**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**Західноукраїнський національний університет**

**Соціально-гуманітарний факультет**

Кафедра психології та соціальної роботи

**ПІДЛІСНА Ірина Миколаївна**

**Закономірності та передумови забезпечення психологічної безпеки підлітків в інтернет-просторі**

спеціальність: 053 Психологія

освітньо-професійна програма «Психологія»

Кваліфікаційна робота

Виконала студентка групи ПСм-21

І.М. Підлісна

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

Науковий керівник:

к.психол.н., доцент

Г.С. Гірняк

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

Кваліфікаційну роботу

допущено до захисту:

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 р.

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Н. Гірняк

ТЕРНОПІЛЬ - 2021

**Зміст**

**Вступ………………………………………………………………..……………...3**

**РОЗДІЛ 1. тЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ аспекти ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-АДИКЦІЇ………………….................................………..………...….6**

* 1. Поняття про залежність від Інтернету та критерії її діагностики……..….…6
	2. Теорії та моделі дослідження феномену Інтернет-залежності……….……..9
	3. Різновиди та фази компульсивного користування Інтернет-простором......14

**Висновки до розділу 1……………………………………………………..…...…19**

**РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ Мережевої залежності У ПІДЛІТКІВ………………………………………..………….20**

2.1. Вікові особливості та соціальні передумови, що спричинюють деструктивне залучення підлітків до Інтернет-простру……….………………..20

2.2. Систематика негативних наслідків зловживання підлітками Інтернет-простором…………………………………………………………………………...26

**Висновки до розділу 2……………………………………………………….…....30**

**Розділ 3. МЕТОДИ ТА УМОВИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ПІДЛІТКІВ В ІНТЕРНЕТ-ПРОСТОРІ…………………………...31**

3.1. Діагностичні інструменти та прийоми виявлення компульсивного використання підлітками Інтернет-простору……………………………..……...31

3.2. Профілактичні стратегії та способи забезпечення психологічної безпеки підлітків у кіберпросторі.…………………………………………………….…....37

3.3. Програми психологічної терапії залежності підлітків від Інтернету…..…..42

**Висновки до розділу 3…………………………………………………........….…49**

**Висновки…………………………………………………………………..…....50**

**Список використаних джерел…………………………………..…...53**

**Додатки …………………………………………………………………..……..60**

**Вступ**

**Актуальність дослідження.** ЗМІ є невід’ємним елементом повсякденного функціонування. Незалежно від віку, кожна людина використовує їх щодня. Одним із найпоширеніших засобів масової інформації за останнє десятиліття є Інтернет, який не лише дає змогу спілкуватися з іншими людьми, а й є джерелом великої кількості інформації. Використання Інтернету відкриває багато можливостей. Одне з них – це знайомство з іншими людьми та їхніми думками.

У сучасному суспільстві використання Інтернету є невід’ємною частиною всіх сфер людської діяльності, зокрема, як у професійній, так і в особистій. Варто зазначити, що Інтернет - простір не лише дає можливості для розвитку здібностей, збагачення знань чи розширення власного кола інтересів, а й може мати негативний вплив та реальні загрози для дорослих та дітей.Молоді люди надмірно використовують Інтернет-технології, що призводить до труднощів з контролем використання Інтернету.

Кіберпростір несе в собі численні загрози. Особливо молоді та недосвідчені люди схильні до того, що хтось, кого вони не знають і ніколи не бачили, може заподіяти їм біль. Анонімність, яку забезпечує Інтернет, змушує багатьох людей відчувати себе безкарними та образливо висловлювати свою думку про інших людей. Енергійний наклеп на інших є кіберзалякуванням, яке не відбувається безпосередньо і шкодить психологічно.

Підлітки є віковою групою, яка знаходться у зоні ризику, використовуючи всі ресурси Інтернету. Тому важливим є питання про умови забезпечення психологічної безпеки тинейджерів у Інтернет-просторі.

Це питання досліджували українські вчені (А. Жичкина, О. Белінська, О. Філатова, Ю. Бабаєва, Ю. Данько, Є. Акімова та інші) та зарубіжні вчені (А. Войскунський, А. Голдберг, Д. Грінфілд, К. Янг). Предметом їхніх досліджень була мотивація інтернет - користувачів, зокрема особливості впливу Інтернет - простору на розвиток і процес соціалізації особистостей. Вони вивчали саму особистість інтернет - користувача, описували Інтернет - залежність, її симптоми та причини, розробили заходи її профілактики та запобігання залежності.

У зв’язку з вищевикладеним було описано закономірності та передумови забезпечення психологічної безпеки підлітків в Інтернет - просторі.

**Об’єкт дослідження** – психологічна безпека підлітків у кіберпросторі.

**Предмет дослідження** – закономірності та передумови забезпечення психологічної безпеки підлітків в Інтернет-просторі.

**Мета дослідження** – дослідити закономірності та передумови забезпечення психологічної безпеки підлітків в Інтернет-просторі та апробувати новітні методи профілактики інтернет-адикції.

Відповідно до поставленої мети було визначено такі **завдання**:

1. Охарактеризувати сутність і зміст адикції до Інтернету, її критерії, фази та види.
2. Дослідити масштаби та причини використання Інтернету серед підлітків.
3. Проаналізувати негативні наслідки зловживання Інтернету.
4. Діагностувати ризики у використанні Інтернет-простору.
5. Розробити профілактичні стратегії для забезпечення психологічної безпеки підлітків у кіберпросторі.

Відповідно до мети і завдань у науковій роботі розглядається проблема ризикованої поведінки підлітків в межах компульсивного використання Інтернету підлітками. Також аналізуються наслідки зловживання новими технологіями молодим поколінням. Розглядаються основні інструменти та методи, які використовуються для визначення ризику нав’язливого використання Інтернету тинейджерами. Описано проблему виховання нових медіа та профілактики технологічних залежностей, що проводяться в родинному та шкільному середовищі. Представлені ключові терапевтичні питання, зокрема стратегії роботи з підлітками, а також роль сім’ї в терапевтичному процесі подолання Інтернет-адикції для забезпечення психологічної безпеки в Інтернет-просторі.

**Методи дослідження:** *теоретичні –* аналіз, синтез, порівняння, систематизація літературних джерел, виявлння ефективних підходів до вирішення проблеми безпеки підлітків в Інтернет-просторі; узагальнення основних положень для висновків та визначення понятійного апарату дослідження; *емпіричні –* аналіз методичних матеріалів для з’ясування наявності симптомів Інтернет-залежності та рівня Інтернет-адикції; діагностичні методи для виявлення компульсивного використання Інтернет – простору; методи кількісної і якісної обробки результатів тестування.

**Теоретичне значення** полягає в тому, що на основі аналізу різних джерел можна ознайомитись з проблематикою Інтернет - залежності серед підлітків, визначити і розпізнати це явище серед оточуючих і допомогти їм подолати цю проблему. Дослідження надає огляд та систематизацію наявних знань щодо розпізнавання, розуміння та вирішення проблем, які генеруються Інтернетом серед електронного покоління. Ці знання та набутий практичний досвід організовано так, щоб вони стали корисним матеріалом у проведеному діагностичному процесі.

 **Практичне значення** дослідження полягає в тому, що розроблені профілактичні стратегії можуть забезпечити психологічну безпеку підлітків в Інтернет – просторі, а терапевтичні стратегії дають змогу усунути адицкію до Інтернету серед людей, які піддаються найбільшому впливу у кіберпросторі, а саме підлітків.

 **Структура й обсяг дослідження.** Випускна кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, додатків і списку використаних джерел (60 найменувань). Загальний обсяг роботи становить 61 сторінку, з них основного тексту – 52 сторінки.

**Розділ 1**

**тЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ аспекти ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-АДИКЦІЇ**

* 1. **Поняття про залежність від Інтернету та критерії її діагностики**

У зв’язку з інтенсивним розвитком нових технологій питанням технологічних залежностей зацікавилася Всесвітня організація охорони здоров’я. В основному йшлося про надмірне використання Інтернету, комп’ютерів, смартфонів та інших електронних пристроїв. У рамках свого діагнозу вона звернула увагу на три різні виміри цих залежностей:

- експозиція (тобто тривалість, частота, інтенсивність),

- сила примусу до такої поведінки (тобто залежність),

- наслідки (фізичні, психічні, соціальні та фінансові).

Інтернет - залежність визначається надмірним використанням Інтернету, що передбачає проблему з контролем поведінки і має негативний вплив на функціонування людини [11].

Погляд на діагностичні критерії технологічної залежності, зокрема Інтернет - залежності, змінився за останні 20 років. Перші діагностичні критерії, розроблені М. Гріффітсом, включали такі симптоми як:

1. Використання цифрового пристрою та Інтернет - простору як найважливішої та домінантної діяльності в повсякденному житті. Це домінування проявляється як у поведінці, так і в мисленні. Людина, навіть коли не користується Інтернетом, думає про це або коли зможе ним скористатися.
2. Зміни настрою та почуттів, пов’язані з поведінкою, наприклад, приємне збудження.
3. Звичка, яка вказує на те, що тривалість використання даного цифрового пристрою або послуги збільшується для досягнення такого ж ступеня задоволення або захоплення.
4. Симптоми, що характеризуються появою неприємних емоційних станів як реакцією на діяльність, яка переривається або не продовжується.
5. Міжособистісні конфлікти між інтернет - залежним і його найближчим оточенням, між різними обов'язками (дім, робота, сім'я). Їх також можна визначити як внутрішньопсихічні, пов’язані з залежністю.
6. Повернення до інтенсивного використання цифрового пристрою і Інтернету після спроби припинити або зменшити активність. Існує схильність впадати в цю залежність навіть після тривалого періоду утримання.

У середині 90-х років минулого століття І. Голдберг, вводячи поняття «інтернет-залежності», запропонував її ідентифікацію на основі симптомів залежності в розумінні класифікації психічних розладів. З іншого боку, попередник досліджень у цій галузі К. С. Янг згадав вісім діагностичних ознак, характерних для цієї залежності, а саме:

1. захопленість Інтернетом;
2. певна звичка як необхідність проводити все більше часу в Інтернеті;
3. невдалі спроби контролювати поведінку шляхом припинення або обмеження користування Інтернетом;
4. мінливі симптоми (почуття тривоги, зміна настрою, депресія або роздратування при спробі обмежити або припинити використання Інтернету);
5. перебування в мережі довше, ніж планувалося;
6. виникнення соціальних, професійних та сімейних проблем користувача мережі;
7. брехати іншим про масштаби участі в Інтернеті;
8. використання Інтернету як втеча від проблем або для зміни поганого настрою.

К. С. Янг також підкреслив, що має виникнути принаймні п’ять із вищезгаданих симптомів, і при оцінці використання Інтернету протягом шести місяців до дослідження слід враховувати, чи виконує користувач певні дії як частину роботи чи навчання чи виконує їх за бажанням.

З іншого боку, Н. А. Шапіра та співавтори, вказали три діагностичні критерії, які пояснюють проблематичне використання Інтернету як приклад порушення контролю імпульсів, у тому числі:

1. Нефунцкіональне використання Інтернету, що характеризується проведенням в Інтернеті більше часу, ніж планувалося, і відчуттям сильної, непереборної потреби користуватися Інтернетом.
2. Порушення функціонування користувача мережі, що проявляється у відсутності уваги до інших аспектів життя, появі проблем різного рівня або суб’єктивного відчуття страждання (дистрес).
3. Не існує жодного іншого психопатологічного стану, такого як манія чи гіпоманія, які б пояснювали описану поведінку.

Ще одну категоризацію детермінант залежності від вживання Інтернету запропонували вчені під керівництвом Р. Тао. У рамках чотирьох критеріїв ця команда перерахувала такі симптоми:

1. У межах першого критерію:
* залежність Інтернетом, що характеризується роздумами про попередню діяльність в Інтернеті та очікуванням наступної можливості бути там;
* симптоми, які характеризуються поганим настроєм, тривогою, дратівливістю або нудьгою після кількох днів бездіяльності в Інтернеті;
* звичка, що проявляється у збільшенні використання мережі для задоволення;
* постійне бажання або невдалі спроби контролювати, зменшити чи припинити використання Інтернету;
* продовжувати надмірно використовувати Інтернет, незважаючи на знання того, що це може викликати або посилити проблеми;
* втрата інших інтересів, припинення розваг і діяльності, крім використання Інтернету;
* використання Інтернету для втечі або зменшення негативних емоційних станів (почуття безнадійності, провини, страху)
1. За другим критерієм – без урахування симптомів, які враховуються, коли причиною компульсивного використання Інтернету є психотичний розлад або біполярний розлад настрою.
2. За третім критерієм – клінічним – значне порушення функціонування особистості в різних соціальних ролях (наприклад, сім’я, дружба, школа, професійна) разом із втратою значущих стосунків, роботи, можливостей для навчання, розвитку чи кар’єри.
3. За четвертим критерієм – симптоми, пов’язані з перебігом залежності, тобто з її тривалістю (не менше трьох місяців людина користується Інтернетом не менше шести годин на добу і це не пов’язано з його професійною роботою чи навчанням).

