачиш або отримуєш мережею те, що змушує тебе почуватися некомфортно або занепокоєно, включаючи повідомлення електронної пошти, web-сайти або навіть звичайну пошту від своїх віртуальних друзів.

4. Без дозволу своїх батьків ніколи не погоджуйся зустрітися з кимось, з ким познайомився в он-лайні.

5. Ніколи не відправляй свої фотографії або фотографії членів своєї сім'ї іншим особам мережею або поштою, не проконсультувавшись попередньо зі своїми батьками.

6. Ніколи не давай нікому (навіть своїм друзям) свої паролі в інтернеті, окрім своїх батьків.

7. Добре поведься в он-лайні, не роби нічого, що могло б образити або роздратувати інших людей.

8. Ніколи не завантажуй, не встановлюй і не копіюй нічого з дисків або мережі без відповідного дозволу.

9. Ніколи не завантажуй в Інтернеті нічого, що коштує грошей, не спитавши перед тим дозволу своїх батьків.

10. Повідомляй своїх батьків про своє реєстраційне ім'я в мережі та імена, використувані в чатах.