

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО  
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ  
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»

**Яготинський інститут  
Кафедра соціальної роботи**

**Гамаріна Тетяна Миколаївна**

(прізвище, ім'я, по батькові)

**Кваліфікаційна робота  
на здобуття ступеня бакалавра**

на тему: «Комп'ютерна залежність у підлітковому середовищі як соціально-педагогічна проблема»

**Група ІНЗ4-8-22-Б1СПр (4,0з)**

**Спеціальність: 231«Соціальна робота»**

**Освітня програма: Соціальна робота**

**Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)**

*Дипломна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів, текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело*

Студент \_\_\_\_\_

( підпис)

**Гамаріна Тетяна Миколаївна**

(прізвище та ініціали)

Науковий керівник \_\_\_\_\_

( підпис)

**к.п.н. Черноштан Євгеній Валерійович**

(посада, науковий ступінь, вчене звання)

(прізвище та ініціали)

Допущено до захисту перед ЕК

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

( підпис)

**к.п.н. Черноштан Євгеній Валерійович**

(посада, науковий ступінь, вчене звання)

(прізвище та ініціали)

**Яготин 2026 р.**

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	с.3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ.....	с.8
1.1. Поняття та сутність комп'ютерної залежності.....	с.8
1.2. Соціально-психологічні особливості підліткового віку.....	с.14
1.3. Причини формування комп'ютерної залежності серед підлітків.....	с.16
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ У ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	с.31
2.1. Роль сім'ї у формуванні та профілактиці комп'ютерної залежності підлітків.....	с.31
2.2. Вплив освітнього середовища на розвиток комп'ютерної залежності у підлітків (на прикладі Яготинський ліцей №2 Яготинської міської ради).....	с.38
2.3. Використання зарубіжного досвіду у профілактиці Інтернет - та комп'ютерної залежності підлітків.....	с.48
ВИСНОВКИ.....	с.58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ.....	с.62

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Сучасне суспільство характеризується стрімким розвитком інформаційно-комунікаційних технологій, які істотно впливають на всі сфери життєдіяльності людини, зокрема й на процес соціалізації підростаючого покоління. Підлітки, як найбільш активна та вразлива соціально-психологічна група, особливо схильні до впливу цифрового середовища. Комп'ютерні ігри, соціальні мережі, онлайн-платформи дедалі більше стають не лише засобом дозвілля, а й способом самовираження, спілкування та реалізації потреби у визнанні.

Однак надмірне захоплення віртуальними технологіями нерідко призводить до формування комп'ютерної залежності, що негативно позначається на психічному та соціальному розвитку підлітків, їхній навчальній успішності, міжособистісних стосунках і фізичному здоров'ї. З огляду на це постає необхідність глибокого соціально-педагогічного аналізу даного явища, виявлення його причин, наслідків та розробки ефективних засобів профілактики й корекції.

Таким чином, вивчення проблеми комп'ютерної залежності у підлітковому середовищі є актуальним завданням сучасної соціальної педагогіки, оскільки від ефективності виховного та профілактичного впливу залежить успішна соціалізація молоді в умовах інформаційного суспільства.

Науково-технічний прогрес ХХ століття зумовив появу комп'ютерів і стрімкий розвиток комп'ютерних технологій, які нині проникають у всі сфери людської діяльності. Темпи комп'ютеризації перевищують розвиток більшості інших галузей, що свідчить про глобальний характер цифрових трансформацій сучасного суспільства.

Інформаційно-комунікаційні технології активно впроваджуються як у систему освіти, так і в дозвілєву сферу. Їх використання сприяє підвищенню ефективності, якості та доступності освітнього процесу, створюючи нові можливості для навчання та саморозвитку. Водночас із поширенням комп'ютерів з'явилися й

комп'ютерні ігри, які постійно вдосконалюються, набуваючи все більшої популярності серед дітей і підлітків.

Сучасний рівень розвитку комп'ютерних технологій дозволяє розробникам створювати високореалістичні ігри з привабливим графічним і звуковим оформленням, що значно підсилює їхній емоційний вплив на користувача. Проте разом із позитивними можливостями цифрового середовища посилюється і низка соціально-педагогічних проблем, серед яких особливе місце посідає комп'ютерна залежність.

Зростає кількість дітей і підлітків, надмірно захоплених віртуальними іграми, яких у повсякденному житті називають «геймерами» або «комп'ютерними фанатами». Це явище потребує глибокого вивчення та розробки ефективних соціально-педагогічних механізмів профілактики й корекції залежної поведінки.

**Стан наукової розробленості проблеми.** Проблема комп'ютерної залежності є відносно новим, але актуальним об'єктом дослідження в сучасній науці. Вона вивчається на межі кількох дисциплін — психології, педагогіки, соціальної педагогіки, медицини, соціології та інформатики.

У психологічній науці питання природи та механізмів формування залежної поведінки в контексті використання комп'ютерних технологій досліджували О. Вознесенська, К. Янг, М. Гріффітс, В. Буряк, Т. Божович, І. Кон, які визначають комп'ютерну залежність як особливу форму девіантної поведінки, що супроводжується емоційною та когнітивною дезадаптацією.

З точки зору педагогіки та соціальної педагогіки, комп'ютерна залежність розглядається як соціально-педагогічна проблема, пов'язана з особливостями виховання, комунікації, організації дозвілля та взаємодії підлітків із соціальним середовищем. Ці аспекти висвітлено у працях І. Беха, Л. Канішевської, О. Караман, Н. Ничкало, В. Оржеховської, О. Сухомлинської.

Окрему увагу соціально-педагогічним умовам профілактики комп'ютерної залежності приділяють Н. Бутенко, О. Гузьман, О. Макаренко, С. Міхеєва, Т. Постова, які наголошують на важливості роботи з батьками, педагогами та організації дозвілєвої діяльності підлітків.

У сучасних дослідженнях все більшої ваги набуває вивчення соціальних наслідків надмірного використання цифрових технологій, таких як зниження рівня міжособистісного спілкування, емоційна ізоляція, агресивність, порушення навчальної мотивації та проблеми адаптації у соціумі.

Разом із тим, аналіз наукових джерел показує, що питання соціально-педагогічних шляхів профілактики комп'ютерної залежності підлітків залишається недостатньо розробленим. Це обумовлює необхідність подальших досліджень, спрямованих на пошук ефективних форм і методів профілактичної роботи у навчальних закладах.

**Об'єктом дослідження** є процес формування та прояви комп'ютерної залежності у підлітковому середовищі.

**Предмет дослідження** - соціально-педагогічні умови, чинники та засоби профілактики комп'ютерної залежності підлітків.

**Мета дослідження** є теоретично обґрунтувати сутність комп'ютерної залежності як соціально-педагогічного феномена та визначити ефективні шляхи профілактики і подолання цього явища серед підлітків.

**Завдання дослідження:**

- проаналізувати стан наукової розробленості проблеми комп'ютерної залежності у вітчизняній та зарубіжній педагогічній і психологічній літературі.
- розкрити сутність, особливості та причини виникнення комп'ютерної залежності серед підлітків.
- визначити соціально-педагогічні наслідки комп'ютерної залежності у процесі формування особистості підлітка.
- охарактеризувати роль сім'ї, школи та соціального педагога у профілактиці комп'ютерної залежності.

Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань було використано комплекс взаємопов'язаних **методів дослідження:**

- аналіз, порівняння, узагальнення й систематизація психолого-педагогічної, соціологічної та науково-методичної літератури з проблеми комп'ютерної залежності;

- теоретичне моделювання соціально-педагогічних умов профілактики залежної поведінки підлітків;
- узагальнення досвіду роботи педагогів і соціальних працівників щодо профілактики інтернет- та ігрової залежності.
- спостереження за поведінкою підлітків у навчальному та позашкільному середовищі;

**Наукова новизна дослідження** полягає у тому, що:

- уточнено поняття «комп'ютерна залежність підлітків» як соціально-педагогічного явища, що проявляється у формі деструктивної поведінки, пов'язаної з надмірним використанням інформаційно-комунікаційних технологій;
- розкрито соціально-педагогічні чинники формування комп'ютерної залежності у підлітковому віці;
- обґрунтовано роль соціального педагога у здійсненні профілактики та корекції комп'ютерної залежності серед учнівської молоді;

**Теоретичне значення дослідження** полягає

- розширенні наукових уявлень про сутність, структуру та механізми формування комп'ютерної залежності у підлітковому середовищі;
- узагальненні психолого-педагогічних підходів до профілактики девіантної поведінки, зумовленої впливом інформаційних технологій;
- обґрунтуванні соціально-педагогічних умов, необхідних для ефективного запобігання комп'ютерній залежності.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає у тому, що:

- розроблено рекомендації для соціальних педагогів, класних керівників і батьків щодо профілактики комп'ютерної залежності серед підлітків;
- створено програму соціально-педагогічної профілактики, яка може бути впроваджена у практику роботи закладів загальної середньої освіти;
- результати дослідження можуть бути використані у викладанні навчальних дисциплін соціально-педагогічного спрямування, підготовці методичних матеріалів, тренінгів та виховних заходів.

**Структура кваліфікаційної роботи.** Кваліфікаційна бакалаврська робота складається з двох розділів по три підпункти, висновків і списком використаних джерел та літератури.

## РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ

### 1.1. Поняття та сутність комп'ютерної залежності

Науково-технічний прогрес кінця ХХ ст. сприяв активному розвитку інформаційно-комп'ютерних технологій, які стали невід'ємною частиною життя сучасної людини. Нові інформаційні технології сьогодні виступають не тільки як засоби передачі, обробки та зберігання інформації, але й відіграють культуротворчу роль, оскільки на їх основі створюється особливе соціокультурне середовище зі своїм специфічним змістом.

Комп'ютери швидко впровадилися в життя сучасної людини. Сьогодні вже стало звичним бачити, що людина взаємодіє з комп'ютером постійно – на роботі, вдома, у метро і навіть у машині. За останнє десятиліття електронні пристрої стали звичними іграшкою не лише дорослих, а й дітей. Багато батьки вважають, що нехай краще дитина сидить вдома за комп'ютером у них на очах.

Поняття «комп'ютерна залежність» з'явилося у 90-х роках минулого століття – спочатку як пародія на термін психіатрів «гемблінг-залежність» [6, 7], але незабаром воно набуло реального сенс.

Комп'ютерна залежність характеризується нав'язливим прагненням уникнути повсякденних турбот та проблем у віртуальну реальність, покращивши таким чином своє емоційне самопочуття. Засобами такого догляду можуть бути як комп'ютерні ігри, і «серфінг» у просторах глобальної мережі.

За даними літератури, останніми роками в Україні та інших розвинених країнах відзначається різке збільшення числа осіб з адиктивною поведінкою серед підлітків, що становить серйозну загрозу національній безпеці та психічному здоров'ю нації. У зв'язку з цим значно зріс інтерес дослідників до проблем адиктивної поведінки підлітків, найбільш схильних до цієї небезпеки.

Помічено, що комп'ютерна залежність зумовлює розвиток психопатологічних змін особистості та веде до порушень соціальних норм поведінки, правопорушень і навіть самогубств [1]. Важлива риса комп'ютерної залежності – її всесвітня

поширеність і подібна симптоматика всіх континентах, оскільки Інтернет об'єднав нас усіх і, на жаль, зробив залежність глобальною.

Комп'ютерна залежність (адикція – від лат. *addictus*: залежний, пристрасний до чогось, повністю відданий, поневолений, позбавлений) – пристрасть до занять, пов'язаних з використанням комп'ютера, що призводить до різкого скорочення всіх інших видів діяльності та обмеження спілкування з оточуючими.

Загалом трактування поняття «адиктивність» розглядається у 2 контекстах: хімічна залежність та нехімічна. Вочевидь, що комп'ютерна залежність належить до 2-ї категорії. Хоча активне вивчення проблеми має вже деяку історію та вчені сміливо використовували терміни «адикція», «залежність» (в англійській літературі – «disorder»), офіційно як психічна хвороба комп'ютерна залежність була внесена до реєстру DSM1 лише у 5-му виданні 2013 р. При цьому у зв'язку з деякими труднощами за умов діагностики так звана "Internet gaming disorder" (IGD) була віднесена до групи захворювань, що підлягають подальшому вивченню.

Як згадувалося, дослідники і психіатри вже вільно класифікують комп'ютерну залежність, деталізуючи її різновиду. Як і слід було очікувати, судження ці неоднозначні. Частина вчених схиляються до думки, що комп'ютерна залежність включає ігрову та Інтернет складові. Інші вважають, ніби комп'ютерну ігрову адикцію слід вважати інтернет-залежністю, що пояснюють найбільшою популярністю онлайн-ігор.

Є.Є. Малкова<sup>2</sup> виділяє 6 основних типів інтернет-залежності:

- нав'язливий веб-серфінг – нескінченні подорожі всесвітнім павутинням, пошук інформації;
- пристрасть до віртуального спілкування та віртуальних знайомств – великі обсяги листування, постійна участь у чатах, вебфорумах, надмірність знайомих та друзів у Мережі;
- ігрова залежність – нав'язливе захоплення комп'ютерними іграми, у тому числі – за мережі;
- нав'язлива фінансова потреба – гра по мережі в азартні ігри, непотрібні покупки

в інтернет-магазинах чи постійна участь в інтернет-аукціонах;

- пристрасть до перегляду фільмів через Інтернет, коли хворий може провести перед екраном весь день, тому що в мережі можна подивитися практично будь-який фільм чи передачу;

- кіберсексуальна залежність – нав'язлива потяг до відвідування порносайтів та заняття кіберсексом.

Комп'ютер та Інтернет самі по собі – нейтральні засоби, що спочатку призначалися для науково-дослідних цілей. Наразі дискусія про шкоду надмірного захоплення комп'ютером та Інтернетом достатньо серйозна.

Найбільш актуальними залишаються питання, пов'язані із системним аналізом ранніх ознак порушень процесів адаптації у підлітків, оскільки прояви цих порушень не мають чітко окресленої симптоматики та лежать у сфері донозологічної діагностики, ставлячись часто до сфери компетенції вузьких спеціалістів, які не враховують оцінку стану здоров'я в цілому, орієнтовану на профілактику.

Тому одне з найбільш перспективних напрямків ранньої діагностики таких станів – клініко-психологічна діагностика порушень адаптації, оскільки саме психологічний стан підлітка є найчутливішим індикатором труднощів адаптації.

Важливо підкреслити, що й досі ведуться суперечки про об'єктивно правильні умови даного захворювання. Як відзначають С. Ко та J. Yen, раніше через неточні критерії в групу інтернет-аддиктів потрапили багато користувачів Інтернету, які мають залежності [8].

На сьогодні деякі тести вдосконалені, а коло постійних користувачів, які не страждають на залежність, розширено, що призвело до значного зниження у світі частки «хворих». Проте слід пам'ятати, що навіть 1–2% (найнижчі показники) – це лише цифри на аркуші паперу, за якими стоять сотні тисяч підлітків – наше майбутнє.

В даний час виділяють 2 основні психологічні механізми освіти комп'ютерної залежності: потреба уникнення реальності та у прийнятті ролі іншого (у рольових іграх – ролі віртуального героя, у соціальних мережах – ролі «вигаданого себе»). Ці

механізми завжди працюють одночасно, але один з їх може перевершувати інший за силою впливу формування залежності.