На закінчення слід зазначити, що не існує універсального визначення поняття Інтернет - залежності та єдиної термінології та діагностичних критеріїв, що перешкоджає міжнародній комунікації та дослідженням у цій галузі [17].

* 1. **Теорії та моделі дослідження феномену Інтернет-залежності**

Інтерпретуючи, як виникає залежність до Інтернету, вчені використовують моделі для пояснення цієї поведінкової залежності. Найчастіше вони побудовані на основі моделей наркоманії. Це пояснюється тим, що спостережувані симптоми Інтернет - залежності дуже схожі на симптоми, виявлені під час наркоманії.

Заслуговують на увагу дві моделі, що пояснюють виникнення технологічних залежностей, тобто *нейробіологічна та когнітивно-поведінкова.*

У літературі з цього питання нейробіологічна модель описується як модель, яка пояснює етіологію залежностей від діяльності, у тому числі технологічної. Це вказує на те, що залежність виникає в результаті порушення балансу між системою винагород, яка відповідає за дофамінергічну систему в мозку, і системою покарань, за яку відповідає серотонінергічна система. Система винагород відіграє велику роль у процесах підкріплення (обумовлення поведінки) і мотивації. Саме він відповідає за повторення поведінки, необхідної для виживання, наприклад: вгамування голоду або спраги. Будь-яка діяльність, яка йому подобається, викликає підвищення рівня дофаміну в нервовій системі. Це також стосується діяльності, до якої люди стають залежними. Внаслідок адиктивної активності значно підвищується рівень дофаміну і механізм позитивного підкріплення починає діяти неконтрольовано [5].Таким чином, у людей, які залежать від діяльності, зменшується вплив системи покарань і посилюється вплив системи винагород.

Серотонін і адренергічні шляхи також важливі для пояснення виникнення залежності. Дослідження показують, що порушення контролю імпульсів при обсесивно-компульсивних розладах пов’язане зі змінами в серотонічній системі [8].

Уразі залежності до Інтернету акт використання кіберпростору стає джерелом негайного задоволення. Задоволення інтернет-користувача впливає на систему винагород, створюючи відчуття задоволення. Коли немає доступу до Інтернету, у нього синдром відміни. У міру прогресування процесу звикання нейрони змінюються, і користувач Інтернету витрачає все більше часу на пошуки стимуляції в мережі. Йому потрібно більше добавок, ніж на початку користування Інтернетом, щоб відчувати себе задоволеним [32].

Усвою чергу, когнітивно-поведінкова модель патологічного використання Інтернету Р. А. Девіса пояснює механізми, що діють у ситуації патологічного використання Інтернету. У ньому автор посилається на когнітивну етіологію депресії, розроблену Л.Я. Абрамсоном, Г.І. Металським і Л.Б. Аллоєм. Вінзазначає, що в обох випадках діють подібні механізми, засновані на одних і тих же принципах.

Р. А. Девісрозрізняє два типи Інтернет-залежності. Перший описує це як специфічну залежність, і це стосується однієї функції Інтернету (надсилання електронної пошти) і є результатом вже існуючої психопатології, яка була пов’язана з онлайн-активністю. Наприклад, азартний гравець може ефективно вести свою діяльність в Інтернеті, займаючись електронними азартними іграми.

Другий тип Інтернет - залежності Р. А. Девісназвав генералізованою залежністю. Для них характерне компульсивне використання Інтернету, що виникає внаслідок соціальної ізоляції та потреби в соціальних контактах. Цей тип залежності ґрунтується на стресі та специфічному способі мислення про себе та світ [4]. Р. А. Девіс також розділив фактори, що впливають на появу патологічного використання Інтернету, на дистальні та проксимальні. Дистальний подразник – об'єкт в навколишньому середовищі, який є джерелом зовнішньої стимуляції, на відміну від проксимального подразника, який є джерелом внутрішньої стимуляції [36].

Дана модельпідкреслює роль когнітивних схем як у розвитку патологічного використання Інтернету, так і його підтримки.

У літературі на цю тему є й інші пояснення виникнення технологічної залежності. З них варто звернути увагу на наступне:

1. *Теорія дефіциту соціальних навичок С. Е. Каплана*, що є модифікацією концепції Р. А. Девіса. Він підкреслює важливість самотності в патологічному використанні Інтернету. Його автор стверджує, що соціальна тривожність є прогностичним чинником уподобань індивіда у виборі онлайн - контактів, а їхні соціальні компетенції сприяють виникненню залежності. С. Е. Каплан, зокрема, вказує на два з них, а саме на самопрезентацію та самоконтроль. Він вважає, що соціальна тривожність людини підвищується, коли вона хоче представити себе в присутності інших людей, і знижується, коли вона використовує Інтернет для спілкування з іншими. Більше того, на думку дослідника, онлайн-комунікація дає суб’єктивне відчуття контролю над поданням інформації про себе та дозволяє уникнути ситуації, коли вона викликає небажане враження на інших людей [41].
2. *Теорія компенсації* – висвітлюється роль захисного механізму – компенсації. Це працює як винагорода за недоліки або дефекти. Це дає миттєве задоволення, але повторна поведінка може викликати фіксацію підсвідомої асоціації даного дефекту з винагородою і ускладнити його усунення. Людина спрямовує свою діяльністьдосягати цілей, подібних до тих, яких він раніше не досягав.

Молоді люди, а саме підлітки, займаючись різною онлайн-діяльністю, також шукають компенсацію за власну ідентичність, самооцінку та соціальні контакти. В Інтернеті вони створюють власну соціальну мережу, наприклад, відвідуючи ігрові сайти чи різні комунікаційні сайти. Під час деяких онлайн-заходів вони розвивають високий рівень знайомства з іншими користувачами Інтернету, і це створює відчуття спільноти, яка має свою мову, систему цінностей або стандартів. Участь у віртуальній спільноті робить фізичний світ та інших людей (сім’ю, друзів, знайомих) менш. Обмінюючись повідомленнями в Інтернеті, його нав’язливі користувачі компенсують те, чого їм не вистачає в офлайновому світі.

Як частина спроби описати поведінку користувачів Інтернету, особливо молодого покоління, у літературі на цю тему наводяться теорії, які були описані ще до поширення Інтернету. До них належать теорія планованої поведінки І. Айзена і теорія прийняття технології Ф. Д. Девіса. Обидві концепції мають високу прогнозну силу, а також добре працюють як моделі, що пояснюють поведінку молодих людей в Інтернеті.

Теорія планованої поведінки І. Айзена звертає увагу на поведінковий намір, тобто готовність особи брати участь у певній дії, наприклад, за допомогою Інтернету. Передбачається, що чим сильнішою є мотивація даної поведінки, тим більш вірогідною стає причетність людини до її реалізації. Ця концепція вказує на те, що поведінковий намір визначається трьома факторами, такими як:

* ставлення до поведінки (воно може бути позитивним або негативним). Воно визначається шляхом оцінки переконань індивіда щодо наслідків даної поведінки та оцінки того, наскільки ці ефекти є для них бажаними.
* суб'єктивні норми поведінки, які стосуються уявлення людиною інших людей щодо дій. Щоб бути ефективними, вони повинні бути поглядами тих, хто важливий для людини.
* контроль над поведінкою. Якщо контроль поведінки на думку людини відображає його реальний вплив на ситуацію, то його можна трактувати як прямий провісник. І навпаки, якщо він не відображає фактичного контролю, він буде непрямим провісником впливущодо поведінкових намірів.

Перераховані вище фактори можуть мати, залежно від ситуації та поведінки, різний вплив на формування поведінкової спрямованості психічної активності. Відповідно до проаналізованої теорії, передбачається, що чим позитивніше ставлення та соціальні норми щодо даної поведінки і чим більший усвідомлюваний контроль, тим сильнішим є намір здійснити конкретну діяльність.

Іншою моделлю, яка може бути корисною для пояснення використання Інтернет - простору підлітками, є модель прийняття технологій Ф. Д. Девіса. Вона ґрунтується на припущенні, що використання інформаційної технології безпосередньо визначається наміром її використання. На намір впливає ставлення до використання Інтернету. У свою чергу, на це ставлення впливають такі чинники:

* Усвідомлена корисність, яка визначається як суб'єктивне переконання, що застосування даного рішення покращить виконання завдання або діяльності.
* Відчутна простота використання, яка відноситься до переконань про проблеми, які можуть виникнути під час використання даного явища.
* Зовнішні фактори, які можуть вплинути як на зручність використання, так і на простоту використання. Ф. Д. Девіс включає до них, наприклад, навчання та технічну підтримку з боку інших людей [23].

Наведені вище концепції щодо специфіки використання Інтернет - простору не є вичерпним набором. Їхня здатність пояснювати це явище змінюється і збільшується з подальшими дослідженнями. Модифікації вихідних моделей дозволяють адаптувати їх до умов, що змінюються, зокрема до нових сфер діяльності в мережі.

* 1. **Різновиди та фази компульсивного користування Інтернет-простором**

Процес розвитку залежності до Інтернету зазвичай проходить у кілька етапів. Їх розташування та детальність опису дещо відрізняються у різних авторів. У світовій літературі домінує поділ, запропонований К. С. Янгом, який виділяв п'ять фаз Інтернет-залежності. Це:

1. Знайомство з можливостями Інтернету.
2. Розвиток почуття анонімності в Інтернеті та безглузде використання різноманітних веб-сервісів. На цьому етапі можна відмовитися від деяких видів поведінки в реальному житті на користь онлайн-активності.
3. Початок залежності від використання Інтернету, пошук все більш сильних відчуттів, повільна втрата контролю (це може бути пов’язано як з дофамінергічним, так і з серотонінергічним шляхом).
4. Домінування Інтернету над іншими сферами життя, негативна реакція на спроби обмеження доступу.
5. Усвідомлення шкідливості використання мережі, але спроби припинити використання мережі безуспішні.

Трохи ширшу типологію фаз Інтернет-залежності вводить Б. Воронович. На його думку, окремі етапи фіксують специфічну динаміку розглянутого явища. Ці етапи включають:

1. Контакт і захоплення Інтернетом як новинкою, пізнання його можливостей, входження в нову реальність, відчуття зв’язку з усім світом чи відсутність кордонів;
2. Зосередження уваги на те, що користування Інтернетом полегшує розслаблення і сприяє зменшенню дискомфорту (напруги, самотності тощо);
3. Часте регулярне використання Інтернету для регулювання своїх емоційних станів;
4. Прогресивне обмеження контактів із близьким оточенням (відхід від реального світу, соціальна байдужість) на користь віртуальних контактів і приділення їм все більше часу;
5. Відчуття дискомфорту в ситуаціях обмеженого доступу до Інтернету;
6. Виникнення соціальних, медичних, фінансових та інших проблем, зв’язок яких із використанням Інтернету не викликає сумнівів [9].

Водночас, враховуючи вік початку використання дітьми нових технологій, слід наголосити на необхідності вказувати на інший хід процесу залучення молодого покоління до віртуального світу. У дітей та підлітків віком від семи до вісімнадцяти спостерігається спонтанне задоволення потреб, і на їх вибір в першу чергу впливають однолітки.

На основі представлених фаз розвитку залежності до Інтернету та критеріїв, які використовуються при класифікації користувачів цифрових технологій (як складових інструментів дослідження), можна виділити процес розвитку залежності із чотирьох стадій, який поділяється на функціональну та нефункціональну діяльність:

**Перша фаза**: правильне (функціональне) використання:

Етап 1. Випадкове, рідкісне використання нових технологій. На цьому етапі пристрої та послуги використовуються для задоволення важливих потреб, які неможливо задовольнити іншим чином, наприклад, шляхом особистого контакту.

Етап 2. Регулярне використання. На цьому етапі можуть проявитися окремі симптоми залежності, але вони не порушують життя і безперервне виконання обов'язків. Користувач проводить кілька годин на день в Інтернеті, переглядаючи блоги або шукаючи інформацію. Він використовує лише основні функції мобільного телефону, кілька програм, які йому потрібні в повсякденному житті. У той же час він виконує бажані дії на вибраному цифровому пристрої, не шукаючи сильних відчуттів у все нових і нових пристроях, іграх чи програмах. Він не використовує сайти соціальних мереж постійно і не чекає кожного повідомлення про отримане повідомлення.

