

Міністерство освіти і науки України
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Факультет психології
Кафедра соціальної реабілітації та соціальної педагогіки

Перегінчук Мар'яна Михайлівна

Профілактика ризикованої поведінки підлітків у соціальних мережах

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня
магістра соціальної педагогіки

Науковий керівник:
доктор педагогічних наук, професор
Чернуха Надія Миколаївна

Допустити до захисту в ДЕК
Кафедра соціальної реабілітації
та соціальної педагогіки
Завідувач кафедри соціальної реабілітації
та соціальної педагогіки
доктор педагогічних наук, професор
Чернуха Надія Миколаївна,

(підпис)

Київ - 2023

Анотація до магістерської роботи

на тему:

«Профілактика ризикованої поведінки підлітків у соціальних мережах»

Перегінчук Мар'яна Михайлівна

Мета магістерської роботи - дослідити особливості застосування технологій соціально-педагогічної профілактики в Інтернеті.

У магістерській роботі розглядаються питання профілактики ризикованої поведінки підлітків у соціальних мережах. Завданнями даного дослідження є вивчення особливостей, змісту, структури профілактики ризикованої поведінки профілактики підлітків у соціальних мережах та факторів, що сприяють виникненню такої поведінки, а також розробка пропозицій щодо ефективних профілактичних заходів, які можуть бути реалізовані батьками, вихователями та іншими заінтересованими сторонами. Загалом магістерська робота має на меті зробити певний внесок у розуміння поведінки підлітків у соціальних мережах і розробку ефективних стратегій запобігання ризикованій поведінці та забезпечення безпеки в Інтернеті.

Методологія дослідження включає огляд наукової літератури за темою дослідження, аналіз нормативно-правової бази, теоретичний аналіз методологічних аспектів проблеми, проведення емпіричного дослідження, зокрема опитування підлітків та інтерв'ю з фахівцями у цій галузі.

За результатами теоретичного аналізу розглянуто існуючі дослідження з цієї теми, у тому числі, різні типи ризикованої поведінки підлітків у соціальних мережах, такі як кіберзалякування, секстинг та вплив шкідливого контенту.

У процесі емпіричного дослідження актуалізовано дані вибірки підлітків щодо розуміння їхнього сприйняття ризиків, пов'язаних із соціальними мережами та факторів, що впливають на їхню поведінку. Інтерв'ювання уможливило отримання інформації від експертів у цій галузі, включаючи психологів, педагогів та представників соціальних мереж.

Результати дослідження наголошують на необхідності багатовекторного підходу до профілактики ризикованої поведінки підлітків у соціальних мережах, що включає просвітництво та підвищення поінформованості серед підлітків та батьків, впровадження функцій безпеки на платформах соціальних мереж, а також розробку політики та правил для захисту підлітків від шкідливого контенту та взаємодії.

Пропоновані у магістерській роботі превентивні заходи включають моніторинг та батьківське керівництво, що відповідають віку програми цифрової грамотності у школах, співробітництво між батьками, школами та соціальними мережами для розробки правил безпеки, а також впровадження технічних рішень, таких як фільтрація контенту та механізми звітності в соціальних мережах.

Загалом дослідження сприяє розумінню особливостей застосування технологій соціально-педагогічної профілактики в Інтернеті та факторів, що сприяють ризикованій поведінці підлітків у соціальних мережах і включає теоретичне обґрунтування та розробку практичних заходів щодо запобігання та пом'якшення такої поведінки.

Ключові слова: ризикована поведінка, соціальна мережа, інтернет-спілкування, підлітки

Abstract for the master's thesis on the topic:

«Prevention of risky behavior of teenagers in social networks»

Perehinchuk Mariana Mykhailivna

The purpose of the master's thesis is to investigate the peculiarities of the use of social and pedagogical prevention technologies on the Internet.

The master's work deals with the prevention of risky behavior of teenagers in social networks. The tasks of this study are to study the features, content, structure of the prevention of risky behavior of adolescents in social networks and the factors contributing to the emergence of such behavior, as well as the development of proposals for effective preventive measures that can be implemented by parents, educators and other interested parties. In general, the Master's thesis aims to make a certain contribution to the understanding of adolescent behavior in social networks and the development of effective strategies to prevent risky behavior and ensure safety on the Internet.

The research methodology includes a review of the scientific literature on the topic of the study, an analysis of the legal framework, a theoretical analysis of the methodological aspects of the problem, conducting an empirical study, in particular, a survey of teenagers and interviews with specialists in this field.

According to the results of the theoretical analysis, the existing research on this topic was reviewed, including various types of risky behavior of adolescents in social networks, such as cyberbullying, sexting and exposure to harmful content.

In the process of empirical research, the data of a sample of teenagers was updated regarding the understanding of their perception of risks associated with social networks and factors influencing their behavior. Interviewing made it

possible to obtain information from experts in this field, including psychologists, teachers and representatives of social networks.

The results of the study emphasize the need for a multi-pronged approach to the prevention of adolescent risky behavior on social networks, which includes education and awareness raising among adolescents and parents, the implementation of safety features on social networking platforms, and the development of policies and regulations to protect adolescents from harmful content and interactions.

Preventive measures proposed in the master's thesis include age-appropriate monitoring and parental guidance of digital literacy programs in schools, collaboration between parents, schools and social networks to develop safety rules, as well as the implementation of technical solutions such as content filtering and social media reporting mechanisms.

In general, the study contributes to the understanding of the peculiarities of the use of social and pedagogical prevention technologies on the Internet and the factors contributing to the risky behavior of adolescents in social networks and includes theoretical justification and the development of practical measures to prevent and mitigate such behavior.