Причини виникнення комп'ютерної залежності:

- відсутність навичок самоконтролю;
- невміння самостійно організувати своє дозвілля;
- дефіцит спілкування та уваги;
- незнання правил психогігієни взаємодії з комп'ютером;
- прагнення замінити комп'ютером спілкування із близькими людьми;
- прагнення уникнути труднощів реального світу у віртуальний світ;
- низька самооцінка та невпевненість у своїх силах, залежність від думки оточуючих у поєднанні з бажанням наказувати;
- наслідування, відхід від реальності слідом за друзів.

Психологи виділяють такі симптоми психологічної залежності від комп'ютера:

- хороше самопочуття або ейфорія за комп'ютером;
- небажання відволіктися від роботи або гри за комп'ютером;
- роздратування при вимушеному відволіканні;
- нездатність спланувати закінчення сеансу роботи чи гри з комп'ютером;
- витрачання великих грошей на забезпечення постійного оновлення програмного забезпечення (у тому числі ігор) та апгрейд комп'ютера;
- забуття домашніх справ, службових обов'язків, навчання, зустрічей та домовленостей під час роботи чи гри на комп'ютері;
- нехтування власним здоров'ям, гігієною та сном через велику тривалість перебування за комп'ютером;
- людина воліє їсти перед монітором;
- обговорення комп'ютерної тематики з всіма більш-менш обізнаними в цій області людьми.

Зайве захоплення комп'ютером може мати негативні наслідки як фізичного, так психічного здоров'я [3, 10]. Фізичні відхилення від норми у хворого, хворого на комп'ютерну залежність:

- порушення зору;

- зниження імунітету;
- головний біль;
- підвищена стомлюваність;
- безсоння;
- болі в спині;
- тунельний синдром (болі в зап'ясті) [3].

Як уже говорилося, інтернет-залежність розкинула свої щупальці по всьому земному кулі. У зв'язку з цим за останні роки у багатьох країнах, у тому числі в США, Великобританії, Португалії, Швейцарії, Фінляндії, Китаї, Південній Кореї та ін., були проведені та продовжують проводитися дослідження, присвячені поширеності захворювання серед найбільш ранимої групи населення – підлітків.

Цікаво, що найбільше «залежних» у країнах Латинської Америки (11,6%) та Німеччини (11,3%), трохи менше в Китаї (8,1%) та Південній Кореї (10,7%) [9]. Для порівняння: у Португалії нещодавно були опубліковані дані про 1,2% IGD залежних серед учнів (старшокласників) та студентів вузів) [11].

За останнє десятиліття з'явилися клініки, у яких лікують від комп'ютерної залежності як від одного із видів адиктивних захворювань. Розробляються методи лікування США, Швейцарії, Україні [5], а кількість пацієнтів зростає.

Відомо, що легше пожежу попередити, ніж загасити. Дослідники відзначають ряд факторів, що впливають на схильність до IGDзалежності.

До них відносять:

- виховання в дитинстві:
- Формування ранньої тривоги у зв'язку з емоційною напругою та тривожністю матері;
- Психологічні травми в дитинстві (насильство, жорстоке поводження, материнська та патернальна депривація);
- особливості особистості:
- Знижену переносимість труднощів повсякденному житті поряд з гарною переносимістю кризових ситуацій;
- прихований комплекс неповноцінності, що поєднується із зовнішньою перевагою;

- Зовнішню соціабельність, що поєднується зі страхом перед стійкими емоційними контактами;
- Прагнення говорити неправду;
- Прагнення звинувачувати інших, знаючи, що вони невинні;
- Прагнення уникати відповідальності у прийнятті рішень;
- стереотипність, повторюваність поведінки;

Попередження впливу зазначених факторів на індивіда і буде першою мірою профілактики. Вченими встановлені і додаткові фактори, що знижують ймовірність потрапляння до групи ризику.

Один із найцікавіших висновків:

- при романтичній прихильності в режимі «офлайн» значно знижено рівень залежності з Інтернету [11]. Виходячи з вищесказаного, а також інших досліджень [1] можна стверджувати, що важливий засіб профілактики розвитку комп'ютерної залежності
- дружнє, тепле спілкування як в сім'ї, так і з найближчим оточенням. Хоча це припущення поки що не підтверджено експериментально, багато дослідників вважають, що наявність «офлайн»-хобі також знижує небезпеку потрапляння у залежність [11, 12].

На думку А. Панюлайтіті, єдиний на даний момент перевірений спосіб не дати підлітку опинитися в залежності від комп'ютера - це залучити його до процесів, не пов'язаних з комп'ютерною діяльністю, щоб електронні ігри та електронне листування не стали заміною реальності. Треба показати людині, що росте, що, крім комп'ютера, є маса цікавих речей, які дозволяють пережити гострі відчуття, а й тренують тіло і нормалізують психологічний стан.

Сьогодні на порядку денному стоять питання діагностики, лікування та профілактики нового виду залежності. Вчені вже знайшли деякі підходи до їх вирішення, проте ще чекає багато роботи у цьому напрямі. Головне, треба пам'ятати: від реальності втечеш, а від себе – ні.

## 1.2. Соціально-психологічні особливості підліткового віку

Перехід до підліткового віку характеризується тим, що виникають якісні новоутворення, під якими розуміються становлення нового рівня самосвідомості, «Я-концепції», характерною рисою якої є почуття дорослості[4].

Л.С. Виготський зміг найчіткіше дати визначення новоутворенню – це узагальнений результат цих змін, всього психічного розвитку дитини на відповідний період, який стає вихідним для формування психічних процесів та особи дитини наступного віку[1].

Новоутворення характеризуються глибокими змінами умов, що впливають на особистісний розвиток дитини, які закріплюються у вигляді психологічних особливостей. Найчастіше вони стосуються фізіології організму, відносин, складаються у підлітків з дорослими людьми та однолітками, рівня розвитку пізнавальних процесів, інтелекту та здібностей.

Вперше психологічні особливості підліткового віку описав С. Холл, який вказав на суперечливість поведінки підлітка (наприклад, інтенсивна спілкування змінюється замкнутістю, впевненість у собі перетворюється на невпевненість і сумніви у собі тощо.). Він ввів у психологію уявлення про підлітковий вік як кризовому періоду розвитку[2].

Почуття дорослості - це психологічний симптом початку підліткового віку. За визначенням Д.Б. Ельконіна, почуття дорослості є новоутворення свідомості, через яку підліток порівнює себе з іншими (дорослими або товаришами), знаходить зразки для засвоєння, будує свої відносини з іншими людьми, перебудовує свою діяльність.

Перехідність підліткового віку, звісно, містить біологічний аспект. Це період статевого дозрівання, інтенсивність якого підкреслюється поняттям «гормональна буря». Фізичні, фізіологічні, психологічні зміни, поява сексуального потягу роблять цей період винятково складним, у тому числі і для самого стрімко зростаючого у всіх смислах підлітка.

На думку вітчизняних вчених, підлітковий період характеризується такими психологічними особливостями, як:

1 Виникнення почуття дорослості та реакція емансипації В.В. Ковальов зазначав, що це прагнення дорослості, самостійності, бажання звільнитися від опіки дорослих, заперечення своєї приналежності до дітей. Підліток прагнути розширити свої права та обмежити права дорослих щодо нього особи. Протест і непокора – кошти, з яких підліток домагається зміни колишнього типу відносин із дорослими[6].

2 Реакція групування з однолітками. Спілкування з однолітками – провідний вид діяльності у підлітковому віці, навчальна діяльність відходить на задній план.

На думку А.Є. Особа, входження в групу однолітків на правах рівності, співпраці – найважливіша проблема цього віку: постійна взаємодія з товаришами породжує у підлітка прагнення зайняти серед них гідне місце і є одним із домінуючих мотивів поведінки та діяльності. Діти спілкуються групами, дружба їх дуже емоційна, насичена безліччю переживань[6]

3 Виникнення інтересу до протилежної статі А.В. Матюхіна говорила про те, що фізичний та статевий розвиток породжують інтерес підлітка до іншої статі та одночасно посилюють увагу до своєї зовнішності.

З'являється любовно-дружні емоційні стосунки. Нерозділена симпатія нерідко стає джерелом дуже сильних переживань. У частини підлітків до цього часу відбувається і досвід статевої отношений[16].

4 Розвиток самосвідомості. Найважливішою особливістю особистості підлітка, як зазначав Л.С.Виготський, є бурхливий розвиток рефлексії та її основи – самосвідомості. Саме у цьому віці виникає орієнтування особистості самооцінку.

Від характеру самооцінки залежить рівень домагань підлітка. Самооцінка виникає і формується лише у процесі спілкування підлітка коїться з іншими людьми. М.В.Гамезо, говорив «Якщо оцінка адекватна, то формується і адекватна самооцінка, якщо ж підлітка недооцінюють чи переоцінюють, формується неадекватна самооценка»[4].

Виходячи з вищесказаного, можна сказати про те, що підліток розуміє, що він вже не дитина, помічаючи сильні зміни зі своїм фізичним та статевим розвитком, відчуваючи можливості проявляти соціальну активність, суспільно важливі справи сім'ї та школі.

Під соціальною активністю В. Г. Маралов розуміє здатність дитини включатись у специфічну для такого віку діяльність за рішенням суспільних завдань, виявляти рівень психічної активності, який сприяв би отриманню результатів, значимих іншим і собі у плані становлення соціально значимих характеристик личности[6].

Т.В. Драгунова, зазначає, що специфічна соціальна активність підлітка передбачає велику сприйнятливність до засвоєння цінностей, норм, варіантів поведінки, що існують у світі дорослих. Підліток намагається долучитися до життя дорослих шляхом наслідування. Спочатку він приймає те, що доступніше для нього: зовнішній вигляд та манеру поведіння.[6]

Можна зробити висновок про те, що в новій стрімко змінюється для підлітка ситуації, він часто втрачає в ній орієнтування, при зустрічі з труднощами у підлітка виникає сильне почуття протидії, підліткам властиво бурхливе прояв своїх почуттів при розгляді психічного статусу підлітка звертає на себе увагу конфліктність та напруженість ситуацій розвитку. Все це є причинами проблем підліткового віку.

Йдеться про труднощі, які змушують суспільство створювати різні служби по боротьбі з цими труднощами. Йдеться про відхиляється (девіантну) поведінку.

### 1.3.Причини формування комп'ютерної залежності серед підлітків

Результатом науково-технічного прогресу ХХ ст. стала поява комп'ютера та розвиток комп'ютерних технологій: в даний час темпи комп'ютеризації перевищують темпи розвитку інших галузей. Використання інформаційно-комунікативних технологій широко застосовується як в освітньому процесі, так і в дозвільній сфері.

Застосування комп'ютерних технологій у освіті вирішує проблеми ефективності, якості та доступності освіти. Разом з появою комп'ютерів з'явилися комп'ютерні ігри, які постійно вдосконалювалися, привертаючи увагу все більшого числа дітей та підлітків.

На сьогоднішній день комп'ютерна техніка досягла такого рівня розвитку, що дозволяє програмістам розробляти дуже реалістичні ігри з добрим графічним та звуковим оформленням. Однак разом із розвитком комп'ютерних технологій зростає і кількість людей, яких називають «комп'ютерними фанатами» або «геймерами» (Від лат. "game" - Гра).

Все частіше ними стають підлітки в силу своїх психологічних та фізіологічних особливостей. Зростання та становлення особистості в даний віковий період процес складний і супроводжується активним осмисленням та засвоєнням соціальних установок.

У зв'язку з цим виникає безліч проблем, які підліток який завжди може вирішити самостійно. Виявляючись з різних причин, без підтримки близького соціального оточення підліток потрапляє в ситуацію, коли він не вирішує проблеми, а створює ілюзорну зону комфорту, використовуючи комп'ютерні технології як психоактивні дії. Так, часом у деяких з них не залишається часу на навчання, спілкування з друзями, вони думають лише про одне – про комп'ютерні ігри.

У зв'язку з цим стала актуальною проблема аналізу негативного впливу комп'ютера на розвиток підростаючого покоління – йдеться про виникнення комп'ютерної залежності (адикції).

Термін «адикція» спочатку застосовувався для позначення поведінки людей з хімічну залежність. При подальшому вивченні залежності під адикцією стали розуміти специфічну поведінку, у розвиток якої беруть участь як соціальні умови раннього розвитку, так і психологічні особливості людини

Адиктивна поведінка – це один із типів девіантної (відхиляється) поведінки з формуванням прагнення людини до догляду від реальності шляхом штучної зміни свого психічного стану за допомогою прийому деяких речовин або постійною фіксацією уваги на певних види діяльності з метою розвитку та підтримки інтенсивних емоцій [1].

Поняття «залежність» дуже неоднозначне і може трактуватися як із негативною позиції, так і з позитивною, тобто можна говорити про соціально

прийнятну та засуджувану залежність. Іншими словами, види залежності поширюються від нормативних звичок, захоплень, що сприяють розвитку людини до залежної поведінки, що сприяє розвитку дезадаптації.

Крім того, слід зазначити, що залежність може мати різний характер – системний та елементарний. Системний характер означає, що залежність охоплює більшу частину чи всі стосунки особистості з оточенням (наркоманія, гемблінг, алкоголізм і т. д.). Елементарний характер обмежується вузьким колом дії та поведінки. Відповідно до цього залежна поведінка розглядається в різних наукових галузях.

Згідно з дослідженнями (медична класифікація хвороб 10-го перегляду) позначена класифікація психічних та поведінкових розладів, що відносяться до залежного поведінці: психічні та поведінкові розлади внаслідок вживання психоактивних речовин; поведінкові синдроми, пов'язані з фізіологічними порушеннями та фізичними факторами; залежний розлад особистості; розлад звичок та потягів; соціалізоване розлад поведінки і т. д. Але навіть медична типологія не може відбити повністю весь спектр залежності, оскільки це поняття не лише фізіологічної хворобою, а й психологічної, соціальної та духовної.

Наприклад, у практичній психології зустрічаються такі поведінкові залежності, як фанатизм (музичний, релігійний тощо), парасуїцидальна поведінка (патологічне захоплення екстремальними видами спорту), які можуть призвести до психосоціальної дезадаптації, але при цьому не включено до класифікації поведінкових розладів.

Проблема девіантної поведінки вивчалася у межах соціології Еге. Дюргеймом, який розглядав їх у межах терміна «аномія» (стан суспільства, коли старі норми та цінності перестають відповідати реальним відносинам, а нові ще не утвердилися) і тісно пов'язував два дані процесу у суспільстві.

Причиною девіантної поведінки він вважав втрату нормативних орієнтирів у суспільстві під час суспільних криз та дезорганізації соціуму чи колективу. Соціолог Р. Мертон вважав, що відхиляється поведінка – явище соціальне. При цьому людина з девіантною поведінкою впливає і на інших людей, які пов'язані з ним у системі.

Отже, цей вид поведінки може бути використаний тими людьми, які не мають щодо нього соціальної стійкості. Соціологія девіантної поведінки розглядається як спеціальна (приватна) соціологічна теорія, яка є більш загальною теорією стосовно наук, що вивчають окремі прояви девіантності (аддиктологія, суїцидологія тощо) [2].

У психології адиктивна поведінка, визначення Ц. П. Короленка, - це поведінка, яка спрямована на усунення психологічного дискомфорту та емоційної напруженості шляхом цілеспрямованої зміни стану власної свідомості у вигляді різноманітних форм діяльності чи вживанням психоактивних речовин.

Воно характеризується прагненням відходу від реальності через зміну свого психічного стану, тобто замість рішення проблеми «тут і зараз» людина обирає уникнення реальності, досягаючи тим більше комфортного психологічного стану в зараз, відкладаючи існуючі проблеми «на потім».