**Друга фаза**: неналежне (нефункціональне) використання:

Етап 3. Ризиковане використання Інтернету. Користувач витрачає на технологію більше часу, ніж цього вимагали б існуючі потреби. Іноді він забуває про свої обов'язки. У нього завжди під рукою є прилад, без нього він не виходить з дому. Він використовує пристрій, інтегрований з Інтернетом. Для користувача важливі години взаємодії з кіберпростором. Отже, час, витрачений на інші види діяльності, на інтереси, не пов’язані з цифровими медіа, набагато менший, ніж час, витрачений на заняття в Інтернет - просторі.

Етап 4. Руйнування. Більшість симптомів залежності присутні. Користувач Інтернету має сильне бажання використовувати певний цифровий пристрій або декілька пристроїв одночасно. Відчуваються негативні наслідки (здоров’я, сім’я, однолітки, шкільні чи професійні) зловживання Інтернетом чи пристроями в індивідуальному та соціальному аспекті [20].

Підліток бреше батькам про час та інтенсивність використання Інтернету, змушуючи їх використовувати певну цифрову технологію, і спілкується з однолітками переважно онлайн. Його успішність падає, у нього проблеми в школі, він прогулює уроки.

Середовище нових цифрових технологій швидко змінюється, що ускладнює повну характеристику видів вживання, що викликає залежність. Існують нові види використання Інтернету, смартфонів та додатків. Виділяютьтакі підтипи інтернет-залежності як:

* *Інтернет-соціоманія* (залежність від віртуальних соціальних контактів). Цей тип залежності визначається як потреба встановлювати дружні чи любовні стосунки з людьми, яких вони зустрічають в Інтернеті. Характеризується як емоційна залежність, що проявляється в потребі створити дуже інтимні стосунки, в яких суб’єкт стає залежним від людини, яка піклується про нього, яка для нього важлива, або займає захисне ставлення до нього. Люди, залежні від віртуальних контактів, найчастіше використовують чати, форуми та соціальні мережі. Симптоми, які можуть допомогти вам розпізнати цю залежність, включають:
* необхідність проводити багато часу в Інтернеті для того, щоб завести друзів та емоційні контакти;
* втрата інтересу до реальної дружби чи прихильності;
* неодноразові невдалі спроби контролювати, зменшити або зламати дружній, емоційний онлайн-обмін.
* *Інтернет-залежність* (розлад використання Інтернету). Наприклад, в Інтернеті можуть стати активними певні види нав’язливих ідей, пов’язаних з азартними іграми, участю в аукціонах або онлайн-торгівлі. Ці види діяльності є конкурентними, ризикованими і можуть бути захоплюючими. К. С. Янг довів, що на такий тип поведінки в мережі впливають особливості мережевого середовища. Серед них він включає:
1. доступність, тобто можливість займатися онлайн-діяльністю у власному домі, не виходячи з нього. Дедалі багатша пропозиція Інтернету викликає більшу ймовірність повторення поведінки та негайного задоволення потреби через брак часових та просторових бар’єрів, характерних для офлайнової реальності;
2. можливість самоконтролю користувача. Він може стежити за власною онлайн-діяльністю та оцінювати, яка з них буде для нього найбільш підходящою, зберігаючи при цьому конфіденційність та анонімність;
3. хвилювання користувача від перебування в мережі, яке порівнюється з емоційним збудженням, що супроводжує виграш. Сам факт здійснення операції, а не отримання товару, вже є підставою для задоволення.
* *Інформаційне перевантаження.* Являє собою когнітивне перевантаження і включає залежність від збору інформації з Інтернету. В результаті такої діяльності користувач Інтернету дізнається, що отримання якомога більше матеріалів є запорукою прийняття кращих рішень. Насправді надлишок інформації не дає можливості її належним чином використовувати чи отримувати будь-які вигоди. Такий тип поведінки часто характерний для людей з високорозвиненими навичками абстрактного мислення, для яких необмежені бази даних та їх пошук є джерелом стимуляції [47]. Для розпізнавання цієї форми залежності використовуються наступні критерії:
1. потрібно витрачати багато часу на пошук новин, оновлень чи іншої інформації.
2. продовжувати збирати інформацію, незважаючи на появу соціальних, сімейних та економічних проблем, можливо, викликаних або посилених надмірною діяльністю.
* *Залежність від онлайн-ігор.* Цей тип залежності відноситься до віртуальних інтернет-ігор, в яких учасники грають одночасно і взаємодіють один з одним. Ігри дозволяють приховати свою справжню особистість і побудувати іншу, під якою індивід буде діяти проти інших гравців. Анонімність дозволяє вільно висловлюватися та створювати будь-які образи. Гравець, виконуючи роль нових персонажів, одягає нові маски, ведучи паралельне, віртуальне життя. Завдяки техніці інтерактивних ігор він легко потрапляє у безпечний світ фантазії, в якому він є людиною, якою хоче бути. Люди з низькою самооцінкою і неприйняттям себе є найбільш вразливими до цього виду залежності. Віртуальні рольові ігри також задовольняють основні психологічні потреби, і тому вони настільки привабливі [19]. Крім того, це вказує на конкретну нескінченність гри, систему цілей і характерний розподіл задоволення (підкріплення),і їх називають факторами, що підвищують захоплення іграми та ризик розвитку залежності.

**Висновки до розділу 1**

 Не існує універсального визначення поняття Інтернет – залежності, її єдиної термінології та діагностичних критеріїв. Поняття Інтернет-адикції трактується через надмірне використання Інтернету і компульсивнїу поведінку, яка виникає в результаті постійного зловживання Інтернетом. Така поведінка визначається та оцінюється певними критеріями.

 Виникнення залежності до Інтернет-простору інтерпретується через теорії та моделі розроблені дослідниками. Такими основними моделями є нейробіологічна та когнітивно-поведінкова. А провідними теоріями є «Теорія дефіциту соціальних навичок» та «Теорія компенсації». Модифікації вихідних моделей та теорій дозволяють адаптувати їх до нових умов розвитку, зокрема до нових сфер діяльності вкіберпросторі.

 Компульсивне використання Інтернету відбувається поетапно, а тому передбачає певну типологію фаз та видів цього явища, які описуються науковцями відповідно до певних аспектів користувачів кіберпростору.

**РОЗДІЛ 2**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ Мережевої залежності У ПІДЛІТКІВ**

**2.1. Вікові особливості та соціальні передумови, що спричинюють деструктивне залучення підлітків до Інтернет-простру**

Дослідження показують, що навіть наймолодші діти стають споживачами Інтернету. У рамках різних досліджень проведено оцінку масштабів факторів ризику виникнення феномену зловживання Інтернетом молоддю. Виявлено, що 13,9% респондентів користувалися Інтернетом нефункціонально, у тому числі ризиковано 12,7%, залежно – 1,2%.

Одним з дослідницьких проектів, що надає інформацію щодо залучення дітей та підлітків до використання Інтернет - простору є європейський проект «Net ChildrenGoMobile». Зібрані дані показують, що наймолодші респонденти, тобто діти 9-10 років, почали користуватися Інтернетом у 7 років, а у 8 років були споживачами мобільних пристроїв. Більше половини респондентів зізналися, що користувалися мобільним Інтернетом поза домом, а майже кожен другий також робив це вдома, у власній кімнаті. Коли ми проаналізуємо ці дані з точки зору віку дитини, то виявляється, що з віком використання мобільного Інтернету значно зросло (за межами дому користувалися 26% 9-10-літні, 45% 11-12-літні, 67% 13-14-літні та 78% 15-16-річних). Майже половина респондентів заявили, що мають смартфони. Стільки ж людей зізналися, що мають ноутбук чи планшет. Випробовувані використовували ці пристрої щодня.

Досліджено також часте або дуже часте виникнення адиктивних аспектів використання дітьми мобільного Інтернету. Було виявлено, що 20% дітей використовували Інтернет лише заради онлайн - мережі, 18% нехтували сім’єю, друзями, хобі, 16% не могли обмежити свій час, проведений в Інтернеті, а 15% відчували тривогу, коли вони не могли бути в онлайн-мережі. Натомість 8% не їли і не спали, щоб користуватися Інтернетом у той час. Також було зазначено, що респонденти, у яких виявлено принаймні два симптоми з п’яти перевірених у дослідженні, становили 21% від загальної кількості, у тому числі 8% у віці 9-10 років, 15% - у віці 11-12 років, 26% - у віці 13 років. 14 років, а 30% - у віці 15-16 років [60].

До аналізу результатів дослідження феномену використання Інтернету дітьми та підлітками також увійшли два дослідження «Підлітки проти Інтернету» 2014 року та його розширене продовження: «Підлітки проти Інтернету 3.0». Обидва дослідження стосувалися загальнонаціональних випробувань молодих людей; у 2014 році це було 1235 учнів із 50 молодших і старших шкіл, а у 2016 році – 1394 учні ІІ класу з 55 шкіл.

Дослідження 2014 року зосередилося переважно на масштабах цього явища, цілях використання Інтернету, цифрових компетенціях та важливості школи для їх формування, онлайн-загрозах та ролі батьків у захисті дітей від них.

З іншого боку, опитування 2016 року додатково визначило відсоток людей, які мають симптоми зловживання Інтернетом, вказало основні особливості формування Інтернет-ідентичності та феномен вербального насильства.

У 2014 році молодь проводила в Інтернеті в середньому 3 години 40 хвилин, а в 2016 році майже вдвічі більше, тобто в середньому 6 годин 33 хвилини. Обидва дослідження показали, що підлітки підключаються до Інтернету за допомогою різних пристроїв: смартфона, ноутбука та настільного комп’ютера.

Друге видання дослідження також показує, що підлітки користуються Інтернетом переважно для непрямих взаємодій та розваг: використання сайтів соціальних мереж (щодня — 78,1%), спілкування з друзями (щодня — 68,7%), прослуховування музики та перегляд фільмів (щодня – 68,2%). У дослідженні 2014 року найвищі ранги (1–2) у виборі респондентів отримав і той факт, що респонденти вказали Інтернет як засіб зв’язку та місце розваги. У рамках дослідження відзначено якісні зміни у здійсненні респондентами електронних покупок – вони стають все більш популярними порівняно з опитуванням 2014 року і здійснюють 86% молоді.

У 2016 році також проаналізовано виникнення симптомів інтернет-залежності у респондентів. І так: 83,3% респондентів заявили про перебування в Інтернеті довше, ніж планувалося спочатку; 66,4% покращили свій настрій за допомогою Інтернету; 64,2% відчували роздратування, коли Інтернет перестав працювати або не мав до нього доступу. Крім того, 29,8% респондентів відмовилися від шкільних обов’язків, щоб мати можливість користуватися Інтернетом, а 21,4% – від сну. Крім того, 19,4% респондентів брехали батькам про фактичне користування Інтернетом. Дослідження 2016 року також збільшило відсоток підлітків, які користуються Інтернетом до 99% і частоту його використання. У дівчаток частіше спостерігалися симптоми емоційної залежності, а у хлопчиків – поведінкової залежності [17].

На сьогоднішній день частка користувачів істотно збільшилась, адже в умовах сьогодення, а саме карантинного режиму, Інтернет - простір заповнив усі ланки життя людей. Навчання підлітків проходить в дистанційному режимі, що змушує їх до користування Інтернетом, проте в корисних цілях.

Дослідники вважають, що підлітки, які часто використовують Інтернет і мають явні симптоми залежності від цифрових пристроїв, підключених до Інтернету, характеризуються за такими критеріями:

1. сфера емоцій (наприклад, відсутність відчуття безпеки, відсутність впливу на події, тривога і страх, пов'язані з перебуванням поза основною циркуляцією інформації;
2. сфера поведінки (наприклад, не розлучатися зі своїм телефоном, постійно торкатися до нього та розблокувати екран, користуватися телефоном у будь-який час дня чи ночі, компульсивне очікування контакту від інших);
3. сфера переконань (наприклад, не уявляти дня без використання смартфона).

Виявилося, що дівчата більше залежать від телефону, ніж хлопчики, а учні початкової школи користуються телефоном набагато менш нав’язливо, ніж їхні друзі із середньої та старшої школи.

Компульсивне використання Інтернету характерне для підліткового віку і пов’язане насамперед із слабкою здатністю самих підлітків контролювати свою поведінку та низькою здатністю правильно оцінювати реальність. Більше того, ця поведінка характеризується недостатнім знанням межі безпеки здійснення ризикованої поведінки, яка може призвести до впливу різних загроз.

Додаткова складність у визначенні того, чи є дана поведінка ризикованою чи не ризикованою, є відсутність встановлених однозначних стандартів належного використання нових цифрових технологій. Сучасні часи характеризуються настільки стрімким розвитком онлайн-середовища та нових цифрових технологій, що стандарти, встановлені дослідниками кілька років тому, сьогодні вже не діють.

