НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту освіти

До захисту допустити
В.о. завідувача кафедри

_____ В.Є. Харагірло
підпис

_____
дата

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА
на тему: «ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ НА СОЦІАЛІЗАЦІЮ СТАРШОКЛАСНИКІВ (НА БАЗІ ОЗЗСО ЛЮБЕШІВСЬКИЙ ЛІЦЕЙ)»

Шмаль Тетяни Василівни

Спеціальності 053 «Психологія»
Керівник: Татаурова-Осика Галина Петрівна кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри педагогіки, психології та менеджменту

Дата захисту 23.02.2021
Оцінка 94 А (відмінно)
Протокол № 2

Біла Церква, 2021

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту освіти

Спеціальності 053 «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувача кафедри_____ В.Є.Харагірло
підпис

_____
дата

ЗАВДАННЯ

на магістерську роботу студента:
Шмаль Тетяни Василівни

1. Тема роботи: «ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ НА СОЦІАЛІЗАЦІЮ СТАРШОКЛАСНИКІВ(НА БАЗІ ОЗЗСО ЛЮБЕШІВСЬКИЙ ЛІЦЕЙ)».

Затверджена наказом по інституту від “05” жовтня 2020р.

№ 01-01/78-О.Д.

2. Термін подання студентом завершеної роботи

3. Цільова установа на вихідні дані до роботи: ОЗЗСО Любешівський ліцей.

4. Зміст магістерської роботи (перелік питань, що їх належить розробити):

а) теоретична частина:

- проаналізувати базові поняття пов’язані з інтернет-залежністю;
- визначити сутність, ознаки, причини та наслідки негативного впливу інтернет залежності у старшокласників;
- описати механізми формування кіберадикції;

б) дослідницько-аналітична частина:

- провести експериментальне дослідження розвитку інтернет-залежності в підлітковому віці;

- провести експерементальне дослідження на виявлення явища впливу інтернету серед підлітків в соціумі;

- проаналізувати особливості гемблінгу у старшокласників.

в) проектно-рекомендаційна частина:

-виробити рекомендації на основі міжнародного досвіду для вирішення проблеми кіберадикції;

- розробити програму профілактики комп'ютерної ігрової залежності старшокласників.

5 Календарний план виконання роботи

Розділ	Назва етапів магістерської роботи	Термін виконання етапів	
		За планом	Фактично
1	Збір необхідної інформації, вивчення та аналіз літературних та періодичних джерел з обраної тематики	10.10.2020 р. – 30.11.2020 р.	10.10.2021 р. – 30.11.2021 р.
	Аналіз базових понятть пов’язаних з інтернет-залежністю;	20.10.2020 р. – 21.11.2020 р.	20.10.2020 р. – 21.11.2020р.
2	Проведення експерементального дослідження на виявлення явища впливу інтернету серед підлітків в соціумі;	22.11.2020р. – 21.12.2020р.	22.11.2020 р. – 21.12.2020 р.
	Методика та загальна процедура організації експериментального дослідження;	25.11.2020 р. – 21.12.2020 р.	25.11.2020 р. – 21.12.2020 р.
	Аналіз результатів даного дослідження;	23.12.2020 р. – 31.12.2020р.	23.12.2020 р. – 31.12.2020 р.
3	Створення рекомендацій на основі міжнародного досвіду для вирішення проблеми кіберадикції;	12.12.2020 р. – 25.12.2021 р.	12.12.2020 р. – 25.12.2021р.
	Розробка програми профілактики комп'ютерної ігрової залежності старшокласників.	23.12.2020 р. – 30.12.2020 р.	23.12.2020 р. – 30.12.2020 р.
	Аналіз результативності психокорекційної роботи		

1-2	Оформлення магістерської роботи на здобуття ступеня магістра	02.12.2020 р. – 10.12.2020 р.	02.12.2020 р. – 10.12.2020 р.
	Збір необхідної інформації, вивчення та аналіз літературних та періодичних джерел з обраної тематики	11.12.2020р. – 15.12.2020р.	11.12.2020 р. – 15.12.2020р.

6. Дата видачі завдання "___" _____ 2020 р.

Керівник магістерської роботи:
Татаурова-Осика Г.П._____
(підпис)

Завдання прийняла до виконання
Студентка _____ Шмаль Т.П.
(підпис) (прізвище, ініціали)

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту освіти
Спеціальності 053 «Психологія»

В І Д Г У К

Керівника на магістерську роботу Шмаль Тетяни Василівни.

Тема магістерської роботи: «Психологічні аспекти впливу інтернет-залежності на соціалізацію старшокласників (на базі ОЗЗСО Любешівський ліцей)»

Загальна характеристика магістерської роботи.

Дослідження має істотну науково-практичну цінність, охоплює широке коло теоретичних і прикладних положень щодо питань впливу інтернет-залежності на соціалізацію старшокласників. Актуальним питанням цієї роботи є відображення в ній теоретичних, дослідницько-аналітичних і проектно-рекомендаційних положень щодо корегування інтернет-залежності за допомогою розробленї програми.

Крім цього, не менш важливим питанням, що заслуговує на належну увагу є ряд розкритих науково-практичних питань у вищевказаній роботі, а саме: базові поняття інтернет-залежності; теоретичні засади здійснення психокорекції за допомогою корекційної програми на діагностичній основі. Перевірено ефективність психокорекційного впливу за допомогою порівняльного аналізу отриманих результатів.

Магістерська робота загалом відповідє вимогам та заслуговує на оцінку «добре»

Керівник магістерської роботи: кандидат психологічних наук, старши викладач кафедри педагогіки, психології та менеджменту

Татаурова-Осика Г.П._____ 01.02.2021 р.

РЕФЕРАТ

Тема «Психологічні аспекти впливу інтернет-залежності на соціалізацію старшокласників (на базі ОЗЗСО Любешівський ліцей)»

Магістерська робота: 115 с., 6 рис., 1 табл., додатки, 57 літературних джерел.

Об’єкт дослідження – інтернет-залежність як форма адиктивної поведінки старшокласників.

Предмет дослідження – профілактика комп'ютерної ігрової залежності у старшокласників.

Метою роботи є науково обґрунтувати та представити програму профілактики інтернет-залежності у старшокласників.

Відповідно до мети визначені завдання дослідження:

1. Визначити сутність, ознаки, причини та наслідки негативного впливу інтернет-залежності у старшокласників.

2. Обґрунтувати мету, завдання, зміст профілактики інтернет -алежності старшокласників.

3. Проаналізувати особливості гемблінгу у старшокласників.

4. Розробити програму профілактики інтернет-залежності старшокласників.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що:

− вперше запропоновано авторське визначення поняття гемблінгу (комп’ютерної ігроманії) як нехімічної адикції, що виражається у соціальній дезадаптації через надмірну фіксацію відчуття задоволення від певних видів комп’ютерних ігор;

− з’ясовано місце відповідного феномену у структурі адиктивної поведінки старшокласників поряд з іншими формами нехімічної та хімічної адикції;

− теоретично обґрунтовано та експериментально виявлено критерії сформованості інтернет залежності особистості;

− виявлено і охарактеризовано рівні сформованості комп'ютерної інтернет залежності (низький, середній, високий);

− розкрито етапи формування інтернет адикції у старшокласників;

− удосконалено перелік основних ознак та причин виникнення адикції від віртуальних ігор;

− подальшого розвитку набули характеристики інтернет-залежності поведінки у старшокласників, форми і методи її профілактики.

Практичне значення дослідження полягає в розробці програми профілактики інтернет-залежності старшокласників.

Результати дослідження можуть бути використані при підготовці лекцій з проблеми інтернет-залежності особистості; педагогами і психологами – в практичній роботі по попередженню і подоланню інтернет-залежності у старшокласників; для подальших наукових досліджень у цьому напрямі.

Експериментальне дослідження проводилось у ОЗЗСО Любешівський ліцей. Участь у дослідженні взяли – старшокласники, учні 10 - 11-их класів, 34 – дівчини та 25 - хлопців.

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту освіти

АНОТАЦІЯ

Дана робота складається з вступу, трьох розділів, висновку, списку використаних джерел, додатків. У вступі обґрунтована актуальність вибраної теми, поставлена мета виконання даної роботи, сформульована гіпотеза, визначені завдання, предмет і об’єкт дослідження.

В роботі розглядається теоретичні засади проблеми Інтернет-залежності підлітків: причини, ознаки та наслідки. Розкрито особливості соціально-педагогічної профілактики Інтернет-залежності підлітків в умовах школи. Розроблено соціальний проект щодо профілактики Інтернет-залежності серед підлітків в умовах школи. Здійснено емпіричне дослідження рівня Інтернет-залежності підлітків в умовах школи та форми їх дозвілля.

Ключові слова: *адикції, Інтернет-залежність, Інтернет-адикції, профілактика, класифікація інтернет-залежності, форми інтернет-залежностей, телевізійна адикція, гаджет-адикція, кібероніоманія, кіберсексуальна залежність, кіберкомунікативна залежність, типи Інтернет-залежних осіб.*

НАЦИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК УКРАИНЫ ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «УНИВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТА ОБРАЗОВАНИЯ» БЕЛОЦЕРКОВСКИЙ ИНСТИТУТ НЕПРЕРЫВНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Кафедра педагогики, психологии и менеджмента образования

АННОТАЦИЯ

Данная работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованных источников. Во введении обоснована актуальность выбранной темы, поставлена цель выполнения данной работы, сформулирована гипотеза, определены задачи, предмет и объект исследования.

В работе рассматривается теоретические основы проблемы Интернет-зависимости подростков: причины, признаки и последствия. Раскрыты особенности социально-педагогической профилактики интернет-зависимости подростков в условиях школы. Разработан социальный проект по профилактике интернет-зависимости среди подростков в условиях школы. Осуществлено эмпирическое исследование уровня Интернет-зависимости подростков в условиях школы и формы их досуга.

Ключевые слова: *аддикции, интернет-зависимость, Интернет-аддикции, профилактика, классификация интернет-зависимости, формы интернет-зависимости, телевизионная аддикция, гаджет-аддикция, кибериомания, Киберсексуальная зависимость, киберкомуникативна зависимость, типы Интернет-зависимых лиц*

NATIONAL ACADEMY OF PEDAGOGICAL SCIENCES OF UKRAINE
PUBLIC HIGHER EDUCATION
"University of Education Management"
Belotserkovsky Institute of Continuing Professional Education
Department of Pedagogy, Psychology and Education Management

ANNOTATION

This work consists of an introduction, three sections, conclusion, list of sources used, appendices. The introduction substantiates the relevance of the chosen topic, the purpose of this work, formulated a hypothesis, identified tasks, subject and object of study.

This paper deals with the theoretical foundations of the problem of adolescents' Internet addiction: causes, signs and consequences. The peculiarities of social and pedagogical prevention of adolescents' Internet addiction in school conditions are revealed. A social project on prevention of Internet addiction among teenagers in the school environment has been developed. An empirical study of the level of teenagers' Internet addiction in school conditions and forms of their leisure has been carried out.

Key words*: addictions, Internet addiction, Internet addictions, prevention, classification of Internet addiction, forms of Internet addiction, television addiction, gadget addiction, cyberonyomania, Cybersex addiction, cybercommunicative addiction, types of Internet addicts.*

ЗМІСТ

ВСТУП……12

РОЗДІЛ І ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ ЯК ФОРМИ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У СТАРШОКЛАСНИКІВ

1.1 Інтернет-залежність як форма адиктивної поведінки……..14

1.2 Профілактика інтернет-залежності у старшокласників…….26

1.3 Профілактика гемблінгу як виду комп'ютерної інтернет-залежності у старшокласників……37

РОЗДІЛ ІІ ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У СТАРШОКЛАСНИКІВ

2.1 Дослідження ігрової інтернет-залежності у старшокласників……60

2.2 Психологічні причини інтернет-залежності старшокласників…….……..67

РОЗДІЛ ІІІ ВПЛИВ ТА ПРОФІЛАКТИКА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКІВ

3.1 Вплив інтернет-залежності на формування особистості підлітків……70

3.2 Програма профілактики ігрової інтернет-залежності старшокласників……..73

ВИСНОВКИ…….83

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……...86

ДОДАТКИ……91

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному світі процес комп'ютеризації та інтернету набуває все більшого значення. Кіберпростір охопив практично всі сфери людського життя, трансформуючи при цьому не тільки окремі дії, але і людську діяльність у цілому, здійснюючи вплив на всі психічні процеси. При взаємодії людини з новими інформаційними технологіями відбувається опосередкування діяльності новими знаковими системами й засобами.

Створення інформаційних технологій, як і поява самого комп'ютера, вселяло оптимістичні очікування інтелектуальній еліті суспільства, оскільки нові технології завжди визначали прогресивні тенденції в соціумі. Віртуальний простір розширює можливості спілкування, полегшує доступ до інформації, при правильному використанні сприяє розширенню інтелектуальних можливостей людини. Проте з появою кіберпростору з'явилися і нові проблеми.

На сьогоднішній день однією з найактуальніших проблем у світі є проблема комп’ютерної інтернет залежності. Учені різних країн прирівнюють інтернет залежність до наркотичної або алкогольної. З таким порівнянням можна погоджуватися або сперечатися, але вищеназвана проблема загострюється все більше з кожним роком, про що свідчать результати соціологічних досліджень [4, с.27].

У процесі взаємодії людини та інтернету виникає низка проблем: з одного боку – проблема вдосконалення роботи людини в кіберпросторі, з іншого – проблема змін у психіці й особистісній сфері людини, яка працює в новій знаковій системі. Вивчення наслідків впливу кіберпростору на особистість при застосування інформаційних технологій відноситься саме до другого кола проблем. У зв'язку з наростаючою інтенсифікацією процесів комп'ютеризації суспільства значно актуалізується проблема вивчення впливу глобальної інформатизації на особистість користувача.

Дослідження проблеми інтернет залежності є предметом вивчення науковців різних галузей знань. Так, медичний аспект ігрової адикції розглянуто у працях Ю. Азурманова, Л. Панченко та ін. Прояви психологічної залежності від інтернету дослідженні А. Бєлих, А. Єгоров, С. Ігумнов, Л.

Лещенко, Ю. Мешек, О. Решетникова та ін. Спектр досліджень проблеми комп'ютерної адикції у науково – педагогічних розвідках досить широкий. Так науковець Н. Сєргєєва обґрунтувала соціально - педагогічні умови профілактики комп'ютерної інтернет адикції серед підлітків. Т. Веретенко та М Снітко звернули увагу на діяльність підлітків у Інтернет – мережі виділили причини, які спонукають їх до цього. Дослідники В. Биховець, Ю. Вінтюк, Н. Дикун, Н. Максимовська виявили причини виникнення інтернет залежності у дітей та підлітків, окреслили деякі аспекти запобігання даному явищу.

Метою дослідження є наукове обґрунтування та представлення програм профілактики інтернет-залежності у старшокласників.

Відповідно до мети визначені **завдання дослідження:**

1. Визначити сутність, ознаки, причини та наслідки негативного впливу комп'ютерної інтернет залежності у старшокласників.

2. Обґрунтувати мету, завдання, зміст профілактики інтернет-залежності старшокласників.

3. Проаналізувати особливості гемблінгу у старшокласників.

4. Розробити програму профілактики інтернет-залежності старшокласників.

Об'єкт дослідження – інтернет-залежність як форма адиктивної поведінки старшокласників.

Предмет дослідження – профілактика інтернет-залежності у старшокласників.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що:

– *вперше* запропоновано авторське визначення поняття гемблінгу (комп'ютерної ігроманії) як нехімічної адикції, що виражається у соціальній дезадаптації через надмірну фіксацію відчуття задоволення від певних видів віртуальних інтернет ігор;

– з'ясовано місце відповідного феномену у структурі адиктивної поведінки старшокласників поряд з іншими формами нехімічної та хімічної адикції;

− теоретично обґрунтовано та експериментально виявлено критерії сформованості з інтернет-залежності особистості;

− виявлено і охарактеризовано рівні сформованості ігрової інтернет - залежності (низький, середній, високий);

− розкрито етапи формування комп'ютерної адикції у старшокласників;

− *удосконалено* перелік основних ознак та причин виникнення адикції від віртуальних ігор;

− *подальшого розвитку* набули характеристики ігрової інтернет-залежності поведінки у старшокласників, форми і методи її профілактики.

Практичне значення дослідження полягає в розробці програми профілактики інтернет-залежності старшокласників.

Результати дослідження можуть бути використані при підготовці лекцій з проблеми інтернет-залежності особистості; педагогами і психологами – в практичній роботі по попередженню і подоланню ігрової інтернет-залежності у старшокласників; для подальших наукових досліджень у цьому напрямі.

Експериментальне дослідження проводилось у ОЗЗСО Любешівський ліцей. Участь у дослідженні взяли – старшокласники, учні 10 - 11-их класів, 34 – дівчини та 25 - хлопців.

РОЗДІЛ І ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ЯК ФОРМИ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У СТАРШОКЛАСНИКІВ

1.1 Інтернет-залежність як форма адиктивної поведінки

Адиктивна поведінка як один із проявів девіацій представляє сьогодні серйозну загрозу для благополуччя суспільства, адже її розповсюдження серед дітей має надшвидкі темпи [2, 20].

Окрім уживання психоактивних речовин, небезпеку представляє і зростання так званих нехімічних адикцій дітей, таких як технологічні (залежність від комп'ютеру, від Інтернету, мобільного телефону, гаджет-адикція), процесуальні (залежність від азартних ігор, роботи, спорту, сексу, теле-, відеоперегляду тощо), харчові (булімія, анорексія), психоемоційних (залежність від релігійних сект, іншої людини, фанатизм тощо) види адиктивної поведінки. Усі ці залежності призводять до таких наслідків, як проблеми у навчанні, конфлікти з оточуючими, деградація особистості, нервове та фізичне виснаження [3, с. 114].

Уявлення про адиктивну поведінку розвивалися паралельно із появою та розвитком наркології, психології, соціології, соціальної педагогіки, і безумовно, на сьогоднішній момент ми не можемо назвати їх вичерпними. Серед вітчизняних фахівців у галузі соціальної педагогіки проблему адиктивної поведінки досліджують О. Безпалько, І. Звєрєва, А. Капська, П. Гусак, Н. Заверіко, Н. Максимова, Н. Бурмака, Н. Завацька, О. Чередниченко, І. Шишова, Т. Мартинюк, О. Мурашкевич.

Проблемам нехімічних видів адикцій присвячені дослідження В. Менделевича, О. Єгорова, Ц. Короленка, Р. Садикова та ін. Сьогодні адиктивну поведінку відносять до різновиду девіантної поведінки і розуміють як «поведінку людини, для якої притаманне прагнення до відходу від реальності шляхом штучної зміни свого психічного стану завдяки прийому різноманітних

хімічних речовин чи постійній фіксації уваги на певних видах діяльності з метою розвитку та підтримання інтенсивних емоцій» [2, с. 103].

Термін «адиктивна поведінка» в наукову літературу ввів Ц. Короленко. Адиктивна поведінка настільки захоплює людину, що починає керувати її життям. Людина стає безпорадною перед своєю пристрастю. Вольові зусилля слабшають і не дають можливості протистояти адикції.

Адикції характеризується емоційними змінами: встановленням емоційних відносин, емоційних зв'язків не з іншими людьми, а з неживим предметом або активністю. На свідомому рівні вони використовують для самозахисту, механізм, який називають "мисленням за бажанням". Він полягає в тому, що людина, всупереч логіці причинно−наслідкових зв'язків, вважає реальним, допускає до себе, до області своїх переживань лише те, що відповідає його бажанням, зміст мислення при цьому в свою чергу підпорядковане емоціям, які у аддикта теж штучно збіднені, скоріше, представляють собою не повноцінну емоційну картину, а якісь "емоційні зрушення". У зв'язку з цим виявляється неможливо або дуже важко переконати людину з розвиненою адиктивною поведінкою в неправильності, небезпеки його підходів. Розмова з такими людьми відбувається у двох площинах, які не стикаються один з одним: логічної та емоційної.

Адикт захищає свій внутрішній світ від проникнення "негативного" з навколишнього середовища. Як відомо, звичайні міжособистісні відносини характеризуються динамікою, в процесі контактів відбувається обмін думками, взаємне збагачення, засвоєння досвіду. Людина зустрічається з новими ситуаціями, підходами, що стимулює його розвиток. Адиктивні відносини з предметами − сурогатами позбавлені цих динамічних особливостей, має місце фіксація на заздалегідь передбачуваних емоцій, яка досягається стереотипним способом [8, с.59].

Вибір адиктивної стратегії поведінки обумовлений труднощами в адаптації до проблемних життєвих ситуацій: складні соціально-економічні умови, численні розчарування, крах ідеалів, конфлікти в родині та на

виробництві, втрата близьких, різка зміна звичних стереотипів. Реальність така, що прагнення до психологічного та фізичного комфорту не завжди можливо реалізувати. Для нашого часу характерно і те, що відбувається дуже стрімке наростання змін у всіх сферах суспільного життя.

Адиктивна особистість у своїх спробах шукає свій універсальний і дуже односторонній спосіб виживання - відхід від проблем. Природні адаптаційні можливості аддикта порушені на психофізіологічному рівні. Першою ознакою цих порушень є відчуття психологічного дискомфорту. Психологічний комфорт може бути порушений з різних причин, як внутрішніх, так і зовнішніх. Перепади настрою завжди супроводжують наше життя, але люди по-різному сприймають ці стани і по-різному на них реагують. Одні готові протистояти примхам долі, брати на себе відповідальність за те, що відбувається і приймати рішення, а інші насилу переносять навіть короткочасні і незначні коливання настрою і психофізичного тонусу. Як спосіб відновлення психологічного комфорту вони вибирають адикцію, прагнучи до штучної зміни психічного стану, отриманню суб'єктивно приємних емоцій. Таким чином, створюється ілюзія рішення проблеми. Подібний спосіб "боротьби" з реальністю закріплюється в поведінці людини і стає стійкою стратегією взаємодії з дійсністю. Привабливість адикції в тому, що вона являє собою шлях найменшого опору. "Створюється суб'єктивне враження, що, таким чином, звертаючись до фіксації на якихось предметах або діях, можна не думати про свої проблеми, забути про тривоги, піти від важких ситуацій, використовуючи різні варіанти адиктивної реалізації".

Види адиктивної реалізації:

Види адиктивної поведінки мають свої специфічні особливості і прояви, вони не рівнозначні і за своїми наслідками. При залученості в якусь діяльність розвивається психологічна залежність, м'якша за своїм характером. Але всі ці види об'єднують спільні адиктивні механізми. Розглянемо трохи детальніше окремі форми адиктивної поведінки.

Метою будь-якої адиктивної поведінки є втеча від самотності, нудьги, емоційних і міжособистісних проблем, зняття напруженості і переживання інтенсивних емоцій [7, с.17].

Характерними рисами неповнолітніх є прагнення до самоствердження, до дорослості, підвищена емоційність, так званий юнацький максималізм, намагання виявити самостійність у різних сферах суспільного життя, заявити про себе, виділитися, показати свою неординарність, пізнати сенс життя, своє місце в суспільстві. Якщо ці прагнення, потреби, запити, пошуки не задовольняються у суспільному житті, вони атрофуються або спрямовуються в негативне русло [5, с.26].

Винайдення комп'ютера та інтернету стало переломним моментом в історії людства. Сьогодні цивілізований світ вже просто не зможе жити без цієї машини, що здатна максимально ефективно розрахувати використання часу – одного з найбільш важливих та необхідних ресурсів. Машини повинні працювати, а люди – думати. На жаль, так відбувається не завжди. Використання комп'ютера не за призначенням призводить до виникнення ряду проблем, пов'язаних із інтернет-залежністю, ігроманією, нервовими розладами та «руйнуванням особистості». Загальне занепокоєння світової спільноти зазначеними проблемами спонукає фахівців розробляти систему заходів щодо уникнення негативного впливу комп'ютерних технологій на особистість та більш ефективно використовувати позитивні сторони інформатизації.

Загальні питання використання комп'ютерної техніки в процесі навчання розглянуто в роботах Т. Габай, В. Житомирського, І. Романової, С. Архангельського, Г. Кирилової. Такі вчені, як: Н. Тализіна, Ю. Машбиць, В. Рубцова - досліджували психологію комп'ютерного навчання. Разом з тим доцільно відмітити, що Пауль Кіршнер активно розглядав вплив комп'ютерних технологій не лише на трудову діяльність, а і внутрішній психофізіологічний стан людини.