Виходячи з вищевикладеного, можна зробити висновок про те, що сутність адиктивного поведінки слід розглядати комплексно як біо-психо-соціо-духовне захворювання.

Надалі ми спиратимемося на таке визначення залежної поведінки, це Ю. В. Валентиком, так як воно повно розкриває як психологічну бік адикції, а й показує соціальні-педагогічні проблеми, що у людини під час адиктивному поведінці.

Адикція визначається як систематичне повторення дій, позбавлених доцільності та реального пристосувального значення, що виникають у дефіцитарних осіб, як свідчення психологічної декомпенсації та ведуть до зниження соціальної адаптації чи дезадаптації. За відсутності адиктивного агента виникає стан психофізичного дискомфорту, актуалізація патологічного потягу до адиктивного агента, загострення психологічної декомпенсації та особистісного дефіциту.

Під адиктивним агентом мається на увазі та психоактивна речовина або психоактивна дія, систематичне використання якої призводить до формування патологічної потреби у ньому, зловживання і далі до хворобливої залежності. Так, можна зробити висновок, що адикцію необхідно розглядати як процес:

- становлення, розвиток (динаміка), завершення. Часто виникнення залежності відбувається непомітно, часовий інтервал розвитку може бути різним (тобто спостерігається швидка чи повільна динаміка) і розпізнати її можна буде на тій стадії, яка покаже очевидність адикції.

Завершення залежної поведінки – питання неоднозначне. Багато вчених вважають, що адикція невиліковна і завершення хвороби це, суті, процес ремісії. При цьому ремісія може бути як нетривалою (наприклад, кілька місяців, рік і т. д.), так і протягом усього життя [3].

Суть залежної поведінки полягає у прагненні людини змінити свій психічний стан за допомогою прийому деяких речовин або фіксацією уваги на певних предметах чи видах діяльності. Процес вживання такої речовини, прихильність до предмета чи дії супроводжується розвитком інтенсивних емоцій і набуває таких розмірів, що починає керувати життям людини, позбавляє його волі до протидії залежності.

Така форма поведінки характерна для людей з низькою переносимістю психологічних труднощів, що погано адаптуються до швидкій зміні життєвих обставин, які прагнуть у зв'язку з цим швидше і простіше досягти психофізіологічного комфорту.

Адикція їм стає універсальним засобом уникнення реального життя. Для самозахисту люди із залежним типом поведінки використовують механізм, званий у психології «мисленням за бажанням»: всупереч логіці причинно-наслідкових зв'язків вони вважають реальним лише те, що відповідає їхнім бажанням.

Коли підліток стикається з труднощами і не може з ними впоратися, не вміє задовольняти свої потреби здоровими способами, аддиктивне поведінка стає захисним механізмом. Виходом із складної ситуації може стати побудова власної реальності, наприклад, під час використання комп'ютерних ігор. І поступово відбувається поглиблення підлітка у віртуальний світ, порівняно з яким дійсність втрачає як негативне, і позитивне забарвлення.

Іншими словами, підліток із залежною поведінкою характеризується низькою стресостійкістю, невпевненістю в собі перед життєвими труднощами, нездатністю

чекати і терпіти, прагненням негайного здійснення бажаного. У зв'язку з цим ще не навчився існувати в

У дорослому світі підлітку здається, що комп'ютер, віртуальне життя – ідеальний вихід із проблемних ситуацій. Залежність від комп'ютера усвідомлюють навколишні дитини друзі, родичі, знайомі, але аж ніяк не він сам, що дуже схоже з будь-яким іншим видом залежності [4].

Нерозумне інтенсивне використання комп'ютера не тільки завдає шкоди психологічному та фізичному здоров'ю підлітка, але й згубний вплив на його міжособистісні стосунки. Ц. П. Короленко та Н. В. Дмитрієва виділяють психологічні ознаки комп'ютерної залежності, що включають, поряд зі специфічними, і загальні для інших форм адиктивної поведінки:

- ютімія (трохи підвищений настрій) під час використання комп'ютера;
- нестримний потяг до виходу в інтернет;
- збільшення кількості часу перебування за комп'ютером;
- проблеми у припинення використання комп'ютера;
- наростаючі негативні емоції (дратівливість, апатія, знижений настрій, почуття порожнечі, почуття нудьги)
- поза спілкування з комп'ютером;
- втрата інтересу до сім'ї, навчання, колишніх захоплень;
- безвідповідальність, невиконання обов'язків у школі та вдома [5].

Середові (соціальні) фактори найбільш сильні, що визначають виникнення адиктивної поведінки. При цьому найбільшого значення набувають порушення сімейних відносин.

Практично у всіх випадках підліткової адикції виявлялися ознаки одного з типів (а іноді й кількох) проблемних сімей: неповна сім'я, що розпалася, ригідна, псевдосолідарна, деструктивна сім'я (автономія окремих членів сімей, відсутність взаємності в емоційних контактах); гіперопіка з боку матері, яка приймає він всю відповідальність за вчинки дитини; надзайняті батьки, гіпоопіка; відсутність меж між поколіннями; нерозвиненість батьківських почуттів у батьків дитину; проекція

на підлітка власних негативних якостей; емоційне відкидання і відсутність істинної батьківської любові тощо.

Отже, можна вважати, що неблагополуччя у сім'ї одна із головних соціальних чинників, які впливають формування адиктивного поведінки підлітка.

З інших соціальних передумов виникнення адикції можна назвати вплив груп однолітків та нерозвинену дозвілльну діяльність. Залучення підлітків до комп'ютерної залежності може відбуватися в компаніях однолітків.

Серед біологічних передумов формування комп'ютерної адикції однією з визначальними фактами адиктивної поведінки є наявність в анамнезі підлітків різних проявів резидуально-органічного ураження ЦНС (синдром дефіциту уваги, мовні порушення та ін.).

З психологічних факторів необхідно виділити акцентуацію характеру. Тут мають на увазі нестійкий тип акцентуації характеру, його слідують епілептоидний, гіпертимний і истероидний типи.

Важливу роль формуванні комп'ютерної залежності грають нерозвинені навички спілкування, неадекватна самооцінка, зовнішній локус контроль, невміння справлятися зі стресовими ситуаціями тощо.

Під духовними факторами розуміється заповнення духовного вакууму підлітка матеріальними цінностями, нерозвинене розуміння екзистенційних цінностей тощо. Виходячи з цього ми можемо виділити основні причини виникнення комп'ютерної залежності підлітка:

- відсутність або нестача спілкування та теплих емоційних відносин у сім'ї;
- батьки (чи інші близькі родичі) не приділяють підлітку часу, необхідного для щоденного вираження щирої участі в його життя, не цікавляться станом душевного світу, мало запитують про його думки і почуттях, про те, що дійсно хвилює і турбує, не чують його;
- наявність в анамнезі підлітка різних проявів резидуально-органічного ураження ЦНС;
- відсутність у дитини серйозних захоплень, інтересів, хобі, уподобань, пов'язаних із комп'ютером;

- невміння підлітка налагоджувати контакти з оточуючими; відсутність друзів; екземплярна порожнеча, духовний вакуум;

У цьому разі мається на увазі, що підліток не проявляє себе ні в навчанні, ні в спілкуванні з однолітками, не розвиває свої сильні сторони. Якщо такий стан речей не влаштовує дитини, вона цілком може впасти у залежність від використання комп'ютера, де він успішний, у нього багато друзів і т. д. Іншими словами, в віртуальній реальності він може створити собі образ, протилежний реальному.

Зрозуміло, використання комп'ютера має і безліч позитивних моментів, і може бути засобом для саморозвитку підлітка. Залежність настає тоді, коли з появою альтернативних можливостей навчання, спілкування, дозвілля, вони (нові можливості) відкидаються, коли комп'ютер використовується лише як засіб отримання задоволення. У зв'язку з цим необхідно розглянути психологічний механізм адиктивної поведінки.

Психологічний механізм адиктивного поведінки – це система регуляторних чинників, які забезпечують виникнення, модуляцію чи припинення адиктивних реакцій. Ц. П. Короленка та його співавтори виділили конвенційний та інтегруючі механізми.

Внаслідок впливу цих умов формуються особи без стабільних інтересів та життєвих установок. І вже до моменту перших адиктивних проб у цьому випадку формується адиктивна готовність, а також пошукова поведінка щодо референтних об'єктів.

Інтегруючий механізм розвивається в ситуації гострої та хронічної фрустрації, життєвої невлаштованості, при розбіжності внутрішнього та зовнішнього уявлення про себе суб'єктом, при переживаннях психічної або фізичної змінності, при неможливості керувати психікою і керувати вчинками, прагненні позбутися тривожного почуття провини чи внутрішньої порожнечі. При цьому в ініціації адиктивної поведінки значні переживання фізичної непривабливості, гіпотомія, когнітивні розлади, депресивні розлади.

Отже, можна дійти невтішного висновку, що основною причиною виникнення комп'ютерної залежності у підлітків вважатимуться брак спілкування та

порозуміння з батьками, однолітками та значними людьми. На початку використання комп'ютера компенсує спілкування, потім оточуючі стають неважливими. Підлітковий вік – це період формування життєвих цінностей; розширення соціальних контактів. А залежний дитина обмежує своє коло спілкування комп'ютером. Віртуальне спілкування та комп'ютерні ігри сьогодні стали для багатьох дітей важливіше за навчання або прогулянки з друзями.

Вони прив'язують підлітка до неіснуючих об'єктам, заважаючи отримувати задоволення від спілкування з оточуючими людьми. В результаті у деяких підлітків відзначається відсутність життєвого досвіду, інфантилізм у вирішенні життєвих питань, труднощі у соціальній адаптації. І це при тому, що розумовий коефіцієнт таких дітей, як правило, високий.

В аналізі комп'ютерної адикції важлива, передусім, констатація якісної відмінності адиктивного агента, змістом якого у разі виступає віртуальний світ. Віртуальний світ динамічний, у ньому можна реалізовувати свої приховані бажання, володіти ситуацією, долати труднощі, відчувати себе героєм, відчувати різні емоції в іграх, віртуальних контактах, прийнятих рішеннях.

При цьому освіта двосторонніх зв'язків, що відбувається в даному випадку, динамічна взаємодія між аддиктом та віртуальним світом формує ілюзію спілкування з реальним світом. У міру прогресування адикції віртуальний світ поступово стає дедалі більше привабливим, в той час як реальний сприймається нецікавим, нудним, а найчастіше і ворожим.

Зв'язки залежного підлітка з реальним світом слабшають; емоції, інтереси, когнітивна сфера, енергія та система цінностей зосереджується на віртуальному світі. Утворюється внутрішній психологічний простір, який поширює свій вплив оцінку зовнішніх подій.

Підліток використовує зміст уяви, фантазії обслуговування проєктів віртуального світу, і відчуває при цьому почуття контролю над подіями та об'єктами, що відбуваються. Відбувається небезпечно для дитини розмивання меж між уявою і реальною, аж до порушення самоохоронних тенденцій з ілюзією подолання своєї біологічної крихкості та ушкоджуваності.

Віртуальний світ як адиктивний агент у певному сенсі здатний виконувати функцію та транзиторного об'єкта. Транзиторний об'єкт займає проміжний психологічний простір, перебуваючи між внутрішньою та зовнішньою реальністю. Він замінює контакти зі світом, з ним підліток взаємодіє, як із живою людиною. Це властивість пояснює втрату інтересу до оточуючих, а також зміна навичок вибудовування комунікацій.

Віртуальний комп'ютерний світ також заміщає реальність, однак, у цьому випадку пристрасть до нього відразу ж набуває принципово інший характер. Залежний підліток зливається з віртуальним світом, як на когнітивному, так і на емоційному рівні та стає частиною віртуальної реальності. Межі між реальним і віртуальним світом стають дедалі проникнішими: реальність починає сприйматися як щось нереальне.

Йдучи у віртуальний світ, дитина перестає відчувати себе у біологічному плані, у результаті відбувається витіснення інстинкту самозбереження. При аналізі особливостей комп'ютерної адикції Ц. П. Короленка зазначає, що її важливою складовою в порівнянні з іншими адикціями, є багаторівневе включення залежного підлітка до адиктивної реальності з наростаючою ілюзорною оцінкою того, що відбувається.

А така висока ступінь інтеграції психічних функцій призводить до того, що підліток не потребує використання типових інших форм адикцій психологічних захистах. Їхня відсутність пояснюється їх непотрібністю, оскільки залежний підліток розглядає віртуальний світ як реальніший.

Серед психологічних механізмів, що беруть участь у розвитку залежності, важлива роль віддається можливості дитини маніпулювати персонажами, образами, ситуаціями віртуального світу і в той же час персоналізувати все те, до чого він має відношення.

Тенденція персоніфікувати образи віртуального світу, у тому числі й неживі предмети, фантастичні фігури з різних ігрових сюжетів визначає силу фіксації та глибину психологічної залежності. У комп'ютерній залежності персоніфікація

проектується на віртуальність рахунок втрати здатності підлітка персоніфікувати людей із реального світу.

З усього сказаного випливає висновок, що комп'ютерна залежність супроводжується значними особистісними змінами підлітка відбувається формування дегуманізованої залежної особистості, у функціонуванні якої закладено аутодеструкцію. Крім того, необхідно розглядати наслідки комп'ютерної залежності так ж комплексно: біологічному, психологічному, соціальному та духовному рівні.

За наявності адикції на біологічному рівні відбуваються порушення нормального функціонування організму, змінюється становище внутрішніх органів, що спостерігається порушення сну. Так як підліток тривалий час сидить в одному положенні, то відбувається перенапруга м'язів шиї та спини, зростає небезпека виникнення грижі міжхребцевих дисків шийного або поперекового відділів, викривлення хребта, утворення пролежнів, наприклад, на спині.

При неправильному освітленні в кімнаті та розміщенні монітора збільшується навантаження на зір, що призводить до його зниження. Через те, що людина постійного знаходиться в приміщенні, знижена фізична активність, може розвинутих полігіповітаміноз.

Серйозні порушення відбуваються і на психологічний рівень. Відповідно до психогенетичної моделі особистості Ю. В. Валентика, кожна людина перебуває в різних статусах, залежно від віку та життєвої ситуації.

Для кожного статусу є свої значні інші люди (ЗДЛ). Наприклад, статус Я-дитина (син/дочка) передбачає наявність ЗДЛ у вигляді батьків. З появою залежності проявляється статус Я-патологічний, який поступово витісняє інші конструктивні статуси та відповідних їм ЗДЛ, замінюючи їх патологічними особистостями.

Іншими словами, підліток відривається від свого колишнього оточення (перестає сприймати батьків, близьких друзів, вчителів тощо) і починає спілкуватися з іншими такими ж залежними, як і він. Таким чином, соціальна складова – зв'язки із ЗДЛ, обриваються.

Крім цього, у підлітка відбувається сильне спотворення, зміна особистості, нівелюються колишні риси характеру і формуються нові, знижуються колишні інтереси (наприклад, до навчання, спілкування) і біднішає емоційна сфера (дії, не пов'язані з комп'ютером, несуть малий емоційний заряд).

У зазначених психологічних змінах ми частково бачимо і соціальні зміни, як, наприклад, втрата зв'язку з нормативним оточенням як ЗДЛ. Важливо підкреслити порушення внутрішньосімейних відносин та зростання можливості виникнення у членів сім'ї такої хвороби, як «співзалежність», яка, як і залежність, вимагає тривалої реабілітації [6].

Очевидні зміни й у духовній сфері. Відбуваються зміни у пріоритетах та цінностях, інтересах, у зв'язку з чим у підлітків з'являються проблеми у навчанні (починаючи від пропуску занять до нездатності до сприйняття навчального матеріалу).