Серед факторів, які можуть вплинути на появу специфічної ризикованої поведінки в Інтернет-просторі серед підлітків (за Р. та С. Джасерами) є:

1. Група зовнішніх і базових чинників:
* соціально-демографічна структура, що стосується освіти батьків, їх професійної кар'єри, їх декларованих релігійних переконань, структури сім'ї тощо;
* соціалізація, яка, на думку авторів, складається з: ідеології батьків, панівної атмосфери вдома, впливу однолітків, а також впливу засобів масової інформації.
1. Комплекс соціально-психологічних чинників:
* система особистості, яка складається з: структури мотиваційних стимулів, пов'язаних із цінністю та очікуваннями щодо шкільних досягнень, самостійності дій, структури особистих переконань, підвищеної соціальної критичності, відчуженості, самооцінки та відчуття зовнішньо-внутрішнього контролю;
* система сприйняття навколишнього середовища, включаючи ближчу структуру (наприклад, моделі однолітків) і подальшу структуру (батьківський контроль), з рівнем відповідності норм між батьками, що функціонують всередині неї і однолітки.
1. Чинники соціальної поведінки:
* структура девіантної поведінки, тобто поведінки, яка є небажаноюз точки зору норм і соціальних інтересів, наприклад, множинна антисоціальна поведінка або залежності;
* структура умовної поведінки, яка схвалюється і помічається суспільством, наприклад, шкільні досягнення [6].

При аналізі детермінант технологічних залежностей насамперед слід звернути увагу на явища, які формують фон цифрової поведінки дітей та процесу соціалізації, що здійснюється щодо них. Йдеться про мобільний телефон, який є найбільш швидко засвоюваною споживчою технологією;розвиток соціальних медіа, пов'язаний з революцією в методах міжособистісного спілкування через екран;сенсорні технології, які дуже прості у використанні і можуть використовуватися навіть дуже маленькими дітьми (батьки дають їм ці пристрої, оскільки вони можуть виконувати роль няні чи іграшки).

Розвиток вищезгаданих технологій означає, що діти постійно знаходяться в зоні досяжності засобів масової інформації, а це створює можливість для їх постійного використання. Додатковим елементом обговорюваного простору впливу є Інтернет, який як специфічне середовище може сприяти примусовому використанню його ресурсів.

Серед факторів, що сприяють звикання до нових цифрових технологій, окрім особливостей самого Інтернету, також згадуються властивості користувачів цього медіа та вплив інших людей, які діють у родинному, шкільному чи сільському середовищі. У цьому контексті А. Анджеєвська стосовно спільноти дітей та підлітків поділяє причини технологічних залежностей на дві групи, тобто: внутрішні фактори (пов’язані з особливостями користувача) та зовнішні фактори, що впливають на індивідуальний вплив (сім’я, школа та шкільне середовище або однолітки).

Також до факторів, які можуть викликати залежність від використання Інтернету відносять:

1. *аспекти розвитку* – на основі спостережень сучасного цифрового покоління існує занепокоєння щодо недостатнього розвитку деяких соціальних навичок, наприклад, розпізнавання емоцій співрозмовника в ситуації домінантного опосередкованого спілкування. Занепокоєння також стосуються експериментів із ідентичністю, представляючи її в Інтернеті у вимірі, в якому неповнолітні бачать себе такими, якими вони хотіли б, щоб їх бачили, або створюючи фальшивий образ самих себе. Більше того, така поведінка може затримати належне вирішення кризи ідентичності в підлітковому віці. Анонімність мережі також може бути фактором ризику в цій сфері, що дозволяє використовувати різні псевдоніми в Інтернеті, які не відображають особливостей реальних молодих людей;
2. *сімейна динаміка*– мережа може бути місцем втечі від проблем, які виникають внаслідок порушеної сімейної ситуації, стресу та травмуючих подій у сім'ї. Підлітки можуть шукати в Інтернеті спосіб уникнути конфліктів, отримати підтримку та поради щодо того, як впоратися зі своїм досвідом. Додатковим фактором ризику в цій категорії є недостатня обізнаність батьків або опікунів про діяльність дитини в Інтернеті та заборона на її використання. Також заслуговує на увагу дедалі частіша поведінка самих батьків, пов’язана з використанням нових цифрових технологій, а це призводить до дублювання негативних моделей нащадками;
3. культурні та міжособистісні фактори – підлітки почуваються ізольованими в реальному світі і тому шукають нових друзів в Інтернеті. Це дозволяє їм задовольнити свою потребу в приєднанні з іншими. Однак Інтернет створює ілюзію близьких стосунків, що може бути небезпечним для молодих людей. Іншою загрозою може бути активність однолітків в Інтернеті, яка полягає в заохоченні, демонстрації або переконанні в ризикованій поведінці в Інтернеті. Це викликає потребу регулярно брати участь у мережевій діяльності, щоб отримати відчуття прийняття та зміцнити свій соціальний статус.
4. Додатковий фактор: ризик – це також технологічний тиск, що вказує на те, що розвиток та успіх суб’єкта використання залежить від його технологічних компетенцій [41].

Підсумовуючи отримані результати, можна сказати, що серед причин нав’язливого використання Інтернету серед підлітків є п’ять груп факторів. Це:

1. індивідуальні особливості користувача (психосоціальні та демографічні);
2. фактори сімейного оточення;
3. фактори шкільного середовища;
4. вплив групи однолітків;
5. фактори, пов’язані з розвитком і використанням цифрових технологій.
	1. **Систематика негативних наслідків зловживання підлітками Інтернет-простором**

Сучасні цифрові медіа змінили функціонування людей, особливо дітей та підлітків, які народилися у світі цифрових медіа та користуються ним на постійній основі з раннього дитинства. Їм чужий аналоговий світ і його правила. Як наслідок, дослідники все частіше розмірковують про негативні наслідки зловживання Інтернетом для розвитку та виховання молодого покоління.

Наслідки компульсивного використання Інтернету поділяють на:

* пряму шкоду – визначена як особисті наслідки для індивідуума, залежного від Інтернету. Вони стосуються: фізичного та психічного здоров’я, втрачених стосунків, нехтування шкільними та професійними обов’язками, виснаження фінансових ресурсів, проблем із законом та спільної залежності, наприклад, переїдання, паління, зловживання наркотиками;
* непрямі збитки – включають наслідки для членів сім'ї, колег, знайомих або друзів;
* третинні збитки – вони стосуються витрат, які несе місцева громада або конкретне суспільство (держава).

Наслідки надмірного використання нових цифрових технологій (зокрема Інтернету та мобільних телефонів) також можна розділити залежно від сфери життя та діяльності, в якій вони з’являються. До них належать фізичні, фізіологічні, психологічні, моральні, соціальні та інтелектуальні, а також юридичні й фінансові наслідки.

* ***Фізіологічні та фізичні наслідки****.* Вони тісно пов'язані з домінуючою формою діяльності, яку здійснює індивід. Вони будуть відрізнятися під час використання настільного комп’ютера (наприклад, проблеми з хребтом, запалення зап’ясткового каналу), інші – з мобільними пристроями, такими як планшети або ноутбуки (наприклад, правильна постава тіла), треті – з пристроями з невеликим екраном, такими як смартфон (наприклад, проблеми із зором). Серед цих наслідків найпоширенішими є проблеми з хребтом, зором, порушення процесів харчування та сну організму.Вчені наголошують, що у підлітків, які користуються мобільними телефонами, існує підвищений ризик раку мозку, ніж у дорослих.
* ***Психологічні наслідки****.* Зловживання Інтернетом може призвести до психічних (особистісних) розладів. Діти та підлітки, поглинені новими медіа, можуть характеризуватися депресивними станами або агресивними реакціями, особливо при відсутності доступу до джерела залежності. Це також вказує на можливе виникнення дисоціативного трансу, тобто розладу, схожого на зміну стану свідомості, що характеризується деперсоналізацією та відчуттям втрати індивідуальної особистісної ідентичності, а отже, виникненням сновидних переживань. Наслідки психологічного характеру також включають:
* порушення спілкування у невербальній сфері;
* прогресуючу ізоляцію від знайомих, друзів та родини, уникнення особистих контактів з іншими людьми (так звана соціофобія), труднощі у встановленні прямих контактів;
* відчуття повної безпеки тільки за комп’ютером або під час користування мобільним телефоном, використовуючи Інтернет-простір;
* стирання межі між реальним і віртуальним світом та втеча у віртуальний світ;
* неприродне задоволення потреб, наприклад сексуальних;
* порушення режиму, внаслідок чого різко змінюється поведінка, що може призвести до роздратування, нервозності та зниження розумової працездатності;
* втрата емоційних зв'язків з рідними, рідними та друзями;
* порушення концентрації уваги та мислення;
* порушення контролю за імпульсами;
* можливе супутнє виникнення суїцидальних думок або спроб;
* ***Моральні наслідки****.* На існування моральних ефектів в першу чергу впливають ресурси Інтернету, в яких дитина чи молода людина може знайти, серед іншого:

***-*** порнографія (у тому числі за участю дітей), секс в Інтернеті або проституція;

***-***інформація про можливість закупівлі ліків, законних цінностей або можливість виробництва чи вирощування деяких з них;

***-***інструкції з виготовлення вибухових речовин;

***-***інформаційні служби релігійних сект.

Проблема онлайн-контактів педофілів з дітьми також стає все більш занепокоєною. За своєю природою діти щирі та цікаві до світу, тому вони особливо вразливі, щоб стати жертвою педофіла в Інтернеті.

* ***Соціальні наслідки****.* Проведення великої кількості часу в Інтернеті або цифрових медіа може мати небажані наслідки в соціальній сфері, особливо в плані контактів з іншими людьми. Зміни помітні насамперед на рівні сім’ї та школи.

 Зміни в сімейному оточенні можуть стосуватися:

* зникнення класичних, прямих міжособистісних контактів на користь мереж;
* повільне зникнення родинних зв'язків і дедалі скорочення часу на спільну діяльність;
* поява непорозумінь або конфліктів, викликаних домінуванням пристрою в сімейному житті;
* зникнення виховної функції сім'ї, розпад шлюбу, зниження професійної активності батьків у разі їх залучення до надмірного використання нових медіа. Таким чином, всередині сім’ї ці наслідки будуть відчутні як в її структурі, так і в її виконуванні функції.

Зміни в шкільному середовищі включають:

* нехтування шкільними обов'язками;
* відсутність залучення до шкільного життя;
* ізоляція в класі;
* порушення шкільного розпорядку щодо використання в школі нових цифрових технологій;
* прогули;
* конфлікти з вчителями та іншими учнями;
* дисфункціональна поведінка, наприклад, кібербулінг;
* ***Інтелектуальні наслідки****.* До них належать:
* відсутність у підлітків інтересу до науки і некритична віра в можливості цифрових пристроїв;
* інформаційний шок (швидке надходження інформації призводить до того, що мозок втрачає здатність раціонально її відбирати – індивід поглинає багато вмісту, який не є цінним);
* некритичне сприйняття інформації, що з'являється в онлайн-середовищі.
* ***Фінансові наслідки***. Вони можуть бути пов’язані з витратами на виконання певних дій дитиною в Інтернеті, наприклад, здійснення покупок без згоди батьків, використання платних програм, комп’ютерних ігор або сервісів, а також здійснення дій, пов’язаних з електронними азартними іграми. Також обмінюється покупка дорогих цифрових пристроїв для дитини, зокрема ноутбука, планшета чи смартфона [56]. Поведінка батьків у цій сфері часто є безвідповідальною, наприклад, щоб задовольнити потреби дитини, вони навіть беруть кредит на придбання пристрою. Можна також вказати на макроекономічну перспективу, яка стосується витрат на лікування та зменшення технологічних залежностей у популяції підлітків.

**Висновки до розділу 2**

 Споживачами Інтернет-простору є як і діти дошкільного віку, так і дорослі. Масштаби залучення підлітків до Інтернет-простору є досить значними у порівнянні з підлітками, які не користуються даним ресурсом. Серед кількості, які залучені до кіберпростору є й велика частка Інтернет-залежних. Адикція до мобільного Інтернету є поширеним явищем серед тінейджерів.

 Ця адицкія до Інтернету викликана певними зовнішніми і внутрішніми чинниками індивіда, зокрема зовнішнім середовищем та внутрішньо-мотиваційними критеріями особистості. Основними факторами, які спричиняють нав’язливе використання Інтернету серед підлітків є психосоціальні та демографічні особливості користувача, сімейне оточення, шкільне середовище, вплив однолітків, постійний розвиток цифрових технологій.

 Внаслідок неконтрольованої діяльності підлітка в Інтернеті, виникають й негативні наслідки, які можуть призвести також до реальної загрози життю підлітка. А саме: фізіологічні, фізичні, психологічні, моральні, соціальні, інтелектуальні та фінансові наслідки.