Сучасним суспільствам притаманні розмаїття культур, релігій, способів життя та способів самовираження людини. В той же час в будь-якому

демократичному суспільстві обов'язковим чином виникає необхідність здійснення соціального контролю за девіантною поведінкою окремих індивідів та соціальних груп. Такі види девіантної поведінки як наркоманія, ігроманія, алкоголізм, тютюнокуріння та інші вважаються асоціальними і перебувають під постійним контролем суспільства. Але існують певні види поведінки, які не несуть в собі прямої, явної загрози суспільству, та все ж мають негативні наслідки для людини і соціуму в цілому. До таких можна віднести інтернет-залежність: людина, яка проводить більшість часу за комп'ютером, не заважає і не загрожує оточуючим. Але при цьому людина втрачає поступово важливі соціальні контакти, перестає повноцінно виконувати соціальні функції, деградує як особистість [23, с.57].

Отже, ще одним різновидом адиктивної поведінки, є інтернет-залежність.

Інтернет-залежність – різновид психічної залежності, що розповсюджується в Україні протягом останніх двадцяти років. Деякі вчені вважають, що як такої її не існує, вона – найвищий прояв нормального захоплення людини. Вони вважають, що до залежності схильні лише ті, хто вже має в наявності комунікативні проблеми та складнощі. На нашу думку, будь–яка залежність – це хвороба. Сутність проблеми полягає в нездатності людей, особливо дітей та підлітків, захистити своє психічне здоров'я від стороннього впливу. Її розповсюдження несе соціальну небезпеку, тому доцільно розглянути її найбільш типові форми, фактори ризику та негативні наслідки прояву для особистості підлітка.

Взагалі робота з комп'ютером відзначена рядом факторів ризику, серед яких виділяють наступні:

- проблеми зору;
- проблеми, пов'язані з негативним впливом на здоров'я електромагнітного випромінювання;
- проблеми, пов'язані з м'язами й суглобами;
- стрес, депресія, фобії, роздратованість й інші нервові порушення, що викликані впливом комп'ютера на психіку людини [1, с.12-14].

Оскільки при розгляді даної проблеми автори часто не дотримуються вимог до використання термінів, і нерідко плутають різні поняття (що вносить неоднозначність у положення, котрі наводяться) необхідно навести визначення тих із них, що мають відношення до предмету розгляду.

Узалежнення (addiction) – неспроможність когось перестати приймати щось шкідливе або робити щось шкідливе. Не слід плутати з залежністю, оскільки між ними є як спільні риси, так і відмінності.

Залежність(dependence) – стан потреби когось або чогось, що необхідно для досягнення стану рівноваги. Під узалежненням розуміють патогенну залежність. Іноді замість "узалежнення" вживають термін "адикція", що є калькою з англійської. Узалежнення проявляється в адиктивній поведінці.

У результаті такої поведінки людина існує у своєрідному, нереальному світі. Вона не тільки не вирішує своїх проблем, а в окремих випадках навіть деградує .

Психологічним є узалежнення, яке зумовлене наявністю психологічних утворень (інтересів, схильностей, думок, намірів, переконань тощо), що формують і підтримують нездорову прив'язаність (гіпертрофовану потребу) і змушують людину до певних дій задля її вдоволення (втіхи). Як психічна залежність, так і узалежнення, супроводжується почуттям задоволення і прагненням повторити дію з предметом залежності або уникнути розладів, що виникають при утриманні від них.

Узалежнення від інтернету – аномальний потяг до проведення часу за комп'ютером, який характеризується відчуттям постійної потреби в предметі залежності, або для одержання ефекту, зв'язаного з його застосуванням, або для зняття негативних відчуттів, зв'язаних з тривалою відсутністю певних дій. Дане визначення можна розглядати як тлумачення даного поняття в його вузькому сенсі.

Аномалія, чи патологія (психічне відхилення) в даному випадку проявляється у нав'язливому бажанні проводити час за комп'ютером і

неспроможності вчасно зупинитися. Нерідко у зв'язку з даною проблемою вживаються також інші терміни.

ІТ-узалежнення – аномальний потяг до застосування різноманітних Інтернет-технологій (спілкування в чатах, участь у групових іграх, он-лайн-аукціонах, телеконференціях та ін.).

Ігрове узалежнення – гемблінг – неконтрольована патологічна пристрасть до ігор; іноді під ним розуміють узалежнення від комп'ютерних ігор, проте воно можливе без наявності Інтернету чи комп'ютера.

Слід врахувати також, що різні види активності нерідко поєднується. Але, оскільки одного, загальновизнаного терміна для позначення вказаних різновидів узалежнення досі немає, найчастіше вживається термін "узалежнення від комп'ютера" (при цьому мається на увазі використання всіх можливостей, які він надає) [14, с.13-15].

Фахівці виділяють наступні симптоми, котрі можуть з'явитися у людини при порушенні психічного стану внаслідок інтернет-залежності:

- збільшення кількості часу, проведеного за комп'ютером;
- проблеми з роботою чи навчанням;
- відчуття ейфорії в інтернеті;
- депресія, відчуття пустоти, роздратування від світу поза комп'ютером;
- нехтування спілкуванням із сім'єю, друзями [2, с. 35].

Небезпечними сигналами слід вважати також нав'язливе прагнення постійно перевіряти електронну пошту, передчуття наступного сеансу та збільшення часу, проведеного онлайн, зростання кількості грошей, що витрачаються на Інтернет. Надмірне захоплення віртуальними іграми призводить до того, що людина стає безвідповідальною, відірваною від реального життя. Це пов'язано, насамперед, з основною рисою всіх комп'ютерних ігор – дефіцитом необхідності відповідати за свої помилки та думати про наслідки вчинених дій, оскільки в будь-який момент гру можна розпочати знов.

Віртуальний світ викликає «розпад особистості», формує жорстокість та негативні стереотипи поведінки. Так, наприклад, відеоігри є причиною зниження рівня успішності старшокласників, оскільки відволікають їх від навчального процесу, викликають сильні нервові збудження, тому що потребують швидкої реакції у відповідь [3, с. 270].

Робота в інтернеті– це емоційний стрес для організму. Дослідники встановили, що навіть саме очікування гри, інтернет-сеансу супроводжується значним підвищення вмісту адреналіну в крові .

Комп’ютерна залежність - це нав'язливе бажання включити комп'ютер і нездатність його виключити. За різними оцінкам на сьогодні діагноз „комп'ютерна залежність" можна поставити 10% населення земної кулі. Російські психіатри вважають, що серед росіян від цієї хвороби страждають 4-6%. Ці ж цифри дійсні і для українців.

Вперше діагноз „комп'ютерна залежність" був поставлений американськими лікарями наприкінці восьмидесятих років XX ст. Тоді ж були описані її основні симптоми:

1 непереборне бажання пограти у комп'ютерну гру, або виконувати іншу роботу на комп'ютері;

2 постійне очікування того моменту, коли можна буде сісти за комп'ютер;

3 небажання відволіктися від праці або гри за комп'ютером;

4 пристрасть до пошуку інформації в мережі Інтернет;

5 надмірне захоплення так званим інтернет - серфінгом, тобто переходами з сайта на сайт;

6 нав'язливе бажання грати ігри в мережі, робити покупки виключно в інтернет-магазинах;

7 бажання перевіряти свою електронну пошту, патологічна захопленість чатами, форумами й соціальними мережами;

8 поганий настрій, роздратування і депресія в тому випадку, коли відсутня можливість сісти за комп'ютер;

9 нездатність спланувати час закінчення сеансу роботи або гри за комп'ютером;

10 витрата великих грошей на постійне оновлення комп'ютера або його програмного забезпечення;

11 за роботою або грою на комп'ютері не вистачає часу на домашні справи, службові обов'язки, навчання, зустрічі та домовленості;

12 у найбільш складних випадках залежності людина перестає звертати увагу на свою зовнішність, гігієнічні потреби, необхідність їсти та спати [57, с.84-86].

Для того, щоб почався процес формування узалежнення, комп’ютер не потрібен, але обов’язково мають бути наявними несприятливі умови перебування; не важливо де саме: вдома у школі чи в середовищі однолітків. Дитині не приділяють остатньої уваги вдома чи у школі, вона не має успіхів у діяльності, якою займається, її не поціновують однолітки – така дезадаптація, через невідповідність реального та бажаного, спричиняє відчуття дискомфорту. Невдоволеність наявними умовами виступає початковою ланкою механізму формування узалежнення, його необхідною, проте недостатньою передумовою. Несприятливі умови не дозволяють задовільнити наявні потреби, що формує неоптимальні психічні стани (НПС). Людина шукає можливості для компенсації, щоб позбутися неприємних відчуттів і переживань, проте за несприятливих умов вона не може цього зробити. Натомість значно доступнішими є патологічні способи компенсації, які теж дозволяють поновити втрачену рівновагу і позбутися неприємних відчуттів та переживань. Такими можуть стати тютюнопаління, вживання алкоголю, психоактивних речовин чи надмірна зосередженість на інтернеті. Оскільки повноцінної компенсації немає, людина повинна не тільки постійно продовжувати вдаватися до патологічної компенсації, але й для підтримання стану рівноваги, постійно збільшувати величину компенсуючих впливів. У результаті формується патологічна пристрасть, яка й становить основу узалежнення. А так, як компенсація відбулася, людина не прагне позбутися такої залежності та повернутися до

нормального життя (тим більше, що за наявних умов, це не можливо). Механізм дії психологічної патології запущено, і він буде справно працювати протягом тривалого часу, даючи чим далі, тим більше небажаних наслідків. Зупинити його дуже важко, оскільки для цього потрібно змінити умови, а потім перервати або ж запустити у протилежному напрямку цей процес [34, с.268].

З'ясовано умови, за яких сім'я стає сприятливим середовищем для формування узалежнень:

- відсутність контролю та належного керівництва і підтримки з боку батьків, вчителів, дорослих взагалі;
- відсутність емоційного контакту оточуючих, передовсім близьких, з дитиною;
- байдужість інших до неї, її інтересів та проблем;
- грубість та агресивність батьків;
- приниження гідності дітей;
- відсутність духовної близькості, взаєморозуміння, психологічної підтримки та ін.

На основі теоретичного аналізу літератури з проблем взаємодії людини з кіберпростором установлено, що:

- виділяються чотири стадії формування інтернет-залежності, кожна з яких має свою специфіку;
- специфіка інтеренет-залежності обумовлена механізмами її формування і різновидами психологічної залежності;
- виділяються наступні види комп'ютерної залежності: Інтернет-залежність, ігрова залежність;
- виникнення залежності від кіберпростору обумовлене низкою причин, в основі яких лежать психологічні механізми;
- розвитку комп'ютерної залежності дає поштовх формування комплесу специфічних якостей особистості користувача.

Оскільки причина формування інтернет-залежності знаходиться безпосередньо в самій особистості, виникає необхідність виховання у неї

культури користування кіберпростором та формування таких особистісних якостей, які будуть слугувати запобіганню залежності.

Життєвий простір особистості складається з комплексу природного і штучного середовища, внутрішнього світу, рефлексії, саморегуляції, самопізнання, взаємодії людини з навколишнім середовищем та іншими людьми. Ця взаємодія приводить до комплексних змін у психічному житті людини, починаючи від емоцій, настроїв особистості до мотивів діяльності, спрямованості, ціннісних орієнтацій, духовної складової [40, с.16].

На основі аналізу психолого-педагогічної літератури було з'ясовано, що ризик формування інтернет адикції як прояву соціальної дезадаптації зростає саме у підлітковому віці, оскільки для нього характерна підвищена навіюваність, цікавість до нового, бажання отримання нових вражень, відчуттів. При цьому найбільш ризикованим є той період, коли підліток переживає кризу розвитку та кризу ідентичності. У цей час йому притаманні незрілі моральні переконання, підвищений егоцентризм, прояв впертості, протесту, боротьби проти виховних авторитетів, прагнення до незалежності, самостійності, невідомого, ризикованого, а також схильність перебільшувати чи не до оцінювати ступінь складності проблеми, переважання пасивних форм подолання стресових ситуацій, що може слугувати передумовами формування адиктивної поведінки і комп'ютерної адикції у підлітків. Цьому також сприяють особливості побудови інтернет ігор та закладений у них механізм занурення у гру, який створює ефект участі гравця у віртуальній реальності. Розвиток "феномену уявного друга" (Г. Старшенбаум) відволікає від виконання певних соціальних обов'язків у реальному житті.

Руйнівний характер інтернет адикції виявляється у втраті значення і цінності емоційних відношень із людьми, загостренні міжособистісних конфліктів. Ці ризики зумовлюють необхідність профілактичної роботи з старшокласниками [18, с.21]

1.2. Профілактика інтернет-залежності у старшокласників

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

На відміну від попередніх епох, сучасна постіндустріальна характеризується стрімким поширенням масової культури розваг, зростанням індустрії дозвілля. Спостерігається зсув ціннісних орієнтацій із сфери праці до сфери масового споживання, дозвілля й розваг. З погляду особистості у межах ринкової цивілізації розваги надають максимальну ступіть свободи. Ця свобода розуміється як право на індивідуальний вибір занять, можливість поводитись розкуто і невимушено, не підкоряючись правилам раціональної мотивації. Свобода розваг — ніби виключення з правил, що підтверджує обов'язковість обмеженні свободи в інших сферах, таких як праця, політика, сімейні стосунки тощо [38, с.264].

Діти та підлітки є найбільш піддатливими клієнтами, вони дуже легко впадають в азарт, тому що гра для дітей – це спосіб пізнання, спосіб життя.

У науковій літературі термін "профілактика" тлумачиться як комплекс правових, економічних, політичних, психолого-педагогічних заходів, спрямованих на попередження негативних явищ у соціальному середовищі.

У соціальній педагогіці її обґрунтуванню присвячені роботи Т.Алєксєєнко, О.Безпалько, І.Звєрєвої, А.Капської, В.Оржеховської, І.Пінчук, С.Толстоухової та ін.

Соціально-педагогічна профілактика адиктивної поведінки – це науково обґрунтована діяльність, спрямована на мінімізацію факторів соціального ризику, створення оптимальної соціальної ситуації розвитку особистості, різних видів її активності, розкриття внутрішнього потенціалу, пов'язана з виявленням та виправленням негативних інформаційних , педагогічних, психологічних

факторів, що зумовлюють відхилення в психічному і соціальному розвитку дітей і молоді.

Суттєву роль у сучасній профілактичній роботі відіграють профілактичні інтервенції (цілеспрямований вплив на цільову групу профілактики з метою зміни її ставлення до проблеми і подолання факторів, що призводять до проблеми), завдання яких полягає у тому, щоб змінити некоректні й сформувати стійкі адекватні установки щодо проблеми та поведінки, сформувати вміння і навички, необхідні для попередження і подолання проблем, а також для задоволення власних потреб безпечним і ефективним шляхом [51, с.27].

Усі профілактичні дії згідно з рішенням ВООЗ диференціюються на первинні, вторинні, третинні. Первинними визначаються такі, що виконуються у здоровому середовищі, їх завдання-попередження виникнення у середовищі ровесників певного негативного явища та проблем,пов'язаних із ним.

Основною мірою попередження виникнення у дітей залежності будь-якого типу є вірне виховання дитини. При цьому важливо не обмежувати дітей в їх діях, а пояснять йому, чому те чи інше захоплення не бажане. Є абсолютно неправильним критикувати дитину, яка проводить занадто багато часу за комп’ютером. Це може лише загострити проблему и віддалити дитину від батьків. Якщо дитина має ігрову залежність, треба намагатися зрозуміти, і певною мірою розділити її інтерес. Це не лише зблизить дитину з батьками, але і збільшить довіру дитини до них, вона буде охоче діяти згідно із батьківськими порадами і ділитися з ними своїми проблемами. Критика сприймається дитиною як відмова батьками зрозуміти інтерес і тому викликає замкнутість, а в деяких випадках агресію [46, с. 32-33].

Рекомендується обмежувати доступ дітей до ігор з вираженими агресивними сюжетами. З іншого боку, якщо дитина вже зустрілася із такою інформацією, потрібно у доступній їй формі пояснити, чому така інформація для неї небезпечна, чому вона не повинна шукати її. Категорична заборона на ту чи іншу інформацію без пояснень причин заборони лише збудить інтерес

дитини до неї, а існування забороні унеможливить обговорення цієї проблеми між батьками і дитиною.

Діти та підлітки мають потребу в самовираженні. Якщо вони не мають, інших засобів для вираження своїх думок та енергії, вони звертаються до віртуальних інтернет ігор, які створюють ілюзію реальності безмежних можливостей, за які не треба нести відповідальність. Така ілюзія руйнівним чином впливає на психіку. Відмічається, що існує велика недооцінка батьками підлітків проблеми інтернет-залежності**,** і як наслідок відсутня її профілактика у сім'ї [13, с. 98].

Інтернет-залежність не менш небезпечна, чим наркотична залежність, тому що приводить до значного порушення адаптації в суспільстві (нездатність працювати, нездатність створити родину або просто обслуговувати самого себе).

Обов'язковою умовою успішного лікування інтернет-залежності є усвідомлення проблеми й бажання лікуватися з боку залежної людини.

У теж час інтернет-залежність найчастіше усвідомлюють навколишнього суб'єкта друзі, родичі, знайомі, але аж ніяк не він сам, що дуже схоже з будь-яким іншими видами залежності (алкоголь, наркотики).

Тому необхідне мотивування людини, що страждає від інтернет-залежності на лікування. Часте рішення проблеми починається з консультації родичів і близьких з питань, як допомогти людині, що страждає інтернет-залежністю звернутися за лікуванням до лікаря. Спільно з фахівцем виробляється тактика поводження з людиною, що страждає інтернет-залежністю обговорюється, як побудувати розмову про необхідність звертання до фахівця за лікуванням інтернет-залежності [3, с.270].

Перший етап лікування інтернет-залежності - діагностика причин формування комп'ютерної, а також виключення можливих хворобливих розладів, зокрема депресії. У випадку виявлення схованої депресії при необхідності поводиться її лікарське лікування.

Основою лікування інтернет-залежності є психологічна корекція, що проводиться індивідуально й у спеціальних тренінгових групах. Психологічна допомога спрямована на поліпшення взаємин із близькими й однолітками, навчання саморегуляції й умінню справлятися із труднощами, вихованню вольових якостей, підвищенню самооцінки, формуванню нових життєвих захоплень.

Найважливіший етап лікування інтернет-залежності це залучення страждаючого нею людину в процеси, не пов'язані з комп'ютерами, щоб електронні ігри й процеси не стали заміною реальності. Необхідно показати людині, що існує маса цікавих розваг крім інтернету (боулінг, сноуборд, походи на байдарках, футбол та інше), які не тільки дозволяють пережити гострі відчуття, але також тренують тіло й нормалізують психологічний стан.

Інтерне- залежність впливає на взаємини в родині, тому під час лікування інтернет залежності важливо надавати допомогу родичам і близьким людини, що страждає комп'ютерною залежністю, зокрема спрямовану на гармонізацію відносин з людиною, що страждає інтернет залежністю.

Звичайно, для здійснення батьківського контролю важливо застосовувати і різне програмне забезпечення. Встановіть будь-яку з програм залежно від операційної системи вашого комп'ютера - це допоможе відфільтрувати шкідливий вміст; з'ясувати, які сайти відвідує ваша дитина; встановити тимчасові рамки використання Інтернету (або комп’ютера); блокувати небажані дії маленького користувача в Мережі. Найбільш популярними програмами батьківського контролю є:

■ "Додаткова безпека" в Windows 7 - забезпечить збереження особистих даних від усіх можливих загроз;

■ "Безпека" в Windows Live - допоможе встежити за контактами та інтересами вашої дитини навіть з іншого комп'ютера;

■ "Батьківський контроль" в Windows Vista - з її допомогою ви можете визначити час, коли дитина може зайти в систему, а також за допомогою фільтра встановити заборону або до окремих ігор, вузлам, програмам.

■ "Батьківський контроль" в Kaspersky Cristal - крім антивірусної програми, вона дозволяє стежити за тим, які сайти відвідує дитина, і обмежувати відвідування "небажаних". Крім того, програма допоможе вам зберегти особисту інформацію (сімейні фото, паролі, файли) від вторгнення і розкрадання [55, с.255].

Крім того, у міру дорослішання дитині знадобиться все більше навчальної інформації, яку зараз також черпають з Інтернету. Тому вихід один - потрібно сформувати у дітей правильне ставлення до можливостей комп'ютера, донести їм всю ступінь небезпеки і переконати слідувати цим простим правилам, які допоможуть зробити дитяче спілкування в Інтернеті більш безпечним.

У будь-якому випадку, протидія узалежненням неможлива без налагодження процесу виховання, формування особистості, утвердження справжніх людських цінностей, визначення життєво важливих цілей і можливостей їхнього досягнення, розвитку цілеспрямованості, самостійності та працездатності, налагодження процесу соціалізації особи взагалі.

Можливі способи протидії узалежненням неодноразово були описані у спеціальній літературі; найчастіше до них відносять: спеціалізовані служби підтримки (телефонні або Інтернет), індивідуальну чи групову психотерапію та ін. Часто автори вказують на необхідність цілеспрямованих педагогічних впливів [11, с.35-36].

Подолання узалежнення від інтернету передбачає:

- постановку і формування значущих цілей;
- розвиток різносторонніх інтересів;
- актуалізація і формування мотивів значущої діяльності;
- формування позитивних установок;
- формування почуття відповідальності;
- формування значущих цінностей;
- надання необхідної допомоги тощо.

Цьому повинна передувати робота з виявлення та усунення причин та супутніх чинників, що сприяють формуванню узалежнення, подолання

неоптимальних психічних станів, оскільки узалежнення – не що інше, як реалізація неусвідомленого бажання позбутися їх, паталогічним шляхом, через ілюзорну втечу від проблем, від реальної дійсності в привабливий, але оманливий віртуальний світ. Не потрібно намагатися закрити дитину вдома, щоб не дати їй можливості бувати на вулиці: сама по собі вулиця не несе в собі чогось корисного, або шкідливого (як, до речі, і комп'ютер). Батьки повинні більше часу приділяти дитині, у тому числі займатися організацією її дозвілля, яке необхідно зробити цікавим та змістовним. З дітьми потрібно не тільки гуляти, влаштовувати різні забави та розваги, але й відвідувати різні заходи, як громадські, так і розважальні. Не слід, також, забувати і про безліч корисних домашніх занять. Дитина не повинна відчувати себе всіма забутою, нікому не цікавою і не потрібною[39,с.13].

Можна виділити чинники, сприятливі для подолання інтернет узалежнення .

ЗОВНІШНІ (діють за наявності сприятливих умов життєдіяльності):

- позитивний вплив однолітків;
- турбота і розуміння з боку батьків;
- підтримка вчителів;
- позитивний приклад оточуючих.

ВНУТРІШНІ (формуються в результаті тривалої дії зовнішніх чинників):

- відчуття власної значущості;
- сформована позитивна мотивація;
- оптимістичний світогляд;
- цілеспрямованість; наполегливість тощо.

Наведені чинники необхідно максимально задіювати при налагодженні роботи з протидії (подолання чи профілактики) узалежненням. Проте, у будь-якому випадку, щоб подолати узалежнення від інтернету, потрібно запропонувати і протиставити даному захопленню щось значно цікавіше і цінніше. Як відомо, у світі немає нічого ціннішого за приязні та щирі людські стосунки, проте, виходить, що дітям, які бездумно годинами проводять час біля

комп’ютера, про це вкрай мало що відомо. Їм дійсно невідомий світ людських стосунків, із його цінностями і переживаннями, здобутками та перспективами. Повернути дитину до нормального життя в сім’ї, як і в групі однолітків, у суспільстві взагалі, не можливо без налагодження таких, приязних доброзичливих, суто людських стосунків. Дитина повинна засвоїти, причому не з нотацій дорослих, а з власного досвіду, що існують речі, набагато цінніші за мальовничий, але нереальний світ у моніторі комп’ютера [50, с.14-16].