Key words: risky behavior, social network, Internet communication, teenagers

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПРОФІЛАКТИКИ РИЗИКОВАНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ.....	11
1.1. Дослідження проблеми ризикованої поведінки підлітків у науковій літературі.....	11
1.2. Особливості ризикованої поведінки у підлітковому віці.....	14
1.3. Соціально - педагогічна характеристика підлітків з ризикованою поведінкою.....	20
Висновки до першого розділу	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФІЛАКТИКИ РИЗИКОВАНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ.....	27
2.1. Організація дослідження профілактики ризикованої поведінки підлітків.....	27
2.2. Зміст та структура емпіричного дослідження.....	35
2.3. Результати емпіричного дослідження профілактики ризикованої поведінки підлітків у соціальних мережах.....	38
Висновки до другого розділу	

.....	41
РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ БЕЗПЕЧНОЇ ТА ЕТИЧНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ	
.....	43
3.1. Основи правил безпеки у соціальних мережах та етика поведінки в Інтернеті	43
.....	43
3.2. Рекомендації батькам щодо виховання підлітків з питань профілактики ризикової поведінки у соціальних мережах	56
.....	56
Висновки до третього розділу	
.....	68
ВИСНОВКИ	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	77
ДОДАТКИ	82

ВСТУП

Актуальність теми. Профілактика ризикованої поведінки підлітків у соціальних мережах є актуальною проблемою для сучасної соціально-педагогічної теорії і практики. Соціальні мережі наразі стали невід'ємною частиною життя підлітків, де вони проводять значну кількість часу.

Підлітки використовують соціальні мережі для спілкування з друзями, отримання новин та інформації, розваг та багато іншого. Проте, соціальні мережі нерідко наражають підлітків на різні ризики, такі як кіберзалякування, домагання в Інтернеті та доступ до неприйняттого контенту. Означене має серйозні негативні наслідки для психічного здоров'я підлітків, їх соціальних відносин та загального благополуччя. В умовах сьогодення вкрай важливо розробляти ефективні стратегії для запобігання ризикованій поведінці та заохочення позитивної онлайн-поведінки серед підлітків.

Дослідження показують, що деякі форми ризикованої поведінки, такі як експлуатація, шахрайство та кібербулінг є особливо поширеними серед підлітків у соціальних мережах. Це може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я та добробуту підлітків.

Магістерська робота орієнтована на дослідження означеної теми і орієнтована на розуміння підлітками психологічних та соціальних факторів, що сприяють ризикованій поведінці у соціальних мережах. Практичний аспект дослідження спрямований на розробку та реалізацію програм профілактики, що базуються на фактичних даних, які можуть ефективно вирішувати ці проблеми.

Практичне значення магістерського дослідження полягає у можливості його використання в профілактичних програмах у освітньому просторі загальних закладів середньої освіти громадських організаціях та інших

місцях для заохочення безпечної та відповідальної поведінки в Інтернеті серед підлітків. Відтак, магістерська робота орієнтована на те, щоб зробити певний внесок у сучасну соціальну педагогічну практику з підлітками, покращуючи їх життя та актуалізуючи здорові відносини між онлайн-спільнотою.

Дуже важливо сформулювати ефективну стратегію запобігання ризикованій поведінки у соціальних мережах. Ефективні заходи втручання можуть допомогти зменшити кількість негативної поведінки та захистити молодих людей від можливої небезпеки.

Тому тема "Профілактика ризикованій поведінки підлітків у соціальних мережах" є дуже важливою, і необхідно провести більш детальне дослідження та розробку ефективних стратегій профілактики.

Супутні тенденції ширшого використання соціальних мереж та змін у ризикованій поведінці серед підлітків за останнє десятиліття можуть бути пов'язані один з одним, оскільки було показано, що поведінкові прояви схильності підлітків до ризику та пошуку гострих відчуттів змінюються по відношенню до ширших соціальних та культурних факторів на протязі всієї історії. Згідно з гіпотезою усунення, часте використання соціальних мереж замінює час, що витрачається на поведінку, пов'язану зі здоров'ям, таке як особисті соціальні взаємодії, позакласні заняття та фізична активність. Було висловлено припущення, що з посиленням батьківського контролю та соціальними обмеженнями на доступ до більшості речовин у західних культурах соціальні мережі можуть забезпечити новий контекст, у якому проявляється підвищена схильність підлітків до ризику.

Потім підлітки вдаються до ризикованій поведінки як в Інтернеті, так і офлайн, нібито для того, щоб імітувати або відповідати соціальному статусу або високостатусних осіб, отримують соціальне підкріплення та сприяють розвитку позитивної соціальної ідентичності.

Мета дослідження: проаналізувати зміст соціально-педагогічної роботи щодо профілактики ризикованої поведінки підлітків у соціальних мережах.

Об'єкт дослідження: профілактика ризикованої поведінки підлітків у соціальних мереж.

Предмет дослідження: зміст соціально-педагогічної роботи щодо профілактики ризикованої поведінки підлітків у соцмережах.

Завдання:

1. Проаналізувати стан висвітлення профілактики ризикованої поведінки підлітків у наукових джерелах.
2. Визначити методологічні основи емпіричного дослідження профілактики ризикованої поведінки підлітків у соцмережах.
3. Обґрунтувати зміст соціально-педагогічної роботи щодо профілактики ризикованої поведінки підлітків у соціальних мережах.
4. Узагальнити та систематизувати рекомендації щодо безпечної та етичної поведінки підлітків в Інтернеті.