**Розділ 3**

**МЕТОДИ ТА УМОВИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ПІДЛІТКІВ В ІНТЕРНЕТ-ПРОСТОРІ**

* 1. **Діагностичні інструменти та прийоми виявлення компульсивного використання підлітками Інтернет-простору**

 Огляд досліджень і тематичних досліджень показує, що існує багато дослідницьких інструментів для первинної оцінки та виявлення компульсивного використання Інтернету серед підлітків.

 Для виявлення проблемного використання Інтернету, перш за все, потрібно звертати увагу на ті тести, які забезпечать найвищу надійність і точність. До них належить тест на Інтернет-залежність К.С. Янга.

***Тест на Інтернет-залежність К.С. Янга:***

 Це інструмент вимірювання, який найчастіше використовується в дослідженні цієї проблеми. Тест складається з опису 20 симптомів зловживання Інтернетом. Завдання респондента – визначити, як часто він/вона спостерігає дану поведінку за шкалою від 0 до 5 (0 означає – не застосовується, 1 – рідко, 2 – спорадично, 3 – часто, 4 – дуже часто,5 - завжди). Ви можете отримати оцінку від 0 до 100 балів. Тест можна використовувати для індивідуального або групового тестування. На його основі можна визначити, чи функціонально користувач використовує мережу чи ні. Результати дозволяють виділити дві групи користувачів: функціональні (користувач набрав не більше 39 балів) і не функціональні (користувач отримав не менше 40 балів) і чотири типи користувачів Інтернету:

* люди без ознак зловживання Інтернетом (0–19),
* особи з незначними ознаками зловживання Інтернетом (20–39),
* люди, яким загрожує зловживання Інтернетом (40 – 69),
* люди з симптомами зловживання Інтернетом (70–100).

 Перші дві категорії потрапляють до групи функціональної поведінки в мережі, а дві інші – до групи дисфункціональних.

 Отримані результати тесту також можуть бути перевірені щодо різних аспектів зловживання Інтернетом, які визначені в субшкалах. К. С. Янг виділяв такі субшкали:

1. Субшкала: Інтернет-домінування стосується симптомів психологічної заклопотаності Інтернетом. Думки про Інтернет, коли ви не можете отримати до нього доступ, або роздратовані, коли у вас виникають труднощі з підключенням до Інтернету. Крім того, у респондента зникає інтерес до інших видів діяльності. Високі показники говорять про те, що респондент використовує Інтернет як спосіб втечі від інших справ і вважає життя без Інтернету нудним, порожнім або нерадісним.
2. Субшкала: надмірне використання у вимірі часу вказує на те, що респондент зловживає Інтернетом у часовому вимірі, використовує його компульсивно і не може контролювати час, який проводить в Інтернеті. Більше того, він приховує цей факт від інших людей. Високі бали за цією шкалою показують, що людині важко справлятися з ситуаціями, коли вона тривалий час перебуває в автономному режимі. Цей стан проявляється як паніка, агресія або депресія.
3. Субшкала: нехтування обов’язками характеризує респондента як користувача мережі за рахунок виконання інших завдань або діяльності повсякденного життя, наприклад, пов’язаних з навчанням чи роботою. Для респондента Інтернет стає незамінним об’єктом життя, а час його використання негативно впливає на ефективність виконання інших обов’язків.
4. Субшкала: примус до використання вказує на ситуацію, в якій респондент постійно думає про це за відсутності доступу до мережі. Існує внутрішній примус до його використання.
5. Субшкала: втрата контролю вказує на проблеми респондента з контролем свого перебування в мережі та часу, проведеного на це. Він залишається в мережі довше, ніж планувалося, і інші люди скаржаться, що він проводить занадто багато часу в Інтернеті.
6. Субшкала: нехтування соціальним життям відбувається, коли респондент за допомогою онлайн-відносин зменшує своє психічне напруження та стрес, пов’язаний із ситуаційними проблемами. Високі результати свідчать про те, що респондент використовує Інтернет для встановлення соціальних відносині таким чином нехтує реальними соціальними контактами.

 Бланк тесту Інтернет-залежності К.С. Янга поданий у додатках.

 Також для визначення адикції до Інтернету серед підлітків використовують такі методику Н. Н. Обозова «Визначення самооцінки і сили волі». Адже однією з причин компульсивного використання Інтернету є почуття самотності у підлітковому віці. У досліджені цієї теми можна використати і методику Д. Рассела та М. Фергюсона на визначення ступеня суб’єктивного відчуття самотності [59].

 Представлені тести, які можуть бути використані для виявлення можливості того, що людина страждає від розладів користування Інтернетом. Однак їх можна використовувати лише в групі дітей у період розвитку раннього підліткового віку. Тому може бути корисним вказати кілька вибраних методів виявлення ризику технологічної залежності серед підлітків, які допоможуть вчителям чи батькам швидко розпізнати проблему та вжити ефективних заходів чи профілактичних заходів.

 Однією з найпростіших технік, частково, щоб допомогти визначити компульсивне використання Інтернет-простору, є техніка «фотографії на день дитини», інакше відома як «шкала часу». У цій техніці користувач відзначає на шкалі часу, які види діяльності і скільки часу він виконує протягом дня. Ідентифікація діяльності дозволяє виявити ті, які стосуються використання кіберпростору.

 Іншим методом, який допомагає дізнатися про типи діяльності підлітка в мережі, є карта мережевих контактів, розроблена Е. Кшижак-Шиманською. Може використовуватися в роботі з учнями старших класів. Метою використання інструменту, окрім визначення терапевтом чи вчителем, діяльності, яку здійснюють підлітки в мережі, є також визначення того, які з них можуть викликатизагрози функціонуванню користувача. Інструмент також може бути використаний як відправна точка для планових освітніх або профілактичних заходів з молоддю [51].

 Коли ми хочемо реалізувати цей метод у групі, найкраще доручити учням малювати карту поетапно. Ці етапи можуть бути окремими пунктами в інструкції. Через вік учасників їх можна розбити на ще менші частини. В результаті на завершальному етапі роботи на аркуші буде створена модель (гіпотетична) карта мережевих контактів. Графічне представлення окремих етапів дозволяє учасникам занять краще зрозуміти інструкції створюваної карти і тим самим полегшує організацію діяльності.

 Інструкція до карти мережевих контактів:

 На аркуші паперу намалюйте свої дії в Інтернеті, дотримуючись таких правил:

1. Помістіть свого персонажа в центр аркуша паперу і, залежно від вашої статі, використовуйте трикутник для хлопчиків або коло для дівчаток.
2. У середині цієї фігуринапишіть свій вік за допомогою цифри, а потім напишіть під нею свій «нік» з Інтернету. Якщо у вас їх кілька, вкажіть той, який вам більше подобається.
3. Потім намалюйте лінії поза собою. Зробіть їх стільки, скільки ви робите в Інтернеті, наприклад, онлайн-ігри, соціальні мережі, тощо.
4. Перерахувавши свою діяльність, подумайте, з якою з них ви спілкуєтеся з іншими людьми. Якщо це спілкування відбувається в певній діяльності, то в кінці рядка напишіть числом, скількох людей воно стосується в середньому.
5. Потім подумайте, чи це люди, яких ви знаєте особисто з реального світу (а не з віртуального світу). Якщо так, вкажіть кількість цих людей у ​​дужках біля попереднього числа.
6. Подивіться на карту, яку ви підготували, і стрілку всередину до себе, позначте ті дії, в яких інші спілкуються з вами, а стрілкою назовні позначте контакти, в яких ви спілкуєтеся з іншими . Якщо ці контакти взаємонаправлені, намалюйте наступну стрілку: .

 Якщо завдання виконується в груповій формі, то після того, як карти будуть складені, їх можна розкласти на підлозі або повісити на стіну. Вчитель чи терапевт загалом аналізує роботи, розповідає про діяльність, яку підлітки здійснюють у Інтернет-просторі,звертає увагу на зони, які можуть становити загрозу для учасників. Він також підкреслює позитивні переваги використання Інтернету підлітками. Крім того, він може вказувати на збережені учасниками нікнеймів та специфіку віртуальних контактів [15].

 У разі виявлення діяльності учнів, яка може становити ризик проблемного користування Інтернетом, вчитель може представити місця та форми допомоги, якими можуть скористатися учні при виникненні онлайн-загрози.

 Крім наведених вище прийомів, батькичи вчителі можуть використовувати техніку спостереження за поведінкою дитини або розмови з нею, щоб виявити небезпечну поведінку, пов’язану з використанням нових цифрових технологій. Тоді червоні прапорці будуть корисними для виявлення можливої ​​проблеми для нього. Це симптоми, які ми можемо спостерігати у підлітка, що випливають на зловживання Інтернетом. Вони можуть стосуватися різних сфер життя і функціонування дитини.

 По-перше, їх можна визначити в зоні повсякденної діяльності дитини. Занепокоєння може бути викликано, серед іншого, гіршими, ніж раніше, академічними результатами, уникненням або відмовою від позашкільних занять, втратою інтересу до свого поточного хобі, звуженням спектру розваг та відпочинку, нехтуванням своїми обов’язками, особливо у сфері сім'ї чи школи (дитина запізнюється до школи, не перериває користування пристроєм, незважаючи на прохання батьків, продовжує використовувати мультимедіа у час і в місці, де це заборонено або неприйнятно, наприклад, під час уроків у школі , у церкві), скорочення годин сну, викликане використанням цифрових технологій, що може призвести до відсутності достатнього відпочинку.

 По-друге, симптоми можуть стосуватися спостережуваних фізичних особливостей людини, тобто нехтування собою (наприклад, у сфері особистої гігієни), втрата або збільшення ваги, ослаблення імунної системи організму, проблеми зі спиною, а також психічні особливості, наприклад: підвищений рівень гніву, нервозності, апатії та зміни настрою, відчуття самотності та ізоляції в реальному світі. Більше того, коли батьки обмежують доступ до Інтернету, підлітки стають занадто дратівливими, коли їх запитують про користування Інтернетом, і часто вибухають гнівом.

 По-третє, тривожні сигнали можуть з’являтися у сфері стосунків дитини з друзями, братами, сестрами, батьками та вчителями. Перш за все, це можуть бути зміни в цих стосунках, порівняно з попередніми, що виникли в результаті конфліктів, пов’язаних з діяльністю в Інтернеті та відведеним на неї часом. Це також погіршення відносин з однолітками, оскільки особи, які зловживають Інтернетом, витрачають свій час лише на онлайн-активність. Тоді виникає коло, яке полягає в тому, що чим більше дитина в мережі, тим важливіше для неї Інтернет. Крім того, він пояснює своє довге перебування в Інтернеті тим, що всі його однолітки теж. Таким чином, чітко видно (попереджувальний сигнал), що прямі контакти заміняються на користь непрямих, здійснених іззастосуванням технологічних пристроїв.

 По-четверте, також можуть бути незрозумілі витрати дитини, наприклад, на покупку конкретної комп’ютерної гри чи доступ до певного сервісу, а також занадто високі рахунки, які отримують батьки, наприклад за завантаження платних програм на телефон, перегляд платних фільмів або придбання предметів чи онлайн-гри [27].

 Серед попереджувальних сигналів, особливо важливих для вчителів, також відносять гіперактивність, порушення концентрації уваги, розлади уваги та працездатного мислення, порушення контролю імпульсів, проблеми із зором.

 Крім того, можуть виникати симптоми, пов’язані з функціонуванням дитини в школі. Учитель зауважує, що учень виснажений, втомлений під час уроків, навіть засинає і не відповідає на його вказівки. Враховуючи дуже швидкі технологічні зміни та загальний доступ до Інтернету через мобільні пристрої, одним із найпомітніших попереджувальних сигналів для дорослих має бути не відходження від пристрою ні на мить. Наприклад, у дитини з собою мобільний телефон, навіть коли вона ходить в туалет чи перед сном.

**3.2. Профілактичні стратегії та способи забезпечення психологічної безпеки підлітків у кіберпросторі**

Припускаючи, що профілактика – це діяльність, спрямована на запобігання виникненню або розвитку несприятливої ​​проблемної поведінки, пов’язаної з використанням Інтернет-простору, важливо пам’ятати про вибір відповідних стратегій для діагностованого рівня ризику та тяжкості даної поведінки чи негативного явища.