Подолати інтернет узалежнення може допомогти той самий комп’ютер, але робота на ньому в такому разі повинна перестати бути бездумною розвагою і простим витрачанням часу, а перетворитися на цілеспрямовану продуктивну діяльність, причому таку, що матиме для підлітка особистісний сенс (комп’ютер повинен допомагати у реальному повсякденному житті). Дитина – обов’язково під керівництвом дорослих – може оволодіти графічними і текстовими редакторами, мовами програмування, основами WEB-дизайну та ін., – що знадобиться їй у реальному житті. Важливо навчити підлітка отримувати від своєї роботи не відкладену в часі та уявну, а реальну сьогоденну вигоду: брати участь у конкурсах програмістів, олімпіадах, інших змаганнях, займатися спортивним програмуванням, вивчати іноземні мови, вчитися вирішувати реальні життєві завдання і, навіть, заробляти гроші. Адже подібних корисних та потрібних, як самому підлітку, так і іншим, справ, що допоможе вирішити комп’ютер, може бути безліч; а чим більше вигоди навчиться підліток отримувати від своїх занять, тим легше буде йому в житті, як зараз, так і у майбутньому. Звичайно, батьки далеко не завжди мають необхідні знання і кваліфікацію, щоб допомогти опанувати комп’ютер на професійному рівні, проте вони у будь-якому випадку можуть залучити підлітка до конструктивної діяльності, сприяти його особистісному становленню. Потрібного фахівця при потребі зараз не складно знайти, крім цього дитина може відвідувати комп’ютерні курси, спеціальну школу чи студію

Подолання адиктивної поведінки, і узалежнень, які її спричиняють, вимагає зміни життєвої програми, таким чином, щоб потреби людини

задовільнялися в соціально сприйнятний спосіб, і не потрібно було б задіювати сурогатні способи компенсації. Для цього необхідно актуалізувати і орієнтувати дитину на інші, справжні життєві цінності, відкрити для неї реальний світ і навчити жити у ньому [31, с.165].

Старший шкільний вік – це період формування цінностей, розширення соціальних контактів, а залежна дитина обмежує своє коло спілкування комп'ютером та інтернетом. В результаті чого у таких дітей спостерігаються відсутність життєвого досвіду, інфантилізм у вирішенні життєвих питань, труднощі в соціальній адаптації, бідність емоційної сфери, соматичні порушення (зниження гостроти зору, підвищена втомленість, порушення осанки тощо) звуження кола інтересів, прагнення до створення особистого світу, втеча від реальності.

Замість вирішення виникаючих труднощів дитина поринає у віртуальний світ. Там, їй добре: вона сильна, сміливa, озброєна, успішна . Але час, який проведений не робить її сильнішою і успішнішою в реальному житті, тому повертаючись із віртуального світу в реальний, вона відчуває дискомфорт, слабкість і беззахисність. І тому їй неодмінно хочеться повернутися туди, де вона – переможець. «Помилки», які старшокласники не може виправити в житті з такою ж легкістю, як у грі, викликають у нього різні легкі психічні відхилення в емоційному плані – від агресії до депресії, від повного протиставлення себе світу до замкненості в собі. Головною причиною виникнення інтернет залежності у дітей, психологи вважають недостатнє спілкування і взаєморозуміння з батьками, однолітками і значущими людьми. Більш схильні до інтернет залежності діти, чиї батьки працюють за кордоном, часто від'їжджають у відрядження, а також діти успішних бізнесменів. Тобто цю схильність мають діти, батьки яких через надмірну трудову зайнятість не можуть приділити їм достатньої уваги, а часто намагаються якось матеріально компенсувати свою відсутність. Але як відомо, спілкування з батьками для дитини не можуть замінити ні дорогі іграшки, ні речі, які купують їм батьки в

знак дефіциту уваги. Таким чином, інтернет спочатку компенсує спілкування з батьками, а потім вони стають «незначущими» в житті підлітка [12, с.141].

За результатами спостережень виявлено, що у більшості випадків, залежними стають діти з неадекватною самооцінкою (заниженою або завищеною). У більшості випадків, таким дітям важко спілкуватися з однолітками, коло яких не завжди сприймає дитину такою, якою вона є. В один момент дитині набридає доказувати одноліткам, яка вона є насправді, вона поринає у віртуальний комп'ютерний світ, де вона отримує можливість реалізуватися зі всіма своїми недоліками, комплексами і амбіціями.

Також відомі випадки, коли захоплення віртуальним іграми приводили до порушення закону: крадіжок грошей, озброєних нападів на людей, намагаючись бути схожими на улюблених комп'ютерних героїв тощо.

Що ж може вберігати дитину від формування інтернет залежності? Відповіддю на це питання є можливість отримувати в реальному житті те, що їй може дати віртуальний світ і тоді дитина буде захищена від комп'ютерної та інший видів залежностей.

Цим може бути:

– яскраве, насичене, цікаве життя;

– можливість відчувати азарт і ризик;

– можливість відчувати агресію приємлемим способом;

– можливість грати і реалізовувати свою цікавість;

– можливість повноцінно спілкуватися з батьками і однолітками.

Подолання інтернет узалежнення можливе за рахунок налагодження систематичного, цілеспрямованого виховного процесу, що передбачає встановлення стосунків підлітка з соціальним оточенням таким чином, щоб комп'ютер займав у ньому не центральне, а відведене йому належне місце – лише як засіб для вирішення певних конкретних життєвих завдань, став помічником, а не самоціллю.

Говорячи про профілактику інтернет залежності у старшокласників, слід звернути увагу на те, що виховання дитини має зводитися здебільшого до того,

що комп'ютер - це лише частина життя, а не найголовніший подарунок за хорошу поведінку.

Одна з головних цілей роботи з старшокласниками полягає в тому, щоб кожна молода людина усвідомила, що саме він відповідає за своє здоров'я, був інформований про те, що, як і чому з ним відбувається, і які можуть бути наслідки патологічних пристрастей до ігор. Головне - це формування у старшокласників позитивних внутрішньоособистісних регуляційних механізмів, що забезпечують реалізацію конструктивної поведінки в рамках здорового способу життя [52, с.65-66].

У профілактиці інтернет адикції можна виділили такі методи роботи: інформаційний (забезпечення необхідною інформацією з проблем залежностей від комп'ютерних та азартних ігор у підлітків); метод поведінкових навичок (аналіз і програвання конкретних життєвих ситуацій, які сприяють розширенню знань шляхом обговорення та аналізу проблем, пов'язаних з інтернет залежністю); конструктивно-позитивний метод (організація та проведення тренінгів та ігор, спрямованих на підвищення психологічної стійкості, зняття напруги, зниження рівня тривожності, підвищення впевненості і т.д.)

Етапами профілактичної діяльності можуть стати наступні складові:

Діагностичний, що включає в себе діагностику особистісних особливостей, які можуть вплинути на формування адиктивної поведінки (підвищена тривожність, низька стресостійкість, нестійка я-концепція, низький рівень інтернальності, нездатність до емпатії, некомунікабельність, підвищений егоцентризм, низьке сприйняття соціальної підтримки, стратегія уникнення при подоланні стресових ситуацій, спрямованість на пошук відчуттів та ін), а також отримання інформації про становище дитини в сім'ї, про характер сімейних взаємин, про склад сім'ї, про його захоплення і здібностях, про його друзів і інших можливих референтних групах.

Інформаційно-просвітницький етап, який являляє собою розширення компетенції дитини в таких важливих областях, як психосексуальний розвиток, культура міжособистісних відносин, технологія спілкування, способи

переборення стресових ситуацій, конфліктологія і власне проблеми адиктивної поведінки з розглядом основних адиктивних механізмів, видів аддиктивної реалізації, динаміки розвитку адиктивних процесів та наслідків [20, с.249].

Тренінги особистісного зростання з елементами корекції окремих особистісних особливостей і форм поведінки, що включають формування і розвиток навичок роботи над собою [6, с.21-22].

Профілактика адиктивної поведінки повинна торкнутися всіх сфер життя підлітка: сім'ї, освітнього середовища, суспільного життя в цілому.

Зусилля педагогів, шкільних психологів повинні бути спрямовані на розвиток у підлітків комунікативних навичок, прийомів протистояння негативному соціальному тиску, на організацію умов для успішної адаптації в колективі. Профілактика інтернет-залежностей сьогодні - складна багатоаспектна проблема, яка обумовлена особистісними, соціальними і сімейними чинниками. Профілактична робота з сім'єю, батьками є важливим елементом профілактичної програми. Ця діяльність передбачає вирішення кількох завдань: виховних (усвідомлення дорослими членами сім'ї важливості і необхідності спеціальної роботи з підлітками щодо попередження формування залежності і хворобливого захоплення інтернетом); освітніх (освоєння основних прийомів організації сімейної профілактики і методів конструктивної взаємодії з педагогами і психологами). Програми з профілактики для підлітків повинні бути різноманітні й цікаві, засновані не стільки на дидактичних методах, скільки на інтерактивних прийомах: діалогах, групових дискусіях, тренінгах і так далі [40, с.16-18].

Єдиним на справжній момент перевіреним способом не дати дитині опинитися в залежності від інтернет - це залучити його в роботу, не пов'язану з комп'ютерною діяльністю, щоб комп'ютерні ігри та процеси не стали заміною реальності, показати, що існує маса цікавих розваг крім комп'ютера, які не тільки дозволяють пережити гострі відчуття, але також тренують тіло і нормалізують психологічний стан [7, с.16].

Завдання педагога - організувати дозвілля дитини таким чином, щоб захистити його від негативного впливу інформаційних технологій, у тому числі і інтернету. Дозвілля є сприятливим грунтом для випробування дітьми та підлітками фундаментальних людських потреб.

У процесі дозвілля дитині набагато простіше формувати поважне ставлення до себе, навіть особисті недоліки можна подолати за допомогою дозвіллєвої активності.

Мова сьогодні піде про віртуальний світ комп'ютерних іграшок та відео забавок, які можуть заманити гравця до цілком реальної пастки.

Коли під загрозою опиняється все: навчання, відносини з батьками, друзями.

Програма профілактики повинна включати роботу з батьками, педагогами або авторитетними дорослими [56, с.252].

Отже, лише при взаємодії усіх суб'єктів профілактики (батьків, педагогів, психологів, друзів і т. д.), може бути досягнуто максимально позитивного результату з попередження та подолання такого явища адиктивної поведінки як інтернет-залежність.

Отже, залежною від інтернету, в принципі, може стати будь-яка дитина і підліток, але шанси зменшуються, якщо:

- в родині присутня атмосфера дружелюбності, спокою, комфорту та довіри ;

- у дитини різнобічні інтереси та інтереси;

- дитина вміє налагоджувати позитивні стосунки з оточуючими;

- дитина вміє ставити перед собою хоча б найменші цілі.

1.3. Профілактика гемблінгу як виду комп'ютерної інтернет-залежності у старшокласників.

Комп'ютерна гра – це особливий віртуальний світ, у якому відносно легко задовольнити основні потреби молодої людини. Тут можна відчути себе героєм, створити собі такий образ, який забажаєш, відчути себе тим, ким ти не є

насправді. Молодь найчастіше шукає у „всесвітній павутині" свободи та самоствердження, самовираження. У цьому і небезпека: підлітки чи молоді люди реалізовують свої сили та здібності у віртуальному світі, а реальне особистісне зростання переходить на задній план. Крім того, рольові моделі, з якими найчастіше стикається молода людина, залежна від інтернету, – це воїн, убивця, злісний завойовник, космічний пірат, робот. Відмічено, що ігроголіки тривожніші, дратівливіші, агресивніші та мають схильність до депресії [11, с.88].

Ігрове узалежнення або гемблінг – це неконтрольована патологічна пристрасть до ігор; іноді під ним розуміють узалежнення від комп'ютерних ігор, проте воно можливе без наявності Інтернету чи комп'ютера.

Завзятого комп'ютерника можна упізнати відразу. Він постійно видається розсіяним, ігнорує зовнішні події, погано адаптується до життєвих ситуацій, уникає спілкування з людьми, з якими раніше тісно спілкувався, обговорює лише нові іграшки чи стратегії битв, які бачить на моніторі. Поступово молода людина стає залежною від інтернету та комп'ютера та сприймає явища реального життя з меншим захопленням, адже у житті все не так яскраво та динамічно, як в улюбленій грі.

Варто знати, що інтернет шкодить не лише психологічному, але й соціальному здоров'ю. Таким чином, надмірне захоплення віртуальними іграми не лише спричиняє соціальну дезадаптацію, відставання у навчанні та постійні стреси, але й шкодить фізичному здоров'ю, погіршуючи зір, поставу, функціонування внутрішніх органів [17, с.137].

Дослідники психологічної залежності вважають, що дитину в віртуальній грі особливо приваблюють такі моменти:

– наявність власного інтимного світу, в який більше нікому немає доступу;

– реалістичність процесів у віртуальному світі;

– повне абстрагування від навколишнього;

– відсутність відповідальності;

– можливість виправити будь - яку помилку шляхом багаторазових повторень гри з початку;

– можливість самостійно приймати будь-яке рішення (в межах правил гри) .

Перша комп'ютерна гра «Зоряні війни» вийшла у світ 1962 року. Її завдання полягало в тому, щоб відбити астероїди і напади ворожих космічних кораблів. Згодом було створено багато інших ігор. А з поширенням у 1970–1980 роках потужніших комп'ютерів електронних ігор побільшало: пригодницькі ігри, ігри-головоломки, стратегічні ігри та ігри «екшн». Багато ігор імітують різні види спорту, як от хокей на льоду чи гольф. Чимало з них здобули високу оцінку громадськості, оскільки вони дуже цікаві й допомагають у навчанні. Однак ігри «екшн», як і ті, що їх називають «шутерами» (стрілялками), часто критикують через їхній агресивний характер. Зазвичай мета цих ігор — вибрати зброю і знищити всіх ворогів: людей та інших істот.

Стає дедалі популярнішим онлайновий вид комп'ютерної гри. Що особливого у ньому? Її персонажами керує не комп'ютер, а гравці, які через Інтернет одночасно беруть участь у грі. Їх можуть бути тисячі. Популярність таких забав пояснюється можливістю поспілкуватися з іншими. Гравці "розмовляють" одні з одними і відчувають себе частиною всесвітньої родини.

Але, як зазначає президент Національного інституту дослідження впливу медіа на сім'ю, «частина ігор має антисоціальний характер і пропагує насильство, секс, брутальну мову тощо. На жаль, власне такі ігри найбільше люблять діти віком від 8 до 15 років» [30, с.165].

Протест громадськості проти насильницьких ігор лунає ще з 1976 року, коли з'явилася гра для ігрових автоматів «Смертельні гонки». Суть її в тому, щоб переїхати пішоходів. Вигравав той, на чиєму рахунку було найбільше жертв. У грі «Автоармагедон» гравець пройде усі рівні тоді, коли переїде або уб'є 33000 чоловік. Жертв можна не лише чавити колесами, забризкуючи їхньою кров'ю вітрове скло, їх можна поставити на коліна й змусити просити

пощади або ж довести до самогубства. А якщо хочете, то можете розчленувати їх.

Чи шкідлива така імітація насильства? Відповідь на це питання намагалися знайти під час 3000 різних досліджень. Багато хто бачить зв'язок між насильством під час ігор підвищеною агресивністю гравців. Прояви жорстокості серед молоді часто наводяться як докази такого взаємозв'язку.

Насильство, зображене у відео- і комп'ютерних іграх, може бути ще небезпечнішим, ніж телевізійне, оскільки гравець відчуває себе в ролі персонажів, що чинять насильство. Телебачення робить нас спостерігачами жорстокості, а комп'ютерні ігри — учасниками. Крім того, фільм дитина дивиться лише кілька годин, а на звичайну відеогру вона може витратити майже 100 годин [15, с.40-41].

У нових онлайнових іграх час, котрий гравець витрачає, обмірковуючи свою роль, стає його особистим вкладом, його досягненням, а це заохочує грати далі. Для декого ігри стали справжнім наркотиком, і це одна із причин, чому в них грають місяцями або навіть роками.

У грі молодь втікає від дійсності у світ фантазій.

Японські вчені виявили, що комп'ютерні ігри стимулюють лише певну частину дитячого мозку, тому діти повинні більше читати, писати й займатися математикою. До того ж, для гармонійного розвитку усіх ділянок дитячого мозку корисно бавитися на вулиці та якомога більше спілкуватися з іншими дітьми [19, с.27-28].

Існує ще одна небезпека для здоров'я від того, що діти довго вдивляються у монітор, псується зір. Це зумовлено тим, що в цей час людина рідше кліпає, внаслідок чого виникає сухість і подразнення очей. Під час кліпання виділяються сльози, які вимивають шкідливі речовини і очищують очі.

Оскільки дітям важко себе контролювати, вони можуть, майже не відриваючись, годинами грати у віртуальні ігри. А від цього болять очі й нерідко виникають труднощі з фокусуванням.

Під час роботи з комп’ютером шкідливими факторами є електромагнітне випромінювання і статистична електрика. Статистична електрика заряджає порошини й мікроорганізми, які “прилипають” до людини і підвищують небезпеку зараження.

У Японії вчені досліджували наслідки багатогодинного перебування дітей у віртуальному інформаційному просторі, зокрема під час багатогодинної комп’ютерної гри. Результати цих досліджень вражають:

- у дітей, які грають у комп’ютерні віртуальні ігри, можуть виявлятися хронічні зміни у розвитку головного мозку;
- віртуальні ігри стимулюють лише ті частини головного мозку, які відповідають за зір та пересування, і не допомагають у розвитку інших його важливих ділянок;
- у дітей, які довго грають у комп’ютерні ігри, не розвиваються лобні долі мозку, що відповідають за поведінку, тренування пам’яті, емоції, навчання. Ці частини мозку повинні розвиватися до досягнення дорослого віку [32, с.260].

В ігрових залах немає фахівців, здатних керувати заняттями дітей, адже підприємці — не педагоги і не ставлять перед собою таке завдання.

Гра є провідною діяльністю дітей будь – якого віку, улюбленим заняттям школярів. Та й дорослі люди полюбляють грати. Згадайте похвальні захоплення дорослих «Лото», «Монополією», доміно, картами. Ці ігри розвивають логіку, пам'ять, увагу, кмітливість. Доки не стають нав'язливою ідеєю, способом існування, доки не затьмарюють все інше життя людини та руйнують його. Сьогодні необхідно говорити про проблеми людей залежних від гри! Все частіше ми чуємо, що сусідський хлопчик вкрав у батьків гроші для гри на ігрових автоматах, що дорослий чоловік виніс з дому останнє і «спустив» все в рулетку, залишивши сім'ю без засобів до існування, що в сусідньому дворі вбили підлітка за картярський борг.

Діти здатні так розчинитися в грі, що врешті не відрізняють її від реального життя, вони продовжують жити віртуальним життям. Діти в 3 рази

частіше потрапляють в залежність від гри, ніж дорослі. 65% чоловіків і 25% жінок потрапили в залежність від гри ще в підлітковому віці [49, с.115].

На перше місце можна поставити конфлікти в родині. Діти тікають від скандалів.

Друга важлива причина - відсутність спілкування з дорослими або домашня атмосфера не цікава, нудна.

Третя - невміння спілкуватися з однолітками, інтернет замінює партнера в грі. Проблеми з навчанням. Це ніби реабілітація себе самого: «В школі я погано вчуся, але в грі я найкращий».

Американський педагог С. Пейперт - один з піонерів комп'ютеризації освіти - розробив систему ЛОГО - Класифікація ігор з психологічного аспекту допомагає глибше зрозуміти різницю між комп'ютерними іграми і передбачити шкоду, яку вони можуть завдати необачному гравцеві [42, с.103].

І. Рольові комп'ютерні ігри

Рольові ігри — це такі ігри, в яких гравець приймає на себе роль певного віртуального персонажа, оскільки сам сюжет гри примушує гравця виступати у ролі певного героя.

Особливість цього типу ігор — "входження" підлітка в гру, ототожнення себе з комп'ютерним персонажем.

Рольова гра стимулює входження в роль персонажа та в атмосферу гри завдяки світом сюжетним та мультимедійним особливостям. А ось елемент азарту в таких іграх не так виражений, користувача стимулюють швидше досліджувати ігровий всесвіт, а не набирати бали чи переходити на новий рівень. Завдяки цим особливостям рольові комп'ютерні ігри породжують якісно новий рівень залежності від комп'ютеру й психологічна залежність від них є самою потужною [45, с.4-7].

Ознаки рольових ігор.

Процес гри стимулює гравця до "входження" у роль віртуального персонажа: "атмосфера" гри, створена за допомогою особливостей сюжету та

мультимедійних і технологій, захоплює дитину, відмежовуючи її від реальності.

Гра може не викликати азарту: хоча у будь якій комп'ютерній грі є елемент азарту, але саме у рольових іграх на перший план виходить інша мотивація — відійти від реального життя з його складнощами і вимогами, відчути себе успішним персонажем фантастичного світу.

Підтипи рольових віртуальних ігор

1. Ігри з видом "з очей" віртуального персонажа характеризуються найбільшою силою "затягування" в гру. Навіть кількох хвилин гри може вистачити, щоб дитина сприйняла віртуальний світ абсолютно серйозно і втратила зв'язок з реальним життям. У гравця з'являється мотиваційне включення в сюжет гри.

2. Ігри з видом "ззовні" на віртуального персонажа характеризуються меншою, порівняно з попередньо описаними іграми, силою ототожнення з ігровим персонажем. Зовнішні прояви сприйняття віртуального світу помірніші, однак успіхи та невдачі комп'ютерного персонажа, роль якого дитина взяла на себе, вона переживає не менш сильно.

3. У іграх-стратегіях можна керувати діяльністю багатьох віртуальних персонажів: взяти на себе роль головнокомандувача армії, будівника міста, спробувати керувати історичними подіями. Це єдиний підтип рольових ігор, у яких гравець не ототожнюється з віртуальним персонажем. Однак мотиваційне включення в ігровий процес не менш сильне, ніж у згаданих вище іграх [47, с.74].

Згідно досліджень користувачі, що обирають переважно рольові ігри, не відчувають себе достатньо активними у житті, і вимушені виплескувати свою енергію у іграх. Вони не задоволені рівнем свого культурного розвитку. Ці діти досить низько оцінюють свій рівень самоконтролю, не відчувають в собі потягу до дружніх стосунків із оточенням. Надмірне захоплення рольовими іграми є сигналом про наявність в особистості гравця певних психологічних негараздів.

В такому випадку гра стає втечею від проблем реального світу, спробою забутися, що є першим кроком до розвитку інтернет залежності.

II. Нерольові комп'ютерні онлайн ігри .

Нерольові онлайн ігри, на відміну від рольових, не змушують дитину "перевтілюватися". Гравець лише виконує певні запропоновані комп'ютером завдання. Мотивація ігрової діяльності заснована на азарті "проходження" певного рівня та (або) набирання якомога більшої кількості балів.

Такі ігри часто вважають розвивальними і забувають, що вони теж можуть стати сходинкою до інтернет залежності.

Підтипи нерольових віртуальних ігор не можуть спричинити великої шкоди, бо психологічна залежність від них найчастіше має короткочасний характер.

Головна ідея гри полягає, набрати більшу кількість балів, може формувати цілком стійку психологічну залежність від таких ігор.

III. Головоломки — це комп'ютерні варіанти традиційних настільних ігор (шахи, шашки, нарди тощо), різноманітних завдань. Для таких ігор характерна мотивація, заснована на азарті, який поєднується з бажанням обіграти комп'ютер.

IV. Традиційні азартні ігри — це комп'ютерні варіанти класичних карточних і азартних ігор, імітатори ігрових автоматів, залежності від цих комп’ютерних ігор вважається найнебезпечнішою [18, с.21-22].

Сьогодні психологи всього світу визнали, що ігрова залежність є хворобою. Але важливою її особливістю є те, що свідомий гравець здатний при перших проявах залежності самостійно зупинитися і не дійти до небезпечної межі. В силу індивідуальних особливостей самостійно зупинитися можуть не всі діти. Тому психологи класифікують ознаки розвитку залежності та наголошують при перших їх проявах у дитини знайти спосіб обережно переключити її увагу на інше заняття.