Методи дослідження: *теоретичні*, які орієнтовані на аналіз наукової літератури за темою магістерського дослідження та систематизацію отриманих даних, а також узагальнення інформації та її оформлення відповідно до чинних вимог; *емпіричні методи* містять спостереження та анкетування; *статистичні* (математичне опрацювання результатів дослідження з метою отримання кількісних і якісних результатів)

Структура дослідження: магістерська робота, її зміст та структура, відповідають чинним вимогам та складаються з трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПРОФІЛАКТИКИ РИЗИКОВАНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

1.1 Дослідження проблеми ризикованої поведінки підлітків у науковій літературі

Проблема ризикованої поведінки підлітків у соціальних мережах – складне та багатогранне питання, яке потребує теоретичного аналізу з різних позицій. Ця проблема стає все більш серйозною через широке використання соціальних мереж серед підлітків, що призвело до зростання випадків кіберзалякування, онлайн - переслідувань та перегляду неприйняттого контенту. У першому розділі ми проаналізуємо стан висвітлення профілактики ризикованої поведінки підлітків у наукових джерелах , розглянемо причини ризикованої поведінки, її вплив на підлітків та можливі рішення для пом'якшення цієї проблеми.

Перш за все, проаналізуємо причини ризикованої поведінки підлітків. Існує кілька факторів, що сприяють ризикованій поведінці підлітків у соціальних мережах. По-перше, тиск з боку однолітків та бажання відповідати натовпу є важливими факторами, які можуть підштовхнути підлітків до ризикованої поведінки, такої як поширення неприйняттого контенту або участь в онлайн - змаганнях. По-друге, відсутність батьківського нагляду та керівництва також може сприяти ризикованій поведінці, оскільки підлітки з більшою ймовірністю приймають невірні рішення або йдуть на ризик, не замислюючись про наслідки. По-третє, анонімність і сприйнята дистанція, що забезпечуються соціальними мережами, можуть змусити підлітків почуватися комфортніше, беручи участь у ризикованій поведінці, оскільки вони можуть почуватися менш відповідальними за свої дії [14].

Варто взяти до уваги інформацію щодо наслідків ризикованої поведінки підлітків. Наслідки ризикованої поведінки у соціальних мережах можуть бути глибокими та тривалими. Підлітки, які практикують ризиковану поведінку, можуть наражатися на ризик кіберзалякування, домагань в Інтернеті або впливу неприйняттого контенту, що може негативно позначитися на їхньому психічному здоров'ї, самооцінці та загальному самопочутті. Крім того, ризикована поведінка може мати правові та соціальні наслідки, такі як шкода репутації, втрата можливостей працевлаштування та судові витрати. Підлітки, які ведуть ризиковану поведінку, також можуть боротися із залежністю чи залежністю від соціальних мереж, що може призвести до цілого ряду негативних наслідків, таких як погана успішність, соціальна ізоляція та зниження фізичної активності [14].

За результатами теоретичного аналізу ряду наукових публікацій (14,17,29,41...) нами виявлено можливі рішення проблеми профілактики ризикованої поведінки підлітків у соціальних мережах. По-перше, батьківський контроль та керівництво можуть мати вирішальне значення, допомагаючи підліткам приймати відповідальні рішення та уникати ризикованої поведінки. Батьки можуть стежити за активністю своїх дітей у соціальних мережах та давати рекомендації щодо правильної поведінки в Інтернеті. По-друге, освітні та інформаційні кампанії можуть допомогти підліткам зрозуміти потенційні наслідки ризикованої поведінки у соціальних мережах та спонукати їх приймати відповідальні рішення. По-третє, платформи соціальних мереж можуть застосовувати більш суворі політики та правила для запобігання кіберзалякуванням, онлайн-домаганням та доступу до неприйняттого контенту. Зрештою, можуть бути надані послуги підтримки психічного здоров'я, щоб допомогти

підліткам впоратися з негативними наслідками ризикованої поведінки у соціальних мережах.

Відтак, як свідчать матеріали ряду наукових статей та монографій як у вітчизняному так і у закордонному науковому просторах (7,19,30,51..), проблема ризикованої поведінки підлітків у соціальних мережах є складною та багатогранною проблемою, яка потребує комплексного підходу до вирішення.

Розуміння причин ризикованої поведінки, її впливу на підлітків та можливі рішення, уможлиблюють детальне дослідження означеної проблеми, моделювання, проектування механізмів щодо створення більш безпечного та відповідального онлайн-середовища для підлітків. Аналіз ряду наукових публікацій дав нам можливість дослідити основні правила Інтернет- безпеки, які у графічному зображенні використано у магістерській роботі, *рис.1*

ПРАВИЛА ІНТЕРНЕТ-БЕЗПЕКИ



Ніколи не погоджуйся на зустріч з людиною, з якою ти познайомився в Інтернеті!



Не відкривай невідомі тобі файли



Не давай нікому крім батьків свої паролі, навіть найближчим друзям



Розроби з батьками правила користування Інтернетом



Не розповсюджуй особисту інформацію про себе в соціальних мережах



Завжди запитуй у дорослих про те, чого не розумієш в Інтернеті!



Не переходь за невідомими посиланнями

Рис.1 Правила Інтернет - безпеки

Зазначимо, проблема ризикованої поведінки підлітків є складною проблемою, яку можна аналізувати з різних точок зору, включаючи психологічну, соціологічну, еволюційну, соціально - педагогічну складові[17]. Акцентуємо увагу на деяких теоретичних підходах до розуміння цієї проблеми:

- *Теорія соціального навчання:* ця теорія передбачає, що підлітки вчаться ризикованій поведінці, спостерігаючи і наслідуючи своїх однолітків, членів сім'ї та засобів масової інформації. Відповідно до цієї теорії, якщо підліток бачить, що його друзі займаються ризикованою поведінкою, наприклад, курять чи п'ють, він, швидше за все, зробить те саме. Відтак, зменшення схильності підлітків до такої поведінки в їхньому оточенні може допомогти знизити ймовірність того, що вони займатимуться ризикованою поведінкою.
- *Теорія розвитку:* ця теорія передбачає, що підлітки схильні до ризикованої поведінки через свою потребу в автономії та дослідженні. Оскільки підлітки прагнуть незалежності і хочуть спробувати новий досвід, вони можуть поводитися як ризиковане, наприклад, вживати наркотики чи алкоголь. Відтак, надання їм безпечних можливостей вивчення нового досвіду може допомогти знизити ймовірність ризикованої поведінки.
- *Теорія когнітивного розвитку.* Ця теорія припускає, що підлітки поводяться ризиковано, тому що не повністю розуміють наслідки своїх дій. Підлітки можуть вірити, що вони непереможні або що з ними не станеться нічого поганого. Відтак, освітні та просвітницькі програми, присвячені наслідкам ризикованої поведінки, можуть допомогти підліткам краще зрозуміти ризики, пов'язані з їхніми діями.

- *Теорія прихильності:* ця теорія передбачає, що підлітки, які не мають міцних відносин із батьками чи опікунами, можуть бути більш схильні до ризикованої поведінки. Коли підлітки відчувають себе відірваними від батьків чи опікунів, вони можуть шукати схвалення і зізнання з боку однолітків, що може призвести до ризикованої поведінки. Тому заохочення здорових відносин між батьками та підлітками може допомогти знизити ймовірність ризикованої поведінки.
- *Теорія проблемної поведінки.* Ця теорія передбачає, що у підлітків існує загальна схильність до різних проблем поведінки, включаючи ризиковану поведінку. Відповідно до цієї теорії, існують певні риси особистості та фактори навколишнього середовища, які сприяють цій тенденції. Відтак, усунення цих основних факторів допоможе знизити ймовірність ризикованої поведінки(7,23,45..)

Таким чином, аналіз та розуміння теоретичних основ проблеми ризикованої поведінки підлітків у соціальних мережах уможливорює розуміння затребуваності та розробки стратегій профілактики та втручання, спрямованих на зниження ймовірності такої поведінки.

1.2 Особливості ризикованої поведінки у підлітковому віці

Однією із проблем магістерського дослідження є дослідження та вивчення взаємозв'язку самооцінки та соціального статусу у підлітків з девіантною поведінкою.

За результатами теоретичного аналізу нами з'ясовано, що підлітки нерідко характеризуються суперечливою поведінкою, достатньо часто невірноваженістю, неспроможністю контролювати себе у своїх діях, і регулювати міжособистісне спілкування, стосунки з друзями, власну

самооцінку тощо. Означене негативно впливає на розвиток особистості підлітка та його соціалізації [29].

У ряді вітчизняних наукових публікацій (19,23..) серед підлітків виділено наступні види порушень поведінки: порушення шкільної дисципліни; деякі конфлікти у сім'ї; випадки крадіжок; дрібні спекуляції та симуляції; нерідко участь у фізичних конфліктах з однолітками, випадки булінгу; випадки зловживання алкоголем, тютюном, наркотиками; зловживання снодійними, транквілізаторами, токсичними препаратами *рис2.*; випадки відхилень від нормальної сексуальної поведінки; інколи схильність до суїцидальної поведінки тощо (19,23..)

Підтримка щодо безпечного користування Інтернетом, яку надають батьки підліткам

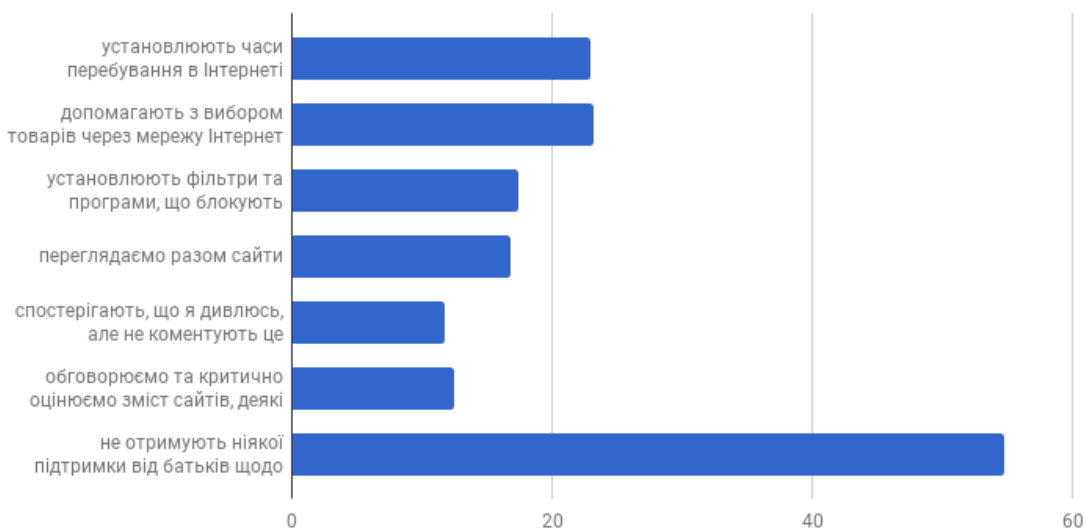


Рис.2 Види порушень поведінки підлітків у соціальних мережах

Зазначені вище види порушень поведінки підлітків достатньо часто призводять до виникнення ризикованої поведінки значної частини підлітків, що спричиняє різноманітні форми їх психічного, соціально - педагогічного розвитку.

Як показують дослідження В. Баранова, І. Віденєєва, І. Похлібної, П. Філонова, Е. Ейдемилера та інших, ризикована поведінка підлітків, зокрема, у соціальних мережах пов'язана з відсутністю контролю з боку батьків, дорослих, дорослих у закладах освіти, а також безвідповідальністю, порушенням норм моралі, етики, бажанням досягти цінностей шляхом негативних вчинків з боку підлітків тощо (33,36..)