У традиційних термінах профілактичні заходи, зважаючи на категоризацію рівня функціональності та дисфункціональності учасників профілактики, поділяються на такі рівні:

1. *Первинна профілактика.* Мається на увазі діяльність, спрямована на зміцнення здоров’я та продовження життя людини, запобігання появі патологічних форм поведінки. Вона адресована групам низького ризику, орієнтована на людей, які можуть опинитися під загрозою негативного впливу деструктивних факторів. На цьому рівні велике значення надається отриманій достовірній інформації з урахуванням потреб і можливостей одержувачів. Основним напрямком діяльності є школа, а першочергове завдання - розвиток вміння справлятися з вимогами повсякденного життя.
2. *Вторинна профілактика.* Вона складається з заходів, спрямованих на виявлення людей з найбільшим ризиком розвитку патологій чи залежності та надання допомоги їм у зниженні цього ризику. Його завдання полягають у наступному:
* всебічна освіта суспільства з метою сенсибілізації до ранніх ознак загрози патології та інформування про доступні форми допомоги;
* внесення змін до законодавства та управління з метою сприяння позитивним змінам у поведінці громад високого ризику або запобігання поширенню даного явища;
* проведення місцевих, адаптованих до учасників освітніх та інтервенційних програм;
* підготовка вчителів та осіб, які впроваджують профілактичні програми

Тому вона адресована групам підвищеного ризику, людям, які вже потребують допомоги. Його можна надати через сімейні, індивідуальні чи соціотерапевтичні консультації.

1. *Третинна профілактика*. Під ним розуміють втручання після виникнення патологічної поведінки або дисфункції. Вона має на меті, з одного боку, протидіяти поглибленню патологічного процесу, а з іншого – дати можливість людині повернутися в суспільство, вести прийнятний спосіб життя та дослідити й оцінити ефективність індивідуальних терапевтичних та реабілітаційних програм, заснованих на результатах, досягнутих особами, ураженими соціальною патологією.

Проте в даний час через низьку чіткість кордонів між окремими видами профілактики в традиційному розумінні використовується поділ, запропонований Американським інститутом медицини, який виділяє три рівні профілактики: універсальний, вибірковий та індикативний. Вони побудовані на основі індивідуальної оцінки ризику проблем зі здоров’ям і включені як елементи профілактики в охорону здоров’я [30].

*Універсальна профілактика*– це заходи, спрямовані на широку групу населення, наприклад, на всіх студентів, незалежно від ступеня ризику певних проблем, наприклад, зловживання Інтернету. Зазвичай це стосується затримки початку використання нових цифрових технологій та здійснення ризикованої поведінки в Інтернеті. Відповідні стратегії також реалізуються в рамках медіаосвіти, що проводиться в школі. Їхня мета – створити в школі сприятливу, дружню атмосферу, що дасть дитині можливість здорового розумового розвитку, здобуття самооцінки та відчуття мотивації до навчання. Універсальна профілактика також враховує вплив на батьків та їх активну участь у шкільному житті.

Втручання на цьому рівні дій обмежені в часі і не вимагають особливої ​​прихильності чи мотивації для зміни від учасників.

*Вибіркова профілактика*націлена на групу підвищеного ризику, в основному на осіб або групи, які мають більший, ніж середній, ризик негативної поведінки, пов’язаної із зловживанням кіберпростору. Дії в цій сфері ґрунтуються на знанні факторів ризику і є випереджальними, а не коригувальними. При їх проектуванні враховується специфіка групи, її фактори ризику та захисні фактори. Підставою для його запуску є добре визнання в шкільній спільноті учнів, які займаються ризикованою поведінкою в Інтернеті або зловживають цифровими пристроями. Втручання в цій сфері є довгостроковими, вони вимагають особистої відданості та активності учасників. Це можуть бути групові заходи (соціотерапія, педагогічна терапія, навчання).

*Орієнтовна профілактика* – охоплює дії, вжиті щодо груп дітей та підлітків високого ризику, які потребують втручання та терапевтичного підходу або спеціалізованої психологічної чи медичної допомоги. При розробці профілактичного втручання враховуються детермінанти дисфункції, соціальний контекст їх розвитку, а також індивідуальні (наприклад, здоров’я) і соціальні наслідки (наприклад, функціонування в соціальній групі). Цей вид профілактики спрямований на особу або групу, яка має перші симптоми дисфункції, але не відповідає діагностичним критеріям розладів або захворювань, що потребують лікування. Тому його мета – зупинити розвиток конкретної проблемної поведінки та пов’язану з нею деструктивну діяльність особистості. Впливи на цьому рівні тривають щонайменше місяць, характеризуються високою частотою та інтенсивністю та вимагають значної участі учасника. Результатом втручання в цьому випадку має стати зміна поведінки та способу життялюдина, яка дисфункціонально використовує Інтернет-простір.

Також можна крім основних стратегій застосовувати і додаткові. Це такі стратегії, які самі по собі не викликають ефективного обмеження або усунення певної ризикованої поведінки (неправильно обрана в деяких ситуаціях може навіть мати негативні наслідки). Однак разом із провідними стратегіями вони допомагають посилити їхні позитивні дії. Додаткові стратегії включають:

* **Передача знань**. Ця стратегія передбачає надання підліткам у рамках профілактичних занять достовірної та актуальної інформації про масштаби ризикованої поведінки та їх негативні наслідки для здоров’я та поведінки. Інформація має бути зосереджена на безпосередніх психосоціальних наслідках ризикованої поведінки (у вигляді: конфліктів з навколишнім середовищем, конфліктів із законом, небезпечних захворювань, економічних наслідків). Крім того, вони повинні бути привабливими і їх можна використовувати в повсякденному житті, а не в віддаленому майбутньому (наприклад, наслідок куріння). Ефективні методи передачі знань мають характеризуватися інтерактивністю та активізацією учасників. Це можуть бути, наприклад, дискусії, дебати чи вікторина.
* **Організація вільного часу**. Ця стратегія базується на припущенні, що надання молоді привабливих форм проведення вільного часу є альтернативою ризикованій поведінці. Полягає у навчанні конструктивних способів проведення вільного часу та задоволення особистих потреб. Таким чином, це передбачає створення можливостей для молодого покоління брати участь у заходах, які є раціональними та здоровими для організму. Серед них, наприклад, згадуються спортивно-оздоровчі та мистецькі заходи.
* **Навчання у середовищі ровесників**. Ця стратегія заснована на припущенні, що в оточенні підлітка є однолітки, які можуть позитивно вплинути на нього. Чим змістовніша модель, тим більш автономне навчання. Стратегія полягає у включенні їх у виконання конкретних завдань, що здійснюються в рамках профілактичної програми, намоделювання відповідної поведінки або ставлення до здоров’я. Молодіжні лідери належним чином підготовлені до цієї ролі через навчання. Вони можуть, наприклад, керувати роботою в невеликій групі, вести ігри або готувати сцени для постановки.
* **Тренування навичок відмови** (іншими словами, формування стійкості до соціальних впливів). Ця стратегія передбачає відпрацювання здатності розпізнавати негативні соціальні впливи, включаючи тиск однолітків, і справлятися з ними. Вона використовує прийоми напористості, пов’язані з умінням відмовлятися під тиском. Представники цієї стратегії зазначають, що це метод, який лише як додатковий метод може дати позитивні результати, але вони можуть бути дуже обмеженими [29].

Просвітницько-профілактична пропозиція щодо використання підлітками кіберпростору дуже широка. В основному вони фокусується на:

- онлайн-діяльність молодого покоління (використання ігор, використання соціальних мереж, електронні покупки);

- наслідки зловживання новими медіа (наприклад, компульсивне використання Інтернету);

- онлайн-загрози (пов’язані з кібербулінгом, контактами з педофілами, доступом до порнографії);

- безпечні інтернет-ресурси, адресовані молодому поколінню (пошукові системи, розвиваючі ігри, платформи, призначені для підлітків).

**3.3. Програми психологічної терапії залежності підлітків від Інтернету**

Оскільки проблематичне використання Інтернету або загроза такої поведінки класифікується як поведінкова залежність (залежність від діяльності), деякі з рішень для допомоги людині та терапії є модифікацією заходів, що здійснюються в рамках лікування цих порушень.

Цілями терапії проти Інтернет-адицкії для підлітків є:

- виявлення когнітивних упереджень, які можуть спричинити втягнення людини в замкнуте коло залежності;

- визначення чітких обмежень на використання пристроїв;

- навчитися визначати умови, які можуть викликати рецидив;

- тренування вміння звертатися за допомогою в разі потреби;

- навчання контролю за використанням Інтернету.

Процес терапії, незалежно від терапевтичної стратегії, яка використовується при лікуванні дитини з проблемами з використанням певної технології, яке починається з діагностики, що має включати як фізичний, так і психічний стан підлітка. У разі Інтернет-залежності, супутні розлади або захворювання включають:

* депресію, пов'язану з поганим настроєм і небажанням займатися різними видами діяльності, крім використання комп'ютера або Інтернету (у цій ситуації спроба вирішити проблему може призвести до нової проблеми);
* соматичні захворювання, найпоширенішими з яких є: хронічні і періодичні болі, гормональний дисбаланс, астма, висипання, алергія (описаний вище стан здоров’я робить заняття виснажливимина відміну від використання нових цифрових технологій, які не вимагають великих зусиль);
* тривожні розлади та фобії, які змушують шукати контакти в Інтернеті, оскільки вони викликають менше занепокоєння, і підліток може легше контролювати віртуальний світ, відключившись від певної діяльності;
* надзвичайно низька самооцінка, що змушує тінейджера будувати свій новий імідж та ідентичність в Інтернеті, що, з одного боку, приносить задоволення, з іншого боку, посилює тенденцію уникати прямого контакту віч-на-віч з людиною.
* низькі соціальні компетенції, які означають, що лише в мережі підліток має відчуття більшого контролю над навколишнім середовищем, що може зберегти несприятливу модель поведінки;
* складна життєва ситуація внаслідок постійних сварок, конфліктів, домашнього насильства, вживання психоактивних речовин у сім'ї, надмірної скупченості домочадців на невеликій території, що сприяє тому, що віртуальний світ стає єдиним безпечним місцем, у яке підліток тікає [22].

Перед початком терапевтичного процесу бажано проконсультуватися з лікарем загальної практики та психіатром, щоб визначити проблеми та поведінку, що супроводжують компульсивне використання кіберпростору. Іноді може знадобитися включення ліків, які не стільки лікують залежність, скільки пов’язані з іншими можливими розладами, наприклад, депресією.

Оскільки компульсивна поведінка може мати різні причини, індивідуальна робота з терапевтом є хорошим рішенням. Ця форма взаємодії дозволяє вибрати пропозицію підтримки для конкретного випадку та доповнити процес, наприклад компонентами, що охоплюють методи розслаблення, подолання неприємних емоцій, напористість, розвиток соціальних компетенцій.

Групова терапія також може бути використана в роботі з підлітком. Це не обов’язково, але це може допомогти йому зав’язати реальну дружбу та отримати підтримку, коли виникають проблеми. Крім індивідуальної або групової терапії, також можливе використання нових форм терапії за допомогою онлайн-середовища та реалізованих через електронну пошту, Skype або чат. Практики відзначають, що ці форми, як це не парадоксально, дозволяють найбільшою мірою навчитися конструктивному використанню Інтернету – полягаючи у вирішенні проблем, а не втеченні від них. Участь підлітка в групах самодопомоги також може доповнити вплив.

Тривалість процесу лікування у разі технологічних проблем – справа індивідуальна – в середньому на це йде від одного до трьох років.

Якщо проблема стосується неповнолітнього, необхідно співпрацювати з батьками або опікунами неповнолітнього. Зазвичай роботі з цими людьми передує терапевтичний процес, запущений по відношенню до дитини. На цьому етапі, серед інших, про модифікацію методів навчання. Батьки можуть навчитися підтримувати дитину у вирішенні проблем, як розпізнавати сигнали, які вона посилає про необхідність допомоги, як разом проводити вільний час, як прийняти дитину такою, яка вона є.

Терапія проблемного використання Інтернету має свої особливості. Серед них і його мета, яка полягає в контролі над адиктивною поведінкою, а не в її усуненні, як у випадку з алкоголем. Більше того, це стосується не стільки діяльності з використання певної технології, скільки поведінки, яка безпосередньо не пов’язана з адиктивною діяльністю. Вона також може включати діагностику та заходи з виправлення в межах усієї сімейної системи залежного індивіда, наприклад, зосереджених на розвитку комунікативних навичок членів сім’ї [42].

Ефектом терапії має бути загальне поліпшення самопочуття інтернет-користувача та зміна якості часу, проведеного з використанням конкретної цифрової технології, яка спричинила проблему.

До вторинних результатівтакож належать: навчання справлятися з проблемами за підтримки дорослих, краща організованість підлітка, покращення шкільної ситуації, пошук шляхів подолання негараздів.

Серед терапевтичних стратегій, які застосовуються до дітей та підлітків, залежних від нових цифрових технологій, домінують когнітивно-поведінкова терапія та підхід, заснований на мотиваційному діалозі. Крім того, такі види терапії також добре працюють у технологічних залежностях: еріксонівська, системна, орієнтована на вирішення або процесно-орієнтована психологія.