1. Стадія легкого захоплення — гравець "входить" в азарт, йому починають подобатися віртуальна графіка, звук, факт імітації реального життя

або фантастичних сюжетів. Реалізується потреба в прийнятті бажаної ролі. Дитина насолоджується процесом гри, прагне повторити дії, що задовольняють її потреби, знову тягнеться до комп'ютера. Однак стійка, постійна потреба в грі не сформована, гра ще не є значущою цінністю для дитини.

2. Стадія захоплення - період різкого зростання, швидкого формування залежності. У результаті рівень залежності досягає максимуму, віртуальна гра стає потребою, набуває систематичного характеру. Неможливість задовольняти цю потребу може викликати в дитини навіть прояви агресії.

3. Стадія залежності — рівень залежності на певний час залишається стійким, а потім, як правило, іде на спад,

4. Стадія прихильності — рівень залежності фіксується на певному рівні й тривалий час залишається стійким. Це період згасання ігрової активності, зрушення психологічної сутності особистості до норми: гравець "витримує дистанцію", однак повністю відірватися від онлайн ігор не може. Ця стадія може продовжуватись усе життя [36, с.52].

Ігрова залежність може мати одну з двох форм: соціалізовану або індивідуалізовану.

При соціалізованій формі ігрової залежності - гравець підтримує соціальні контакти з іншими людьми, граючи з ними за допомогою віртуальної мережі. Ігрова мотивація має змагальний характер. Ця форма залежності менш шкідливо впливає на психіку, ніж індивідуалізована, бо діти не занурюються "у себе".

Індивідуалізована форма — крайня форма залежності, коли ламається не лише об'єктивний світогляд, а й взаємодія з довкіллям. Порушується основна функція психіки — вона починає відображати не вплив навколишнього світу, а віртуальну реальність. Гра стає своєрідним наркотиком для дитини, відсутність якого може спричинити навіть глибоку депресію [9, с.156].

Звісно, інтернет залежність не настільки соціально небезпечна, як алкоголізм або наркоманія, але також може нанести шкоду особистості. У людини, яка за власним бажанням прикута до комп'ютера, починаються

проблеми з реальністю. Порушується соціальна адаптація, стає важко знаходити спільну мову і спільні теми з іншими людьми. Перестають турбувати такі соціально значущі речі, як кар'єра, робота, сім'я. Відбувається негативний вплив на навчальну, соціальну, робочу, сімейну, фінансову сфери діяльності. До психічних проблем додаються фізіологічні: головні болі, зміни тиску, біль в очах. Багатогодинне находження перед монітором може викликати порушення зору, зниження імунітету, втомленість, безсоння. Крім того довге перебування у сидячому положенні сильно впливає на хребет, що викликає болі в попереку й проблеми с постановою. Ще одна хвороба сучасних користувачів тунельний синдром. Це порушення проявляться біллю у зап'ястку і викликане незручними умовами роботи з клавіатурою і мишкою.

У певних випадках людина може змішати реальність і віртуальність, почати діяти й думати по-новому, стати агресивнішим. Особливо небезпечна інтернет залежність у дітей та підлітків. Граючи в ігри, часом дуже жорстокі, молодь починає сприймати життя як гру. Практично у всіх іграх існує така функція, як воскресіння героя. Таким чином, у підлітка може сформуватися уявлення про те, що всі дії у житті також можна повернути назад і переграти ще раз. Це призводить до почуття вседозволеності, невеликої цінності власного життя або життя інших, соціальної дезадаптації [27, с.63].

Часто причиною виникнення інтернет залежності у дітей і підлітків є невпевненість у собі та відсутність можливості самовираження. В таких випадках батьки повинні підтримати дитину і допомогти їй розібратися із проблемами, які виникли.

Основною мірою попередження виникнення у дітей залежності будь-якого типу є правильне виховання дитини. При цьому важливо не обмежувати дітей в їх діях, а пояснювати їм, чому те чи інше захоплення не бажане. Є абсолютно неправильним критикувати дитину, яка проводить занадто багато часу за комп'ютером. Це може лише загострити проблему і віддалити дитину від батьків. Якщо дитина має ігрову залежність, треба намагатися зрозуміти її і певною мірою розділити її інтерес. Це не лише зблизить дитину з батьками, але

і збільшить довіру дитини до них, вона буде охоче діяти згідно із батьківськими порадами і ділитися з ними своїми проблемами. Критика сприймається дитиною як відмова батьками зрозуміти її інтерес і тому викликає замкнутість, а в деяких випадках агресію.

Рекомендується обмежувати доступ дітей до ігор з вираженими агресивними сюжетами. З іншого боку, якщо дитина вже зустрілася із такою інформацією, потрібно у доступній їй формі пояснити, чому така інформація для неї небезпечна, чому вона не повинна шукати її. Категорична заборона на ту чи іншу інформацію без пояснень причин заборони лише збудить інтерес дитини до неї, а існування забороні унеможливить обговорення цієї проблеми між батьками і дитиною [41, с.13].

Діти та підлітки мають потребу в самовираженні. Якщо вони не мають інших засобів для вираження своїх думок та енергії, вони звертаються до віртуальних ігор, які створюють ілюзію реальності безмежних можливостей, за які не треба нести відповідальність. Така ілюзія руйнівним чином впливає на психіку. Відмічається, що існує велика недооцінка батьками підлітків проблеми інтернет залежності, і як наслідок відсутня її профілактика у сім'ї.

Дослідження які проводили американські психологи свідчать:

По-перше, неможливо стверджувати, що любов до будь-яких комп'ютерних ігор, і навіть зловживання ними впливає на Я-концепцію особистості.

Користувачі сприймають себе у грі як активних суб'єктів, віртуальні ігри дають змогу їм виплеснути надмірну активність, скинути зайву енергію, що переповнює сучасну молодь. В цілому гравці (принаймні дорослі, студенти) досить чітко розрізняють реальний та віртуальній світи. У грі вони можуть обирати характери, які поводяться не найкращим образом, скоюють антисоціальні, жорстокі вчинки. Проте гравці не ототожнюють себе у грі та себе реального або ідеального, віртуальніі персонажі не є взірцем для реального життя.

По-друге, переважний вибір старшокласниками ігор тієї або іншої спрямованості може стати основою для оцінювання певних якостей особистості. Сам вибір користувачем ігор того чи іншого жанру має неабияке психодіагностичне навантаження.

Приміром, можна сказати, що переважний вибір гравцями того чи іншого жанру комп'ютерних ігор може слугувати індикатором рівня його самоставлення. Так вибір користувачем ігор неагресивних, але активних видів, або рольових ігор вказує на високий рівень його самоставлення. Навпаки, переважний вибір людиною логічних або стратегічних ігор може вказувати на занижене в неї самоставлення, що може потребувати проведення дій з психологічного коригування по підвищенню самооцінки такого гравця [48, с.485].

Користувачі, які обирають агресивні ігри, характеризують себе як недружніх, жорстоких людей як в житті, такі в грі, але на жаль вони не вважають це вадою характеру. Значно більше вони піклуються про розвиток в себе самоконтролю, самосвідомості, що не є достатнім для компенсації недостатньої доброти й дружності. З іншого боку вони прекрасно усвідомлюють, що такі риси характеру не є соціально сприятливими, тоді як в іграх такі студенти поводяться вкрай агресивно, жорстоко. Виходячи з вище сказаного ми можемо зробити висновок, що, обираючи агресивні ігри, студенти намагаються радше зняти напругу від реальних стресів, або уявної жорстокості оточення, а не тренують свої агресивні прояви для подальшого перенесення у реальне життя.

Особи, які обирають активні неагресивні ігри відчувають себе у реальному житті активними, і енергійними, відкритими до оточення і всього нового. Вони відчувають себе дружніми з оточенням, такими, що здатні контролювати себе та своє життя. Крім того, ця група користувачів у середньому найменше часу проводить за віртуальними іграми, тобто вони мають найменший ризик розвитку інтернет залежності. Ця група студентів є

найбільш соціально адаптованою, єдиною їх вадою можна назвати недостатність уваги до власної емоційної стабільності [54, с.213].

Гравці, що обирають логічні ігри, навпаки описують себе як емоційно стабільних. З іншого боку вони більш схильні описувати себе негативно і відрізняються зниженим рівнем самоставлення.

Альтернативою загальної „ігронації" дійсності є збереження стосовно ігор та інших засобів розваг певної раціональної дистанції, самоконтролю, отримання ігрової стихії в рамках соціальних норм і правил, завдяки чому ці розваги можуть увійти до світу культури, отримати прийнятні у суспільстві сенси та значення.

Для того щоб допомогти людині, яка є інтернет залежною, звільнитися , можна використовувати вправу «Я і мій життєвий шлях». Вона полягає у складанні і вивченні (хронології) свого життя в контексті історії своєї родини. На сімейній раді або в присутності близьких людей можна спробувати разом з залежною людиною скласти докладний звіт декількох років життя людини. У цьому так званому звіті можна відобразити всі зміни, які можна вважати значимими і які впливали на людину. Для того щоб не відволіктися від головного завдання, використовується методика «питання - відповідь». Наприклад, можна використовувати такі питання: як характеризувалася людина в шкільні, студентські роки. Як рідні люди ставилися до конкретних вчинків цієї людини?

Можна задавати інші питання, які могли б надати допомогу у складанні характеристики. Буде краще, якщо питання буде ставити кожен присутній по черзі, так залежна дитина зможе відповідати спокійно, знаючи наперед, що його не стануть засипати купою питань з усіх боків. Не можна забувати і про думку самої дитини, велике значення має її особисте ставлення до життя, до конкретної ситуації. Такі спостереження може зробити навіть людина, що не володіє спеціальними навичками і досвідом роботи з такими людьми. Іноді прості душевні розмови можуть дати більше результату, ніж відвідування кабінетів психологів і психотерапевтів. Можна почати вести записи в

щоденнику, аналіз яких часто допомагає раціонально оцінити свої ж вчинки по закінченні певного часу [25, с.43].

Вправа «Створення лінії часу» направлена на складання «вірогідної лінії життя», яка не буде складатися з подій минулих років, а плануватися з того, що є на даний момент. При цьому необхідно описати кожен можливий варіант подій, наприклад, якщо дитина, яка є інтернет залежною, буде продовжувати жити так, як живе на даний момент, то її майбутнє життя може скластися так, а якщо вона змінить своє ставлення до комп'ютера, то її життя може бути ось таке, тобто треба створити щось на зразок алгоритму ймовірних подій життя людини. Складання такого алгоритму дає можливість розглянути всі можливі варіанти майбутньої конкретної людини. Всі отримані результати повинні бути розглянуті разом з цією людиною. Треба досягти того, щоб дитина зрозуміла, як може скластися її подальше життя. Іноді людину складно переконати у раціональності такого підходу, але все ж таки бажання родичів може стати вирішальною силою в протистоянні комп'ютерній ігровій залежності [28, с.60].

Вправа «Позбавлення від негативних емоцій» допоможе зняти нервову напругу і позбавитися від негативних емоцій. Така вправа складається з декількох кроків. Цю вправа бажано виконувати спільно з людиною, залежною від комп'ютера, своїм прикладом показуючи, як можна позбавлятися від поганого настрою, таких негативних емоцій, як гнів чи злість. Найчастіше ця вправа складається з декількох кроків.

Закривши очі і заспокоївшись, можна уявити собі картину, яка повинна нагадувати реальну негативну ситуацію. Можна абстрагуватися від самого себе в цій ситуації і подивитися на свої дії ніби з боку. Наступним кроком необхідно спробувати оцінити власні дії і вчинки, дати адекватну оцінку свого «двійника». Прокручуючи негативну ситуацію повторно, але вже з боку, як спостерігач, а не учасник, людина може побачити те, що не бачила перебуваючи в гущі подій. Таким чином, можна подумки виправляти ситуацію так, як це хочеться самій людині. А коли все йде саме так, то й настрій буде поступово виправлятися на краще. Таку вправу можна застосовувати перед

сном, для того, щоб позбутися від поганого настрою. Особливо це корисно людям з нестійкою психікою [15, с.103].

Головний козир вправи «Робота із занепокоєнням» - це самонавіювання, яке допомагає регулювати свій стан в залежності від того, яких результатів необхідно досягти. Наприклад, перед виступом у великій аудиторії людина може вирішити, як вона буде себе вести, що буде говорити, де буде стояти і як буде реагувати на питання, які викликають у неї занепокоєння. Вибудувавши, таким чином, свою «віртуальну» поведінку, можна домогтися того, що рівень стресового стану і занепокоєння значно знизиться. Цю вправу можна використовувати не тільки перед виступами, а й у будь-який інший життєвої ситуації. Наприклад, у випадку, коли людина змушена не по своїй волі жити тривалий час без інтернету.

Позбутися від віртуальної ігрової залежності (або хоча б знизити рівень залежності) можна за допомогою вправи «Робота з прихильністю». Можна уявити свою залежність у вигляді нитки, стрічки. Потім необхідно спробувати уявити, з ким може пов'язувати ця стрічка-прихильність, що може статися з людиною, якщо цю стрічку-прихильність розірвати або ж залишити, як є. Якщо, наприклад, прихильність дає позитивні результати і людина здатна адекватно оцінити свою прихильність до інтернету і отримує натомість певні позитивні результати, то можна залишити все, як є [22, с.71].

Якщо родичі заздалегідь знають, що тривале сидіння в інтернеті дасть нові знання, підвищення рівня інтелекту, то можна просто регулювати тривалі заняття за комп'ютером. А якщо людина явно не може самостійно визначити кінцевий результат такого проведення часу, то родичам і близьким їй людям необхідно відволікати її і постійно вселяти, що ця стрічка-прихильність негативно впливає на саму людину. Крім того, для стрічки - прихильності необхідно провести екологічну перевірку, тобто вирішити, що може відбутися у випадку, коли інтернет залежність буде переможена. Чи не буде гірше, і якщо буде, то яка ступінь цієї загрози. І тільки в тому випадку, коли передбачуваний кінцевий результат підходить самій залежній від віртуальних ігор людині,

можна починати поступово розривати цю стрічку. Після того, як стрічка - залежність розірвана і знищена або, принаймні, ослаблена настільки, наскільки можна, людині необхідно перевірити своє психологічне самопочуття.

Ця вправа «самозцілення» необхідна для того, щоб людина змогла розвинути в собі здібності кодувати свій мозок, на допомогу своєму організму вилікуватися від різних захворювань і травм. Першим кроком буде постановка питань і відповіді на них [10, с.18].

Треба чітко вирішити для самого себе, як розпізнавати, коли процес зцілення вже розпочався і йде або вже закінчився. Можна придумати такі питання: «Як можуть змінитися мої відчуття, коли хвороба мине і що може змінитися в моєму житті?», «Як я зможу визначити, коли я зовсім одужав чи ще ні?», «Що можна зробити ще щось для того, щоб процес одужання ішов швидше й дієвіше? »

Бажано навчитися підбирати методи лікування своїх захворювань внутрішньо, тобто примушувати свій організм самостійно займатися самолікуванням. Але робити це слід тільки тоді, коли заздалегідь відомо, що вилікуватися можна самому. Наприклад, застуда, безсоння, депресивні стани. Іншими словами, і сама залежна від комп'ютеру людина, і його родичі, які зацікавлені в його лікуванні, повинні вміти налаштовуватися на «хвилю самозцілення».

Наступним кроком має бути позитивний спогад про те, як у минулому аналогічному випадку проходило лікування ззовні, за допомогою сторонньої допомоги. Налаштовуючись на позитивний результат, організм самостійно програмується на аналогічні дії. Наприклад, тривала робота за комп'ютером закінчується постійним головним болем, і організм не може знайти правильні ресурси для боротьби із захворюванням. Пігулка знеболюючого препарату допомагає зняти хворобливі відчуття, і наступного разу людина повинна згадати цей процес, і організм вже сам «згадує», які ресурси були задіяні при головному болю, і застосовує їх [43, с.166].

Необхідно навчитися розрізняти початковий стан захворювання і стан, коли процес самозцілення вже завершено. Треба чітко ділити ці дві різні ситуації, так, як розуміючи різницю між ними, людина може змусити свій організм працювати на благо. Для того щоб навчитися швидко розрізняти ці стани, можна використовувати стандартні запитання: «Що я відчуваю, коли в мене (що конкретно) болить?», «Що в мене болить і в чому причина?», «Як я можу самостійно усунути цю причину і що для цього мені потрібно?».

Важливо пам'ятати й те, що момент ураження або захворювання кодується в нашій підсвідомості як негатив, і ті почуття, які ми відчуваємо при цьому, можуть бути сигналом для того, щоб вчасно зупинитися і не повторювати минулих помилок. Часто саме підсвідомість дозволяє нам вчасно зупинитися на порозі нової помилки.

Згадуйте аналогічні ситуації і те, що було причиною їх виникнення і що допомагало вилікуватися.

На цьому етапі людина повинна навчитися налаштовуватися на позитивне вирішення проблеми або на поступове позбавлення від проблеми. Завжди слід пам'ятати про те, що настрій має бути позитивним, інакше якщо «програмування» - негативне, людина сама собі нашкодить. Завжди потрібно щоб людина сама себе налаштовувала на краще. Допомогти у цьому можуть і родичі цієї людини, вони повинні вселяти їй, що вона зможе самостійно позбавитися від цієї прихильності до комп'ютерних ігор. Вони самі повинні в це вірити [53, с.52].

Тепер залежній людині потрібно перекласти свою хворобу на позитивний досвід в аналогічній ситуації, тобто налаштовуватися на те, що хто-то вже зміг вилікуватися від цього захворювання, позбутися від інтернет залежності, отже, і він зможе.

Цю вправу необхідно проводити під контролем людини, яка не є інтернет залежною, яка зможе адекватно оцінювати стан, поведінку і всі зміни в житті людини яка залежить від інтернету та віртуальних ігор.

У даний час можна легко сказати про те, що комп'ютеризація професійної і побутової життя йде повним ходом, і, напевно, не залишилося жодної сфери діяльності, яка б не була охоплена інтернет мережею. А оскільки всі люди по - різному реагують на вплив комп'ютера, то й способів нейтралізувати цей вплив безліч. Кожен сам обирає для себе той чи інший метод, але тим не менше вже виробилися загальні прийоми для вільного і повсякденного застосування. Знімати інтернет втому і психологічну залежність можна за допомогою психологічних програм, які можна використовувати кожному, хто хоче бути незалежним від віртуальної мережі і вчасно звільнятися від зайвих психологічних стресів. Нескладні і дієві психологічні вправи можна виконувати в будь-який час, особливо дієво це буде після завершення роботи за комп'ютером і вечорами. Кожна програма, яка допомагає зняти психологічні навантаження після роботи в інтернеті, включає в себе декілька порад і нескладних вправ, які, допоможуть зберегти психологічну рівновагу і здоров'я.

Якщо якась робота передбачає довго тривалу зайнятість за комп'ютером, то краще всього відразу підсвідомо налаштуватися на те, що це все лише робота і що, як тільки вона буде виконана, все це можна забути. Знайдений у мережі Інтернету матеріал повинен бути зафіксований не у вашій пам'яті (не слід її захламляти), а в пам'яті комп'ютера. При потребі її можна знайти, можна побачити і знову закрити [24, с.83].

Програма зниження інтернет залежності призначена для тих, хто прагне до свободи від комп'ютерної залежності, хоче стати незалежним від гемблінгу, а також бути просто щасливою людиною. Для початку потрібно поставити людині питання про те, що важливіше для неї: реальний світ або віртуальний. Людині потрібно подумати над відповіддю, тому що від цієї відповіді багато що залежить. Якщо їй важливий реальний світ, то чому тоді так багато часу витрачає на віртуальний? Потрібно, щоб людина спробувала чесно відповісти на це питання, а якщо не виходить, то треба попросити зробити це за неї людину, якій вона довіряє. Нехай вона напише на папері все, що її приваблює у віртуальному світі і чого вона можете боятися в реальному світі. Потрібно

прочитати ці відповіді і зробити свої зауваження, висловивши свою думку на підставі готових відповідей. Запропонуйте людині уявити себе в ролі віртуального наркомана, чи сподобається їй цей образ? Якщо не сподобався образ, то запропонуйте їй зробити над собою зусилля, попросити допомоги у тих, кому вона довіряє. Можна запропонувати зробити і так: намалювати від руки страшну істоту, яка сидить за комп'ютером, і потім перекреслити весь малюнок яскравим червоним кольором. Запропонуйте повісити його на саме видне місце як застережний малюнок. Поряд запропонуйте повісити ще один аркуш паперу, на якому намальована нормальна людина, або свою улюблену фотографію. Потім запропонуйте уважно подивитися на обидва малюнка і визначити, який з них повинен бути прикладом для наслідування, а який - ні. Хороший малюнок або фотографію, запропонуйте подумки зарядити потоком потужної позитивної енергії, при цьому запропонуйте вголос говорити фрази «Я хочу бути таким», «Я зможу стати таким», і т. д. А на негативний приклад запропонуйте виплеснути всю негативну енергію, для того , щоб у майбутньому він сам відштовхував людину і вселяв недовіру й відразу. Підсвідомо людина сама буде себе контролювати, дивлячись на ці малюнки.

На думку багатьох професійних психологів, напрямок психокібернетики розроблений і призначений спеціально для людей, що цікавляться методами розкриття внутрішніх сил і пробудження ресурсів. Спеціально для них розроблено кілька комплексів вправ, застосування яких не тільки допоможе людям більш ефективно використовувати інтернет а й пробудити в собі нескінченні сили свідомості і здібності власного мозку [38, с.265].

Потрібно вселити людині самій собі думку про те, що інтернет - це всього лише якесь її продовження, за допомогою якого можна шукати і отримувати нову інформацію. Людина повинна намагатися постійно вселяти в себе, що комп'ютер - це простий металевий прилад, за допомогою якого можна розкривати свої таємні здібності і отримувати нові знання. Так людина утверджується в думці про те, що ця машина винайдена лише з метою вирішення складних завдань, які вона поки самостійно вирішити не може.

Якщо не виходить, то можна спробувати по-іншому: потрібно, щоб людина уявила, що той комп'ютер, за яким вона працює, представляє собою її власний внутрішній психокомп'ютер. Дисплей комп'ютера необхідно порівняти з уявним екраном свого психокомп'ютера, оперативну пам'ять - з короткочасною своєю пам'ятю з приводу простих і повсякденних подій.

Комп'ютерну пам'ять легко уявити як людську свідомість, на найтонших стінках якої записана величезна кількість найрізноманітнішої інформації. Курсор комп'ютерної мишки - це увага, яку людина спрямовує на різні цілі та об'єкти. Комп'ютерні програми працюють за аналогією з людським глибинними психологічними програмами, якими ми всі користуємося на підсвідомому рівні. Всі думки, які ми зазвичай прокручуємо у своєму мозку, виводяться на екран дисплея комп'ютера, і їх можна прочитати стороннім людям, тому можна представити весь комп'ютер у вигляді нашого мозку і всі його функції - нашими діями [29, с.133].

Людський мозок має практично ті ж функції, що й звичайний комп'ютер, проте чомусь користуватися комп'ютером вміють багато, а власними природними здібностями - ні. Головне завдання людини - це навчитися за допомогою інтернету та комп'ютера використовувати свої здібності, а не чужі. Саме для цього створили інтернет. Можна спробувати разом зі своїми родичами або друзями програти таку гру: створити подумки кожен свою картинку і озвучити словами весь процес її малювання. Комп'ютер видасть алгоритм таких дій, а у вас вийде? Потрібно потренувати свою пам'ять і логічне мислення без допомоги інтернету (наприклад, у вільну хвилину людина може спробувати скласти кілька кроків, які необхідні для того, щоб зайти в магазин). А потім запитати себе про те, які дії їй треба зробити для цього. Поступово такі тренування увійдуть до звички, і прагнення все розрахувати на комп'ютері буде зменшуватися. [34, с.267].

У випадку, коли людині важко або вона не може обрати свій шлях позбавлення від інтернет залежності, вона може звернутися по допомогу до тих, кому довіряє, або самі родичі і друзі можуть запропонувати їй свою

допомогу. Людині потрібно уявити, що вона керує своїм внутрішнім комп'ютером і натискає на кнопку мишки, включаючи програми самонавідного пристрою, який з численних образів на уявному екрані безпомилково точно вибирає правильний напрямок.