Варто взяти до уваги що фахівці, зокрема, педагоги, психологи пояснюють ризиковану поведінку підлітків тим, що вони достатньо часто у реальному житті не можуть задовольняти свої особистісні потреби у визнанні, довірі, самоствердженні. Незаперечним є те, що частина порушень здійснюється підлітками в стані низького рівня розвитку соціальної діяльності. Відтак необхідно сприяти підвищенню рівня розвитку соціальної діяльності, соціальних процесів, свідомості та самосвідомості підлітків, що найбільше виявляються в їх особистісній самооцінці та соціальному статусі в колективі однолітків.

У магістерському дослідженні за результатами теоретичного аналізу обґрунтовано зміст профілактики ризикованої поведінки підлітків у соціальних мережах.

Варто взяти до уваги той факт, що якщо у підлітка з ризикованою поведінкою самооцінка є критичною, адекватною, соціальний статус є достатньо високим, то в умовах негативного впливу на нього в соціальних мережах розвивається неадекватний стан та занижена самооцінка. Відтак, існує взаємозв'язок самооцінки і соціального статусу підлітка, що позначається на формах його поведінки та взаєминах з однолітками.

Соціальний вплив на ризиковану поведінку підлітків полягає в тому, щоб перевести зовнішні чинники на внутрішні мотиви соціально схваленої поведінки підлітків, сприяти активізації розвитку механізмів соціально

регламентованої поведінки і стосунків підлітків в соціумі та сучасних соціальних мережах.

Важливою умовою достойної поведінки підлітків є їх соціальна та освітня діяльність - особистісне спілкування, гармонійна взаємодія з однолітками, успішне навчання, активна соціальна діяльність, вміння критично мислити, тощо.

У дослідженні реалізовано наступні завдання: виявлено рівні самооцінки та соціального статусу девіантних підлітків; визначено їх взаємозв'язки і розроблено програму профілактичної роботи з метою впровадження її в практику соціального педагога, практичного психолога. Також нами було використано адаптовані до проблеми дослідження методики, зокрема, щодо визначення коефіцієнту самооцінки, соціального статусу, бесіди для встановлення контактів з підлітками з ризикованою поведінкою, спостереження за ними тощо.

За результатами аналізу сучасних наукових публікацій нами визначено наступні *особливості ризикованої поведінки у підлітків*: тривожність, фрустрованість, достатньо часто відсутність моральної та етичної саморегуляції, наявність нерідко негативних взаємин з батьками.

1.3 Соціально - педагогічна характеристика підлітків з ризикованою поведінкою

Звернемося до соціально - педагогічної характеристики підлітків з ризикованою поведінкою. Підлітковий вік - це етап завершення дитинства, перехід від дитинства до дорослого життя. Зазвичай він відповідає хронологічному віку від 10-11 до 14-15 років. Сформована здатність до рефлексії у навчальній діяльності спрямована на пізнання учнями самих

себе. Достатньо часто порівняння себе з дорослими та з дітьми молодшого віку призводить підлітків до визнання того, що вони уже не діти, а скоріше дорослі. Підлітки починають почуватися дорослими і прагнуть до того, щоб оточуючі визнавали їх самостійність та значущість [1].

До основних психологічних потреб підлітка доцільно віднести наступні потреби:

- бажання спілкуватися з однолітками,
- прагнення до автономії та незалежності,
- звільнення від дорослих,
- до визнання своїх прав іншими людьми.

Відчуття дорослості – психологічний симптом початку підліткового віку. За визначенням ряду науковців (...), відчуття дорослості – це новоутворення свідомості, завдяки якому підліток зіставляє себе коїться з іншими (дорослими чи однолітками), знаходить моделі засвоєння, вибудовує свої відносини коїться з іншими людьми, перебудовує своєї діяльності. Швидкість підліткового віку, безумовно, включає і біологічний аспект. Це період статевого дозрівання, інтенсивність якого підкреслюється терміном гормональний шторм. Фізичні, фізіологічні, психологічні зміни, поява статевого потягу роблять цей період вкрай важким, зокрема й самого підлітка. Варто взяти до уваги, що до XVII-XVIII століть підлітковий вік у теоретичних та практичних дослідженнях майже не виділявся як особливий віковий період.

Зважимо на те що у XIX ст. у багатьох країнах запроваджено систематичну шкільну освіту. Це нововведення призвело до значного збільшення періоду економічної залежності в житті дитини і відстрочення моменту прийняття нею ролей, властивих дорослому. Межі та зміст

підліткового віку тісно пов'язані з рівнем соціально-економічного розвитку суспільства, з особливостями історичного часу, з суспільним становищем підлітків у світі дорослих, з конкретними обставинами життя цієї людини. підліток.

Варто взяти до уваги наукові позиції дослідників [27], де перераховано кілька основних груп найбільш яскравих інтересів підлітків, зокрема:

- Егоцентрична домінанта - інтерес підлітка до особистості;
- Домінантні далі - ставлення підлітка до широких, великих масштабів, які для нього набагато суб'єктивніше прийнятні, ніж безпосереднє, поточне, сьогоденнє;
- Домінантне зусилля - прагнення підлітка до опору, подолання, вольової напруги, що іноді проявляється у впертості, хуліганстві, боротьбі з батьківським авторитетом, протесті та інших негативних проявах;
- Домінанта романтика - прагнення підлітка до незвіданого, ризикованого, пригод, героїзму.

Основне протиріччя підліткового періоду полягає у наполегливому прагненні дитини до визнання своєї особистості дорослими за відсутності реальної можливості ствердити себе серед них. Нагадаємо, суть кризи підліткового віку полягає в зміні процесу психічного розвитку особистості.