Як видно з вищевикладеного, комплексний розгляд комп'ютерної залежності є широким полем для діяльності соціального педагога у сфері профілактики адикції. Освітня організація стає для підлітка основною моделлю соціального світу. У ньому він навчається використовувати різні стратегії поведінки, освоює кордони у спілкуванні та вивчає свої

Можливості, внутрішні ресурси. Її соціальний простір допомагає підлітку спеціалізуватися: вивчати норми та правила поведінки, створювати нові соціальні зв'язки, відстоювати свою життєву позицію. Саме тому так важливо створювати простір всередині освітньої організації, яка сприятиме гармонійному розвитку особистості, вибору активної життєвої позицією, становлення позитивного життєвого сценарію. Іншими словами сприятиме розвитку особистості, здатної не використовувати адиктивну поведінку.

Трактувань такого поняття, як «комп'ютерна гра», досить багато. В.М. Друзін визначає її як особливий вид діяльності, в якій за допомогою ресурсів комп'ютерних технологій створюється інтерактивна модель соціальної насправді, що включає гравця в процес її перетворення на основі запрограмованих одиниць гри за рахунок

взаємодії з комп'ютерною програмою або з іншими гравцями через інтерфейс користувача.

Парадокс полягає в тому, що будь-яка залежність, у тому числі і залежність від комп'ютерні ігри заохочується споживчим товариством за допомогою реклами. У сучасному світі гри є окремою культурною сферою як організовану сферу дозвілля. Необхідно згадати про стрімко набираючу популярність в останні час в Україні індустрії розваг – гральний бізнес. Його легалізація та розвиток набув широкого поширення в сучасній системі ринкових відносин.

Соціологами зазначено («концепція суспільства іграізації»), що молоде покоління живе в епоху, коли завдяки ЗМІ до цієї індустрії виробляється здебільшого позитивне ставлення, що підтверджує величезну кількість реклами на просторах Інтернету, що закликає до відвідування нелегальних гральних сайтів, здійснення ставок, купівлі лотерейних квитків.

Доступність та безконтрольність вищезгаданих явищ створює уявлення у підлітків з ще незміцнілою психікою та підвищеним почуттям навіюваності, що відвідування таких сайтів, захоплення іграми не обіцяє нічого поганого. Адже те, що заборонено – не транслюють так відверто. Саме така помилка найчастіше і призводить до формування залежностей. Поки соціум буде потуральски ставитися до цієї проблеми – кількість молодих людей, які страждають на ігровий залежністю, стрімко збільшуватиметься.

Можна позначити ряд факторів, що сприяють розвитку адиктивних підліткових схильностей та формування психологічної залежності від комп'ютерних ігор (Т.В. Коваль):

1. Біологічні чинники, зумовлені особливостями організму. Серед підлітків, схильних до залежностей, спостерігається високий рівень депресивних, афективних розладів. Американський дослідник S. Caplan зазначає у залежних дітей такі характерні риси: постійне почуття самотності та знедоленості, схильність до депресії, замкнутість, перманентна тривожність, що незмінно тягне за собою

труднощі у взаємодії з оточуючими. Діти-аддикти, здебільшого, дратівливі, запальні, емоційно нестабільні.

2. Соціальні чинники. Формування комп'ютерної залежності обумовлено як особистісними особливостями, так і середовими психотравмуючими факторами, наприклад, несприятливою атмосферою в сімейному оточенні. Порушення дитячо-батьківських відносин, сімейні конфлікти, відсутність порозуміння перешкоджають адекватному становленню особистості дитини та формуванню її світоглядних установок.

Емоційна депривація, байдуже ставлення батьків до дитини або їх жорстоке поводження, психологічний дискомфорт позначаються на прагненні дитини «зануритися» у віртуальний світ, відійшовши від життєвих проблем.

3. Психологічні чинники. Для підлітків із комп'ютерною адикцією характерні низька самооцінка, почуття невпевненості, або, навпаки, поведінкова демонстративність.

Було проведено опитувальне дослідження на рівні шкільних освітніх установ у Київській області. Серед опитаних були діти шкільного віку, їх батьки та педагоги. Аналіз результатів дослідження, мета якого - вивчення ступеня поширення серед школярів ігрової залежності, особливостей їх психологічного портрета та відношення батьків до цього явище, дозволив зробити такі висновки: 70% школярів зазначають, що у внаслідок захопленості іграми вони стали менш товариськими; 40% граючих спілкуються виключно з гравцями, тобто у віртуальному світі, відчуваючи складності спілкування із реальними людьми; 10% через запальність та емоційну нестабільність залишилися самотні; 20% замкнулися у собі.

Бесіди з батьками дозволили встановити, що вони не бачать суттєвої проблеми у проведенні дітей та залежності у них не відзначають. Таким чином, виявлено, що батьки недооцінюють проблему ігрової залежності, в сім'ї відсутні профілактичні дії, і, як наслідок, посилюється патологічна залежність.

Таким чином, профілактика ігрової залежності має включати комплекс методів різного рівня, націлених на посилення захисних факторів (суспільних, соціально-середовищних, особистісних) та зменшення факторів ризику розвитку ігрової залежності. Психопрофілактична діяльність повинна полягати у розвитку

адекватних ціннісних установок, формуванні мотивації до освіти, спорту, культурного розвитку, здорового способу життя.

Пильна увага має бути спрямована на дітей «групи ризику». Види профілактичні заходи повинні мати певне ресурсне забезпечення. У освітніх установах психопрофілактика має реалізовуватися на базі великого комплексу організаційних, педагогічних та виховних заходів у процесі навчання школярів, у тому числі у позанавчальний час.

## РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ У ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

### 2.1. Роль сім'ї у формуванні та профілактиці комп'ютерної залежності підлітків

Актуальність проблеми комп'ютерної залежності підлітків підтверджується також результатами спостережень у закладах загальної середньої освіти. Зокрема, під час вивчення особливостей використання комп'ютерних технологій підлітками було проаналізовано ситуацію у Яготинський лицей №2 Яготинської міської ради.

У процесі спілкування з учнями та педагогами було встановлено, що більшість підлітків активно користуються комп'ютерами та мобільними пристроями не лише з навчальною метою, але й для проведення дозвілля, зокрема для участі в онлайн-іграх, спілкування у соціальних мережах та перегляду різноманітного мультимедійного контенту.

Спостереження показують, що значну роль у формуванні відповідального ставлення до використання комп'ютерних технологій відіграє саме сім'я. Учні, батьки яких цікавляться їхнім дозвіллям, контролюють час перебування у мережі Інтернет та заохочують участь у позашкільних заняттях, значно рідше демонструють ознаки надмірного захоплення комп'ютерними іграми. У той же час недостатня увага з боку батьків до організації дозвілля дітей може сприяти формуванню залежної поведінки.

У зв'язку з цим у закладах освіти важливо налагоджувати тісну співпрацю з батьками щодо профілактики комп'ютерної залежності. У Яготинський лицей №2 Яготинської міської ради проводяться виховні години, бесіди та інформаційні заходи, спрямовані на формування у підлітків культури використання цифрових технологій та усвідомлення можливих ризиків надмірного перебування у віртуальному середовищі.

На розвиток особистості сучасної дитини протягом останніх десятиліть накладає певний відбиток потужний потік нової інформації, пов'язаної з розвитком та застосуванням комп'ютерних технологій. Багато дослідження свідчать про те, що

спостерігається неухильне зростання кількості дітей, які мають ігрову комп'ютерну залежність.

Наприклад, ігрова комп'ютерна залежність виявлено у 15% молодих людей, у 39% виявлено ознаки підвищеного захоплення комп'ютерними іграми[4].

При цьому основною групою ризику для розвитку комп'ютерної залежності, як і раніше, вважаються діти та підлітки у віці 8 – 15 років. Цьому сприяє низка факторів, основними з яких вважають нестачу спілкування та взаєморозуміння з батьками, однолітками та значними людьми (Ю.О. Прибилова, А.В. Федоров, М.С. Іванов) [1].

На думку фахівців, роботу з профілактики ігрової комп'ютерної залежності необхідно вести не лише з дітьми, а й з їхніми батьками, оскільки останні не завжди усвідомлюють серйозність наслідків захоплення дітей комп'ютерними іграми.

Залежність від комп'ютерних технологій (комп'ютерна адикція) може бути виражена у двох формах:

- надмірне захоплення комп'ютерними іграми;
- Інтернет-залежність (інтернет-адикція).
- Розрізняють психологічні та фізичні ознаки прояву комп'ютерної залежності у людини.

Комп'ютерна залежність є одним із різновидів адитивної поведінки і характеризується прагненням уникнути повсякденності шляхом трансформації свого емоційно-психічного настрою. У цей момент людина усувається від важливих проблем, загальмовується робота її психіки, а також індивідуально-особистісний розвиток загалом.

Більшою мірою піддаються цьому впливу діти, 80% учнів загальноосвітніх шкіл захоплюються комп'ютерними іграми, причому багато хто захоплюється досить серйозно: діти віком 10 – 12 років мають «ігровий досвід» з 45 років. Чим же привабливі комп'ютерні ігри для дітей та підлітків?

- наявністю власного (інтимного) світу, до якого немає доступу нікому, крім нього самого;
- відсутністю відповідальності;

- реалістичністю процесів та повним абстрагуванням від навколишнього світу;
- можливістю виправити будь-яку помилку шляхом багаторазових спроб;
- можливістю самостійно приймати (будь-які) в рамках гри рішення, незалежно від того до чому вони можуть навести.

Найчастіше комп'ютерна залежність виникають на тлі зритого або явного незадоволення навколишнім світом і неможливості самовираження, при страху бути незрозумілим. Серед основних факторів, що впливають на виникнення та розвиток комп'ютерної залежності у дітей та підлітків – неправильне виховання, дефіцит спілкування в сім'ї, емоційна пригніченість дітей, низька самооцінка та ін.

Можна виділити такі основні причини відходу у віртуальну реальність та виникнення комп'ютерної залежності:

- відсутність контролю з боку батьків, невміння дитини самостійно грати, організувати свою гру;
- дефіцит спілкування у сім'ї, тобто. прагнення замінити комп'ютером на спілкування з близькими людьми;
- батьки не усвідомлюють дорослішання дитини та не змінюють стиль спілкування з нею;
- дитині вдома не зручно, т.к. у нього немає особистого простору, де він почував себе господарем;
- низька самооцінка та невпевненість дитини у своїх силах, залежність його від думки оточуючих;
- замкнутість дитини, її неприйняття однолітками;
- незнання правил психогігієни взаємодії з комп'ютер.

У динаміці розвитку ігрової залежності можна виділити чотири стадії:

1. Стадія легкої захопленості. Після того, як людина один або кілька разів пограла у рольову комп'ютерну гру, він починає «відчувати смак», йому починає подобатися комп'ютерна графіка, звук, сам факт імітації реального життя або якихось фантастичних сюжетів. Людина отримує задоволення, граючи в комп'ютерну гру, відчуває позитивні емоції. Специфіка цієї стадії в тому, що гра в комп'ютерні ігри

носить скоріше ситуаційний, ніж систематичний характер. Стійка, постійна потреба у грі на цій стадії не сформована, гра не є значною цінністю в людини.

2. Стадія захопленості. Чинником, що свідчить, про перехід людини на цю стадію формування залежності є поява в ієрархії потреб нової потреби - потреби в комп'ютерній грі. Гра в комп'ютерній грі цьому етапі набуває систематичного характеру.

3. Стадія залежності. Залежність може оформлятися в одній із двох форм: соціалізованої та індивідуалізованої. Соціалізована форма ігрової залежності відрізняється підтримкою соціальних контактів із соціумом (хоча і в з такими ж ігровими фанатами). Ця форма залежності менш згубна у вплив на психіку людини, ніж індивідуалізована форма.

Для людей з індивідуалізованою формою залежності порушуються не лише нормальні людські особливості світогляду, а й взаємодія з навколишнім світом. Порушується основна функція психіки - вона починає відбивати не вплив об'єктивного світу, а віртуальну реальність.

Для таких людей комп'ютерна гра – це свого роду наркотик. Якщо протягом якогось часу їм не вдається задовольнити потребу в грі, то вони починають відчувати незадоволеність, відчують негативні емоції, впадають у депресію.

4. Стадія уподобання. Ця стадія характеризується згасанням ігрової активності людини, зсувом психологічного змісту особистості в цілому бік норми. Це найтриваліша з усіх стадій - вона може тривати все життя, залежно від швидкості згасання прихильності. Чим спад сильніше, тим менше часу згасатиме залежність. Однак, є підстави припустити, що повністю залежність ніколи не пройде.

Найнадійнішим стрижнем профілактики комп'ютерної залежності є благополучне виховне середовище, оптимальна організація дозвілля дитини. Проблема організації дитячого дозвілля особливо гостро стоїть в даний час, оскільки сучасна дитина дорослішає, розвивається в напруженій соціальній обстановці.

Вільний від навчання час учнів, часом навіть поза їхнім бажанням, заповнюється негативними моментами, такими як, наприклад, гра на домашньому

комп'ютері, а також складнощами у відносинах з батьками чи неблагополуччям сім'ї, впливом молодіжної субкультури, засобів масової інформації, відсутністю матеріального достатку в сім'ї.

Діти значною мірою засвоюють ролі та правила поведінки із сюжетів комп'ютерних ігор, телевізійних передач, фільмів та інших засобів масової комунікації. Символічне зміст побаченого, надає глибокий вплив на процес соціалізації, сприяючи формуванню певних цінностей та зразків поведінки.

Деякі дослідники небезпідставно вважають, що вплив комп'ютерних ігор на процес соціалізації дітей майже так само велике, як вплив батьків. Однак, навички спілкування з іншими людьми, емоційна сфера маленької людини формуються, перш за все, при спілкуванні з батьками та однолітками, читанні казок, при взаємодії із безпосередньо навколишнім середовищем. Віртуальна реальність не дає істинного уявлення про навколишнє і більше того, створює уявлення про реальність віртуального світу та абсолютну непотрібність природного, повсякденного.

Ритм нашого сучасного життя, необхідність забезпечити сім'ї прийнятний рівень існування та харчування змушують сьогодні працювати всіх дорослих членів сім'ї, іноді на кількох роботах. Найчастіше по поверненні зі школи дитину чекає у квартирі лише його відданий друг – комп'ютер. Тому хлопці просиджують біля комп'ютера весь час, поки батьки на роботі обмінюються дисками з друзями, однокласниками, скачують музику, картинки, заставки для мобільних телефонів, домашні роботи, доповіді.

Одна з причин формування комп'ютерної залежності у тому, що на перших етапах звикання дитини до комп'ютерної гри батьки заохочують ці дії. Іноді батьки з розчуленням дивляться на свою дитину, яка просиджує подовгу перед монітором, сподіваючись, що таким шляхом, можливо, вони стануть батьками нового комп'ютерного генія.

При цьому не враховується, що дитині дозволяється проводити близько комп'ютерного монітора трохи більше 1 год на добу, оскільки сидіння за комп'ютером більшою мірою, ніж дорослих, впливає зростаючий організм дитини.

Дорослі «помічають» проблему лише тоді, коли дитина перестає реагувати на їх вимоги вимкнути комп'ютер, його падає успішність у школі, погіршується зір, зростає дратівливість, псується постава.

Проведені дослідження довели, що якщо дитина молодше 10 років звикла до комп'ютера, то це може уповільнити його розвиток, як фізичний, і психічний. Це називається емоційною депривацією, тобто відчуженням. Дитина, якій за віком належить бігати, стрибати, пізнавати навколишній світ, радіти, насправді просиджує весь свій час за коханою комп'ютерної іграшкою.