Людині треба натиснути на цю уявну кнопку стільки разів, скільки потрібно для того, щоб на екрані виник єдино точний й прийнятний для вас спосіб і вихід з проблемної ситуації. Подумки закріпити образ цієї програми, самонаведеної на успіх. Потім людина може уявити собі образ своєї проблемної ситуації і себе в ній, завантажену негативними емоціями, важкими й непотрібними психологічними станами. Вона може уявити себе як людину, на плечах якої висить безліч мішків з різними проблемами, ці мішки дуже важкі і тиснуть їй на плечі, вона відчуває цю фізичну і моральну вагу.

Людині потрібно уявити, що цей негативний образ займає рівно половину уявного екрану. На іншій половині необхідно намалювати позитивний образ самого себе, що діє у правильному, потрібному їй напрямку. Для того щоб подолати ці перешкоди, які заважають їй діяти в реальній ситуації, треба привчити свій мозок до інших образів і програм. Далі людина натискає на кнопку своєї уявної мишки і замінює негативне зображення на позитивне. Якомога яскравіше уявляє, що позитивний образ збільшується і починає займати весь екран. Потім клацає мишкою ще раз і вмикає особливу програму, яка змушує цей позитивний образ випромінювати пучок спрямованої енергії на неї, заряджаючи її емоціями впевненості.

Тепер людині потрібно уявити екран монітора свого внутрішнього комп'ютера в точності такий же, як і монітор звичайного комп'ютера. На цьому моніторі вона бачить такі ж стандартні папки з програмами, але ці програми вона встановлює самостійно. Наприклад, програми «Релаксація», «Активізація», «Натхнення», «Успіх», «Перемога над перешкодами», «Чарівність», «Здоров'я» та інші. На кожній з них зображені вона в цьому ідеальному стані і в благотворній обстановці. Подумки людина створює ці програми, малюючи в своїй уяві все, що позитивно на неї впливає, насичуючи

їх яскравими образами і придумуючи фон, на якому розгортаються її дії. А далі людині може уявити, що вона клацанням миші запускає ці програми і починає споглядати як послідовно виникають образи [21, с.280].

Отже, загалом, профілактика віртуальної ігроманії – це комплекс заходів, спрямованих на попередження відхилень у дитини від соціально прийнятної поведінки шляхом запобігання виникнення адикції від онлайн ігор.

Не хочеш стати ігроманом, пам'ятай :

1. Не можна грати під час депресії, при серйозних змінах у житті.
2. Не варто грати, коли гостро відчуваєш самотність. Гравці погані співрозмовники.
3. Набагато зменшують ризик пристрасті до гри цікаве життя, знання, розуміння того, що алкоголь, наркотики та надмір ігор – це все один ланцюжок, кінцевий пункт якого – повна самоліквідація особистості. Імунітетом тут мають бути чуття міри та відповідальності. Згадай народну мудрість: «Що занадто, то нездорово».

За грою можна розважитися, та не більше. Робити з неї свій спосіб життя, повір, не варто! [44, с. 65]

Профілактика віртуальної ігрової залежності буде ефективною лише при умові відповідності їхнім віковим та індивідуальним особливостям; гуманного та переконуючого характеру профілактичних дій; добровільності участі в профілактичних заходах.

Висновок до 1 розділу

Вище проаналізованого ми подаємо наступне робоче визначення «Інтернет-залежності» – це форма деструктивної поведінки (різновид девіантної поведінки), яка виражається в прагненні відійти від реальності шляхом штучної зміни свого психічного стану і ціннісних пріоритетів через фіксацію уваги на різних формах використання Інтернет-ресурсів, що призводить до зміщення мети особистості у віртуальному світі. Має свої різновиди, які впливають на особистість підлітка і проявляються у різних

Інтернет-залежностях від різних ресурсів – це чати, блоги, сайти різного змісту (сексуального, кримінального, освітнього, розвиткового), інтернет-магазини, онлайн-розваги тощо. Проаналізувавши зміст поняття «інтернет-залежність» ми дійшли висновку, що воно є відносно новим та виникло завдяки активному розвитку сучасних цифрових технологій. Інтернет-залежність можна вважати психічним розладом, оскільки існують симптоми цього явища, його стадії, а також причини, що до нього призводять.

Вивчивши причини виникнення інтернет-залежності, ми дійшли висновку, що основними причинами є нестача спілкування в реальному світі та внутрішніпсихологічні конфлікти.

Отже, проблема інтернет-залежності гостро постає у підлітковому віці та є такою, що крокує разом із розвитком нових інформаційних технологій, а отже не втрачає, а навпаки, набирає актуальності.

РОЗДІЛ ІІ ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ІНТРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У СТАРШОКЛАСНИКІВ

2.1. Дослідження інтернет-залежності у старшокласників

Віртуальні ігри є самим дешевим, швидким, соціально доступним способом вирішення життєвих проблем суб'єкта. Але не конструктивність цього способу тільки поглиблює труднощі соціальної адаптації в суспільстві як інтегрального показника готовності особистості до виконання необхідних біосоціальних функцій та прийняття певних соціальних ролей в групі, колективі, суспільстві. Не можна не погодитись з Н. Повякель, що «ефективність адаптації значною мірою залежить від того, наскільки адекватно особистість сприймає себе і оточуючий світ, свої соціальні стосунки і можливості їх конструювання та змін, наскільки особистість здатна до змін поведінки у спілкування, навчальній та трудовій діяльності, побутовій сфері тощо. Кількість людей, що попадають в залежність від віртуальних ігор росте з кожним днем, а це насторожує і потребує глибокого комплексного вивчення.

В онлайн ігри грають представники різних вікових груп, жінки грають менш, ніж чоловіки. Найбільш вразливі діти, підлітки та молодь. В ситуації залежності гра поступово займає домінуюче положення в житті й свідомості індивіда та здійснюється їм на шкоду соціальним зв'язкам та іншим життєво важливим сферам. Таким чином, поступово руйнується людина як особистість [2, 9].

В сучасній психологічній та педагогічній науці відсутня достатня кількість емпіричних досліджень про особливості схильності до ігрової інтернет залежності особи, способах профілактики і корекції адиктивної поведінки суб'єкта.

Аналізуючи вище подану інформацію, можна говорити з впевненістю, що в сучасному суспільстві гостро постала проблема інтернет залежності, тому

доречним буде проводити профілактику цього явища. Виходячи з цього, метою нашого дослідження було дослідити рівень інтернет залежності та зокрема гемблінгу у старшокласників.

Дослідження було проведено у січні 2021 року у ОЗЗСО Любешівський ліцей серед старшокласників (59 учнів, з них 34 - дівчини, та 25 – хлопців) . Анкета містила 12 питань, із них 2 питання були відкриті та передбачали висвітлення власної думки та знань стосовно інтернет залежності.

Проаналізувавши вихідні дані, можна стверджувати що серед учнів старшокласників 70 % з них знайомі з явищем інтернет залежності, а 30 % - ні, що говорить про прогалини у роботі педагогічного колективу.

Рис. 2.1. Стан обізнаності з поняттям комп’ютерної інтернет-залежності.

Аналізуючи результати дослідження, можна стверджувати, що ігрова віртуальна залежність розвивається при переживанні психологічного ефекту “занурення”, інакше кажучи, за активної участі в ігровому процесі. Підсилення явища “відриву від реальності” відбувається при постійному вдосконаленні програмного забезпечення візуальними та звуковими ефектами. Психологічний механізм цієї форми інтернет-залежності формується на основі стимуляції потреби у переході користувача на наступний рівень після перемоги на попередньому.

Пройшовши всі рівні однієї гри, з’являється бажання виконати аналогічну процедуру в інших, із подібними за жанром сценаріями. Формування ігрової віртуальної залежності фіксується на основі переживання

людиною стійкого емоційного стану “ігрового драйву”, а також зниженні “ігрової толерантності”, що проявляється у неможливості чинити опір спокусі поновити гру.

В ході дослідження, ми вирішили дізнатись скільки реально часу в день проводять в інтернеті старшокласники.

Рис. 2.2.Аналіз часу проведеного в інтернеті протягом дня.

Отже, як показуть результати, значну часину свого вільного часу старшокласники проводять в інтернеті. Можливо, це пов’язано з тим, що їхню поведінку вже менше контролюють дорослі, а рівень самоконтролю ще дуже низький. Вони, з одного боку, усвідомлюють шкідливі наслідки довготривалих віртуальних ігор, а з іншого визнають що так вони воліють проводити своє дозвілля.

На нашу думку батьки, не надають великого значення загрозі формування інтернет залежності у дітей. Старшокласники, які тривалий час проводять за комп’ютером, не заважають дорослим займатися домашніми справами, відпочивати, не потребують повсякчасної уваги до себе, не лякають оточуючих асоціальною поведінкою. Тобто поведінка дитини в певному розумінні стає зручною для інших. Цьому сприяє також загальне суспільне ставлення до

проявів науково-технічного прогресу, коли комп’ютер сприймається як природній атрибут сучасного життя, а людина за комп’ютером стає звичайним явищем.

Ще одним із питань анкети було таке: «Який відрізок часу, на твою думку є безпечним при роботі з комп'ютером?».

Рис. 2.3. Узагальнення безпечного відрізку часу проведеного в інтернеті.

Аналізуючи результати, ми чітко прослідковуємо таку тенденцію, що старшокласники усвідомлюють, що в інтернеті потрібно проводити значно менше часу, адже це негативно впливає на стан здоров'я, і паралельно все таки велику частину свого вільного часу воліють проводити в інтернеті.

Крім можливостей, які несе в собі інтернет, у виникненні залежності існують соціально-економічні причини. Завдяки здатності заповнювати дозвілля, батькам часто буває зручно в садовити дитину за комп’ютер на необмежений час, радіючи своєму тимчасовому звільненню від батьківських обов’язків. Інші способи заповнення дозвілля потребують значних грошових витрат і безпосередньої співучасті дорослих. На відміну від занять спортом або рухових ігор, грати у віртуальні ігри можна значно довше, оскільки фізичне навантаження на м’язи мінімальне. Незважаючи на те, що устремління, які

супроводжують комп'ютерну залежність (бажання навчитись чогось нового, задоволення пізнавальної потреби, бажання не відставати від ровесників) мають позитивні аспекти, цей тип залежності веде до деградації особистості і з часом до зниження соціального статусу, втрати особистого «Я», погіршення психічного стану, збудження внутрішніх подразників, виникнення агресії, замкнутості. Залежні від комп'ютерних ігор мають відхилення в емоційній сфері, які проявляються в дратівливості, запальності, емоційній нестійкості, зниженні активності, погіршенні настрою й самопочуття, дистрофії, депресії.

Проте відгороджувати дитину від комп'ютера – це неприпустима помилка, оскільки він є частиною майбутнього. По-перше, це загальмує її освіту, по-друге, суттєво знизить статус серед ровесників.

Стосовно ієрархії відвідуваних сайтів старшокласниками, на першому місці – сайти віртуального спілкування (50%), на другому – навчальні (40%), на третьому – розважальні (10%).

Рис. 2.4. Ієрархія найчастіше відвідуваних сайтів в мережі Інтернет.

Старшокласники на запитання чи користувалися вони мережею Інтернет при виборі майбутньої професії, дали відповіді у відсотках: 63 % - так, 37 –ні, що свідчить про пошук корисної пізнавальної інформації в інтернет – ресурсах.

З постійним розвитком комп'ютерних технологій зростають і можливості комп'ютера. Сучасний комп'ютер зараз може використовуватися не тільки для того, щоб проводити обробку текстів при написанні документів, листів, але і

для того, щоб грати у віртуальні ігри, користуватися Інтернетом, малювати за допомогою графічних програм, також сучасний комп'ютер виконує функцію музичного центру, тому за допомогою комп'ютера можна прослуховувати музику, записану в якомусь форматі, дивитися фільми, займатися програмуванням, складати музику і багато іншого.

Комп’ютер більше, ніж будь-які інші технічні винаходи, полегшує роботу, збільшує ймовірність її успішного завершення. Це дає переживання приємних почуттів, пов’язаних із упевненістю в успіхові, задоволенням потреби в самореалізації. Виникає висока мотивованість діяльності з допомогою комп’ютера.

Гостро постало питання, що ж все таки так приваблює дітей у мережі Інтернет. В результаті ми отримали наступні дані.

Рис. 2.5. Систематизація інтересів старшокласників в мережі Інтернет.

Отже, кібернетичний простір – це безмежний світ задоволення різнобічних інтересів, який приваблює й здатний міцно утримувати людину у своєму полоні. Він має властивість надмірно захоплювати її, і саме ця властивість може спричинити виникнення психологічної залежності від нього. Особливо цьому впливові піддаються діти, оскільки найважливіша в їхньому

віці пізнавальна потреба створює міцну мотивацію до навчання нового й цікавого.

Ми вважаємо, що дитину в віртуальній грі особливо приваблюють такі моменти:

- наявність власного інтимного світу, у який більш нікому немає доступу;

- реалістичність процесів у комп'ютерному світі;

- повне абстрагування від навколишнього;

- відсутність відповідальності;

-можливість виправити будь-яку помилку шляхом багаторазових повторень гри з початку;

- можливість самостійно приймати будь-яке рішення.

Фахівці дедалі частіше говорять про негативний психологічний вплив надмірного захоплення інтернет діяльністю. Йдеться про такі зміни в поведінці дитини, які дають підстави називати їх інтернет-залежністю: психологічною неможливість подолати бажання постійно спілкуватися з комп'ютером. Це також хворобливе явище, яке може призвести до серйозних психічних розладів.

У зв'язку із процесом глобальної комп'ютеризації життя людини виникають виникають питання про вплив комп'ютера на її організм і в першу чергу на фізичне та психічне здоров'я. особливу увагу на нашу думку потрібно приділити вивченню впливу интернету на здоров'я школярів, що обумовлено як більшою чутливістю організму дитини до всіляких факторів навколишнього середовища, так і можливими віддаленими наслідками такого впливу, які позначаються тільки через багато років.

На основі вищезгаданого в анкеті пропонувалося відкрите питання: «Які мінуси, на Вашу думку наявні при роботі в інтернеті?». Проаналізувавши результати дослідження можна простежити тенденцію обізнаності старшокласників з негативними факторами, які впливають на людину під час роботив інтернеті.

Мінуси які виникають при роботі в інтернеті:

1 Навантаження на зір;

2 Неправильне формування постави;

3 Погане самопочуття;

4 Головна біль;

5 Болі у спині;

6 Болі у пальцях;

7 Запаморочення;

8 Негативний вплив електровипромінювання;

9 Болі в шиї;

10 Малорухливість

11 Розсіяність уваги.

Отже, на основі вищесказаного можна зробити висновок, що старшокласники та студенти обізнані з негативним впливом інтернету на фізіологічний стан людини, про те більша частина досліджуваних виокремлює як основний негативний фактор – проблеми із зором.

На закінчення нашої анкети, ми запропонували таке запитання: « Життя без інтернету для тебе? » і отримали такі дані серед старшокласників: 21% відповіли що життя без комп'ютера для них це фантастика, 28% - пусте і не цікаве, а 51% - цілком звичне. На основі результатів спостерігається така закономірність що майже кожен 2 старшокласник не може жити без інтернету. Аналогічна ситуація спостерігалася і у першокурсників: 10% вважають життя без інтернету фантастикою, 35% - пустим і не цікавим, а 55% - цілком звичним.

2.2 **Психологічні причини Інтернет-залежності**

Всесвітня павутина сьогодні більше схожа на казку, в якій "користувач" має надприродні здібності, на відміну від реального життя. Не дивно, що Інтернет найбільше відповідає міфологічному мисленню маленької дитини. Таке мислення ніколи не зникає повністю, а лише витісняючись зі свідомості з віком, воно зберігається в несвідомому стані дорослого, породжуючи віру в прикмети та магічні ритуали. Таким чином, Інтернет є ідеальним середовищем для актуалізації багатьох психічних процесів несвідомого, архетипного характеру.

Для багатьох людей у психологічному сенсі Всесвітня павутина стала дверима у чарівний казковий світ, з якого людина була змушена покинути в зрілому віці під тиском об’єктивних умов реального світу.

Інтернет став доволі привабливий і простим способом відходу від реальності, гарним засобом сховатися від різноманітніх проблем для тих, хто страждає від негараздів у сім'ї, на роботі схільній до депресій. Психіатри вважають, що це схоже на пристрасть до алкоголю або азартних ігор і породжує не лише те, що людина відкладає прийняття важливих рішень, але й змінює свою особистість. Особливості віртуальної реальності такі, що користувач, який опинився в ній, «змушений» актуалізувати інфантильні ідеї та моделі поведінки, витіснені в несвідоме. Ефект ще більше посилюється тим, що він значною мірою відповідає власним психологічним потребам користувача.

«Інформаційний вампіризм». Оскільки Інтернет забезпечує необмежений доступ до інформації, це може спричинити людину до так званого «інформаційного вампіризму» (або захопити все, що ми можемо, або шукати високоточну та надмірно перевірену інформацію про те, що конкретно потрібно).

Відчуття безпеки в Інтернеті: згідно з опитуванням наркоманів в Інтернеті, такі особливості мережі, як анонімність (86%), доступність (63%), безпека (58%) та простота використання (37%), приваблюють.

Можливість піти від реальності: сьогодні ми можемо сказати, що Інтернет став своєрідною «буферною» реальністю, яка захищає людину від безпосереднього контакту з реальним світом, реального спілкування людей. Занурення у віртуальне середовище може бути спричинене внутрішніми психологічними конфліктами, спричиненими, наприклад, проблемами в особистому та сімейному житті. Занурившись у віртуальну реальність, людина ніби захищається від якихось проблем, тривоги, комплексів. Віртуальний світ можна використовувати як засіб компенсації невдач. Саме віртуальний світ дає волю діяти, волю висловлювати думки, почуття та емоції, що в реальному

житті часто не завжди можливо. Також мережева залежність може бути наслідком травматичної ситуації (втрата коханої людини, роботи, сім'ї тощо).

Висновок

Отже, на основі проведеного нами дослідження, можна з впевненістю стверджувати, що необхідно здійснювати профілактику комп'ютерної ігрової залежності, оскільки вона несе за собою великі ризики для життя і здоров'я людини. Інтернет-залежність є дійсно дуже важливою і актуальною проблемою сьогодення. Проблема швидко поширюється і набуває світового значення. Завданням оточуючих і батьків є виявлення цієї залежності і всебічна допомога для її подолання. На наш погляд, потребують подальшого дослідження чинники та наслідки виникнення комп'ютерної та інтернет-залежності, її форми, особливості розповсюдження у сучасному середовищі.

Якщо все-таки проблема інтернет-залежності вже виникла – першим і найбільш важливим кроком є встановлення так званого батьківського контролю. Це спеціальний софт, за допомогою якого можна контролювати, як довго дитина сидить в Інтернеті, які сайти відвідує, що робить. Більше того, програми батьківського контролю здатні не тільки інформувати батьків про діяльність дитини, але й регулювати час її перебування в Мережі, блокувати ті чи інші сайти або встановлювати допустиму тривалість роботи на них.

Ну і звичайно, дуже важливо, щоб в житті дитини було багато захоплень і активностей, які займали б її час і були б насправді цікаві. Навчіть її кататися на роликах, подаруйте акваріум з рибками, поповніть домашній запас настільних ігор.

Не менш важливо, щоб свої захоплення дитина могла обговорити з батьками, зустрівши живий відгук і непідробний інтерес – тоді їй не знадобиться шукати однодумців у віртуалі.

РОЗДІЛ ІІІ ВПЛИВ ТА ПРОФЛАКТИКА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКІВ

3.1. Вплив інтернет-залежності на формування особистості підлітка

Знайомство людини з комп’ютером зазвичай починається в школі, але, на жаль, все більша частина батьків намагається навчити своїх дітей користуватися цим модним технічним пристроєм якомога раніше, щоб вони не відставали від однолітків. За даними американських вчених, 31 % дітей від 3-х років вміють працювати з комп’ютером, спостерігається тенденція до зниження вікових меж вмільців працювати з комп'ютером. Результати анкетування показали, що 80% учнів 5-7 класів загальноосвітніх шкіл захоплюються комп’ютерними іграми, причому багато хто з 10-12- річних підлітків має ігровий досвід 4-6 років. Психодіагностичне обстеження останніх років, здійснене вітчизняними науковцями, виявило, що близько 30% дітей і підлітків, які захоплюються комп’ютерними іграми, зловживають перебуванням у віртуальній реальності, і 10% з них знаходяться в стадії психологічної залежності від комп’ютера.

Інтернет-залежність поширюється надзвичайно швидкими темпами. Це пояснюється тим, що порівняно з іншими видами залежності, формування яких триває доволі довго, залежність від мережі Інтернет розвивається досить швидко, впродовж одного місяця. За стислий проміжок часу в особистості формується нездоланний потяг до користування мережею Інтернет, що негативно позначається на побутовій, навчальній та соціальній сферах діяльності особистості.

Аналізуючи наслідки залежності підлітків від мережі Інтернет, слід зазначити, що вони є подібними до наслідків, характерних для інших видів адикції. Відхід особистості від реального життя в першу чергу позначається на процесі моделювання суб’єктом власного майбутнього. Занурюючись у кіберсередовище, особистість відсторонюється від реальності та всього того,

що з нею пов’язане.Занурюючись у віртуальне життя, особистість втрачає здатність адекватно сприймати те, що в ньому відбувається.

Вплив Інтернету на особистість має специфічні наслідки, особливо в підлітковому віці. Надмірна захопленість молодої людини кіберсередовищем може призвести до інтернет-адикції, внаслідок якої відбувається знецінення реальності, змінення системи цінностей, мрій та прагнень, що в свою чергу, позначається на процесі життєвого планування. Великої уваги вимагають до себе ті підлітки, чий відхід від реальності поки що не знайшов свого яскравого вираження, хто лише починає засвоювати адиктивніпатерни поведінки у важких зіткненнях з вимогами середовища, хто потенційно може виявитися залученим в різні види адиктивної реалізації [21, с. 39].

Профілактика адиктивної поведінки набуває особливої значущості в підлітковому віці саме тому, що в цей час починають формуватися дуже важливі якості особистості, звернення до яких могло б стати однією з найважливіших складових на шляху подолання адикції. Це такі якості, як прагнення до розвитку і самосвідомість, інтерес до своєї особи і її потенціалів, здібність до самоспостереження. Важливими особливостями цього періоду є поява рефлексії і формування етичних переконань. Підлітки починають усвідомлювати себе частиною суспільства і знаходять нові суспільно значущі позиції, роблять спроби в самовираженні.

Підлітки, які мають Інтернет-залежність, не мають активного соціального, творчого або спортивного життя. Підлітки, які мають хобі та захоплення, не мають Інтернет-залежності, хоча використовують Інтернет у своїх потребах. Особливістю Інтернет-залежних підлітків у порівнянні з підлітками, які не мають Інтернет-залежності, є нижчий рівень культурно-психологічного потенціалу. Особливості спілкування Інтернет-залежних респондентів: наявний високий рівень залежності від Інтернет-партнер; високий рівень нетовариськості до Інтернет-партнера; уникання боротьби у спілкуванні.

Інтернет-залежні підлітки більш низько поставили у ранзі цінностей такі: активне діяльне життя, хороші та вірні друзі, впевненість у собі, життєрадісність, відповідальність, самоконтроль, а Інтернет-незалежні – навпаки.

Тривала робота на комп'ютері викликає зміни у функціонуванні організму .

На перше місце у підлітків — користувачів ПК виходять зміни психологічного стану та невротичні розлади, що характеризуються комплексністю, тяжкістю та поєднанням різних патологічних проявів

Усе більше інформаційних технологій та сучасних пристроїв покликано покращити та полегшити життя дітям та підліткам. Упровадження у широке користування мобільних телефонів, стаціонарних та портативних комп'ютерів, бездротового Інтернету та інших технологічних нововведень потребує досконалого вивчення їх впливу на зростаючий організм та розробки ефективних і здійснюваних санітарно-гігієнічних норм їх використання.

Візуальна (невербальна) комунікація – передача інформації за допомогою невербальних засобів спілкування (жестів, міміки, рухів тіла, кольору, просторового середовища і т.д.). Візуальний образ задається часом і пануючими в цей період тенденціями. Щоб людину не сприймали негативно, вона обов'язково повинна видаватипевну інформацію невербальним способом. За невербальної поведінки партнера по комунікації ми можемо визначити його установку на спілкування. Невербальна комунікація в мережі Інтернет виражена дуже примітивно, в основному за рахунок мови знаків, і навіть завдяки сучасним відеопрограмам образ людини, з якою спілкуєшся, надає обмежену інформацію.