Клініцисти вказують, що хороші результати можна отримати, поєднуючи такі методи, як когнітивно-поведінкова терапія з мотивуючим діалогом. Практики та теоретики наголошують, що кращі результати приносить саме мультимодальна терапія, а не лише одна конкретна терапевтична стратегія. При цьому вказують, що у підлітків важливим суб’єктом терапевтичного процесу є також школа. В основному це пов’язано з психосоціальним фоном розладу, що вказує на те, що у випадку використання Інтернету, що викликає залежність, потрібна групова терапія для підлітків та семінари для вчителів та батьків. Також є значущі психоосвітні заняття з розвитку комунікативних навичок, контролю імпульсів.

Когнітивно-поведінкова терапія спрямована на зміну переконань і поведінки людини і зосереджена на теперішньому часі. Її мета – розвинути інтереси в інших сферах, ніж нові цифрові технології, навчитися використовувати їх конструктивно та замінити патологічну поведінку конструктивними моделями. Згідно з її припущеннями, дисфункціональні емоції та поведінку особистості можна пояснити через теорію навчання з точки зору поведінкового компонента та закономірностей пізнавальних процесів з точки зору когнітивного компонента. Когнітивна модель, прийнята в представленому типі терапії, була побудована на припущенні, що що дисфункціональне мислення є відправною точкою для будь-якої порушеної поведінки, і що, модифікуючи це мислення, можна внести зміни на емоційному та поведінковому рівнях. Повторення дисфункціональних думок, таких як привабливість особистості в соціальних контактах, може спотворити глибокі переконання про себе. Цілі терапії: виявити переконання особистості, визначити їх дисфункціональність і модифікувати їх. Відповідно до когнітивної моделі, для поведінки індивіда має значення не сама подія, а те, як вона буде інтерпретуватися. Зв'язок між подією, що відбувається, і реакцією на неї буде інтерпретуватися на основі переконань [33].

Цілі терапії: виявити переконання особистості, визначити їх дисфункціональність і модифікувати їх. Відповідно до когнітивної моделі, для поведінки індивіда має значення не сама подія, а те, як вона буде інтерпретуватися. Зв'язок між подією, що відбувається, і реакцією на неї буде інтерпретуватися на основі переконань.

Іншою стратегією, яка використовується в терапевтичному процесі, є мотиваційне інтерв'ю. Це втручання, спрямоване на підвищення внутрішньої мотивації до зміни поведінки учасника терапії. Це стосується роботи над широким колом проблем, наприклад невиконання домашніх завдань, відсутність участі в шкільній освіті або тривожні розлади. Мотивуючий діалог – це підхід, орієнтований на здоров’я, краще функціонування та покращення становища особистості. Він заснований на співпраці з клієнтом шляхом стимулювання та посилення мотивації, необхідної для змін. Це дозволяє індивідуалізувати роботу з учасником та його участь. Центральним елементом мотиваційного діалогу є модель допомоги, яка ґрунтується на пошуку позитивів і негативів змін.

Метод мотиваційного діалогу складається з двох етапів, тобто формування мотивації до змін і посилення прагнення змінитися, і чотирьох послідовних процесів:

1. Залучення. Це початковий процес, який лежить в основі мотивації. Його мета – зрозуміти досвід клієнта та поглянути на його життєву ситуацію з його точки зору. Від терапевта залежить, чи захоче залежна людина співпрацювати з людиною, яка допомагає їй змінити свою компульсивну поведінку, чи ні.
2. Націлювання. Це вказівка ​​як терапевта, так і клієнтські напрямки мотиваційного інтерв'ю. Цей етап можна розглядати як початкову точку для подальшої роботи. У разі появи наступних етапах невизначеності щодо пріоритетів дій процес повертається до точки орієнтації, щоб правильно встановити мету наступних кроків.
3. Сигнал. Цей процес заснований на усвідомленні клієнтом його власних причин змін. Розмова про зміну своєї поведінки є ключовим елементом представленої методики.
4. Планування. Цей процес передбачає формування прихильності до змін і розробку конкретного плану дій, який може бути усним або письмовим. Його елементами є ідеї та думки клієнта, а також інформація та поради від особи, яка веде діалог, оптимізмдіяльності та зміцнення ресурсів учасника терапії.

Мотивуючий діалог є корисним терапевтичним методом, особливо серед підлітків. В основному тому, що:

* це гнучкий метод (може використовуватися як доповнення до інших втручань на індивідуальних, як вступ до групової терапії або як самостійна діяльність);
* його мета – розв'язати амбівалентність і підвищити мотивацію до змін у підлітків, які виявляють ризиковану поведінку (наприклад, Інтернет-адикція, що супроводжує впровадження важких змін у поведінці – мотивуючий діалог дозволяє подолати проблеми, пов'язані з нестачею мотивації);
* допомагає зменшити ворожість і оборонні установки учасників терапії, особливо коли це є обов’язковим.

У літературі на цю тему також вказується на корисність методу кризового втручання в терапевтичному лікуванні людини, залежної від Інтернет-простору. Це одна з форм психологічної допомоги, яка використовується як альтернатива спеціалізована програма терапії. Це відбувається у формі короткого втручання [7].

Метою використання методу кризового втручання є зменшення симптомів поведінки та відновлення психічної рівноваги особистості. У випадку підлітка, який зловживає кіберпростором , він складається з шести елементів, таких як:

1. Відповідний відгук про компульсивну поведінку тинейджера та пов'язані з нею наслідки.
2. Акцент на особистій відповідальності за зміну стану, в якому він функціонує (він вирішує, що хоче змінити).
3. Даючи пораду щодо бажаної зміни, і вона повинна бути для нього зрозумілою.
4. Підготовка варіантів для вибору, якщо він вирішить змінити свою поведінку.
5. Емпатичний терапевтичний стиль (реакція суб'єкта, що втручається, має бути сповнена поваги та підтримки, прислухатися до його точки зору).
6. Посилення почуття самоефективності, щоб він міг почати змінюватися та втілити їх у життя.

Модель кризового втручання полягає втому, щоб представити людині, яка залежна від Інтернету, правдиву картину ситуації, зіставляючи її з фактами. Він включає в себе наступні кроки:

- прохання про допомогу залежної особи (в непрямій або прямій формі)

- аналіз ситуації, що спричинила кризу (терапевт оцінює поточне функціонування залежної людини вдома та в школі та її стосунки з іншими);

- розпізнавання стратегій, які вживає людина в кризі (терапевт аналізує її поведінку та її наслідки, вивчає поточну модель вирішення проблеми та її характерні когнітивні, емоційні та поведінкові моделі);

- встановлення рішень, які віддає перевагу залежна людина (терапевт перевіряє, які її цілі та наскільки вони реалізовані);

- навчання новим стратегіям поведінки, новому світогляду та методам вирішення проблем (терапевт використовує тренінг конструктивної поведінки, використовує всі можливі ресурси учасника);

- укладення договору на реалізацію прийнятих стратегій (терапевт припиняє свій вплив, а учасник сеансу продовжує нову стратегію в подальшому житті).

Ефективність моделі кризового втручання для залежних від активності дорослих підтверджено у сфері азартних ігор. Було виявлено, що люди, які брали участь в обговорюваній формі втручання, показали зменшення проблем з азартними іграми – вони витрачали менше часу та грошей на азартні ігри [35].

Однак щодо технологічних залежностей немає досліджень, що підтверджують ефективність методу як у групі дорослих, так і підлітків. Однак, беручи до уваги ефективність кризового втручання для підлітків, залежних від психоактивних речовин, цілком імовірно, що воно також може бути ефективним серед молодих людей, які зловживають Інтернетом.

**Висновки до розділу 3**

Залежність до Інтернету серед підлітків визначається за допомогою діагностичних тестів, які передбачають якісний і кількісний аналіз даної проблеми. Ефективним тестом у діагностиці компульсивного використання Інтернету є «Тест на Інтернет-залежність К.С. Янга».

Крім тестових досліджень, існують різні прийоми виявлення ризику адикції до Інтернету, які є простішими у використанні серед тінейджерів. Вони являють собою доповненням до діагностики залежності кіберпростору. За допомогою них визначаються первинні симптоми зловживанням Інтернету.

Психологічна безпека підлітків в Інтернет-просторі забезпечується за допомогою просвітницьких, профілактичних та терапевтичних стратегіях.

Просвітницькі стратегії відповідають за проінформування підлітків про безпечне користування Інтернетом. Профілактичні стратегії попереджують поширену проблему серед підлітків – Інтрнет-залежність. А терапевтичні стратегії усувають цю проблему серед інтернет-користувачів. Важливим аспектом при забезпеченні безпеки користувачів Інтернету є допомога вчителів, сім’ї та однолітків особистості підлітка. Адже підлітковий вік є переломним моментом в житті дитини, який потребує максимальної уваги зі сторони суспільства, щоб її психологічний розвиток був прогресивним у подоланні вікової кризи цього періоду.

**ВИСНОВКИ**

Використання підлітками нових цифрових технологій, таких як Інтернет, є чимось очевидним і незамінним у повсякденному житті. Тому питання психологічної безпеки підлітків у Інтернет-просторі є актуальною темою для досліджень.

У сучасному соціальному дискурсі все частіше з’являється проблема Інтернет-залежності. Це пояснюється, зокрема, швидким розвитком технологічних інновацій та страху перед їх, поки невідомим, впливом на зміну життя людей. Дослідження, проведені протягом більше десятка років, показують, що неправильне використання цифрових медіа може мати різнорідний негативний вплив на розвиток і здоров’я людини. Загрози включають: компульсивне використання, що розглядається з точки зору змін соціальної поведінки, відносин людини з навколишнім середовищем, економічних, функціональних та виховних наслідків.

Порушення користування Інтернетом, подібні до розладів азартних ігор, розглядаються як поведінкові залежності, які потребують уваги не лише дослідників, а найбільше батьків, вихователів, терапевтів та лікарів. Відсутність консенсусу серед експертів щодо чіткого визначення поведінкових залежностей та їх форми не може виправдати бездіяльності проти зловмисників Інтернету у сферах: освіти, профілактики, лікування чи терапії. Не має значення, чи вважається дана поведінка залежною чи ні, якщо ми не втратимо горизонт її шкідливості. Отже, щоб реагувати, потрібно знати, як діяти, як діагностувати та як запобігти адиктивну поведінку підлітків, пов’язану з використанням нових цифрових технологій.

Сімейний дім і школа відіграють важливу роль у запобіганні зловживанням Інтернетом, як кількісно, так і якісно. Батьки повинні планувати разом зі своєю дитиною час, правила та онлайн-ресурси, до яких дитина може мати доступ. Роль матері та батька також полягає в забезпеченні балансу в онлайн- і офлайн-діяльності своєї дитини, підтримці їхніх інтересів за межами Інтернету, моделюванні позитивного використання Інтернету та вказівці на відмінності між непродуктивним перебуванням в Інтернеті (наприклад, у соціальних мережах) і творчо використовувати Інтернет, розвиваючи жагу до нових знань. В епоху нових технологій сімейне оточення має важливе значення у забезпеченні психологічної безпеки підлітка в Інтернет-просторі, адже батьки найкраще знають свою дитину, мають контроль над її діяльністю. Вони можуть обмежити час проведення в кіберпросторі та передбачити певні загрози використання Інтернету.

З іншого боку, школа має проводити профілактичні заняття, присвячені надмірному використанню Інтернету, як для учнів, так і для їхніх батьків. Також необхідно постійно вдосконалювати компетенції працівників школи з питань загроз учням в мережі Інтернет, враховуючи питання зловживання Інтернетом та мобільними телефонами. У разі виявлення у школяра тривожних симптомів технологічної залежності необхідно вжити ефективного втручання із застосуванням підготовлених відповідного стратегічних процедур. Успіх цієї дії залежить від правильної діагностики ступеня залежності у підлітка та тісної співпраці з його батьками чи опікунами з метою встановлення принципів терапевтичного лікування.

Фундаментальну роль у формуванні безпечної поведінки дитини в ситуації використання нових цифрових технологій відіграють такі механізми, як: наслідування, вплив значущих людей чи батьківський контроль. Ця безпека залежить від наступних дій батьків:

- запровадження нових медіа-правил, що стосуються підлітків як вдома, так і на вулиці;

- запуск батьківського контролю поведінки дітей в Інтернеті та діяльності, що здійснюється за допомогою мобільних телефонів або планшетів;

- використання технологій для захисту дітей від негативних наслідків користування Інтернетом;

- організація позитивного досвіду використання нащадками нових цифрових технологій;

- здійснення спільної діяльності в цифровому світі;

- демократичний стиль виховання.

Треба пам’ятати, що роль дорослих полягає не лише у формуванні соціальних норм щодо використання Інтернет-простору, а й у забезпеченні їх функціонального використання. Одне безсумнівно: зміну слід починати з нас самих – з наших повсякденних звичок, даючи іншим гарний приклад і гідну модель для наслідування.