Для підлітків характерна полярність психічного стану, а саме:

- цілеспрямованість, наполегливість та імпульсивність;
- нестійкість може змінюватися апатією;
- підвищена самовпевненість, безапеляційність у судженнях;
- потреба в спілкуванні змінюється бажанням бути на самоті;

- невимушеність у поведінці порою поєднується із соромливістю;
- романтичній настрій часто межує із цинізмом, розважливістю;
- уважність, привітливність нерідко межує з дитячою жорстокістю.

Ряд науковців вважають, що провідною діяльністю дітей цього віку стає спілкування з однолітками.

Головна потреба означеного періоду підлітків – знайти своє місце в суспільстві, бути значущим – реалізується в співтоваристві однолітків. У підлітків можливість широкого спілкування з однолітками визначає привабливість занять та інтересів. Якщо підліток не може зайняти достойне місце в системі спілкування в класі, він може піти з школи не тільки психологічно, а й реально.

Актуалізуємо питання динаміки мотивів спілкування з однолітками протягом підліткового віку, які полягають в бажанні бути в середовищі однолітків, щось робити разом; мотивах зайняти певне місце в колективі однолітків; прагненні до автономії та пошуків визнання цінності власної особистості.

Зазначимо, у спілкуванні з однолітками дуже часто відбувається програвання різновекторних людських відносинах, зокрема інтимно-особистісне спілкування з однолітками, де відбувається практичне освоєння моральних норм і цінностей, формується самосвідомість як основне новоутворення психіки. У підлітковому віці достатньо часто напруження знімається у спілкуванні, а ослаблення особистісних проблем може спричинити поліпшення успішності [15].

Варто також взяти до уваги, що ставлення до суспільно корисної, трудової, громадської діяльності на різних етапах підліткового віку

змінюється. Саме у підлітковому віці у дитини з'являється прагнення до самоствердження і визнання себе у світі дорослих. Головним для підлітків є отримання у інших людей оцінку своїх можливостей. Означене спонукає підлітків на те, що більшість їх занять спрямовані на дії, схожі на ті, які виконують дорослі люди. Накопичення досвіду в різних видах діяльності активізує потреби підлітків у визнанні їх прав. У підлітковому віці майже всі прагнуть проявляти свої можливості, займати певну соціальну позицію, що відповідає потребам у самовизначенні та самореалізації.

Таким чином, всі види діяльності підлітків доцільно цілеспрямовано організовувати, формувати та розвивати. Важливу роль в означеному відіграє соціально - педагогічна робота з підлітками з ризикованою поведінкою, зокрема, спеціальна організація, спеціальна побудова суспільно корисної діяльності, що передбачає вихід на новий рівень мотивації, реалізація установки підлітків на систему «я і суспільство», розгортання різноманітних форм спілкування, і в тому числі, спілкування з дорослими на основі інтерактивної взаємодії.

Висновки до першого розділу

У першому розділі магістерського дослідження здійснено теоретичний аналіз проблеми профілактики ризикованої поведінки підлітків у соціальних мережах. Досліджено різні підходи до розуміння проблеми, включаючи теорію соціального навчання, теорію розвитку, теорію когнітивного розвитку, теорію прихильності та теорію проблемної поведінки. Ці теорії дають уявлення про фактори, які сприяють ризикованій поведінці у підлітків, таких як вплив однолітків, потреба в автономії та дослідженні, нерозуміння наслідків, погані стосунки з батьками та особистісні риси.

Також розглянуто особливості девіантної поведінки у підлітковому віці та психологічні особливості підлітків з ризикованою поведінкою, включаючи імпульсивність, пошук гострих відчуттів та занижену самооцінку. Ці відомості про психологічні особливості підлітків із ризикованою поведінкою можуть допомогти у розробці стратегій профілактики та втручання, спрямованих на зменшення такої поведінки.

Перший розділ закладає теоретичний фундамент для роздумів у наступних розділах магістерського дослідження, де докладніше розглядається проблема профілактики ризикованої поведінки підлітків у соціальних мережах.

Аналіз наукових публікацій, представлений у цьому розділі, наголошує на важливості розуміння основних факторів, що сприяють ризикованій поведінці підлітків, для розробки ефективних стратегій профілактики та втручання.

Таким чином, проблема профілактики ризикованої поведінки підлітків у соціальних мережах є багатогранною проблемою, яка потребує комплексного підходу до її вирішення. Тиск з боку однолітків, відсутність батьківського нагляду та анонімність у соціальних мережах є важливими факторами, що сприяють ризикованій поведінці. Наслідки ризикованої поведінки можуть мати довгострокові негативні наслідки для психічного здоров'я, самооцінки та загального добробуту підлітків. Можливі рішення включають батьківський нагляд і керівництво, освітні та інформаційні кампанії, суворіші політики та рекомендації платформ соціальних мереж, а також служби підтримки психічного здоров'я. Доцільно зважити на те, що девіантна поведінка у підлітковому віці є складною проблемою, на яку можуть впливати різні фактори, у тому числі сімейна динаміка, тиск однолітків та соціально-економічний статус. Девіантна поведінка може

змінюватись від незначних правопорушень до серйозної злочинної діяльності, а її наслідки можуть бути тривалими та негативними. Підлітки, які практикують девіантну поведінку, можуть боротися із залежністю, проблемами із психічним здоров'ям та іншими негативними наслідками. Можливі рішення включають програми раннього втручання та профілактики, сімейну терапію та служби підтримки за місцем проживання.