Отже, необхідним є проведення профілактичних заходів щодо попередження технологічних залежностей у підлітків в Україні. Вони повинні включати як широке інформування населення щодо ризиків безконтрольного використання комп'ютера, мережі Інтернет, мобільних телефонів, так і

підготовку лікарів з психологічних особливостей підліткового віку та надання підліткам медико-соціальної допомоги.

3.2 Програма профілактики ігрової інтернет-залежності старшокласників

Сьогодні інформаційні технології в цілому, і інтернет технології зокрема, мають величезний вплив, як на громадську свідомість, так і на формування індивідуальності кожної людини. На даний момент збільшується кількість дітей та підлітків вміють працювати з комп'ютерними інтернет програмами, в тому числі і грати у віртуальні ігри. [28] Разом з тим безсумнівним позитивним значенням комп'ютеризації слід відзначити негативні наслідки цього процесу, що впливає на соціально - психологічне здоров'я дітей і підлітків.

У зв'язку з актуальністю даної проблеми, ми пропонуємо програму профілактики ігрової інтернет-залежності серед старшокласників «Лабіринти Інтернету».

Мета даної програми: профілактика ігрової інтернет-залежності серед старшокласників.

Програма профілактики інтернет залежності серед старшокласників передбачає проведення таких заходів:

1. Проведення бесіди на тему: «Інтернет залежність і як з нею боротися».
2. Демонстрація фільму «Віртуальна агресія».
3. Дискусія з фільму «Віртуальна агресія».
4. Проведення диспуту «Віртуальні ігри в моєму житті»
5. Просвітницька бесіда з батьками на тему «Інтернет і діти».
6. Тренінг «Лабіринти інтернету: плюси і мінуси» (Додаток Є)
7. Рекомендації батькам по профілактиці інтернет залежності.

Завдання програми профілактики:

1) Проінформувати дітей щодо сутності поняття ігрова онлайн залежність та про правила поведінки за комп’ютером;

2) Сприяти формуванню знань, умінь та навичок з альтернативного

користування інтернетом;

3) Надати інформацію про негативні наслідки віртуальних ігор;

4) Проінформувати батьків щодо сутності понять «комп'ютерні ігри» та «віртуальна ігрова залежність»;

5) Ознайомити батьків щодо форм попередження віртуальної ігрової залежності у дітей.

Програма профілактики розрахована на учнів старших класів, а також на їх батьків.

Програма складається з двох напрямів роботи:

1. Робота з учнями 10 – 11 класів.

2. Робота з батьками учнів 10 – 11 класів.

Перший напрямок роботи передбачає проведення бесід, диспутів, а також передує демонстрації та дискусії фільму «Віртуальна агресія». Другий напрямок передбачає проведення просвітницьких бесід з батьками, та ознайомлення батьків з розробленими рекомендаціями щодо профілактики віртуальної ігрової залежності.

Для того щоб профілактика віртуальної ігрової залежності була ефективною, необхідна взаємодія усіх суб'єктів профілактики:

- батьків;
- педагогічного колективу – зокрема соціального педагога та психолога;
- органів державної влади (дитяча кімната міліції);
- друзів та ін. ;

Для того щоб краще зрозуміти про яку взаємодію йдеться ми презентуємо власно розроблене схему:

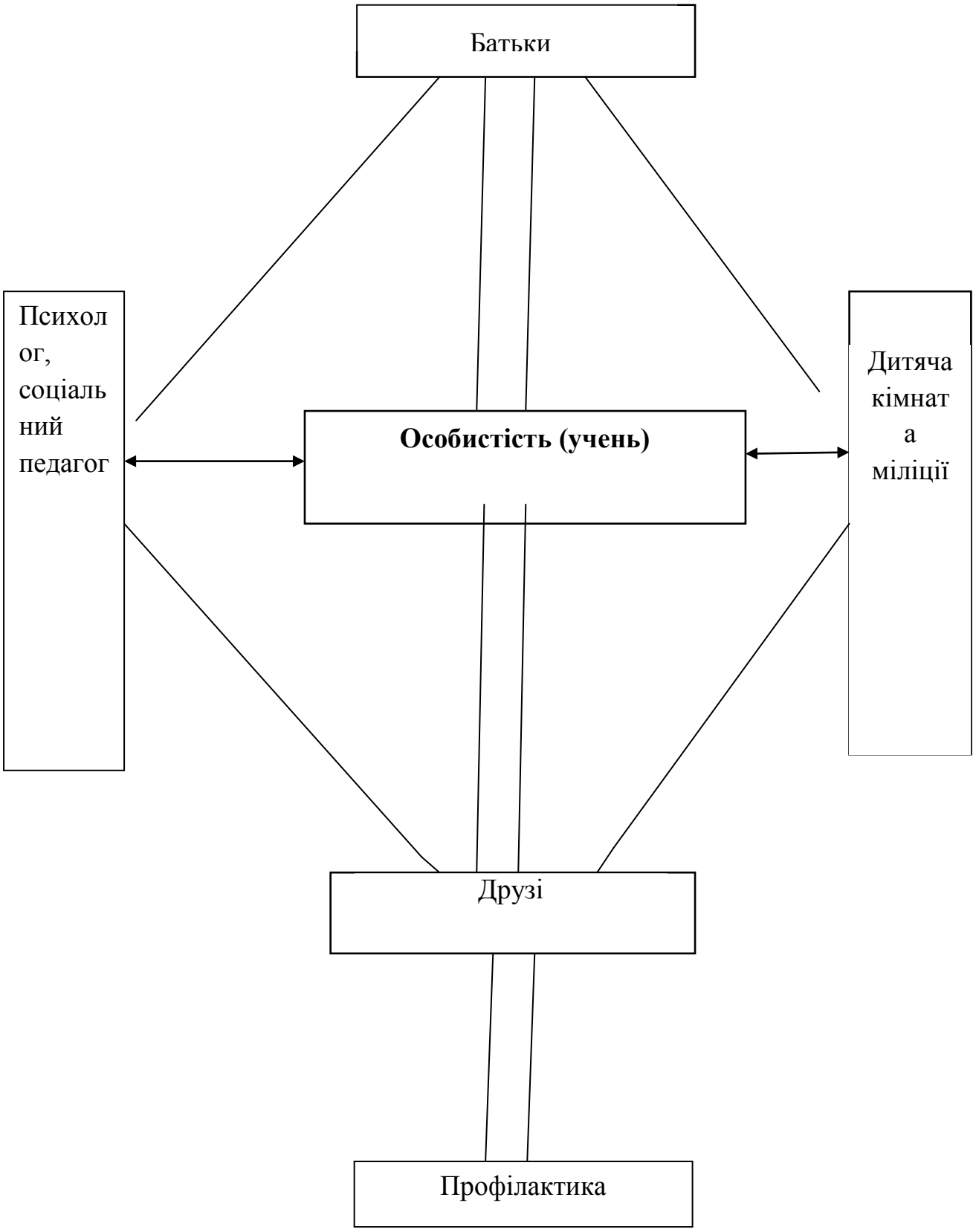
Батьки
Психолог, соціальний педагог
Особистість (учень)
Дитяча кімната міліції
Друзі
Профілактика

Рис. 2.6. Аналіз суб’єктів профілактики віртуальної ігрової залежності.

Останнім часом почастішали випадки звернення батьків до фахівців з приводу дитячого злодійства, агресивності дітей, їх пригніченого настрою, підвищеної тривожності, пропусків занять в школі та бродяжництва. Батьки скаржаться на те, що віртуальні ігри стали основним інтересом дітей, що підкоряють поведінку, що заповнює весь вільний час і блокуючи розвиток інших інтересів.

Найважливішим кроком на шляху подолання інтернет та інших видів залежності є визнання проблеми й активна потреба в здоровому способі життя.

Профілактика інтернет-залежностей сьогодні - складна багатоаспектна проблема, яка обумовлена особистісними, соціальними і сімейними чинниками.

Велика роль у подоланні гемблінгу належить вчителям, оскільки велику частину часу діти проводять в школі. Наприклад, вчитель інформатики повинен донести школярам яку роль потрібно надавати комп’ютеру та інтернету у навчанні та дозвіллі.

Ми вважаємо що доцільно запровадити на уроках інформатики вправи на запобігання інтернет-залежності, тоді ризик комп'ютерної залежності серед учнів стане набагато нижчим.

Психологічна допомога вчителя повинна бути спрямована на поліпшення взаємин із однолітками, навчанню саморегуляції й умінню справлятися із труднощами, вихованню вольових якостей, підвищенню самооцінки, формуванню нових життєвих захоплень. Найважливішим етапом профілактики віртуальної ігрової залежності - це залучення учнів в процеси, не пов'язані з комп'ютерами, щоб електронні процеси не стали заміною реальності. Необхідно показати дітям, що існує маса цікавих розваг крім інтернету [26, с.21].

Першим заходом нашої профілактичної програми профілактики, є проведення вступної бесіди зі старшокласниками на тему: «Інтернет-

залежність і як з нею боротись». Де ми спільно обговорюємо причини виникнення інтернет адикції, та шляхи протидії від віртуальної ігрової залежності.

Взагалі, потрібно навчити дитину правильно ставитися до комп'ютера , як до технічного пристрою, за допомогою якого можливо отримати знання і навички, а не як до засобу отримання емоцій. Вчитель повинен постійно проявляти увагу і сприяти розвитку інтересів і схильностей своїх учні, залучати до групової роботи.

Профілактичними заходами є дотримання норм тривалості роботи в інтернеті, а також використання спеціальних підставок для клавіатури і ергономічних за формою та розмірами маніпуляторів.

Батьки повинні пильно стежити за тим, з ким спілкуються їх діти у віртуальному світі, в які ігри грають, вони повинні створити атмосферу довіри та взаєморозуміння.

Як поводитись батькам, щоб запобігти небажаним наслідкам захопленості своїх дітей?

Велику користь у справі профілактики принесе протидія захоплюючому впливу інтернету шляхом створення міцної противаги йому. Це можуть бути заходи, які сприяють зростанню власної активності дитини, будь-яка активна діяльність (хобі, читання книг, відвідування музеїв, театрів, мандри в екстремальних умовах, зустрічі з цікавими людьми, рухливі ігри, мистецька діяльність.)

Батьки мають знати ознаки інтернет-залежності й відстежувати її появу. Звертатися по допомогу принаймні до шкільного психолога чи соціального педагога.

Противагою виникненню інтернет-залежності є розвиток у дитини самоконтролю. Дитину необхідно навчити плануванню тривалості комп'ютерної діяльності. У дитини потрібно формувати розуміння ролі і місця інформаційних засобів у житті, навчити сприймати інтернет як засіб для здійснення власної творчості.

Одним із заходів програми профілактики гемблінгу у старшокласників, є робота з батьками. Ми вважаємо доцільним, провести просвітницьку бесіду з батьками на тему: «Інтернет і діти». Метою якої буде довести батькам, що віртуальна ігрова залежність – це велика небезпека, та проінформувати їх про можливі негативні наслідки такого «ігрового захоплення» у дітей.

Для профілактики віртуальної ігрової залежності у дітей, нами для батьків, були розроблені соціально – педагогічні рекомендації:

1. Привчайте дитину правильно ставитися до комп'ютера: як до технічного пристрою, за допомогою якого можливо отримати знання і навички, а не як до засобу отримання емоцій.

2. Не дозволяйте дитині грати жорстокі у віртуальні ігри з сценами насильства.

3. Розробляйте з дитиною правила роботи в інтернеті: 20 хвилин віртуальної гри, година заняття іншими видами діяльності не пов’язаних з комп'ютером.

4. Не дозволяйте дитині їсти і пити біля комп'ютера.

5. Не дозволяйте дитині грати в віртуальні ігри перед сном.

6. Домовляйтеся з дитиною виконувати ці правила.

7. Обговорюйте з дитиною покарання у разі, якщо дитина порушить домовленість.

8. Помічайте, коли дитина дотримується ваших вимог, обов'язково скажіть їй про свої почуття радості та задоволення. Таким чином закріплюється бажана поведінка.

9. Не використовуйте інтернет як засіб для заохочення дитини. Під час хвороби і вимушеного перебування вдома, інтернет не повинен стати компенсацією.

10. Допомагайте дитині долати негативні емоції, які завжди присутні в житті кожної людини (розчарування, сум, образа, агресія тощо) і які можуть підштовхнути дитину отримати полегшення за віртуальною грою.

11. Проводьте більше часу разом, правильно та змістовно організовуйте дозвілля дитини.

Ми вважаємо, що розроблені нами рекомендації допоможуть запобігти виникненню комп'ютерної залежності та гемблінгу зокрема.

Ще одним заходом в програмі профілактики, є демонстрація фільму «Віртуальна агресія». У фільмі розповідається про вплив комп’ютерних технологій на психічне та фізичне здоров’я дитини та про роль 25 кадру.

Після перегляду фільму, ми проводимо дискусію за тематичними та змістовними питаннями.

Тематичні запитання:

1. Як впливає наявність інтернету на появу комп'ютерної залежності?
2. До чого може призвести надмірне спілкування в інтернеті?
3. Скільки часу можна проводити перед комп'ютером, щоб це не шкодило здоров’ю?
4. Як правильно боротися з віртуальною ігровою залежністю?
5. Чим відрізняється віртуальне спілкування від реального?

Змістові запитання:

1. Що таке віртуальна ігрова залежність?
2. Причини виникнення віртуальної ігрової залежності?
3. Які є симптоми психологічної залежності від інтернету?
4. Як попередити віртуальну залежність?
5. Як правильно організувати роботу за комп'ютером?

Після обговорення, підводимо підсумки, спільно робимо висновок щодо попередження виникнення віртуальної ігрової залежності.

На нашу думку, варто провести зі старшокласниками диспут на тему: «Віртуальні ігри в моєму житті».

Під час диспуту доцільно обговорити з дітьми таки питання:

1 В які жанри комп'ютерних ігор («стрілялки», квести, стратегії, RPG) грають старшокласники.

2 З'ясувати в які ігри для старшокласників грати не тільки безпечно але і корисно?

3 Що приваблює старшокласників в тому чи іншому жанрі віртуальних ігор ?

А також з'ясувати:

1. Значення віртуальної гри в сфері дозвілля старшокласників.
2. Поінформованість дітей щодо наслідків гемблінгу.
3. Вміння протистояти негативним впливам онлайн ігор.
4. Змістовність дозвілля сучасних старшокласників.

На закінчення диспуту, зробити ґрунтовний висновок про те, що у нашому суспільстві діти, підлітки та старшокласники в значній мірі засвоюють ролі і правила поведінки з сюжетів віртуальних ігор, телевізійних передач, фільмів та інших засобів масової комунікації. Символічний зміст, представлений в цих медіа, надає глибокий вплив на процес соціалізації, сприяючи формуванню певних цінностей і зразків поведінки. Деякі дослідники вважають, що вплив комп'ютерних ігор на процес соціалізації та адаптації дитини майже такий великий, як вплив батьків.

Немає сенсу ігнорувати комп'ютерні можливості, необхідність їх використовувати в міру необхідності, а розваги у вигляді комп'ютерних ігор, необхідно поєднувати з реальними активними діями в реальному світі.

Дозвілля є сприятливим ґрунтом для випробування дітьми фундаментальних людських потреб. У процесі дозвілля дитині набагато простіше формувати поважне ставлення до себе, навіть особисті недоліки можна подолати за допомогою дозвільної активності.

Проблема організації дозвілля особливо гостро стоїть в даний час, оскільки сучасні діти, дорослішають, розвивається в напружених соціальних обставинах. Вільний, позаурочний час учнів, часом навіть поза їх бажання, заповнюється негативними моментами, такими як, наприклад, відвідування комп'ютерних клубів або гра на домашньому комп'ютері, а також складнощами у відносинах з батьками або не благополуччям сім'ї, впливом молодіжної

субкультури, засобів масової інформації, відсутністю матеріального достатку в родині).

Отже, виходячи з цього можна зробити висновок, що подолання віртуальної ігрової залежності можливе за рахунок налагодження систематичного, цілеспрямованого виховного процесу, що передбачає становлення стосунків таким чином, щоб інтерет займав у ньому не центральне, а відведене йому належне місце – лише як засіб для вирішення конкретних життєвих завдань, став помічником а не само ціллю.

Загалом, можна виокремити такі базові напрями соціально- педагогічної профілактики інтернет адикції серед старшокласників:

1. Виховання здебільшого повинно ґрунтуватися на тому, що інтернет – це не частина життя і засіб проведення дозвілля, а спосіб отримання інформації.

2. Розвиток емпатійного сприйняття, розуміння власних почуттів.

3. Допомога у виборі захоплень і занять, які не тільки допомагають переживати гострі почуття, а тренують тіло, створюють нормальний емоційний фон у реальному житті.

4. Розширення кола провідної діяльності, створення позитивних відносин із найближчим оточенням.

5. Створення умов для самореалізації та самоактуалізації шляхом залучення її до позитивної альтернативної діяльності.

Висновок до третього розділу

Отже, профілактика віртуальної ігроманії старшокласників – це комплекс заходів, спрямованих на недопущення відхилень у старшокласників від соціально прийнятної поведінки шляхом попередження виникнення адикції від онлайн ігор.

Повноцінна профілактика адиктивної поведінки неможлива без участі в ній засобів масової інформації - авторитетного і популярного пропагандистського органу. На представників цієї потужної індустрії повинна бути покладена моральна відповідальність за якість інформаційної продукції та за її зміст. У друкованих виданнях і телевізійних програмах інформація для

підростаючого покоління в даний час носить в основному розважальний характер. Діти сприймають засоби масової інформації, особливо телебачення, тільки як розвага, що може відводити їх від проблем реального світу в цілому і проблем старшого шкільного віку зокрема.

Проаналізувавши зміст поняття «інтернет-залежність» ми дійшли висновку, що воно є відносно новим та виникло завдяки активному розвитку сучасних цифрових технологій. Інтернет-залежність можна вважати психічним розладом, оскільки існують симптоми цього явища, його стадії, а також причини, що до нього призводять.

Вивчивши причини виникнення інтернет залежності, ми дійшли висновку, що основними причинами є нестача спілкування в реальному світі та внутрішніпсихологічні конфлікти.

Отже, проблема інтернет-залежності гостро постає у підлітковому віці та є такою, що крокує разом із розвитком нових інформаційних технологій, а отже не втрачає, а навпаки, набирає актуальності. Розроблені соціальними педагогами шкіл програми та рекомендації профілактики потребують уточнення та детальнішого вивчення, в цьому вбачаємо перспективність даної теми.

ВИСНОВКИ

Результати дослідження дали підстави зробити наступні узагальнення:

1. Основними соціальними та психологічними чинниками гемблінгу старшокласників є: соціальне оточення, референтна група, що сприяє залученню до ігор; доступність комп'ютерних інтернет-клубів; широка пропаганда ігор із жорстокими сюжетами; недостатній контроль із боку батьків; незайнятість, нудьга; можливість власноруч вибудовувати хід гри, що дозволяє максимально компенсувати приховані потреби; самореалізація, відчуття «віртуального» лідерства, що є неможливим у реальному житті; відчуття «безпрограшності» та ризику незалежно від результату гри; ефект «новизни» комп'ютерної гри.

Негативний вплив комп'ютерних ігор на особистість старшокласників проявляється у погіршенні стану фізичного і психічного здоров'я, поганому навчанні, фізичній нерозвиненості, проблемах у комунікативній сфері, вчиненні правопорушень та злочинів з метою здобуття коштів для інтернет розваг.

Аналіз наукової літератури з проблеми інтернет залежності, доводить що вона є актуальною для теорії і практики соціального виховання, викликає зацікавлення медиків, психологів, педагогів. Про те не існує спеціальних досліджень, з даної проблеми, а також відсутнє в категоріальному апараті єдине визначення поняття «комп'ютерної ігрової залежності». Нами запропоноване його наступне формулювання: «комп'ютерна ігрова залежність старшокласників – це різновид адиктивної поведінки особистості, який визначається штучною зміною психологічного стану і ціннісних пріоритетів у результаті зосередження уваги на ігровій віртуальній діяльності, що заміщує реальне життя або сприяє уникнення відповідальності, складних проблем, пошуку шляхів розв'язання, задовольняє потребу щодо задоволення емоцій у

змодельованих ігрових ситуаціях і компенсує дефіцит соціальних контактів та безпосереднього спілкування з ровесниками і в сімейному середовищі».

2.З'ясовано, що для віртуальна ігрової залежності старшокласників характерним є відхід від реальності у вигляді своєрідної «втечі» коли замість гармонійної взаємодії з усіма аспектами дійсності відбувається активізація у вузько спрямованій сфері діяльності, недооцінка та ігнорування всіх інших сфер соціального життя.

3. Проаналізовано основні підходи до профілактики віртуальної ігрової залежності старшокласників. Охарактеризовано моделі профілактики, які залежать від мети, змісту та методів, що використовуються в реалізації профілактичної програми.

Визначено і охарактеризовано жанри комп'ютерних ігор та можливості їхнього впливу на старшокласників, що виявляється у моделюванні соціальної поведінки і наочному зображенні її наслідків; розвитку самоконтролю, самостійності, впевненості у діях; пізнавальній активності; оперативності прийняття рішень і прогнозуванні ситуацій; креативності, ігровій творчості.

Профілактика віртуальної ігроманії старшокласників – це комплекс заходів, спрямованих на недопущення відхилень у старшокласників від соціально прийнятної поведінки шляхом попередження виникнення адикції від комп’ютерних ігор.

4. Визначено, науково обґрунтовано та експериментально перевірено соціально-педагогічні умови первинної профілактики інтернет адикції старшокласників (підвищення рівня знань підлітків про вплив комп'ютерних технологій, інтернету на особистість, можливі ризики надмірного захоплення віртуальними іграми; розвиток мотивації до орієнтування на цінності реального, а не віртуального життя; спрямування захоплення комп'ютерними іграми у конструктивне русло; організація відповідної просвітницької роботи з батьками), що втілені у розробленій програмі профілактичної роботи .

Програма профілактики віртуальної ігрової залежності була спрямована на старшокласників та їх батьків. У ході профілактичної роботи з

старшокласниками було використано наступні методи: бесіда, дискусія, диспут, демонстрація фільму.

Коло питань, що розглядалися у магістерській роботі, не вичерпує проблему інтернет залежності старшокласників. Перспективними напрямами подальших наукових пошуків визначено: поглиблення уявлень про вікові та гендерні аспекти психологічної залежності від комп'ютерних ігор, створення спеціальних профілактичних програм із метою попередження інтернет залежності старшокласників, розробка методів саморегуляції у межах профілактики негативних наслідків адикції від віртуальних ігор.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акимов С. К. Психологічні особливості поведінки користувача в мережі Інтернет як детермінанти кіберзалежності / С. К. Акимов // Вісник Київського міжнародного університету. Сер. Психологічні науки / гол. ред. Т. О. Піроженко. – К., 2006. – Вип. 9. – С. 12–19.

2. Антонова Н. В. Психология Интернета : направленность современных исследований / Н. В. Антонова, М. С. Одинцова // Журнал практического психолога. – 2010. – № 4. – С. 17–36.

3. Белинская Е. Интернет-зависимость: аддитивные формы поведения / Е. Белинская // Народное образование. – 2009. – № 7. – С. 268–274.

4. Бєлінська О. Дитина і комп'ютер : психологічні реалії віртуального світу / О. Бєлінська // Психолог. Шкільний світ. – 2006. – № 46. – С. 27–29.

5. Боголюбська А. Залежності та шляхи їх подолання / А. Боголюбська // Психолог. Шкільний світ. – 2007. – № 41. – С. 25–28.

6.Бондаровська В. Інтернет-залежність і комп`ютерна безпека / В. Бондаровська // Психолог. Шкільний світ. – 2005. – № 25. – С. 21–25.

7. Бондаровська В. Комп`ютер у школі та вдома: як гарантувати безпеку дитини? / В. Бондаровська // Психолог. Шкільний світ. – 2005. – № 25. – С. 16–20.