В результаті він не отримує ніяких нових знань про навколишній світ, у нього з'являється мізерність емоцій, йому вже не хочеться спілкуватися з однолітками та грати у звичайні дитячі ігри.

На думку психологів, час, витрачений на роботу за комп'ютером, часто стає першопричиною агресивних настроїв малюка у майбутньому. До 10-11 років для дітей набагато продуктивніше займатися конструюванням, спортом, малювати тощо, ніж перебувати щодня у віртуальному світі. Через вікові особливості діти часто не знають заходів в іграх.

Внаслідок цього вони максимально схильні до комп'ютерного синдрому, навіть більше, ніж старше покоління. Організм дитину ще поки здатна виносити фізичні навантаження, не помічаючи перевантажень, тому втома очей, рук та хребта помічається ними тільки після того, як вимкнено комп'ютер.

Автор статті «Комп'ютерні ігри: дитяча гра чи педагогічна проблема?» В.І. Новосельців, пише: «Сьогоднішня ситуація з комп'ютерними іграми – це як соціальний, технологічний, віковий феномен. Це ще досить серйозне педагогічне питання. Проблема, що свідчить про повне безсилля дорослих, яким залишається лише розводити руками, тому що зробити вони нічого не можуть»[3].

Дослідження свідчать, що 85% батьків не обмежують час гри за комп'ютером та 74% батьків дозволяють дивитися своїм дітям жорстокі фільми і грати в ті ігри, які воліє сама дитина. Ці дані свідчать про те, що відбулися порушення глибинних зв'язків нашої дорослої спільноти та дітей, відчуження дитини від світу дорослих. Дитина стала чужою, не потрібною для маси дорослих байдужих щодо нього.

Саме дорослі стали авторами «нового світу» – світу штучного, мертвого, що не дає свободи живому дитячій уяві, якоїсь новомодної «дитячої» субкультури сьогодення, в якій совість відступає перед блиском дотепності, створює парадоксальну картину антисвіту [2].

При цьому нерідко батьки «комп'ютерними дітками» пишаються, не помічаючи того, що їхні діти розвиваються мовчазними та неемоційними, що дитина поступово йде з соціуму. У школах останні роки набирає обертів процес обов'язкової інформатизації, а домашніх умовах ще далеко до формування культури спілкування з комп'ютером.

У зв'язку з цим батькам дітей необхідно пам'ятати про ті недоліки сімейного виховання, які сприяють виникненню та розвитку комп'ютерної залежності дітей:

- низький моральний рівень сім'ї;
- несприятлива емоційна обстановка у сім'ї;
- відсутність довірчих відносин дітей із батьками;
- стратегії контролю батьків, які не відповідають віковим особливостям дітей;
- раннє привчання дитини до комп'ютера, планшета, мобільного телефону;
- не вміння зацікавити дитину, підлітка та ін.

Для того, щоб дитина не стала заручником комп'ютерних ігор, їй потрібна додаткова увага батьків та родичів. В ідеалі батьки мають брати безпосередню участь у житті своєї дитини, наприклад, займатися з дитиною спортом, ходити у походи, відвідувати різні культурні заходи.

Входження дітей до Інтернету має супроводжуватися контролем з боку дорослих – педагогів та членів сім'ї. Комп'ютер не може і не повинен замінювати дитині живе людське спілкування, навички якого повинні бути сформовані у зростаючої людини насамперед.

## 2.2. Вплив освітнього середовища на розвиток комп'ютерної залежності у підлітків (на прикладі Яготинський лицей №2 Яготинської міської ради)

Проблема інтернет - та комп'ютерної залежності підлітків сьогодні набуває особливої актуальності в умовах активного розвитку цифрових технологій та широкого використання Інтернету в освітньому процесі. Вивчення впливу освітнього середовища на формування комп'ютерної залежності підлітків проводилося на базі Яготинського лицейу №2 Яготинської міської ради.

У процесі дослідження було проаналізовано особливості використання Інтернет-ресурсів учнями підліткового віку, їхнє ставлення до навчального середовища школи та рівень залученості до цифрових технологій. Спостереження показали, що більшість учнів активно користуються Інтернетом не лише з навчальною метою, але й для спілкування у соціальних мережах, перегляду відеоконтенту та участі в онлайн-іграх.

І. Голдберг у статті «Інтернет-залежність» розглядає інтернет-залежність як патологію, нав'язливий чи компульсивний розлад, який змушує людину зловживати цією технологією і включає широкий спектр форм поведінки і проблем із імпульсним впливом. Автор поділяє інтернет-залежність на 5 типів:

- (1) кіберсекс;
- (2) реляційна залежність;
- (3) залежність від інтернету чи інформаційної навантаження;
- (4) залежність від ігрової мережі;
- (5) комп'ютерна залежність [2].

Для дослідника Д. Грінфілда залежність від Інтернету - це явище, що включає прояви ескейпізму (тобто втечі у «віртуальну реальність») і при цьому - пошук нововведень, прагнення до безперервної стимуляції почуттів, емоційну прихильність [3].

К. Суррат у своїй монографії доводить факт, що з'являються в інтернетному просторі спільнот, члени яких створюють загальні мовні коди та правила словесного

поведінки, і навіть санкції порушення цих правил, утворюючи соціальні структури[4].

Автор К. Янг розробила методу - тест інтернет-залежності (Internet Addiction Test, IAT). Тест є інструментом самодіагностики патологічної пристрасі до Інтернету (незалежно від форми цієї пристрасі) [5].

У вітчизняній науці проблема інтернет-залежності стала актуальною наприкінці ХХ століття, оскільки комп'ютеризація освіти почала розвиватися лише цей період. В Українській психології тема «Інтернет-адикції» вивчається багатьма медичними психологами. А.Є. Войкунський активно розглядав загальні проблеми інтернет-залежності[6].

Т.С. Спіркіна у своїй роботі описує дослідження про формування залежності від мережі інтернет. Автор простежує динаміку розвитку інтернет-залежності та проводить лонгітюдне дослідження. В результаті дослідження автор приходить до висновку про те, що головним фактором, що обумовлює спад

Інтернет-залежності в часі, суб'єктивну думку піддослідних, є активна діяльність у реальному житті. Зарецька О.В. пропонує теоретичний аналіз сучасних науково-дослідних робіт з проблеми комп'ютерної та інтернет-залежності.

Виділяє основні особливості різноманітних підходів. Робиться спроба систематизувати проведені дослідження та класифікувати наукові підходи до проблеми Інтернет-залежності. Автор виділяє нозологічний, когнітивно-поведінковий, соціально-психологічний та діалектичний підходи [7].

Критерії для діагностики інтернет-залежності:

1. Кількість часу, який потрібно провести в Інтернет, щоб досягти задоволення помітно зростає.
2. Якщо людина не збільшує кількість часу, яке вона проводить у Інтернет, то ефект помітно знижується.
3. Користувач робить спроби відмовитися від інтернету або хоча б менше проводити у ньому менше часу.

4. Припинення або скорочення часу, що проводиться в Інтернеті, наводить користувача до поганого самопочуття, яке розвивається на протязі від кількох днів до місяця та виражається двома або більше факторами:

- емоційне та рухове збудження; тривога; нав'язливі роздуми про те, що зараз відбувається в Інтернеті; фантазії та мрії про Інтернет;
- довільні чи мимовільні рухи пальцями, що нагадують друк на клавіатурі.

5. Інтернет часто використовується протягом великої кількості часу або частіше, чим було задумано.

6. Значна соціальна, професійна діяльність, відпочинок припиняються або редукуються у зв'язку з використанням Інтернету [8, с. 11].

Для формування інтернет-залежності підлітків, на думку авторів Кібітова А.О., Трусовий А.В. та Єгорова А.Ю., потрібне поєднання індивідуальних факторів: особистісних та соціальних [9, с. 29-30].

Автори Баранова Ю.М. та Дібровіна І.В. звертають увагу на важливість створення психічного благополуччя підлітків за умов освітнього середовища. Баранова Ю.М. стверджує, що внаслідок визначення психологічної безпеки через компоненти психологічного захисту від негативних впливів мають відбутися такі явища:

- збереження психологічного здоров'я, задоволення потреб у самозбереженні;
- забезпечення психологічної суверенності та цілісності особистості, можливість усвідомленого саморозвитку [10, с. 124].

Автор Лисак І.В. у своїй статті наводить думку дослідників, які займаються вивченням інтернет-залежності та приділяє пильну увагу виявленню факторів, сприяють її виникненню. Звертається увага на психологічні фактори, що призводять до інтернет-залежності [11].

Державний освітній стандарт основного загального освіти вказує на те, що ефективно використання інформаційно-освітнього середовища передбачає компетентність співробітників організації, здійснює освітню діяльність у вирішенні професійних завдань з застосуванням Інформаційно-комунікаційних технологій (далі ІКТ), а також наявність служб підтримки застосування ІКТ. Забезпечення

підтримки застосування ІКТ є функцією засновника організації, яка здійснює освітню діяльність.

У періоді молодшого та середнього шкільного віку переважає особливо виражена потреба у самостійності та спілкуванні з однолітками. Самостійність підлітків визначається прагненні відокремлення від дорослих та його опіки, і контролю. Також у підлітка виникає потреба у різноманітності захоплень, ненавчальних заняттях.

До прикладу Д.Б. Ельконін зазначає, що «перехід до періоду молодшого підліткового віку супроводжується різкою ламкою психіки, коли навчальна діяльність перестає надавати то вплив на розвиток, який вона мала у попередній період, а провідною діяльністю стає спілкування з однолітками».

В оточенні підлітків виникають проблеми, пов'язані із залежною поведінкою: азартні ігри, алкоголізація, токсикоманія, протиправна поведінка, наркоманія. Один із найбільш дієвих способів профілактики залежної поведінки є підбір цікавих захоплень для підлітка, організація його вільного часу корисними заняттями.

Дослідник Кисельова Т.Г. у своїй праці складає підставі теоретичних психологічний портрет підлітка, залежного від інтернету, який має ряд ознак:

- агресивні сплески, викликані необхідністю відволіктися від комп'ютера;
- зневажливе ставлення до членів сім'ї, здоров'я, навчальної діяльності, домашньої роботи;
- відсутність інтересу до інших сфер життя, крім знаходження комп'ютера;
- розсіяність та задумливість у діалогах з оточуючими;
- розлади сну;
- неохайність у зовнішньому вигляді;
- порушення апетиту, неконтрольоване вживання рідин, що містять кофеїн, таурін;
- яскраво виражений емоційний настрій, підйом, що виникають під час знаходження в інтернеті [12].

У період молодшого шкільного віку підпорядкування авторитетним фігурам припиняється. Відбувається освіта підліткових груп з різних інтересів, у тому числі і протиправним. Підлітки цієї вікової групи мають ризик потрапляння під чужий

вплив через легку навіюваність. Спостерігається схильність до обману, агресивність та жорстокість до вживання заборонених речовин [13, с. 30].

У цій ситуації є необхідність контролювати не тільки кількість проведеного в інтернеті часу, а також якість інформації на інтернет-ресурсах, які буває підліток. Існує безліч різних програм блокування небезпечних сайтів для батьків, за допомогою яких є можливість реалізувати завдання по профілактики розвитку інтернет-залежності.

Інтернет-залежні підлітки вважають, що освітнє середовище недостатньо безпечна, на відміну від підлітків із мінімальним ризиком розвитку інтернет-залежності.

Інтернет-залежні підлітки зазначають, що мають негативне відношення до освітньому середовищі, при знаходженні в школі у них переважає поганий настрій, міжособистісних взаємодіях вони спостерігається агресивність і конфліктність. При збільшенні часу, що проводиться у соціальних мережах та інтернеті, знижується якість міжособистісних взаємодій в освітньому середовищі та мотивація до навчання.

Для того, щоб створити психологічну безпеку освітнього середовища необхідно дотримуватися наступних принципів:

- Принцип освіти, що розвиває.
- Принцип психологічного захисту особистості.
- Допомога у формуванні соціально-психологічних навичок [14, с. 97-98].

Психологічні аспекти безпеки пов'язані із взаємодією та відносинами в структурі навчальної діяльності: взаємодія з іншими учнями, взаємодія з освітянами. Стан безпеки утворюється на основі складного когнітивного процесу та є відповіддю зміну ситуацій чи нову інформацію [8, с. 50].

Емпіричне дослідження проводилося серед учнів підліткового віку Яготинський ліцей №2 Яготинської міської ради. У дослідженні взяли участь учні 7–9 класів. Для визначення рівня інтернет-залежності було використано тестування та спостереження за особливостями використання Інтернет-ресурсів підлітками. Отримані результати дали можливість визначити рівень схильності учнів до

інтернет-залежності та проаналізувати вплив освітнього середовища на формування цієї проблеми.

На підставі емпіричного дослідження, можна зробити висновок, що підлітки, позитивно відносяться до освітнього середовища школи та високою мірою задоволені її основними характеристиками, проводять в інтернет-просторі від 30-ти хвилин до 2-х годин на день і використовують інтернет для навчальної діяльності, читання новин та пізнавальної інформації. У підлітків цієї групи інтернет-залежність перебуває на низькому рівні. Дані умови сприяють особистісному та професійному зростанню та успішного саморозвитку учасників освітнього процесу.

Підлітки, що нейтрально відносяться до освітнього середовища школи та в середній ступеня задоволені її основними характеристиками, проводять в інтернет-середовищі 2-х годин і використовують інтернет від нудьги. У підлітків цієї групи спостерігається середня Інтернет-залежність.

Учні, які негативно ставляться до освітнього середовища школи та в низькому ступеня задоволені її основними характеристиками, проводять в інтернеті більше 4-х годин на день і використовують інтернет для спілкування, прослуховування музики, перегляду фільмів та комп'ютерних онлайн-ігор. У цих підлітків спостерігається високий рівень інтернет-залежності [14, с. 65].

Таким чином, кількісна та якісна обробка отриманих результатів, статистичний аналіз, інтерпретація даних результатів показали значні відмінності між даними експериментальної групи до та після застосування програми профілактики Інтернет-залежності.

В учасників програми відбулося: Інтернет-залежність на адекватному рівні (82%, 18 підлітків); Використання соціальних мереж для навчальної діяльності та отримання корисної інформації та новин (73 %, 16 підлітків);

Позитивне ставлення до освітнього середовища школи, захищеність від психологічного насильства та задоволеність значущими характеристиками освітнього середовища (77 %, 17 підлітків) [12]. Сформовано уявлення підлітків про поняття «інтернет-залежності», про основні ризики інтернет-простору; Сформовано

основні поняття про ризики інтернет-простору; Розвинені у підлітків навички навчання прийомам протистояння розвитку інтернет-залежності.

Умови освітнього середовища з урахуванням профілактичної програми сприяли:

1. Позитивному ставленню до освітнього середовища школи, захищеності від психологічного насильства та задоволеності значущими характеристиками освітнього середовища через практичні вправи, спрямовані на формування навичок спілкування та соціальних компетенцій, створення умов у розвиток творчого потенціалу; просвітницькі лекції, спрямовані на огляд корисних інформаційних ресурсів школи.

2. Інформування про використання соціальних мереж для навчальної діяльності та отримання корисної інформації здійснювалося через просвітницькі лекції, практичні, профілактичні заняття, спрямовані на ознайомлення з поняттям «інтернет-залежність» та її проявами, формуванням у підлітків усвідомлення того, що надмірне захоплення інтернетом може призвести до залежності, виявлення значимості реального життя, групової аналіз та опис шкільних проблем. На заняттях підліткам давалася інформація про інтернет-залежність, пропонувалися відомості про психологічних функціях, процесах та утвореннях.