Отже, підлітки, схильні до ризикованої поведінки, можуть виявляти низку психологічних характеристик, таких як імпульсивність, прагнення сенсацій і низька самооцінка. Ці характеристики можуть сприяти розвитку ризикованої поведінки та можуть посилюватися динамікою в сім'ї та тиском однолітків. Підлітки з ризикованою поведінкою можуть боротися із залежністю, проблемами психічного здоров'я та іншими негативними наслідками. Можливі рішення включають системну профілактику, цільові втручання, спрямовані на усунення основних психологічних характеристик та сімейну терапію для покращення динаміки та зниження тиску з боку однолітків.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФІЛАКТИКИ РИЗИКОВАНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

2.1. Організація дослідження профілактики ризикованої поведінки підлітків

Емпіричне дослідження за темою магістерської роботи організовано і проведено у загальному закладі середньої освіти ліцеї №4 імені Героя України Сергія Лисенка міста Коломия Івано-Франківської області (загальна кількість онлайн опитуваних 47 підлітків, 19 дорослих) . Незахищеність особистості підлітка з ризикованою поведінкою виявлено лише в 8%, середнього рівня 15%, а більша частина виявила відсутність такої якості особистості в 77% випадків. Високу *тривожність* виявили серед 40% підлітків, середній рівень у 20%, низьку тривожність виявили у 40% підлітків з ризикованою поведінкою. Недовіру до себе за стандартизованими методиками виявили лише 22% девіантних підлітків, а 78% виявили самовпевненість, цинічне самоствердження в стосунках з однолітками, відчуття неповноцінності притаманно було лише 26% підліткам з ризикованою поведінкою, а відсутність цього показника було властиве 74% підліткам. *Ворожість* в стосунках з оточуючими людьми і однолітками високого рівня було виявлено у 20% девіантних підлітків, середнього - у 30% і низького рівня у 5%, тобто не завжди ворожість і агресивність девіантних підлітків може бути спрямовані зовні, а іноді ця спрямованість внутрішня.

Варто зазначити, *конфліктність* серед підлітків виявилась досить високою і становить 76% випадків, важкість спілкування з оточуючими виражена так: високого рівня у 14% підлітків, середнього - 68% і низького - 38%, що свідчить про те, що дійсно спілкування у девіантних підлітків,

примітивне, збіднене, характеризується наявністю бар'єрів, негативним фоном протікання. Депресивність, як емоційна характеристика особистості у девіантних підлітків виявлена у 34%, а 66% виявили низьку депресивність і навпаки схильність до підвищеного фону емоційних станів, які характеризувались бравадою, насмішкуватістю, вередливістю, афективністю.

Зауважимо, низький рівень *самооцінки* виявлено у 26% девіантних підлітків, середній, критичний рівень у 28%, завищений рівень самооцінки у 46% девіантних підлітків; соціальну адекватність поведінки виявили лише 16% девіантних підлітків, з високим соціальним статусом виявлено 30% девіантних підлітків, середнім статусом - 25% із низьким соціальним статусом - 45% підлітків.

Означене свідчить про те, що домінують серед підлітків з девіантною поведінкою підлітки, які мають низьку тривожність особистості, низький рівень недовіри до себе, десь середній рівень впевненості, високу конфліктність в між-особових стосунках, низький рівень розвитку навичок спілкування, високу самооцінку і низький соціальний статус їх особистості. Таким підліткам притаманна висока агресивність, ворожість в стосунках, цинізм, висока ступінь прагнення до домінування, відгородженість від однолітків і інших людей, небажання спілкуватись з великою кількістю людей, порушення правил соціальних норм поведінки, неадекватність емоційних реагувань.

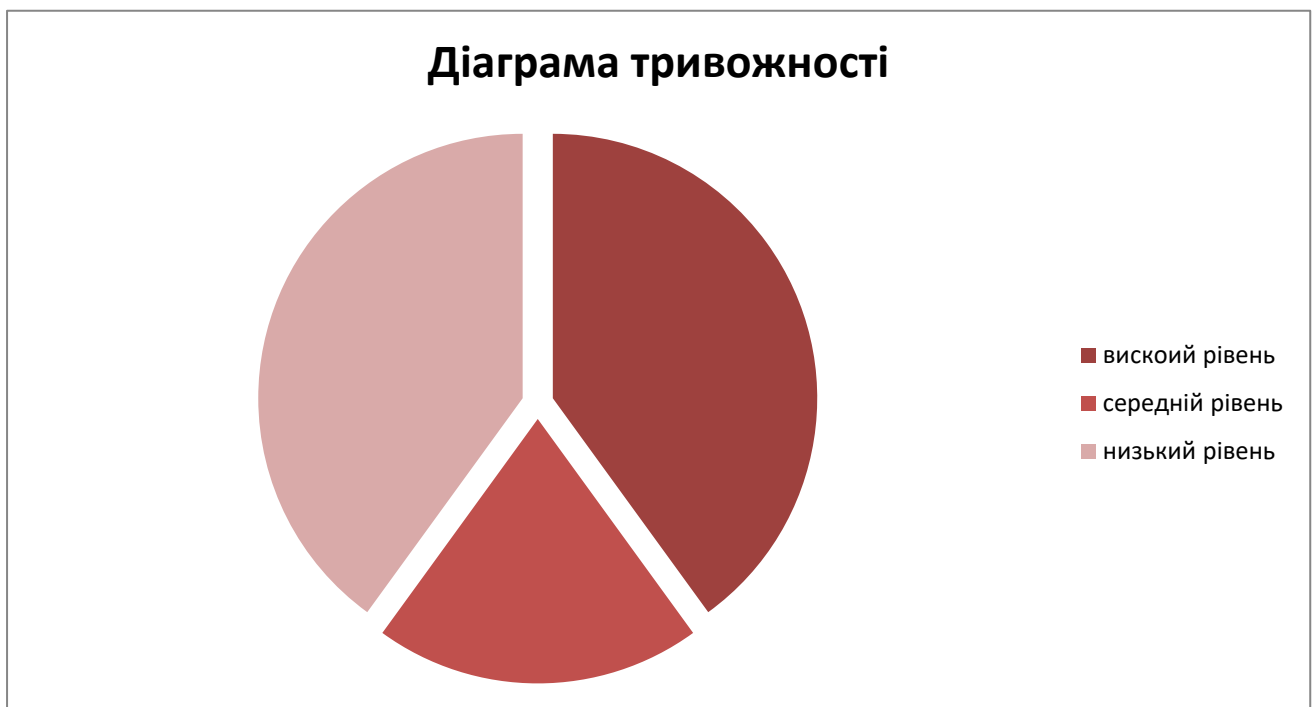
У процесі емпіричного дослідження нами були виділені наступні підгрупи підлітків з девіантною поведінкою за *такими показниками* - самооцінка, соціальний статус їх особистості та їх співвідношення, взаємозв'язок (коефіцієнт кореляції). *Перша підгрупа* підлітків, які мають початкові форми девіантної поведінки, в певних