8. Бондаровська В. Комплексне дослідження стану здоров`я користувачів комп`ютерів / В. Бондаровська // Психолог. Шкільний світ. – 2005. – № 25. – С. 59–61.

9. Вакуліч Т. Феномен Інтернет-залежності підлітків у мережі " Інтернет" / Т. Вакуліч // Освіта і управління. – 2006. – № 2. – С. 155–160.

10. Вакуліч Т. М. Психологічні чинники запобігання Інтернет-залежності підлітків : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 - педагогічна та вікова

психологія / Т. М. Вакуліч ; Центральний ін-т післядипломної пед. освіти АПН України. – К., 2006. – 20 с.

11. Васильєва І. А. Психологія і фактори комп’ютерної тривоги [Текст] / І. А. Васильєва // Питання психології. – 2004. – № 5. – С. 34-37.

12. Войскунский А. Е. Развивается ли агрессивность у детей и подростков, увлеченных компьютерными играми? / А. Е. Войскунский // Вопросы психологии. – 2010. – № 6. – С. 133–143. – Библиогр.: с. 141–143.

13. Войскунский А. С. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета / А. С. Войскунский // Психологический журнал. – 2004. – № 1. – С. 90–101.

14. Вінтюк Ю. В. Психологічні закономірності виникнення узалежнень у шкільному віці та способи протидії їм // Здоровий спосіб життя, 2008. № 34. С.13–20.

15. Гвозденко Л. А. Чи слід боятися комп'ютера? / Л. А. Гвозденко, О. В. Артамонова, І. М. Чередніченко // Безпека життєдіяльності. – 2006. – № 4. – С. 40–42.

16. Гудирева М.О. Сучасні інформаційні технології та комп'ютерне діагностування розвитку комунікативної культури педагога [Текст] / О.М. Гудирева // Вісник ХДМІ. – 2009. - № 6. – С. 102-109.

17. Данилевська О. Лінгвокреативність підлітків у інтернет-комунікації / О. Данилевська // Українська мова й література в середніх школах, гімназіях, ліцеях та колегіумах. – 2010. – № 11/12. – С. 132–140.

18. Дическул В. М. Вплив інтернету в якості ЗМІ на розвиток особистості учня / В. М. Дическул, М. В. Тюкалов // Обдарована дитина. – 2010. – № 1. – С. 21–24.

19. Дуброва Т. Вплив комп'ютерних ігор на особистість дитини / Т. Дуброва // Психолог. Шкільний світ. – 2010. – № 8. – С. 26–30.

20. Защита учащихся от угроз Интернета: опыт Франции // Народное образование. – 2007. – № 7. – С. 249–252.

21. Змановская Е. В. Девиантное поведение личности и группы: Учебное пособие / Е. В. Змановская, В. Ю. Рыбников. – СПб : Питер, 2010. – 352 с.
22. Комп'ютерна залежність чи розвага? // Позакласний час. – 2009. – № 23/24. – С. 71–74.
23. Корнеева Е. Компьютерная зависимость: " бермудский треугольник" за углом / Е. Корнеева // Мир семьи. – 2004. – № 10. – С. 56–57.
24. Курик М. В. Електромагнітні поля комп'ютера і дитина [Текст] / М. В. Курик // Теле- та радіожурналістика. – 2009. - № 8. – С. 80-91.
25. Лещенко Л. Комп'ютерна залежність – це небезпечно / Л. Лещенко // Початкова школа. – 2006. – № 3. – С. 42–46.
26. Лещенко Л. Психологічні особливості взаємодії людини з комп'ютером / Л. Лещенко // Психолог. Шкільний світ. – 2008. – № 4. – С. 19–23.
27. Магда Є. Інтернет як засіб інформаційно-психологічного та соціального впливу / Є. Магда, Л. Смола // Університет. – 2009. – № 4. – С. 60–65.
28. Малых Т. Наши дети во всемирной паутине Интернета / Т. Малых // Воспитание школьников. – 2008. – № 2. – С. 60–62.
29. Малых Т. Педагогические аспекты информационной безопасности / Т. Малых // Народное образование. – 2007. – № 5. – С. 231–235.
30. Максимовська Н. О. Соціально-педагогічна профілактика комп'ютерної залежності серед підлітків [Текст] / Н. О. Максимовська Н.В. Дикун // Соціальна робота в Україні: теорія і практика. – 2010. - № 8. – С. 56-65.
31. Марченко Н. В. Особливості впливу комп'ютерних технологій на соціальні орієнтації неповнолітніх / Н. В. Марченко // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук, праць / М-во освіти і науки України, АПН України, Ін-т проблем виховання ; редкол. : О. В. Сухомлинська, І. Д. Бех, А. Й. Сиротенко [та ін.]. - К., 2005. - Вип. 8, кн. 1. -С. 165-169.
32. Марченко Н. В. Діяльність соціального педагога щодо профілактики адиктивної поведінки неповнолітніх / Н. В. Марченко // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук, праць / М-во освіти і

науки України, АПН України, Ін-т проблем виховання ; редкол. : О. В. Сухомлинська, І. Д. Бех, А. Й. Сиротенко [та ін.]. - Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2005. - Вип. 7. - С. 260-264.

33. Марченко Н. В. Особливості впливу комп'ютерних ігор на соціальні орієнтації підлітків / Н. В. Марченко // Теоретико-методичні основи виховання творчої особистості в умовах позашкільних навчальних закладів : зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф., 30-31 берез. 2006 р. / М-во освіти і науки України, АПН України, Ін-т проблем виховання [та ін.]; редкол.: І. Д. Бех, Г. П. Пустовіт, А. Й. Сиротенко [та ін.]. -К., 2006. - Ч. 3. - С. 141-147.

34. Мясников И. Подростки в киберпространстве / И. Мясников // Народное образование. – 2009. – № 6. – С. 267–271.

35. Науменко О. М. Комп'ютер та дитина / О. М. Науменко // Психологічна газета. – 2010. – № 2. – С. 3–6.

36. Оліярник В. Інтернет-середовище і формування гендерної ідентичності в процесі життєвого планування в підлітковому віці / Валерій Оліярник // Магістр. – Тернопіль, 2009. – Вип. 6. – С. 52–55. – Бібліогр. в кінці ст.

37. Панов С. "Интернет-зависимость": причины и последствия / С. Панов // Учитель. – 2007. – № 5. – С. 63–66.

38. Парфентьев У. Обеспечение безопасности несовершеннолетних в Интернете / У. Парфентьев // Народное образование. – 2009. – № 7. – С. 261–267.

39. Прийменко В. Діти, які грають в ігри, або Комп'ютерна залежність / В. Прийменко // Психолог. Шкільний світ. – 2006. – № 46. – С. 13–15.

40. Прийменко В. Діти, які грають в ігри, або комп'ютерна залежність / В. Прийменко // Інформатика. Шкільний світ. – 2007. – № 5/7. – С. 16–18.

41. Сєргєєва Н. В. Соціально – педагогічні умови профілактики комп’ютерної адикції підлітків: автореф. Дис.. на здобуття наук ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.05 «Соціальна педагогіка» / Н. В. Сєргєєва. – К., 2010. – 19 с.

42. Сердюк А. А. Профилактика наркотизма в системе народного образования : методические и организационные аспекты чтения спецкурсов / А. А. Сердюк //

Профилактика наркомании : организационные и методические аспекты / [сост. И. П. Рущенко]. – Харьков : Финарт, 2002. – С. 102–123. – (Итоговые материалы международного проекта).

43. Ситенко О. Проблеми особистості залежного гравця / О. Ситенко //вісних Одеського національного університету імені І. І. Мечникова. – Одеса: Астропринт, 2010. – Том 15, Вип. 4. – с. 165 – 170. – (Серія: психологічні науки).

44. Специфика агрессии в интернет-среде / С. Н. Ениколопов Ю. М. Кузнецова, Н. П. Цибульский, Н. В. Чудова // Психологический журнал. – 2006. – № 6. – С. 65–72.

45. Стеценко І. Комп'ютер для дітей : переваги і недоліки / І. Стеценко ; за матеріалами газети "Дитячий садок" №33/2006 р. // Інформатика. Шкільний світ. – 2006. – № 38/39. – С. 4–9.

46. Терещук Н. В. Ігрова залежність у підлітковому віці як форма аддиктивної поведінки / Н. В. Терещук // Практична психологія та соціальна робота. – 2009. – № 1. – С. 31–41.

47. Федоренко Л. М. Комп'ютерна ігроманія неповнолітніх очима юридичного психолога / Л. М. Федоренко // Практична психологія та соціальна робота. – 2009. – № 11. – С. 72–76.

48. Федоренко Л. М. Комп’ютерна ігроманія як чинник правопорушень неповнолітніх / Л. М. Федоренко // Актуальні проблеми психології : Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія / за ред. С. Д. Максименка. – К. : ДП «Інформаційно-аналітичне агенство», 2008. – Т. X, вип. 9. – С. 485–497.

49. Федоренко Л. М. Комп’ютерна ігроманія неповнолітніх : ознаки, причини, наслідки / Л. М. Федоренко // Юридична психологія та педагогіка. – К. : КНУВС, 2008. – Вип. 2 (4). – С. 115–124.

50. Худобець О. Інтернет і підліток – культура спілкування та залежність / О. Худобець // Історія України. Шкільний світ. – 2006. – № 20. – С. 14–16.

51. Чарушникова В., Гарагуля М. Комп’ютерна залежність. Вигадка чи реальна

загроза // Психологічна служба Харківщинини. Соціологічне дослідження, 2006. № 2. С. 25–33.

52. Чайка Г. В. Компьютерные игры как современные сказки / Г. В. Чайка // Практична психологія та соціальна робота. – 2009. – № 4. – С. 65–67.

53. Чайка Г. В. Симптоми комп'ютерної залежності / Г. В. Чайка // Практична психологія та соціальна робота. – 2009. – № 10. – С. 52–55.

54. Шайкина Е.А. Влияние уровня духовного развития личности на формирование компьютерной зависимости / Е.А. Шайкина // Духовність особистості: методологія, теорія и практика. – 2005. – № 3(9). – С. 213 – 219.

55. Шувалов А. В. Психологическое здоровье детей / А. В. Шувалов // Сборник тезисов международной конференции : Подростки и молодежь в меняющемся обществе (проблема девиантного поведения). – М. : 2001. – С. 253–255.

56. Янкович О. Згубний вплив інформаційно-комунікаційних технологій на фізичне та психічне здоров'я школярів / О. Янкович // Наукові записки ТНПУ ім. В. Гнатюка. Сер. Педагогіка / редкол.: М. Вашуленко, А. Вихрущ, Л. Вознюк, В. Кравець, Г.Терещук та ін. – Тернопіль, 2007. – № 9. – С. 251–254.

57. Юрьева Л. Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика / Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Бальбот. – Днепропетровск : ДГУ, 2006. – 196 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета

для вивчення ставлення старшокласників до віртуальних ігор

Дана анкета є засобом наукового дослідження з вивчення проблеми старшокласників до віртуальних ігор.

Для того щоб дослідження було успішним, дуже важливо, щоб ти відповів (ла) на кожне питання відверто й уважно. Пам'ятай: твої відповіді є конфіденційні. Участь у дослідженні абсолютно добровільна

1.Твоя стать:

1.жіноча;

2. чоловіча.

2. Для чого потрібен комп'ютер саме тобі? (не більше 2 варіантів)

1. щоб чимось зайняти свій вільний час;

2. для навчання;

3. для спілкування з друзями;

4. для розваг (ігри);

5. свій варіант_____

3. Що приваблює тебе в Інтернеті?

1. соціальні мережі;

2. нова інформація;

3. онлайнові ігри;

4. легкий доступ до різного роду матеріалів (музика, фільми, і т.д.)

5. свій варіант_____

4. Які сайти ти відвідуєш найчастіше?

1. віртуального спілкування (спілкування з людьми);

2. навчальні;

3. розважальні;

5. Скільки часу в день ти проводиш в інтернеті?

1. менше години;

2. 1-2 години;

3. 2-4 години;

4.більше 4 годин;

6. Який відрізок часу, на твою думку, є безпечним для роботи з комп'ютером?

1. 10-20 хвилин;

2. 1 година;

3. 2-3 години;

4. свій варіант_____

7. Твоє ставлення до онлайн ігор?

1. це найцікавіше що є в Інтернеті;

2. марна трата часу;

3. свій варіант_____

8. Скільки часу ти виділяєш на віртуальні ігри?

1. не граю зовсім;

2. 1 годину на добу;

3. 2-4 години на добу;

4. можу просидіти цілу ніч;

9. Чи знайоме вам поняття інтернет-залежності?

1. так;

2. ні;

10. На твою думку що таке інтернет-залежність?_____

_____

11. Які мінуси, на твою думку, є при роботі з комп'ютером?_____

_____

12. Життя без інтернету для тебе:

1. Це фантастика;

2. Пусте і нецікаве. Як раніше люди без нього жили?

3. Цілком звичне.

Дякуємо за участь

Додаток Б

Бесіда на тему: «Інтернет-залежність і як з нею боротись»

Мета: ознайомити старшокласників з явищем інтернет залежності, поінформувати про можливі наслідки, та шляхи подолання віртуальної ігрової залежності.

«Вплив інтернета на особистість»

Ми живемо в час небувалого злету інформаційних технологій. Першим проривом у цьому напрямку стала книга, пізніше – періодичні друковані видання, потім – телеграф, радіо, телебачення і, нарешті, комп’ютер та Інтернет.

Вас цікавить ця тема? Ви абсолютно маєте рацію! Людині, яка багато часу проводить біля монітора, треба знати, як впливає комп'ютер на здоров'я.

Існують різні точки зору: комп’ютер це велике благо – комп’ютер це велике зло, сьогодні ми спробуємо знайти «золоту» середину, сформувати свою точку зору на дану проблему.

А хто з вас користується комп’ютером та інтернетом, підніміть руки.

Де використовується інтернет та комп’ютер? Яку роль відіграє і вашому житті?

Сьогодні комп'ютери та інтернет використовуються у усіх галузях сучасного життя, йде загальна інформатизація суспільства. За допомогою інтернету можна вирішити за лічені секунди найскладніші математичні обчислення;

Суттєво полегшується життя людини і є можливість знайти легко ту інформацію, що цікавить;

Є чим зайняти свій вільний час Існує безліч віртуальних ігор;

Завдяки інтернету люди знаходять друзів, партнерів по роботі, а дехто - навіть кохання;

Тони паперу можна легко замінити невеличким за розміром носієм інформації на комп'ютері

Сучасний комп’ютер пише музику і вірші, малює, грає у шахи, розмовляє. Наприкінці ХХ століття створюються комп’ютери, які вміщуються на долоні і дуже прості в користуванні. Нині найрозумніший комп’ютер в світі називається „Стимулятор Землі”. Його створили японські спеціалісти з м. Йокогама. За його допомогою моделюють процеси, які відбуваються на Землі, зокрема передбачають природні катастрофи.

Досягненням наукового потенціалу та технологічних засобів стало розробка Інтернету, що поєднує у собі функції практично всіх сучасних ЗМІ – преси, фото журналістики, радіо, телебачення.

Число користувачів Інтернету в Україні щомісячно збільшується на 200 тис. Адже Інтернет – це оперативність. Дані тут оновлюються кожні 5-15 хвилин, що неможливо ні в яких інших засобах інформації.

А у кого з вас дома підключений Інтернет? Для чого ви його використовуєте?

А для чого ж Інтернет сучасним дітям?

А ви спілкуєтесь із друзями за допомогою Інтернету? На яких сайтах ви зареєстровані? Добре це чи погано? (відповіді учнів).

Звичайно, якщо у вас знайомі в іншому місті, чи країні це дуже добре, адже за допомогою спеціальних сайтів ви можете миттєво вирішити питання чи навіть побачитись із знайомим, але чи виправдане таке спілкування із сусідом по будинку, чи однокласниками?

Дехто виправдовує "зависання" у Інтернеті самотністю, начебто спілкування у чатах та на сайтах знайомств позбавить від самоти. Але насправді - це сурогат спілкування. Спілкуючись у віртуальному світі, людина втрачає відчуття реальності. Що більше адресатів у користувача, то менше справжніх друзів. Це і є шлях до самоти.

- Чи допомагає Інтернет в навчанні?

На сьогоднішній день основний принцип роботи з інтернетом – самостійний пошук інформації. Для користувачів тут є свої плюси і мінуси.

Позитивною є можливість самостійної праці. Користувачі навчаються орієнтуватися в мережевому просторі, відбирати потрібні документи з величезного інформаційного масиву. Але читання тексту з комп'ютера має багато незручностей: ви не бачите, скільки прочитали і чи багато ще залишилось, не можете перегорнути сторінки, щоб порівняти різні розділи книги або прочитати навмання обрані уривки. Не вийде захопити екран із собою в ліжко або на пляж. Екрани не можна колекціонувати і розставляти на полицях.

А що ви скажете про віртуальні ігри? (відповіді дітей)

Які ваші улюблені ігри?

Скільки часу в день ви виділяєте на ігри?

Як же впливають онлайні ігри на старшокласників?

Багато хто вважає, що позитивно, інші – негативно. Спробуємо розібратись. Борис весь свій вільний час присвячує улюбленій справі – віртуальним іграм, не бачить в цьому нічого поганого .

Розповідь учня.

Мені подобається грати в онлайн ігри, і що б там не казали про їх шкоду впевнений, в них є багато позитивного. Наприклад ігри розвивають уяву, кмітливість, спостереження та багато інших гарних якостей. Граючи, я можу перенестися в інші умови, недоступні мені в реальному житті – здійснити подорож навколо світу, чи виграти авторалі. Також я можу відчути себе великим полководцем чи героєм ВВВ, Джеймсом Бондом чи Олександром Македонським, що в реальному житті неможливо. Я можу позбутися свого поганого настрою завдяки іграм, дати вихід негативним емоціям, погравши в бокс з віртуальним суперником чи розбивши ворожу армію, виплеснути агресію без шкоди конкретній людині чи навколишньому середовищу. Комп'ютерні ігри — це своєрідна сфера спілкування для користувачів, — За

їхньою допомогою можна вчити історію, яка подається в анотаціях до ігор, наприклад, про війну в Афганістані. Також є комп'ютерні ігри для навчання дітей дошкільного віку .

Я не погоджуюсь із думкою Бориса, впевнена, що вам зустрічалися ігри де гравець пройде усі рівні тоді, коли переїде або уб'є тисячі чоловік. Чи шкідлива така імітація насильства? Так! Під час таких ігор підвищується агресивність гравців. Насильство, зображене в віртуальних іграх, може бути ще небезпечнішим, ніж телевізійне, оскільки гравець відчуває себе в ролі персонажів, що чинять насильство. Телебачення робить дітей спостерігачами жорстокості, а віртуальні ігри – учасниками.

Чи граєте ви в ігри онлайн?

Чи легко від них відірватись? (відповіді дітей)

У нових онлайнових іграх час, котрий гравець витрачає, обмірковуючи свою роль, стає його особистим вкладом, його досягненням, а це заохочує грати далі. Тож для декого ігри стали справжнім наркотиком, і це одна з причин, чому в них грають місяцями або навіть роками.

Багато моїх знайомих зізнаються, що нерідко грають в ігри довше, ніж планували. А це негативно позначається на навчанні.

Більшість гравців, які занадто захоплюються іграми надмірно «дратівливі», «запальні», емоційно нестійкі.

Якщо вам не підходять всі вище перераховані симптоми, а відмовитись від ігор не можете пропонуємо кілька порад, як не стати віртуальним зомбі.

Як не стати віртуальним зомбі?

1 Не грайте дуже довго без перерви.
2 Відволікайтеся від гри при кожній слушній нагоді.
3 Поза ігровим часом обов'язково займайтеся активним видом спорту

Знайте міру, і тоді негативний вплив онлайн ігор буде мінімальним.

Вміння знаходити інформацію за допомогою Інтернету – це справжнє мистецтво. І ним потрібно навчитися володіти. Адже ми повинні відрізняти потрібну інформацію від непотрібної, глибоку від поверхневої, корисну від

беззмістовної та шкідливої. Тому для всіх хто спілкується, працює в Інтернеті ми підготували пам’ятку.

Висновки:

Комп’ютери та Інтернет, це звичайно, велике благо, надзвичайне джерело інформації яке полегшує роботу людям, але користуватись цими благами треба вміло, щоб не принести шкоди своєму здоров’ю.

Людина яка грає віртуальні ігри ототожнює себе з персонажем гри, непомітним чином вона починає вести себе так, як цього вимагає закладена програма: вона ухиляється від куль, ракет, чарівних кульок; вона намагається, сидячи на стільці, зазирнути туди, в екран, за кут, де причаївся черговий ворог. Той, що грає, примружується, щоб краще побачити замаскованого ворога на тлі картатої стіни, хоча реальним ворогом є всього лиш декілька пікселей. Але людина вже не належить сама собі, вона стає запрограмованою.

Твоя поведінка, твоє життя - твій вибір.

Зроби свій вибір обґрунтовано, зваж всі „ЗА" і «ПРОТИ".

Пам'ятай! На 50% твоє здоров'я залежить від тебе самого!

Додаток В

Демонстраці фільму « Віртуальна аресія»

Мета: сформувати у старшокласників розуміння поняття гемблінгу, та можливих шляхів профілактики цього явища.

Після перегляду фільму, ми проводимо дискусію за тематичними та змістовними питаннями.

Тематичні запитання:

1. Як впливає наявність інтернету на появу онлайн залежності?
2. До чого може призвести надмірне спілкування в інтернеті?
3. Скільки часу можна проводити в інтернеті, щоб це не шкодило здоров'ю?
4. Як правильно боротися з віртуальною ігровою залежністю?
5. Чим відрізняється віртуальне спілкування від реального?

Змістові запитання:

1. Що таке віртуальна ігрова залежність?
2. Причини винекнення віртуальної ігрової залежності?
3. Які є симптоми психологічної залежності від інтернету?
4. Як попередити віртуальну залежність?
5. Як правильно організувати роботу в інтернеті?

Після обговорення, підводимо підсумки, спільно робимо висновок щодо попередження виникнення віртуальної ігрової залежності.

Додаток Д

Диспут на тему: «Віртуальні ігри в моєму житті»

Мета: поінформувати старшокласників про наслідки віртуальної ігрової залежності, узагальнити та систематизувати знання учнів про онлайн ігри.

То як же впливають віртуальні ігри («іграшки») на психічний розвиток і особистість дитини? Чи можуть вони сприяти її емоційному розвитку, спричинювати відхилення в її поведінці, агресивність і жорстокість?

Віртуальні ігри надзвичайно популярні серед старшокласників. Завдяки їм можна перевірити свою вправність і розвіяти нудьгу. До того ж вони дають змогу не лише приємно провести час, але й потренувати швидкість реакції. Деякі з них навіть розвивають математичні здібності і вміння читати. Коли з'являється нова гра, учні в школі жваво обговорюють її на перервах. І якщо ти грав у неї, то матимеш про що порозмовляти з однокласниками.

Яку роль відіграють онлайн ігри у вашому житті?

Чи існує залежність від онлайн ігор?

Грати: добре чи погано? (відповіді учнів)

«Віртуальні ігри — це класно,— каже хлопець, на ім'я Борис.— У грі можна робити те, чого ніколи не зробив би у житті. Бо якби зробив, то мав би серйозні проблеми». Діана теж полюбляє грати в онлайн ігри, але перестерігає: «Вони можуть забирати багато часу і нерідко викликáють залежність».

Існує чимало комерційних ігор пізнавальної та розвивальної спрямованості. Вони розширюють світогляд і загальну обізнаність, розвивають логічне мислення дитини, окомір, швидкість реакцій, формують у дитини навички планувати розумові дії.

Та поряд з ними, існує також чимало «іграшок», які класифікуються на «літалки», «стрілялки», «хиталки», «бойовики» і т. ін. Вони також сприяють розвитку окремих здібностей гравця, але водночас негативно впливають на

психіку дитини. Незважаючи на це, більшість дітей полюбляють їх значно більше, аніж не агресивні пізнавальні та розвиваючі. Ще б пак, граючись, дитина відчуває себе «крутим» всесильним супергероєм. Майже всі ці ігри мають обмеження за віком, яке вказується на обкладинці. Та хто на це зважає?