3. Зниженню виразності психологічних характеристик інтернетзалежності підлітків сприяли профілактичні заняття з використанням засобів та форм проведення, таких як тренінгова вправа, спрямоване на здатність активного слухання, практичні вправи на зниження рівня агресивності та формування навичок вираження емоцій.

Ми припустили, що в освітньому середовищі школи буде забезпечено психологічна безпека особистості підлітків у рамках проблеми інтернетзалежності при створенні наступних умов:

1. Позитивного ставлення до освітнього середовища школи, захищеності від психологічного насильства та задоволеності значущими характеристиками освітнього середовища.

2. Інформування про використання соціальних мереж для навчальної діяльності та отримання корисної інформації та новин.

### 3. Зниження виразності психологічних характеристик інтернет-залежності підлітків.

Дане дослідження було з метою вивчення можливості впровадження програми профілактики інтернет-залежності дітей підліткового віку.

В результаті аналізу сучасної, зарубіжної та вітчизняної літератури, були визначено висновки про те, що інтернет-залежність проявляє себе більшою мірою, контексті нехімічної залежності, оскільки має основні характеристики залежної поведінки: утруднення у розвитку вищих емоцій, обмеженість інтересів, відсутність установок на працю, низький самоконтроль, прагнення зміни емоційного стану, порушення психологічних функцій, орієнтація на однолітків з девіантним поведінкою.

Розвиток залежної поведінки складається з кількох етапів: фіксація у пам'яті об'єкта, що справило сильне враження; формування послідовності звернення до об'єкту залежності, частота реалізації залежної поведінки; залежний стиль поведінки стає звичним, витіснення зі свідомості реального життя; повне занурення в залежний процес, відчуження суспільства.

Залежна поведінка на останньому етапі розвитку починає надавати згубний вплив на психіку та біологічні процеси залежного.

Зроблено висновок, що інтернет-залежність — це негативне психологічне явище, пов'язане з проявом хворобливої пристрасті до інтернету, спричинене невротичною потребою уникати негативні почуття по відношенню до тих, хто їх викликає психотравмуючим соціальним ситуаціям[21].

Найбільш схильними до інтернет-залежності є діти молодшого та середнього підліткового віку, так як підлітки мають специфічні соціальні та психологічними характеристиками, що визначаються віковими особливостями підлітків та формуванням соціальних, економічних, політичних, моральноцінних позицій. Саме в період підліткового віку виникають проблеми, пов'язані з інтернет-залежністю.

Основними факторами, що безпосередньо впливають на формування інтернет-залежності, є: анонімність та можливість змінювати уявлення власної ідентичності.

Закритий за своєю сутністю підліток може вільно висловлювати свою думку, вести суперечки та освоювати нові моделі поведінки; зручність використання та доступність інтернету є ще одним важливим фактором. Онлайн-спілкування, онлайн-покупки, перегляд фільмів та серіалів онлайн, онлайн-ігри та безліч інших послуг, які дає мережа-інтернет задовольняє безліч потреб людини у стислі терміни; третій важливий фактор уникнення і можливість уникнення реальності». Під час перебування у мережі змінюється емоційний стан, відчуття часу та сприйняття навколишньої дійсності[15].

У такий спосіб можна перемістити фокус уваги з щоденних проблем на віртуальну реальність і знизити рівень стресу та напруги. На сучасному етапі найбільш продуктивними методами профілактики інтернет-залежності, є психологічна робота, спрямована на розвиток особистісного зростання та самореалізацію, шляхом розвитку самоконтролю та критичного мислення.

Для реалізації поставленої мети та завдань, проведеного дослідження, було проведено емпіричне дослідження, результатом якого стало визначення актуального рівня Інтернет-залежності. Було виявлено наявність середнього та високого рівнів інтернет-залежності; високий показник схильності підлітків до загроз та протиправним діям у мережі інтернет; відсутність певних часових рамок проведення часу в інтернет-просторі; низький рівень самоконтролю та критичного мислення щодо конфліктних ситуацій, що відбуваються в інтернет-середовищі.

Для профілактики та зниження проявів інтернет-залежності була проведена програма, спрямована на зниження рівня інтернет-залежності через актуалізацію їх особистісних ресурсів, формування уявлень про способи протидії загрозам інтернет-простору, розвиток критичного мислення. Програма сприяє профілактики розвитку інтернет-залежності, шляхом самосвідомості та пошуку особистісних ресурсів.

Після реалізації програми було проведено повторне тестування підлітків, методиці тест на інтернет-залежність (С.А. Кулаков, 2024). За результатами цієї методики, низький рівень інтернет-залежності становив 82% (18 підлітків). Інтернет-простір не надає негативного впливу підлітків[14]. Інтернет у цьому випадку використовується в освітніх та інформативних цілях. Підлітки віддають

більшу перевагу фізичної активності, розвиваючим заняттям у секціях, живому спілкуванню з друзями.

Середній рівень інтернет-залежності становив 18% (4 підлітків). У цьому випадку час перебування в інтернеті збільшується, зокрема через відсутність захоплень у реальній життє. Але при застосуванні обмежувальних тимчасових заходів не виникає виражених негативних емоційних переживань. Високий рівень інтернет-залежності у групі та основної загрози інтернет-залежності немає[22].

Щоб не допустити формування інтернет-залежності у дітей молодшого шкільного віку необхідно:

- Подбати про гармонійний розвиток дитини з ранніх років до появи комп'ютера.
- Наповнити життя дитини позаурочною діяльністю, наприклад, заняттями спортом, музикою тощо.
- З раннього віку долучати дитину до виконання обов'язків.
- Встановити чіткі правила користування інтернетом, наприклад, обмеження щодо часу відповідно до віку дитини [27].

Таким чином, в результаті проведеного дослідження ми бачимо, що діти підліткового віку, є більш схильні до впливу інтернетзалежності, оскільки в даний віковий період відбувається глибокий підлітковий криза. Починається формування ідентичності, період дитинства завершується. Подорослішаючий дитина входить у нові соціальні групи, до старих ідентифікацій додаються нові, перетворюючи їх. Перед підлітком постає нове завдання — самовизначення та вибір життєвого шляху.

Це завдання допомагають вирішити цілісна ідентичність особистості, довіра до світу, самостійність та ініціативність. Результати, що показує тестування, після реалізації програми фіксують значні зміни: в учасників програми відбулося зниження рівнів інтернет-залежності, високий рівень інтернет-залежності відсутня у досліджуваної групи.

Таких результатів вдалося досягти за рахунок інформування підлітків про поняття інтернет-залежності, про основні загрози інтернет-середовища та способи

запобігання їх негативним наслідкам; проведення тренінгів з тематики здорового способу життя та самореалізації у реальному житті.

Отже, освітнє середовище відіграє важливу роль у формуванні ставлення підлітків до використання цифрових технологій та мережі Інтернет. Воно може як сприяти розвитку комп'ютерної залежності, так і виступати важливим чинником її профілактики. Важливе значення мають психологічна безпека шкільного середовища, рівень взаємодії між учнями та педагогами, а також організація навчальної та позанавчальної діяльності підлітків[44].

Результати аналізу освітнього середовища Яготинський ліцей №2 Яготинської міської ради свідчать про необхідність систематичної профілактичної роботи з учнями щодо формування відповідального ставлення до використання Інтернету та комп'ютерних технологій. Проведення інформаційних бесід, тренінгів, виховних заходів і залучення підлітків до різних видів позашкільної діяльності сприяє зниженню ризику формування інтернет- та комп'ютерної залежності.

Таким чином, створення сприятливого освітнього середовища у закладі освіти є важливою умовою формування здорового способу життя підлітків та попередження розвитку залежної поведінки.

### 2.3. Використання зарубіжного досвіду у профілактиці Інтернет- та комп'ютерної залежності підлітків

У середині 1990-х рр., коли поняття «Інтернет-залежність» лише входило до наукового обігу, Інтернет-технології були доступні небагатьом через дорожнечу, а персональними комп'ютерами користувалися переважно люди, яким вони були необхідні успішного здійснення професійної діяльності. З того часу багато що змінилося.

Здешевлення технічних пристроїв та технологій зв'язку призвели до того, що багато звичних повсякденних дій все частіше переносяться в Інтернет-простір:

сплата податків, придбання товарів та послуг, навчання та трудова діяльність для багатьох вже немислимі без сучасних комп'ютерних технологій.

Комп'ютер та Інтернет стали звичним фоновим оточенням повсякденності, без яких не мислять себе не лише студенти та програмісти, а й пенсіонери, та домогосподарки. У високотехнологічному суспільстві людина, яка не вміє користуватися комп'ютером часто відчуває себе неповноцінним: без сторонньої допомоги він не може придбати квитки на літак, записатися на прийом до лікаря, оплатити комунальні послуги.

Підключення до Інтернету стає життєвою необхідністю, що, безумовно, змушує переглядати традиційні підходи до Інтернет-залежності Критерії, сформульовані 20 років тому, такі як «спонукання витратити на забезпечення роботи в Інтернеті дедалі більше грошей» [1, с. 92] або «нав'язливе бажання перевірити e-mail» [2] в даний час втратили свою актуальність. Проте дослідницький інтерес до проблеми Інтернет-залежності останніми роками лише зростає. Розглянемо коротку історію вивчення цього виду залежності та сучасний стан її дослідження.

Як відомо, одними з перших до вивчення Інтернет-залежності звернулися американські вчені-психіатри І. Голдберг. (I. Goldberg), К. Янг (K. Young), Д. Грінфілд (D. Greenfield) та К. Суррат (C. Surratt), які запропонували набір діагностичних критеріїв, що дозволяють виявляти Інтернет-залежність, а також опублікували на основі проведених досліджень перші монографії.

Слід зазначити, що спочатку І. Голдберг використовував поняття «Інтернет-залежність» жартома, не рахуючи її справжньою залежністю, проте, коли він створив групу психологічної підтримки Інтернет-аддиктів, до нього звернулися сотні людей, які заявляли, що їм потрібна професійна допомога подолання залежності.

Саме з легкої руки І. Голдберга термін прижився і став використовуватись у науковому обороті. До основних критеріїв, що дозволяють діагностувати Інтернет-залежність, перелічені вище дослідники відносили: небажання навіть на короткий час відволіктися від діяльності в Інтернеті; погане самопочуття, підвищену дратівливість та збудливість у разі, якщо це доводиться

робити; збільшення фінансових витрат забезпечення роботи Інтернету; прагнення применшувати тривалість перебування в мережі; зменшення фізичної активності, нехтування якістю їжі та особистої гігієною, спричинені небажанням витратити на цей час на шкоду часу, проведеному Інтернет.

На думку І. Голдберга, психологічна залежність від Інтернету проявляється в синдромі скасування, що нагадує той, який виникає у курців або наркоманів, тією різницею, що у ньому відсутня фізіологічний компонент [3]. На перший план при Інтернет-залежності виходить патологічна зміна потреб і мотивів, сенсотворчим мотивом стає саме потреба знаходження в Інтернеті, решта відходять на другий план.

Близькими за змістом до поняття «Інтернет-залежність» є терміни «кіберадикція», «комп'ютерна адикція» чи «комп'ютерна залежність». Під останньою розуміється «патологічна пристрасть до занять, пов'язаних з використанням комп'ютера, що призводить до різкого скорочення всіх інших видів діяльності, обмеження спілкування з іншими людьми» [4, с. 22].

Слід враховувати, що ознакою залежності є час, що проводиться за комп'ютером, а зосередження навколо комп'ютера всіх інтересів людини, відмова з інших видів діяльності [5]. Сучасні дослідження комп'ютерної залежності показують, що її не можна ототожнювати із залежністю від психоактивних речовин. Так, наркотична адикція з часом поступово зростає, для неї характерна монотонна динаміка. Комп'ютерна адикція, навпаки, посилюється лише певного максимуму, після якого знижується [6, с. 169]. Динаміка зниження залежить від індивідуальних особливостей особистості, а також від її соціального оточення.

Дослідники, що займаються вивченням Інтернет-залежності, приділяють пильну увагу виявленню факторів, сприяють її виникненню. Як правило, виділяють медико-біологічні та психологічні фактори, що призводять до адикції. До медико-біологічних факторів, що сприяють виникненню Інтернет-залежності відносять функціональну міжпівкульну асиметрію, наявність мінімальної мозковий

дисфункції, підвищену нервово-психічну виснаженість, слабкість функцій активної уваги, порушення маніпулятивно-ігрової діяльності та ін [7].

Серед психологічних факторів виділяють почуття самотності, сором'язливість, емоційну напруженість, замкнутість, що призводить до проблем у безпосередньому міжособистісному спілкуванні [8, с. 45]. Як правило, аддикти характеризуються заниженою самооцінкою, підвищеною тривожністю, неприйняттям свого фізичного вигляду, наявністю фрустрованих потреб.

Серед соціальних причин Інтернет-залежності можна виділити неблагополуччя сімейних відносин, конфлікти, брак спілкування з однолітками, проблеми у взаєминах із протилежною статтю.

Слід зазначити, що далеко не всі фахівці схильні виділяти Інтернет-залежність та комп'ютерну залежність у як самостійні різновиди адиктивної поведінки. Наприклад, англійський психіатр Ф. Леніхан (F. Lenihan) критикує існуючі підходи до Інтернет-залежності, що акцентують увагу на виділенні її негативних наслідків [9].

Він підкреслює, що Інтернет є лише засобом, за допомогою якого можна пристраситися, наприклад, до азартних ігор, розрахованих на багато користувачів комп'ютерних ігор чи порнографії. Якщо це сталося, слід говорити про залежність, що сформувалася від азартних ігор або від порнографії, а не відносити таких людей до однієї загальної категорії залежних від Інтернету, ґрунтуючись лише на опосередковуючому механізмі.

Ф. Леніхан пише, що нікому не спадає на думку вважати чоловіків, які надто швидко їздять на автомобілі, тих, хто їздить уздовж узбіччя дороги у пошуках повій, або тих, хто їде автомобілем у магазин, щоб купити спиртне, страждаючими єдиною хворобливою пристрасстю до автомобіля. Однак, у випадку з Інтернет-залежністю відбувається заміна мети та засобів: опосередковуючий механізм оголошується причиною залежності [9, с. 32].

На думку Ф. Ленихена, Інтернет – лише механізм, з якого можуть формуватися залежності. Таким чином, противники використання термінів "Інтернет-залежність" або "комп'ютерна залежність" стверджують, що існуючі в

індивіда залежності від азартних ігор, спілкування в соціальних мережах, від шопінгу до Інтернет або від комп'ютерних ігор, реалізуються за допомогою комп'ютера та Інтернету.

Комп'ютер та Інтернет є всього лише засобами для реалізації інших адикцій. Нині діагнози «Інтернет-залежність» та «комп'ютерна залежність» відсутні в офіційній класифікації хвороб Їх немає в чинній Міжнародній класифікації хвороб 10-го перегляду (МКБ10), а також в американському П'ятому виданні Діагностичного та статистичного посібника з психічних розладів (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, DSM-5), опублікованому в 2013 р. Тим часом, Американська психіатрична асоціація (APA) помістила до III розділу DSM-5, в якому містяться особисті розлади, які потребують у подальшому вивченні та розгляді на предмет можливого включення до переліку у майбутньому, ігрову Інтернет-залежність (Internet Gaming Disorder) [10].