В ході роботи було поставлено метудослідження– дослідити закономірності та передумови забезпечення психологічної безпеки підлітків в Інтернет - просторі.

Відповідно до поставленої мети було охарактеризувано сутність і зміст адикції до Інтернету, її критерії, фази та види.Досліджено масштаби та причини використання Інтернету серед підлітків. Проаналізовано негативні наслідки зловживання Інтернету. Описано ризики у використанні Інтернет – простору. Розробленопрофілактичні стратегії для забезпечення психологічної безпеки підлітків і кіберпросторі.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Безпека в Інтернеті. URL:<http://vilne.school.org.ua/bezpeka-v-interneti-18-17-56-19-05-2018/>
2. Безпека дітей в Інтернеті: попередження, освіта, взаємодія. URL: http://konf.koippo.kr.ua/blogs/index.php/blog2/
3. Белінська Е. А. Інформаційна соціалізація підлітків: досвід користування соціальними мережами і психологічне благополуччя. *Психологічні дослідження: електронне періодичне видання*. 2013. Т. 6. № 30
4. Білоущенко В. В. Психологічні особливості Інтернет-залежності в підлітковому віці / В. В. Білоущенко, Р. Т. Чарнецька. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*.2013.Вип. 1. С. 33 –36.
5. Боголюбська А. Залежності та шляхи їх подолання / А. Боголюбська. *Психолог*. 2007. №41. С. 20 –28.
6. Бугайова Н. М. Психологічні проблеми Інтернет-адикції в умовах використання телекомунікаційних технологій. Розділ 4// Застосування телекомунікаційних засобів у навчальному процесі: психолого- педагогічні аспекти. Київ, «Педагогична думка», 2008. с.192 –222.
7. Бурова В. Соціально-психологічні аспекти інтернет-залежності. М., 2001. С. 36
8. Веретенко Т. В. Компонентнісний підхід до діяльності підлітків у Інтернет-мережі/ Т. В. Веретенко, М. А. Снітко. – Вісник Чернігівського національного університету (84). 200. С. 20 –35.
9. Власенко Ф. П. Віртуальна реальність як простір соціалізації індивіда / Ф. П. Власенко. *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії.* 2014. Вип. 56. С. 208 –217.
10. Вульфов Б.З., Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю., Селезньова Е.В., Інтереси і потреби сучасних дітей та підлітків / Б. З. Вульфов, Ю. В. Синягин, Н. Ю. Синягина, Є. В. Селезньова, - М., КАРО, 2007
11. Гірняк А. Н., Гірняк Г.С. Діалогічна взаємодія учасників освітнього процесу, як передумова та гарантія його ефективності. *Guarantees and protection of fundamental human rights as the integral element of integration of Ukraine on the EU*: monografiazbiorowa. Olsztyn (Polska) : Wydział Prawa i Administracji UWM w Olsztynie, 2019. S. 105 – 117.
12. Гірняк А., Бейгер В.Ставлення молоді до проявів інформаційного шахрайства у сучасному постіндустріальному суспільстві. *Україна в умовах реформування правової системи: сучасні реалії та міжнародний досвід* : матеріали ІІ міжнар. наук.-практ. конф., м. Тернопіль, 21-22 квіт. 2017 р. Тернопіль, 2017. С. 180-183.
13. Гірняк А., Павлишин Ю. Поняття про норму як  про предмет теоретико-методологічного аналізу. *Вітакультурний млин*. 2011. Модуль 14. С. 67-71.
14. Гірняк А., Штуник У. Психогігієна як напрямок роботи соціального працівника. *Збірка наукових праць молодих учених кафедри соціальної роботи ТНЕУ* / за ред. А. В. Фурмана. Тернопіль: Вектор, 2010. С. 18-21.
15. Гірняк А.Н. Психологічні особливості освітньої взаємодії осіб з різними суб’єктними характеристиками. *Психологічний часопис*. 2020. № 3 (35). Т. 6. С. 45–55.
16. Гірняк А.Н. Рівні міжсуб’єктної освітньої взаємодії та їх психологічний аналіз. *Психологічний часопис*. 2020. № 8 (40). Т. 6. С. 109–118.
17. Гірняк А.Н., Васильків О.В. Психологічні бар’єри у взаємодії викладача й студентів та шляхи їх ефективного подолання. *Психологічні перспективи*. 2019. Вип. 33. С. 79-90.
18. Гірський Е. Онтологія віртуальної особистості. *Буття і мова*: збірник статей за матеріалами міжнародної конференції. Новосибірськ, 2004. С. 78 –88.
19. Глущенко С. Д. Соціально-психологічні особливості Інтернет аддиктивної поведінки особистості. *Молодь: освіта, наука, духовність*: тези доп. Частина І. Київ: Університет «Україна», 2008. 547 с.
20. Діти в Інтернеті: як навчити безпеці у віртуальному світі : посіб. для батьків / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, «Київстар» ; [Ігор Володимирович Литовченко, Сергій Дмитрович Максименко,Сергій Іванович Болтівець та ін.].Київ : Аванпост-Прим, 2010. 48 с.
21. Єгоров А. Ю., Кузнєцова Н., Петрова Є. Особливості особистості підлітків з Інтернет-залежністю. *Питання психічного здоров'я дітей та підлітків*. 2005. Т.5. № 2. С. 20-27
22. Жичкина А.Е. О возможностях психологических исследований в сети Интернет / А.Е. Жичкина. *Психологический журнал*. 2000. №2. С. 75 –78.
23. Жук І. О. Пошуково-дослідницька діяльність підлітка в комп'ютерних інформаційних мережах. *Інформаційні технології та засоби навчання*. 2013. Т. 38, № 6. С. 63–69. URL: <https://doi.org/10.33407/itlt.v38i6.913>
24. Запорожець Г. М. Інтернет буває небезпечним. *Безпека життєдіяльності*. 2011. № 5. С. 16.
25. Использование Интернет-ресурсов в образовательных целях (на основе анализа зарубежного опыта) / Е.В. Иванова. *Библиотеки и ассоциации в меняющемся мире: новые технологии и новые формы сотрудничества*: 8-я Междунар. конф. «Крым 2001»: Материалы конф. М., 2001.Т. 2.
26. Інтернет-залежність української молоді: сучасний стан проблеми.URL: <https://commons.com.ua/uk/internet-zalezhnist/>
27. Інтернет-залежність: тест, поширеність та супутня психопатологія.URL:<https://www.umj.com.ua/article/160556/internet-zalezhnist-test-poshirenist-ta-suputnya-psihopatologiya>
28. Інтернет-середовище як фактор психологічного розвитку комунікативного потенціалу особистості: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / В.М. Фатурова; Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України. К., 2004.
29. Ісакова Т. О. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми . К. : НІСД, 2011. 47 с.
30. Камінська О. В. Психологічні детермінанти формування Інтернет-залежності / О. В. Камінська. *Проблеми сучасної психології*.2013.Вип. 22. С. 194 –204.
31. Колесник О. О. Особливості спілкування підлітків в Інтернеті / О. О. Колесник. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. Педагогічні науки. 2012. № 15 (2). С. 28 –33.
32. Корнієнко В. В., Ніканорова І. В., Кулешова Т. В. Інтернет-залежність як чинник порушення міжособистісного спілкування. *Вісник дніпропетровського університету Педагогіка і психологія*. 2013. Т. 21, № 9/1. URL: <https://doi.org/10.15421/1013112>
33. Кузнецова А.В. Когнитивые способности интернет-активных школьников 14 – 16 лет: диссертация… кандидата психологических наук: 19.00.01. Москва, 2011. 264 с.
34. Лебедєв П. Школярі серед користувачів Інтернету: порівняльний соціологічний аналіз. *Діти в інформаційному суспільстві*. 2009. № 1. С. 8-10.
35. Литовченко І. В. Діти в Інтернеті: як навчити безпеці у віртуальному світі / І. В. Литовченко, С. Д. Максименко, С. І. Болтівець.К. : Вид. буд. «Аванпост-Прим», 2010. 48 с.
36. Льовочкіна О. В. Самотність підлітка як психологічна проблема. *Актуальні проблеми психології. Екологічна психологія*. 2014. Т. 7, вип. 37. С. 126–134.
37. Максимова Н.Ю. Соціально-психологічний аспект адиктивної поведінки підлітків та молоді / Н.Ю. Максимова, С.В. Толстоухова.К.: ВПЦ “Київський університет”, 2000. 200 с.
38. Матеюк О. А. Бар’єри у процесі міжособистісної комунікації як засіб протидії психологічному впливові / О. А. Матеюк. *Збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України* / За ред. С. Д. Максименка. К., 2005. Т. VII, випуск 2. С. 106-112.
39. Муир Дебора. Насилие над детьми в киберпространстве /Дебора Муир/ Международная организация ЭКПАТ.Бангкок, 2005. – 96 с.
40. Педагогічна і психологічна науки в Україні. Київ : Пед. думка, 2007. Т. 3 : Психологія, вікова фізіологія та дефектологія / редкол. тому : Максименко С.Д. та ін. 376 с.
41. Педагогічні засади професійного консультування молоді засобами Інтернет: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.В. Осадчий; Вінниц. держ. пед. ун-т ім. М.Коцюбинського. Вінниця, 2005.
42. Петрова Е. И. Дети и компьютер / Е. И. Петрова. *Философские проблемы информационных технологий и киберпространства*.2012.№ 1. С. 133 –141.
43. Петрунько О. В. Діти і медіа: соціалізація в агресивному медіа середовищі: монографія.Полтава : ТОВ НВП «Укрпромторгсервіс», 2010. 480 с.
44. Проблеми віртуального спілкування. URL: [http://comp–doctor.ru/psi/psi–virtualnoe– obshhenie.php](http://comp–doctor.ru/psi/psi%E2%80%93virtualnoe%E2%80%93%20obshhenie.php)
45. Роджерс К., Консультування і психотерапія. Новітні підходи до області практичної роботи. М., Психотерапія, 2008
46. Солдатова Г. У., Товкач Т. Л., Рассказова Є. І., Зотова Є. К. Цифрова компетентність підлітків і батьків. Результати всеросійського дослідження. М.: Фонд Розвитку Інтернет, 2013.
47. Соціальні аспекти комунікації в мережі Інтернет: феноменологічний аналіз: автореф. дис... канд. соціол. наук: 22.00.01 / Сергій Михайлович Коноплицький; НАН України; Інститут соціології. К., 2007.
48. Соціально-психологічні особливості формування життєвих планів Інтернет-залежної молоді: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.05 / В.В. Посохова; Ін-т соц. та політ. психології АПН України. К., 2006.
49. Столбов Д. В. Особливості Інтернет-діяльності сучасного підлітка / Д. В. Столбов. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету*. Сер.: Педагогіка. 2014. № 1. С. 327 –331.
50. Ступницька О. І. Психологічні особливості взаємодії користувачів у віртуальних соціальних мережах, інтернет адикцiя, її симптоми та виявлення. *Збірник наукових праць Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2018. Вип. № 59. С. 195–203.
51. Сусська О. О. Інформаційне поле особистості. Формування інформаційного вибору в умовах сучасного соціокультурного середовища. К., 2003. 188 с.
52. Фурман А.В., Гірняк А.Н. Психологічне узмістовлення взаємообміну у контексті соціальної взаємодії. *Україна в умовах реформування правової системи: сучасні реалії та міжнародний досвід* : матеріали ІІІ міжнар. наук.-практ. конф., м. Терно­піль, 20-21 квіт. 2018 р. Тернопіль : Економічна думка, 2018. С. 333–336.
53. Фурман А.В., Гірняк А.Н. Психорозвивальна взаємодія в освітньому процесі та її концептуальні засади. *Психологічний часопис* : 2020. № 6 (38). Т. 6. С. 9–18.
54. Фурман О.Є., Гірняк А.Н. Розвивальна взаємодія в освітньому закладі як сфера психологічного оргвпливу.*Актуальні проблеми психології*. Т. І, вип. 55. 2020. С. 66–71.
55. Церковний А. Аспекти формування інтернет-залежності. *Соціальна психологія*. 2004. № 5 (7). С. 149 –154.
56. Швець Н.А. Інтернет залежність та її вплив на виховання підлітків.URL: http://www.psyh.kiev.ua /
57. Шугайло Я. В. Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків. Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. Запоріжжя, 2015. (25). С. 17 –24.
58. Юрьева Л.Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: монография / Л.Н. Юрьева, Т.Ю. Больбот. Днепропетровск: Пороги,    2006. 196 с.
59. Янг К. Діагноз – Інтернет-залежність / К. Янг. *Світ Інтернет*. 2000. № 2. С.24 –29.
60. Netchildrengomobile. URL:<https://netchildrengomobile.eu/>