Психологічні дослідження, зокрема вітчизняних науковців, свідчать, що комерційні віртуальні ігри західного виробництва, які домінують сьогодні на ринку, культивують у зростаючої особистості агресивно-індивідуалістичну мораль. Виступаючи в ролі головного персонажа, керуючи героєм або розміщеною на нижній панелі дисплея зброєю, дитина має змогу безперешкодно й безкарно розправлятися з віртуальними жертвами. Найчастіше в таких іграх саме число «вбитих» і «поранених» є кількісним показником рівня досягнень гравця: чим більше число жертв, тим більше очок нарахує машина, отже, тим більше дитина буде задоволена собою. Все це дуже швидко позначається на її свідомості, відтак у неї формуються хибні настанови: «Я проти всіх!», «Чим більше я «вб'ю», тим ліпше!» Досить багато ігор пропагують насильство, секс, брутальну мову.

Декотрі дослідники вважають, що гра в «іграшки» агресивної спрямованості дає дитині змогу звільнитися від негативних емоцій, які звично стримуються, і виховати в собі огиду до насильства та жорстокості. Проте нерідко діти під час сюжетно-рольових рухомих ігор з однолітками або в серйозних життєвих ситуаціях імітують насилля, приклади якого вони бачили по телебаченню чи «відпрацьовували» самі під час віртуальної гри. Як правило, агресивні реакції найбільш виражені в підлітків, але закладаються й закріплюються вони в ранньому дитинстві. Вже молодші школярі схильні до наслідування так званих асоціальних героїв з кіно- й телепередач, відео- й телефільмів, комп'ютерних героїв, чия агресія, як правило, винагороджується й постає у виграшному світлі.

Діти схильні не лише ототожнювати себе з окремими жертвами або агресорами, а й переносити ці ролі в реальні ситуації. Крім того, дитина може стати нечутливою до грубощів і жорстокості після перегляду великої кількості

сцен насильства. І, нарешті, діти, особливо молодші, можуть на підставі побаченого почати вважати насильство припустимою моделлю поведінки і навіть способом розв'язання своїх проблем. До того ж такі комерційні «іграшки», «фільми жахів» та «бойовики», впливають на свідомість сучасних батьків (і не лише молодих), розвиваючи агресію в їхніх вчинках.

У багатьох іграх гравець зможе пройти усі рівні лише тоді, коли переїде або розстріляє чи уб'є іншим способом кілька десятків тисяч чоловік. Жертв можна не лише чавити колесами, забризкуючи їхньою кров'ю вітрове скло та розстрілювати зі збої, їх можна поставити на коліна й змусити просити помилування або ж довести до самогубства. Чи шкідлива така імітація насильства? Так! Під час таких ігор підвищується агресивність гравців. Насильство, зображене в онлайн іграх, може бути ще небезпечнішим, ніж телевізійне, оскільки гравець відчуває себе в ролі персонажів, що чинять насильство. Телебачення робить дітей спостерігачами жорстокості, а віртуальні ігри – учасниками. У нових онлайнових іграх час, котрий гравець витрачає, обмірковуючи свою роль, стає його особистим вкладом, його досягненням, а це заохочує грати далі. Тож для декого ігри стали справжнім наркотиком, і це одна з причин, чому в них грають місяцями або навіть роками.

В які жанри онлайн ігор («стрілялки», квести, стратегії, RPG) граєте ви?

Що приваблює вас в тому чи іншому жанрі віртуальних ігор? (відповіді учнів)

Всі сучасні онлайн ігри поділяються на рольові (RPG - Role Playing Game) та нерольові. З точки зору психології, найбільшу небезпеку для психіки людини становлять саме рольові ігри, адже вони мають особливість – у рольову гру гравець «занурюється» глибше, ніж у нерольову, і повністю присвячує себе віртуальному світові. Психологи встановили, що RPG-ігри здатні викликати залежність, яка є подібною до наркоманії та алкоголізму. Залежність виникає доволі швидко – вже через півтора року, і протікає у три стадії. Перша стадія називається легким захопленням. Виникає вона вже після того, як користувач пограв у гру декілька разів і відчув особливість віртуального світу: графіку,

звук, факт імітації реального життя чи фантастичних сюжетів. Стадія захоплення проявляється тоді, коли гравець відчуває постійне бажання «втекти» від реального світу у віртуальний. І з часом виникає сама залежність – у «геймера» відбувається переоцінка моральних цінностей. Якщо гравець протягом якогось часу не отримує «порцію задоволення» від гри, він починає відчувати дискомфорт, невпевненість у собі, навіть можливі приступи депресії.

Однак і нерольові онлайн ігри не є повністю безпечними для психіки гравця, адже всі вони мотивуються азартом – гравець, щоб перемогти, повинен пройти усі місії або набрати більше очок. Також у нерольових віртуальних іграх нерідко присутні елементи жорстокості, якої і так вистачає у нашому житті. Телебачення робить нас спостерігачами жорстокості, а онлайн ігри – учасниками. Крім того, дитина дивиться телевізор лише декілька годин, а на проходження звичайної відеогри може витратити до 100 годин.

Більшість гравців, потерпаючи від віртуальної залежності, стають надмірно дратівливі, запальні, емоційно нестійкі. Але в процесі гри настрій покращується, з’являються позитивні емоції. Та після закінчення гри настрій знову погіршується, швидко повертаючись на початковий рівень, залишається до наступного «входження» у віртуальний світ. Для гравця реальний світ нудний, нецікавий і повний небезпеки. Тому він намагається жити в іншому світі – віртуальному, де все дозволено, де він встановлює правила гри. А вихід із гри може навіть спричинити депресивний стан.

Скільки часу ви граєте в онлайн ігри? (відповіді учнів)

Багато дітей зізнається, що нерідко грають в ігри довше, ніж планували. А це негативно позначається на навчанні. Вчені виявили, що віртуальні ігри стимулюють лише певну частину дитячого мозку, тому діти повинні більше читати, писати й займатися математикою. До того ж дітям корисно бавитися на вулиці та якомога більше спілкуватися з іншими дітьми.

Висновки

Окрім шкоди для психіки, комп’ютерні ігри негативно впливають і на фізичне здоров’я. Дитина веде малорухомий спосіб життя, адже в основному

проводить весь свій вільний час, сидячи за комп’ютером. Замість того, щоб «традиційно» займатися спортом, наприклад, футболом, перевага віддається симулятору «FIFA».

Отже проблема є. Суспільство не звертає на це належну увагу. А комп’ютер продовжує заманювати у віртуальний світ все більше і більше дітей, роблячи їх залежними. Ну чим не сюжет для фантастичного фільму про те, як комп’ютер зробив людей своїми рабами?!

Отож чи варто грати в якусь гру лише тому, що нею захоплюються твої однолітки? Вмій зробити свій вибір самостійно.

Додаток Е

Просвітницька бесіда з батьками на тему: «Інтернет і діти»

Мета: ознайомити батьків з наслідками інтернет залежності у дітей, розробити спільно рекомендації по профілактиці інтернет залежності.

І. Мотивація

На дошці намальовано два дерева без листя — дерева плюсів і мінусів роботи за комп'ютером. Батькам пропонується, спираючись на власний досвід, сформулювати, які проблеми може викликати спілкування з комп'ютером та інтернетом. Негативні фактори записуються на листочках і прикріплюються на дошку на одне з дерев, після цього в такий же спосіб вішаються листочки на «корисне» дерево. Соціальний педагог або психолог допомагає батькам у формулюванні проблем.

Проблеми, пов'язані з інтернетом: шкода для очей, тунельний синдром зап'ястя, навантаження на психіку, бруд і пил, шкода для хребта, погане самопочуття, шкода від Інтернету.

Переваги: навички пошуку й обробки інформації, можливість спілкування з людьми, розвиток логічного мислення, розвиток уваги.

ІІ Постановка проблеми та розробка рекомендацій

Зараз комп'ютер та інтернет є практично в кожній родині

За результатами опитування учнів, 100% проводять час за комп'ютером удома, 75% витрачають декілька годин для спілкування з однокласниками за допомогою Інтернету замість спільної прогулянки або заняття спортом, 40% приховують від батьків, скільки насправді часу провели в інтернеті.

Отже, зараз ви більш детально ознайомитеся з проблемами, а також із тим, як їх уникнути. І ми подивимося, чи зможемо ми зняти всі листочки з «дерева проблем».

Проблема 1. Навантаження на очі

Усі дисплеї— шкідливі для очей. Як з'ясували американські вчені, пагубний вплив моніторів криється не в електронно-магнітному випромінюванні, а в тому, що люди менше моргають, працюючи в інтернеті за комп'ютером.

При роботі з ПК користувачі часто жмуряться, щоб чіткіше розглянути деталі зображення на екрані або зменшити його яскравість. Це може призвести до астенопії (зорової стомленості) й сухості очей. При максимальній напрузі зору частота моргання знижується в 4 рази на хвилину. Сама по собі така тенденція не небезпечна, однак у результаті недостатнього зволоження очей у користувача виникає почуття сильного дискомфорту, «піску в очах».

Проблема 2. Психічне навантаження

Перш за все, це неймовірний обсяг інформації, що буквально щосекунди звалюється на наш мозок. Стільки інформації в одиницю часу людина ще ніколи не отримувала. Причому інформацію потрібно миттєво аналізувати, приймати рішення і виконувати дії. А це велике навантаження на незрілу дитячу нервову систему.

По-друге, деякі віртуальні ігри створюють ілюзію спілкування і не приводять до формування навичок справжнього спілкування. Особливо це небезпечно для сором'язливих дітей. Інтернет дає можливість перенестися в інший світ, який можна побачити, з яким можна пограти. Водночас діти все більше відкидають світ реальний, де їм загрожують негативні оцінки та

необхідність щось міняти в собі. Такий відхід у штучну реальність може сформувати подібність психологічної залежності від інтернету.

Проблема 3. Тунельний синдром зап'ястя

Тунельний синдром виникає передусім у тих, хто змушений довго тримати зап'ястя руки в одному й тому ж положенні. У цьому випадку навантаження дається не на всю руку, а на певні м'язи, які спочатку гіпертрофуються, а потім затискають нерв. Раніше тунельний синдром був професійним захворюванням друкарок і клерків, які з ранку до вечора переписували різні папери, а сьогодні від нього страждають усі користувачі ПК.

Проблема 4. Погане самопочуття

Усупереч розповсюдженій думці, сидяче положення в розслабленій позі, не знімає м'язової втоми, а, навпаки, посилює її. А спазм м'язів шиї провокує головні болі. У людини, яка сидить за комп'ютером, напружені шия, м'язи голови, рук, плечей — звідси велике навантаження на хребет. А це може бути причиною сколіозу.

Проблема 5. Бруд і пил

Навколо комп'ютера скупчується багато бруду й пилу. Причому прибрати це буває доволі складно. А тому це місце, де дуже добре розмножуються мікроби й пилові кліщі. Які можуть спричинити різноманітні захворювання.

Проблема 6. Небезпеки Інтернету

На жаль, діти переважно не знайомі з тим, які небезпеки приховує Всесвітня мережа. Основні чекають у соціальних мережах, де підлітки, не задумуючись, залишають свій номер телефону, домашню адресу, особисті фото. Багато з них ходять на зустрічі з віртуальними знайомими.

Однак спілкування з комп'ютером несе в собі багато користі. Психологи кажуть, що робота на комп'ютері розвиває уважність, логічне й абстрактне мислення. Комп'ютерні ігри вчать приймати самостійні рішення, а також швидко переключатись з однієї дії на іншу. А вміння користуватись Інтернетом може стати гарною школою з пошуку та відбору інформації. (Доповнюється листочками «корисне» дерево, демонструються учнівські роботи.)

Тому дуже важливо організувати правильне спілкування з комп'ютером, яке допоможе уникнути негативного впливу на здоров'я.

1. Контролювати час проведений в інтернеті. Це допоможе уникнути проблеми з психічним навантаженням і з тунельним синдромом зап'ястя.

2. Дуже корисно навчити дитину спеціальній гімнастиці для очей.

- на рахунок 1 - 4 заплющити очі, не напружуючи очні м'язи, на рахунок 1 - 6 широко розплющити очі й поглянути вдалину. Повторити 4-5 разів.

- поглянути на кінчик носа на рахунок 1 - 4, а потім перевести погляд удалину на рахунок 1- 6. Повторити 4 - 5 разів.

- не повертаючи голови, повільно робити кругові рухи очима вгору-вправо-вниз-вліво й у зворотний бік: вгору-вліво-вниз-управо. Потім поглянути удалину на рахунок 1 - 6. Повторити 4 - 5 разів.

- тримаючи голову непорушно, перевести погляд, зафіксувавши його, на рахунок 1 - 4 вгору, на рахунок 1 -6 прямо; потім аналогічно вниз-прямо, управо-прямо, вліво-прямо. Виконати рух по діагоналі в одну й іншу сторони, переводячи очі прямо на рахунок 1 - 6. Повторити 3 -4 рази.

- не повертаючи голови, заплющеними очима «поглянути» направо на рахунок 1 - 4 і прямо на рахунок 1- 6. Підняти очі вгору на рахунок 1- 4, опустити вниз на рахунок 1- 4 і перевести погляд прямо на рахунок 1- 6. Повторити 4-5 разів.

Тобто можна зняти з дерева листочок про навантаження на очі.

3. Розташувати правильно монітор — на нього не повинні падати сонячні промені або відблиски від лампи. Відстань від очей до екрану має бути не менше 70 см.

4. Стіл і стілець повинні відповідати зросту дитини. Ці правила допоможуть уникнути проблем із самопочуттям.

5. Вчасно проводити прибирання робочого місця — пилососити клавіатуру та внутрішню частину системного блоку, витирати пил на відкритих поверхнях.

Отже, знімаємо листочок «Пил і бруд».

6. Розповісти дітям, до яких небезпечних наслідків може призвести оприлюднення великої кількості інформації про себе.

І знімаємо листочок про небезпеку Інтернету.

ІІІ. Підбиття підсумків

Отже, ми з вами бачимо, що наше «дерево проблем» залишилося без листочків, тобто при правильному поводженні дитини й контролі з боку батьків негативного впливу комп'ютера на здоров'я можна уникнути.

Додаток Є

Тренінгове заняття «Лабіринти інтернету: плюси та мінуси»

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

Тривалість тренінгу: 90 хв

Рекомендована кількість учасників:12

Хід заняття

Вступне слово тренера –оголошення теми і мети

1. Вправа «Знайомство»
2. Прийняття правил тренінгу
3. Вправа «Очікування»
4. Вправа «Мозковий штурм»
5. Вправа «Займи свою позицію»
6. Вправа «Залежність – за і проти»
7. Анкетування
8. Вправа «Ситуації»

9. Вправа – гра «Флешка»
10. Правила розумного інтернету
11. Вправа «Пакуємо валізу»

І Вступна частина

Вступне слово тренера (5хв)

Сьогодні Інтернет – це невід'ємна частина нашого життя. Але не всі користувачі, особливо діти, знають всі ризики і небезпеки, які їх чатують в мережі Інтернет. Тому сьогодні ми розглянемо найнебезпечніші підводні камені Інтернету, на які може наразитись кожен з нас.

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

Тому на сьогоднішньому занятті ми будемо з вами говорити про Інтернет і спробуємо виявити: чи потрібен він в нашому житті та які плюси та мінуси має соціальна мережа.

Вправа 1: Знайомство (5хв)

Мета: знайомство учасників для створення комфортної атмосфери в групі

Тренер пропонує учасникам познайомитися таким чином: назвати своє ім'я та продовжити речення «для мене інтернет – це …»

Вправа 2: Правила групи (5хв)

Мета: забезпечити конструктивну атмосферу для роботи групи.

Тренер обговорює з учасниками правила, які вони повинні дотримуватись:

- вимкнути мобільні телефони;
- правило «тут і зараз»;
- правило «стоп»;

- правило «піднятої руки»;
- правило добровільної активності;
- говорити по черзі й коротко;
- не критикувати;
- бути толерантними;
- дотримуватись конфіденційності;

Вправа 3: Очікування (5 хв)

Тренер пропонує учасникам на листочках написати свої очікування від заняття та прикріпити до зображеного дерева на плакаті.

ІІ Основна частина

Вправа 4: Мозковий штурм (10 хв)

Тренер на плакаті пише слово **КОМП'ЮТЕР, ЗАЛЕЖНІСТЬ, ІНТЕРНЕТ МЕРЕЖА**, а учні повинні висловити свої асоціації, які вони в них викликають, тренер тим часом фіксує їх висловлювання на плакаті.

Обговорення:

- Як ми можемо прокоментувати свої асоціації?

Вправа 5: Займи позицію (10 хв)

Тренер поділяє учнів на 2 групи методом фруктового салату «яблуко – груша». Кожна група отримує завдання обговорити та довести свою точку зору в таких питаннях :

- Переваги користування комп'ютером та інтернетом;
- Недоліки користування комп'ютером та інтернетом.

Обговорення:

- Яка група була переконливішою?
- До переваг чи до недоліків схиляєтеся саме ви?

- Чи коли небудь задумувалися ви над цими питаннями?

Вправа 6: Залежність – за і проти (10 хв)

Вступне слово тренера: комп'ютери та комп'ютерні технології увійшли у наше повсякденне життя і поступово зайняли в ньому важливе місце. Майже для кожного виду людської діяльності комп'ютер є невід'ємним інструментом. У той же час, він став винятково популярним джерелом розваг – через ігри, Інтернет, віртуальне спілкування.

Проте, все частіше і частіше науковці б'ють на сполох – комп'ютер може становити загрозу для людського організму – впливаючи не лише на фізичний та фізіологічний стани, але маючи також психологічний вплив на людину. Це особливо стосується молодих людей, на стадії розвитку та дорослішання. Залежність від Інтернет, чи кібер-залежність, дуже схоже на патологічний потяг до азартних ігор. Точно так же, як і азартні гравці, залежні від Інтернет мимовільно вкладають у свій комп'ютер та віртуальне спілкування гроші та час. Вони можуть не помічати все, що діється навколо, і шукати задоволення у спілкуванні з машиною чи віртуальними друзями.

Тренер діле учасників на чотири групи за порами року і дає завдання кожній команді окреме завдання:

- Визначити симптоми комп'ютерної залежності;
- Навести приклади комп'ютерної залежності;
- Наслідки комп'ютерної залежності;
- Виробити правила користування комп'ютером та інтернетом.

Учасники працюють в групах тоді представляють свою точку зору на загал.

Обговорення:

- Чи були якісь незручності, коли працювали в групах?
- Чи погоджуєтеся ви з точками зору інших груп?
- Чи приймаєте ви правила користування комп'ютером та інтернетом?

- Чи будете ви їх дотримуватися?

7-Анкетування (10 хв)

Тренер пропонує учасникам пройти тест на визначення у них комп'ютерної залежності К. Янг

1. Чи відчуваєте Ви ейфорію, пожвавлення, збудження, перебуваючи за комп'ютером?
2. Чи потрібна Вам проводити все більше часу за комп'ютером, щоб одержати ті ж відчуття?
3. Чи відчуваєте ви порожнечу, депресію, роздратування, перебуваючи не за комп'ютером?
4. Чи траплялося Вам нехтувати важливими справами, в той час як Вибули зайняті за комп'ютером, але не роботою?
5. Чи проводите Ви в мережі більше 3-х годин на день?
6. Якщо Ви в основному використовуєте комп'ютер для роботи, чи берете участь у робочий час у чатах або виявляєте себе на не пов'язаних з роботою сайтах більш, ніж двічі на день?
7. Чи скачуєте Ви файли з заборонених сайтів чи сайтів еротичного спрямування?
8. Чи вважаєте Ви, що з людиною легше спілкуватися "онлайн", ніж особисто?
9. Чи говорили Вам друзі або члени сім'ї, що Ви занадто багато часу проводите "онлайн"?
10. Чи заважає Вашій діловій активності кількість часу, що проводиться в мережі?
11. Чи бувало таке, що Ваші спроби обмежити час, проведений в мережі виявлялися безуспішними?
12. Чи буває так, що Ваші пальці втомлюються від клавіатури або клацання кнопкою миші?
13. Чи траплялося Вам відповідати неправду на запитання про кількість часу, що Ви проводите в мережі?

14. Чи спостерігався у Вас хоч раз “синдром карпального каналу” (оніміння та болі в кисті руки)?
15. Чи бувають у Вас болі в спині частіше, ніж 1 раз на тиждень?
16. Чи буває у Вас відчуття сухості в очах?
17. Чи збільшується час, проведений Вами в мережі?
18. Чи траплялося Вам нехтувати прийомом їжі або їсти прямо за комп’ютером, щоб залишитися в мережі?
19. Чи траплялося Вам нехтувати особистою гігієною, наприклад, умиванням, голінням, причісуванням і т.д., щоб провести цей час за комп’ютером?
20. Чи з’явилися у Вас порушення сну і/або чи змінився режим сну з того часу, як Ви стали використовувати комп’ютер щодня?

Обробка результатів:

«Ніколи» – 1 бал, «Дуже рідко» – 2 бали, «Іноді» – 3 бали, «Часто» – 4 бали, «Завжди» – 5 балів.

Інтерпретація результатів:

- 20-29 балів – залежність від Інтернету відсутня;
- 30-49 балів – Інтернет-залежність не виражена чи слабо виражена, але пропонуємо прислухатися до наступних рекомендацій;
- 50-79 балів – мережа здійснює значний вплив на Ваше життя;
- 80-100 балів – Вам необхідна допомога психолога.

Рекомендації для Інтернет-залежних:

1. Встановити межу часу, який можна проводити в Інтернеті.
2. Змушувати себе час від часу кілька днів поспіль не працювати в Інтернеті.
3. Програмним чином заблокувати доступ до якихось конкретних ресурсів Інтернету.

Вправа 8: Ситуації (10 хв)

Тренер пропонує учасникам розібрати декілька життєвих ситуацій, що можуть трапитись з вами в Інтернеті, та з’ясуємо, що ж треба робити в таких ситуаціях.

Уважно прочитайте листи. Яку відповідь ви дасте на них? Обґрунтуйте.

Лист 1. *Привіт! Мене звати Сашко. Мені 15 років. Я живу в Києві. Шукаю друзів по переписці. Я полюбляю комп'ютерні ігри, читати книги, дивитися телевізор. Я мрію подорожувати. Хочу побувати в Лондоні ….*

Лист 2. *Привіт! Мене звати С. Я хочу з тобою познайомитися. Мені 30 років. Я живу в Сполучених Штатах Америки. Я маю власну фірму. У мене свій двохповерховий будинок. Я збираюся відвідати Україну. Може ми зустрінемося? Пришли мені свою фотокартку та домашню адресу.*

Лист 3. *Всім!!! Наша організація займається збиранням коштів для воїнів АТО. Ми купуємо їжу, теплі речі, речі захисту. Не будьте байдужими до чужого горя! Хто скільки може. Наш рахунок № 123456789.*

Вас ніколи не забудуть. Дякуємо.

Діти відповідають на листи, обґрунтовуючи свої відповіді.

Вправа 9: Гра «Флешка» (10 хв)

Тренер пропонує учасникам розповісти будь-яку історію пов'язану з використанням Інтернету, що трапилась із ними. Для цього перехідним знам'ям у нас буде звичайна флешка. Учасники передають один одному флешку та розповідають.

Обговорення:

- Що ви відчували, коли розповідали свою історію?
- Як би ви повелися в тій чи іншій ситуації, яка трапилася з вашими однолітками?

Вправа 10: Правила розумного користувача Інтернету (5 хв)

Тренер пропонує учасникам визначити правила безпечного використання інтернету. Так, як ви вивчаєте правила поведінки на дорогах так і Інтернет – це теж автострада, тільки інформаційна. Давайте розробимо свої правила безпечного користування Інтернетом, які починатимуться зі слова «Я», наводячи шість основних правил розумного інтернету.

Шість правил розумного користувача Інтернету:

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

ІІІ Заключна частина

Вправа 11: «Пакуємо валізи» (10 хв)

Наш тренінг дійшов логічного завершення. Подумайте, друзі, щоб ви взяли із собою з сьогоднішнього тренінгу. Давайте запакуємо наші валізи. Що ви в них покладете? З'ясуємо чи справдилися наші очікування.

(Учні висловлюють свої думки, що їм запам'яталося з проведенного тренінгу, що стане їм корисним у житті, чи будуть дотримуватися встановлених правил)