У низці країн, наприклад, у Китаї комп'ютерна залежність офіційно визнана захворюванням у 2008 р. Ще з 2006 р. китайська влада почала фінансувати 8 клінік, які займаються наданням допомоги Інтернет-залежним, а в Пекіні було створено перший реабілітаційний центр з лікування комп'ютерної залежності. В даний час у Китаї діє більше 300 спеціалізованих установ, які займаються лікуванням залежності від Інтернету [11].

Інтернет-залежність у Китаї розглядається як один з різновидів психозу. У країні розроблено низку методик для діагностики цього захворювання. Так, згідно з шкалою, розробленою Центральним військовим госпіталем Пекінського округу, людина, яка проводить в Інтернеті понад 6 годин на добу протягом 3 місяців, визнається аддиктом, якщо ця діяльність не пов'язана з роботою чи навчанням[11,с.118].

Для лікування Інтернет-залежності у Китаї використовуються психотропні засоби, зокрема прозак, застосовуються засоби народної медицини, наприклад, мушмула японська, ефективним засобом вважається електросудомна терапія, розроблена спочатку для лікування шизофренії, а також психотерапія. Вважається,

що найбільш дієвим способом лікування від комп'ютерної залежності є закрита госпіталізація. Набули поширення в Китаї і трудові оздоровчі центри для Інтернет-залежних підлітків, у яких напіввоєнна дисципліна, заняття спортом та фізична праця поєднуються із застосуванням електрошокової терапії та гіпнозу.

З такими центрами пов'язаний скандал, що вибухнув у китайському суспільстві після того, як 2 серпня 2010 р. в одному з них помер підліток. Розслідування його смерті, увагу до якої привернули китайські дисиденти, показало, що у подібних центрах поширені побиття та обмеження харчування[12].

Незважаючи на те, що питання про віднесення Інтернет-залежності до захворювань залишається відкритим, спеціалізовані клініки з лікування даного виду адикції існують у США, а також у Південній Кореї, Таїланді, В'єтнамі. У цих країнах широко застосовується система так званого «батьківського контролю» за використанням Інтернету, що полягає в автоматичне його відключення після п'яти годин безперервного використання.

У Фінляндії Інтернет-залежність розглядається як одна із можливих причин надання відстрочки від військової служби. У багатьох країнах ведеться консультативна робота з аддиктами. Психологічна допомога їм спрямована насамперед на зниження тривожності, виховання вольових якостей, формування нових життєвих захоплень, поліпшення відносин із соціальним оточенням. Для зниження залежності застосовується сімейна психотерапія та аутогенні тренування.

На окрему увагу заслуговує ігрова комп'ютерна адикція (гейм-адикція, кіберадикція, кібернетична лудоманія), що посилилася після появи мережних розрахованих на багато користувачів ігор. Під ігровою комп'ютерною адикцією розуміють нехімічну залежність, що виявляється у нав'язливому захопленні комп'ютерними іграми, у яких граючий ототожнює себе з віртуальним персонажем і від його імені.

Про залежність від комп'ютерних ігор можна говорити в тому випадку, якщо для гри людина починає ухилятися від інших видів активності: навчання, роботи, спілкування із соціальним оточенням. Захопленість грою у адиктивів межує з фанатизмом, викликає агресію щодо того, що перешкоджає грі.

Геймери оцінюють реальний світ як нецікавий, але необхідний, а віртуальний як захоплюючу подобу реальності. Як правило, аддикт відчуває дискомфорт у реальному житті та прагнути уникнути існуючих проблем у віртуальне середовище, ступінь контролю над яким у нього значно вищий. Гра є способом уникнення проблем, що існують у реальній життя. Вона дозволяє змодельовати такі ситуації, у яких людина ніколи не була і не зможе побувати, але які є для неї дуже привабливими.

У комп'ютерних іграх можливості інформаційних технологій поєднуються з властивою людині прагненням розваг. Гра служить засобом зниження рівня депресії, зняття стресу, хоча часом і сама може бути стресогенним засобом. Крім того, створення комп'ютерних ігор в даний час перетворилося на потужну індустрію з оборотами в мільярди доларів, представники якої зацікавлені у поширенні своєї продукції.

Розробники ігор роблять все для того, щоб користувач проводив у грі якнайбільше часу, створюючи тривалі місії, пропонуючи щодня змінюються завдання, винаходячи систему різних винагород та стимулів. Причому винагороди можуть бути не лише віртуальними. У багатьох іграх можна заробити реальні гроші, продаючи віртуальні товари та персонажів, розвинених до високого рівня.

Широко використовується творцями ігор також дух змагальності, суперництва, властивий людині. Можна сказати, що творці сучасних комп'ютерних ігор зацікавлені у формуванні залежності від їхньої продукції, адже це приносить їм суттєві доходи. Популяризація комп'ютерних ігор сприяють і турніри, що проходять в різних країнах світу геймерів, призові фонди яких сягають мільйона доларів.

Відповідно до досліджень психологів, залежність від комп'ютерних ігор існує у 5% сучасних дітей [13]. Пік залежності припадає на вік від 12 до 15 років, причому на одну страждаючу залежністю дівчинку припадає близько 10 хлопчиків. Це, мабуть, обумовлено тим, що криза підліткового віку яскравіше проявляється саме у хлопчиків. Підлітки, які мають труднощі з адаптацією до реального соціокультурного середовища, часто мають занижену самооцінку, у віртуальному

просторі почуваються набагато впевненіше, відчують власну значущість та здатність впливати на те, що відбувається.

Залежність від комп'ютерних ігор найчастіше формується у міських жителів, які знаходяться у високотехнологічному середовищі, сільські жителі, які живуть відповідно до ритмів природи, менш схильні до цього виду адикції. Крім того, та технічні можливості участі у масових розрахованих на багато користувачів онлайн-іграх на селі не завжди є.

Якщо питання про віднесення Інтернет-адикції та її різновидів до захворювань на сьогоднішній день залишається відкритим, то її негативний вплив на психіку людини не викликає сумнівів. Залежність призводить до спотвореного сприйняття як особистості, і навколишньої дійсності, сприяє соціальної дезадаптації.

Актуальність проблеми залежності від Інтернету в цілому, і від масових розрахованих на багато користувачів онлайн-ігор зокрема зростає у зв'язку зі збільшенням числа користувачів комп'ютерних мереж. Так, за даними Всеукраїнського омнібуса в 2023 р. аудиторія Інтернет-користувачів у Україні віком від 16 років і старше становила близько 84 млн. осіб або 70,4% від загальної кількості мешканців цієї вікової категорії [14].

Як зазначає директор Фонду розвитку Інтернету Г.В. Солдатова, за останні три роки кількість дітей із високою рівнем Інтернет-активності, що проводять у мережі 8 годин, збільшилося вдвічі. Якщо у 2013 р. третину життя в Мережі проводив кожен сьомий підліток, то 2024 р. – майже кожен третій (32%) [15]. Інтернет сучасні діти розглядають не як технологію, а як свого роду «довкілля», вони живуть одночасно у двох світах: реальному і цифровому, віртуальному.

В умовах віртуалізації способу життя актуальним завданням є не ізоляція дітей та підлітків від Інтернету, а навчання їх поведінці у комп'ютерних мережах, для позначення якою використовується термін «кіберсоціалізація» [6, с. 167].

Необхідно навчити дітей техніці безпечного використання комп'ютера та Інтернету, сформувати у них цифрову компетентність – здатність ефективно застосовувати інформаційно-комунікаційні технології у різних сферах

життєдіяльності. Це дозволить зменшити негативні наслідки впливу Інтернету на особистість та знизити кількість Інтернет-залежних.

Таким чином, в даний час існують суперечливі погляди на проблему Інтернет-залежності або комп'ютерна залежність. Одні дослідники вважають її самостійним видом адикції та домагаються включення до медичні діагностичні посібники. Інші, навпаки, вважають, що Інтернет та комп'ютер є не більше ніж засобами формування залежностей іншого роду.

У ряді країн, зокрема в Китаї, Інтернет-залежність визнається захворюванням, в інших – сприймається як психолого-педагогічна проблема, яка потребує уваги фахівців. Оскільки у випадку з Інтернет-аддикцією відсутнє фізіологічне звикання до об'єкта залежності, саме психолого-педагогічна корекція цього виду адикції представляється найбільш ефективною.

Зниженню кількості адиктів, особливо серед дітей шкільного віку, може сприяти формування у них цифрової компетентності та навичок безпечної роботи в Інтернеті, що, у свою чергу, вимагає підвищення інформаційної культури педагогів і батьків, які часто відстають від своїх дітей у оволодінні інформаційно-комунікаційними технологіями.

Аналіз зарубіжного досвіду профілактики Інтернет- та комп'ютерної залежності підлітків показує, що у світі формується комплексний підхід до вирішення цієї проблеми. У деяких країнах (наприклад, у Китайській Народній Республіці) залежність комп'ютерних ігор офіційно визнана медичним станом і для її подолання створено спеціалізовані центри, де застосовуються психотерапевтичні та організаційні методи лікування.

У країнах Західної Європи та Північної Америки наголос робиться на превентивній роботі: просвітницьких програмах, розвитку цифрової грамотності, психологічній підтримці та залученні батьків до моніторингу поведінки дітей в інформаційному просторі.

Підходи таких країн, як Фінляндія, США, Південна Корея, Тайланд та інші демонструють важливість поєднання освітньо-профілактичної роботи, сімейної

підтримки та психологічної допомоги для зниження ризику формування залежної поведінки в Інтернеті.

З урахуванням цих міжнародних практик, ефективність профілактики залежності в освітньому середовищі значною мірою визначається рівнем цифрової компетентності учнів, їхньою здатністю критично оцінювати інформацію, контролювати час перебування в мережі та усвідомлювати ризики надмірного використання цифрових технологій. Сучасний зарубіжний досвід також підкреслює необхідність підвищення інформаційної культури педагогів і батьків, оскільки нерідко саме дорослі відстають від дітей у володінні інформаційно-комунікаційними технологіями, що ускладнює профілактичну роботу.

Ці принципи мають практичне значення і для умов Яготинський ліцей №2 Яготинської міської ради. У закладі можна адаптувати зарубіжний досвід шляхом впровадження просвітницьких заходів — уроків цифрової грамотності, тренінгів із профілактики Інтернет-залежності, інформаційних бесід для батьків та учнів, консультацій психолога щодо безпечного використання онлайн-ресурсів.

Такий системний підхід здатний одночасно забезпечити соціально-педагогічну підтримку, зміцнити психологічну стійкість підлітків, підвищити їхню здатність управляти власною цифровою поведінкою та знизити ризик розвитку залежності.

Отже, хоча в міжнародній практиці існують різні погляди на статус Інтернет та комп'ютерної залежності (від медичного захворювання до психолого-педагогічної проблеми), зарубіжний досвід доводить необхідність поєднання освітніх, сімейних і психологічних заходів у профілактиці. У контексті сучасних викликів цифровізації життя це сприяє формуванню здорового, усвідомленого та відповідального ставлення підлітків до використання цифрових технологій.

З огляду на викладений матеріал, можна стверджувати, що комплексне вивчення проблеми комп'ютерної залежності відкриває широкі можливості для діяльності соціального педагога у сфері профілактики адиктивної поведінки. Освітня установа виступає для підлітка ключовою моделлю соціального середовища, у межах якої він засвоює різні поведінкові стратегії, опановує норми комунікації та усвідомлює власні потенціали й внутрішні ресурси.

Соціально-освітній простір допомагає підліткам соціалізуватися: засвоювати правила взаємодії, формувати нові стосунки, визначати та відстоювати власну позицію. Саме тому створення в навчальному закладі умов, що підтримують гармонійний розвиток особистості, набуття активної життєвої позиції та формування конструктивного життєвого сценарію, є вкрай важливим.

Такий підхід сприяє вихованню особистості, здатної уникати адиктивних форм поведінки та робити усвідомлений вибір на користь здорового способу життя. У процесі дослідження комп'ютерної залежності в підлітковому середовищі було визначено, що ця форма девіантної поведінки є складним багатофакторним явищем, яке поєднує психологічні, соціальні та педагогічні аспекти.

Комп'ютерна та інтернет-залежність підлітків є багатофакторною проблемою, що поєднує психологічні, соціальні та педагогічні аспекти. Підлітки особливо вразливі до надмірного використання цифрових технологій через емоційну нестабільність, низьку самооцінку, дефіцит живого спілкування та сімейні конфлікти.

Профілактика залежності потребує комплексного підходу: розвиток цифрової грамотності, критичного мислення, організація дозвілля, підтримка сім'ї та підвищення компетентності педагогів. Зарубіжний досвід показує ефективність таких заходів, що можна адаптувати для Яготинський ліцей №2 Яготинської міської ради, впроваджуючи уроки цифрової грамотності, тренінги, психологічні консультації та контрольований онлайн-час.

Комп'ютерна залежність потребує співпраці школи, сім'ї та психологічних служб, спрямованої на формування відповідального ставлення підлітків до

цифрових технологій. Подолання проблеми можливе через розвиток психологічної стійкості, соціальних навичок, здорових міжособистісних стосунків та створення безпечного цифрового середовища.

Перспективним є подальше вивчення впливу онлайн-контенту на психоемоційний стан підлітків та розробка методик оцінки ризиків адиктивної поведінки, що дозволить удосконалити профілактичну роботу у школі та суспільстві.

Отже, інтернет значно розширює можливості людини: забезпечує доступ до великої кількості інформаційних ресурсів, може слугувати засобом відпочинку та переключення уваги. Водночас надмірне й неконтрольоване його використання здатне чинити серйозний негативний вплив на психічний стан підлітків.

Щоб зменшити масштаб і небезпечність цієї проблеми, важливо створити умови, які сприятимуть гармонійному та всебічному розвитку підлітка в соціальному середовищі та в різних напрямках його діяльності. Не менш значущими є цілеспрямована робота педагогів у закладах освіти, своєчасні профілактичні заходи та відповідальний контроль з боку батьків.

Таким чином, інтернет, попри свої беззаперечні переваги та широкі можливості для розвитку, освіти й самореалізації, водночас становить серйозну загрозу для психоемоційного благополуччя підлітків. Зростання рівня комп'ютерної та інтернет-залежності свідчить про актуальність проблеми, яка потребує комплексних дій на рівні сім'ї, закладу освіти та суспільства в цілому.

Створення сприятливого виховного середовища, що підтримує розвиток відповідальності, саморегуляції та критичного мислення, є одним із ключових шляхів запобігання адиктивній поведінці. Не менш важливо формувати у підлітків здатність усвідомлено користуватися цифровими технологіями, розвивати навички цифрової гігієни, зокрема вміння контролювати час онлайн-активності та відрізнити корисний контент від потенційно шкідливого.

Педагогам та батькам варто поєднувати зусилля для вчасного виявлення перших ознак залежності, здійснення профілактичних заходів та надання необхідної підтримки. Підлітки, які відчувають увагу, розуміння та мають можливість

реалізувати себе у різних видах діяльності, менш схильні до формування адиктивних форм поведінки.

Отже, подолання комп'ютерної залежності можливе лише через комплексний підхід, що охоплює розвиток психологічної стійкості, соціальних навичок, здорових міжособистісних стосунків та формування позитивного життєвого сценарію. Подальші дослідження та вдосконалення педагогічних технологій у цьому напрямі сприятимуть створенню безпечного та гармонійного цифрового середовища для підлітків.

Результати дослідження підтвердили, що ключовим завданням сучасної освіти і соціально-педагогічної роботи є створення умов, які сприяють гармонійному особистісному розвитку підлітків. Це включає формування навичок самоконтролю, відповідального ставлення до цифрових технологій, підтримку позитивних соціальних зв'язків, а також розвиток критичного мислення, що дозволяє учням свідомо обирати безпечні моделі поведінки в інформаційному середовищі.

Важливо також підкреслити роль сім'ї, яка має виступати партнером закладу освіти у процесі виховання. Своєчасний контроль з боку батьків, їхня обізнаність про ризики надмірного використання гаджетів і здатність до конструктивного діалогу з підлітком значно знижують імовірність формування залежності. Ефективна профілактика можлива лише за умов співпраці педагогів, психологів, соціальних працівників і батьків, що створює єдиний виховний простір та дає змогу оперативно реагувати на ризиковані форми поведінки.

Комп'ютерна залежність є не тільки індивідуальною, а й соціальною проблемою, яка потребує системного вирішення. Тому особливої актуальності набуває розробка та впровадження у закладах освіти програм інформаційної безпеки, профілактики адиктивної поведінки та розвитку здорового цифрового середовища.

Перспективним напрямом подальших наукових розвідок є вивчення впливу різних типів онлайн-контенту на психологічний стан підлітків, дослідження взаємозв'язку між інтернет-залежністю та рівнем емоційного інтелекту, а також

розробка нових методик оцінювання ризиків адиктивної поведінки у цифровому середовищі.

Важливим є також порівняльний аналіз ефективності різних профілактичних програм, інтеграція цифрової грамотності в освітній процес, апробація інноваційних педагогічних технологій та психокорекційних методів, спрямованих на підвищення стійкості підлітків до негативного впливу мережі.

Подальші дослідження сприятимуть удосконаленню соціально-педагогічної роботи та формуванню безпечного інформаційного простору, що відповідає потребам сучасної молоді.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ**

1. Аймедов К.В., Асєєва Ю.О., Дьяченко О.В., Сучасний погляд на проблему Інтернет-адикцій у підлітків. *Materialy XIV Miedzynarodowej naukowii-praktycznej konferencji, «Perspektywiczne opracowania są nauką i technikami - 2018» 07–15 listopada 2018 roku, Volume 5, Przemysł: Nauka i studia.* P. 76–80.
2. Асєєва Ю.О. Кіберадикції молоді як проблема ХХІ століття: монографія. Львів: Орал, 2020. 414 с.
3. Асєєва Ю.О. Методичні рекомендації з проведення групового психокорекційного та соціально-комунікативного тренінгу для кіберадиктів і їх батьків. Харків: Факт, 2022. 40 с.
4. Асєєва Ю.О. Особливості соціо-демографічного «портрета» осіб підлітково-юнацького віку, які мають кібер-адикції. «Габітус». 2020. № 16. С.101–109.
5. Асєєва Ю.О. Особливості стилів сімейного виховання кіберадиктів (очима дітей). *Психологія та соціальна робота.* 2020. В.1(51). С.7–18.
6. Асєєва Ю.О. Проблемні питання класифікації кібер-адикцій. *Психологія і особистість.* 2020. № 2 (18). С. 22-40.
7. Асєєва Ю.О. Проблемні питання психокорекції та профілактики кіберадикцій у молодого покоління. *Challenges of medical science and education: an experience of EU countries and practical introduction in Ukraine: Collective monograph.* Riga: Izdevnieciba “Baltija Publishing”, 2022. P. 26–44.
8. Асєєва Ю.О. Проблемні питання стадіального характеру кіберадикцій. «Габітус». 2021. В.23. С.50–55.
9. Білоущенко В.В., Чарнецька Р.Т. Психологічні особливості інтернетзалежності в підлітковому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки.* 2023. № 1. С. 33–36.
10. Брязкун В.В. Етапи віртуалізації свідомості: філософський аспект. Гілея. *Історичні науки. Філософські науки. Політичні науки: Наук. вісник: зб. наук. праць. нац. пед. ун-ту ім М.П. Драгаманова, Українська АН.* К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгаманова, 2022. №. 58 (3). С. 260–266.
11. Вакуленко О.В., Гнатюк В.В. Формування безпечної поведінки підлітків в інтернет-мережі як психолого-педагогічна проблема. *Наукові записки Вінницького*

державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія. № 42 (2). 2014. 360 с.

12.Вегеріна А.В. Соціально-педагогічна діяльність з гармонізації медіасоціалізації в культурі інформаційного суспільства. Трансформація соціальної педагогіки та соціальної роботи в культурі інформаційного суспільства: колективна монографія. За науковою редакцією професора А.О.Рижанової. Харків: ХДАК, 2023. С.47-71.

13.Вінтюк Ю. Узалеження від комп'ютера: формування і можливості протидії. Вісник львівського університету. 2022. № 13.С. 215–226.

14.Волобуєва Т. Б. Використання інтернет-технологій: здоров'язберігаючий аспект. Підручник для директора: посіб. з управл. компетентності. 2022. № 11. С. 47–52.

15.Гаврищак Л.І., Машак С. О. Інтернет-залежність як чинник девіантної поведінки. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. 2022. Вип. 13, ч. 5. С. 56–63.

16.Гриб'юк О.О., Дем'яненко В.М. Система психолого-педагогічних вимог до засобів інформаційно-комунікаційних технологій навчального призначення: монографія. К.: Атіка, 2024. 172 с.

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

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

19.Жданова І.А. Вплив новітніх інформаційних технологій на поширення нехімічних залежностей серед підростаючого покоління. Соціальна робота в Україні: теорія і практика. 2022. № 4. С. 114–129.

20.Журавльова Л.П., Камінська О.П. Чинники та механізми інтернетзалежності від онлайн-ігор. Наука і освіта. 2023. №7. С.44–48.

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

22.Камінська О.В. Апробація програми корекції залежності від комп'ютерних онлайн-ігор. Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць

Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. 2015. № 1 (36). С. 168-174.

23.Карабін Т.В. Вплив особливостей спілкування в мережі «Internet» на процес соціалізації студентської молоді : дис. ... кандидата психол. наук : 19.00.05. Івано-Франківськ, 2013. 261 с.

24.Кудашкіна О.З. Кіберсоціалізація як новий вид соціалізації у віртуальному середовищі. Соціальна педагогіка: теорія та практика: Методичний журнал. Луганськ: Видавництво ЛНПУ ім Тараса Шевченка «Альма матер». 2012. № 1. С. 12–18. [Електронний ресурс]. URL:

[http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc\\_Gum/Sptp/2011\\_1/2pdf](http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Sptp/2011_1/2pdf)

25.Кужель І.Ю. Інтернет-залежність як актуальна проблема сучасної школи. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. 2015. №. 124. С.86–89. [Електронний ресурс]. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/\\_2015\\_124\\_24](http://nbuv.gov.ua/UJRN/_2015_124_24)

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

27.Небезпечні квести для дітей: профілактика залучення. [Електронний ресурс]. URL: [http://old.la-strada.org.ua/ucp\\_mod\\_library\\_view\\_323.html](http://old.la-strada.org.ua/ucp_mod_library_view_323.html)

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

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

30.Рижанова А.О., Потьомкіна Н.З. Тенденції соціально-педагогічної профілактики залежності старшокласників від віртуальних соціальних мереж в нових соціокультурних умовах. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки /

Центральноукр. держ. пед. ун-т ім. В. Винниченка. Кропивницький, 2021. Вип. 196. С. 53–59.

31.Соловйова І.І. Девіантність особистості в умовах комп'ютеризації суспільства: соціально-філософський аспект: автореф. дис... канд. філософ. наук: 09.00.03. Південноукраїнський державний педагогічний університет ім. К.Д. Ушинського. Одеса. 2022. 34 с.

32.Терещук Н.В. Ігрова залежність у підлітковому віці як форма адиктивної поведінки. Практична психологія та соціальна робота. 2024. №1. С. 31–41.

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

34.Токарева Н.М. Моделювання особистісних конструктів підлітків у вимірах освітнього простору: монографія. Кривий Ріг: ТОВ ВНП «ІНТЕРСЕРВІС», 2022. 448 с.

35.Токарева Н.М., Шамне А.В, Халі О.О. Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства: монографія. Київ: ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2024. 220 с.

36.Український фонд Благополуччя дітей. Безпека дітей в Інтернеті. [Електронний ресурс]. URL: <https://rescentre.org.ua/bezpeka-ditei-v-interneti>

37.Чупрій Л.В. Вплив телебачення та Інтернету на моральне та фізичне здоров'я дітей. 2022. [Електронний ресурс]. URL: [http://children\\_tv\\_violence.html](http://children_tv_violence.html)

38.Шугайло Я.В. Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків. Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. Запоріжжя, 2015. №2. С.17-24.

39.Akin A., Iskender M. Internet-addiction and depression, anxiety and stress. International Online Journal of Educational Sciences. 2022. P. 138–148.

40.Anderson E.L., Steen E., Stavropoulos V. Internet use and problematic Internet use: A systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood. International Journal of Adolescence and Youth. 2024. P. 30–54.

41. Anderson M. Parents, Teens and Digital Monitoring. Pew Research Center: Internet, Science & Tech. 2022. P. 12.
42. Ang C. S. Internet habit strength and online communication: Exploring gender differences. *Computers in Human Behavior*. 2024. Vol. 66. P. 1–6.
43. Anthony M., Espen A., Boonen H., Colder M., Coulson M., Johan E. Scholars' open debate paper on the World Health Organization ICD-11 Gaming Disorder proposal. *Journal of Behavioral Addictions: journal*. 2023. P. 267–270.
44. Bleakley A., Ellithorpe M. The role of parents in problematic internet use among US adolescents. *Media Commun*. 2022. P. 24–34.
45. Borca G., Bina M., Keller P.S., Gilbert L.R., Begotti T. Internet use and developmental tasks: adolescents' point of view. *Computers in Human Behavior*. 2025. P. 49–58.
46. Bozoglan B. Systemic Approach and Digital Addiction, Multifaceted Approach to Digital Addiction and Its Treatment. 2019. P. 60–80.
47. Buonomo I., Cipriani I., Piperno S., Saggi I., Fiorilli C. Internet and socialization: how internet use influences online and offline relationships. *Anthropological Researches and Studies*. 2015. № 5. P. 3–10.
48. Choi S.W., Kim D.J., Choi J.S., Ahn H., Choi E.J., Song W.Y. Comparison of risk and protective factors associated with smartphone addiction and Internet addiction. *Journal of Behavioral Addictions*. 2024. P. 33–47.
49. Contena B., Yura L., Taddei S. Surfing on social network sites. *Computers in Human Behavior*. 2025. P. 30–37.
50. Dowling N. A., Quirk K. L. Screening for Internet Dependence: Do the Proposed Diagnostic Criteria Differentiate Normal from Dependent Internet Use? *Cyberpsychology & Behavior*. 2022. Vol. 12. P. 21–27.
51. Durkee T., Carli V. Pathological internet use and risk-behaviors among european adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023. P. 294.
52. Flisher C. Getting plugged in: an overview of Internet-addiction. *Journal of paediatrics and child health*. 2022. Vol. 46. № 10. P. 557–559.

53. Francisco T. Socioeconomic Determinants of Internet-addiction in Adolescents. Psychological, Social, and Cultural Aspects of Internet-addiction. 2016. P. 127–145.
54. Goldberg I. Internet-addiction disorder. *Cyber Psychol. Behavior*. 1996. Vol. 3. № 4. P. 403–412. [Electronic resource]. URL: <http://www.psychom.net>
55. Griffiths M.D., Kuss D.J., Billieux J. The evolution of Internetaddiction: A global perspective. *Addictive Behaviors*. 2024. P. 193–195.
56. Griffiths M.D. Internet and video-game addiction. *Adolescent addiction: Epidemiology, assessment and treatment*. 2024. P. 231–267.
57. Griffiths M. D., Kuss J., King D.L. Videogame addiction: Past, present and future. *Current Psychiatry Reviews*. 2022. Vol. 8. № 4. P. 308–318.
58. Hsieh Y. Internet-addiction: A Closer Look at Multidimensional Parenting Practices and Child Mental Health, *Cyberpsychology. Behavior, and Social Networking*. 2022. P. 68–73.
59. Huan V.S., Ang R.P., Chye S. Loneliness and shyness in adolescent problematic internet users: the role of social anxiety. *Child & Youth Care Forum*. 2023. P. 539–551.
60. Hyo-Jung K., Jong-Youn R. Parents, peer, and teachers relations as predictor of adolescent adult media addiction and depression. *Family and Environment Research*. 2017. P. 55–60.
61. Jacobson D., Rursch J., Idziorek J. Workshop: Teaching computer security literacy to the masses: A practical approach. *Frontiers in Education Conference Proceedings*. Seattle, WA. 2023. P. 1–2.
62. Jeong S., Kim H., Yum J., Hwang Y. What type of content are smartphone users addicted to?: SNS vs. games. *Computers in Human Behavior*. 2024. P. 10–17.
63. Jung G. Risk factors associated with online game addiction: A hierarchical model. *Computers in Human Behavior*. 2024. P. 6–13.
64. Karacic S. Internet-addiction through the phase of adolescence: a questionnaire study. *JMIR Mental Health*. 2022. P. 11.
65. Kemp S. Digital 2020: 3.8 billion people use social media. WeAreSocial and Hootsuite. 2020. [Electronic resource]. URL: <https://wearesocial.com/blog/2020/01/digital-2020-3-8-billion-people-usesocialmedia>

- 66.Kuss D.J., Lopez-Fernandez O. Internet-addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*. Vol. 6(1). 2019. P. 143–176. [Electronic resource]. URL: <http://doi.org/10.5498/wjp.v6.i1.143>
- 67.Lim J. A., Gwak A. R., Park S. M. Are adolescents with Internetaddiction prone to aggressive behavior? The mediating effect of clinical comorbidities on the predictability of aggression in adolescents with Internetaddiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2024. Vol. 18. P. 60–67.
- 68.Lin C. H., Lin S. L., Wu C. P. The effects of parental monitoring and leisure boredom on adolescents Internet-addiction. *Adolescence*. 2023. Vol. 44. P. 993–1004.
- 69.Longstreet P. Internet-addiction: When the positive emotions are not so positive. *Technology in Society*. 2022. P. 204.
- 70.Moawad G. E. The relationship between use of technology and parentadolescents social relationship. *Journal of Education and Practice*. 2023. P. 168–178.
- 71.Nam I. A rising addiction among youths: Smartphones. *Wall Street Journal*. 2024. P. 522.
- 72.Nickerson A. B., Nagle R. J. Parent and peer attachment in late childhood and early adolescence. *Journal of Early Adolescence*. 2024. P. 223–249.
- 73.Ozparlak A., Karakaya D. Internet-addiction in Adolescents: A Systematic Review of Nursing Studies. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*. 2023. P.15–20.
- 74.Reiner I. Peer attachment, specific patterns of Internet use and problematic Internet use in male and female adolescents. *European Child & Adolescent Psychiatry*. 2023. P. 57–68.
- 75.Rumpf H. j., Achab S., Billieux J. Including gaming disorder in the ICD-11: The need to do so from a clinical and public health perspective. *J Behav Addict*. 2022. Vol. 7, № 3. P. 556-561.
- 76.Ruya S. Internet-addiction in the World. *Psychological, Social, and Cultural Aspects of Internet-addiction*. 2025. P. 320.
- 77.Yang C.K. SCL-90-R and 16PF profiles of senior high school students with excessive internet use. *Canadian Journal of Psychiatry*. 2023, Vol. 50. P. 407– 414.