ситуаціях соціального спілкування намагаються регулювати свою поведінку, можуть виявляти слухняність, але часто піддаються негативному впливу, поведінка нестабільна, хитлива, самооцінка середнього рівня, соціальний статус середнього рівня чи високого. Таких підлітків було виявлено 19%. *Друга підгрупа* девіантних підлітків характеризувалась низькою самооцінкою і соціальним статусом особистості в колективі. Підлітки порушували правила поведінки, самосвідомість і самооцінка була слабо розвинуті, не критичні до себе. Таких підлітків було виявлено 20%. *До третьої підгрупи* були віднесені девіантні підлітки, які свідомо і іноді брутально порушували правила поведінки, конфліктували з однолітками, самооцінка їх була завищена, соціальний статус нестабільний в колективі, може бути досить високий, оскільки ці учні негативно впливали на інших, підбивали інших підлітків на погані вчинки. Так було виявлено 30% таких підлітків. *До четвертої підгрупи* нами було віднесено 24% девіантних підлітків, які проявляли високу агресивність, озлобленість, але і самооцінка і соціальний статус їх в колективі були досить низькими. На основі кореляційного аналізу за Спірменом був визначений коефіцієнт рангової кореляції між самооцінкою девіантних підлітків і соціальним статусом в колективі, цей коефіцієнт становив 0,4, що показало на існування позитивного зв'язку між вказаними показниками.

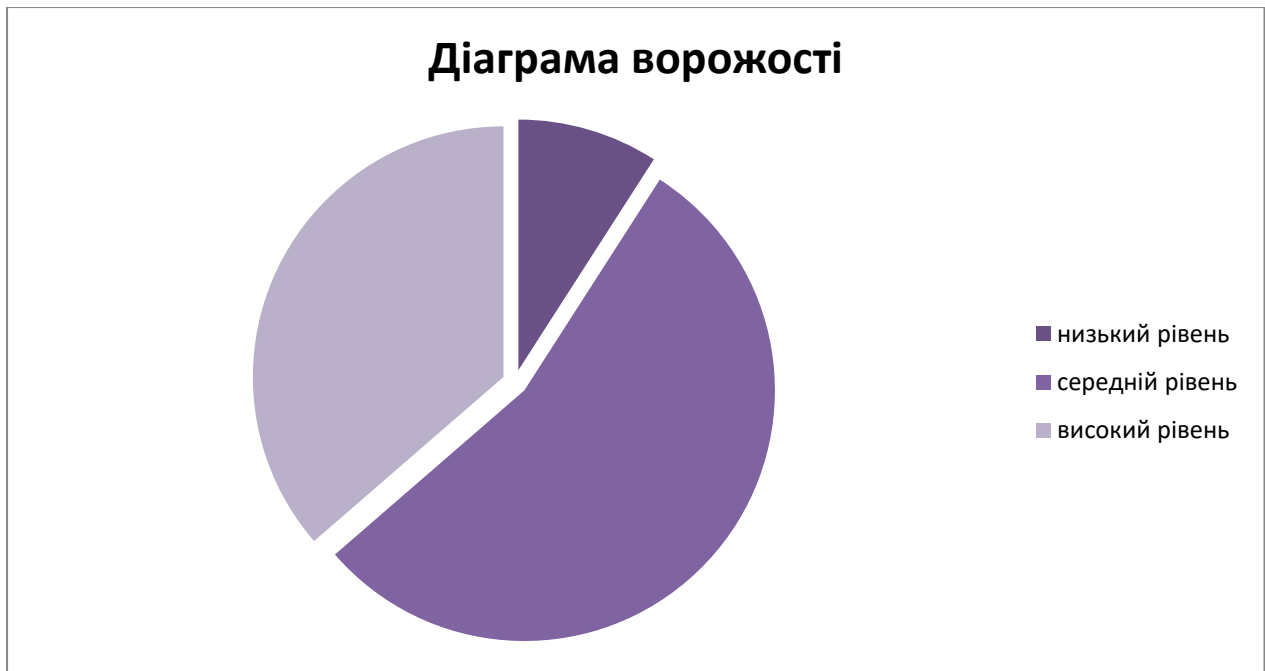
Зазначимо, психокорекційна робота, яка проводилась разом з соціальним педагогом та шкільним психологом була *спрямована на профілактику ризикованої поведінки підлітків у соціальних мережах*, подолання негативної поведінки та формування адекватної самооцінки і позитивних міжособистісних взаємин з однолітками. З цією метою широко використовувались методи музико-терапії, лялько-терапії, метод біодрами, малювальна терапія, покращувались умови міжособистісного спілкування

учнів в колективі, а також родинна психотерапія (бесіди з батьками, релаксаційний тренінг) тощо.

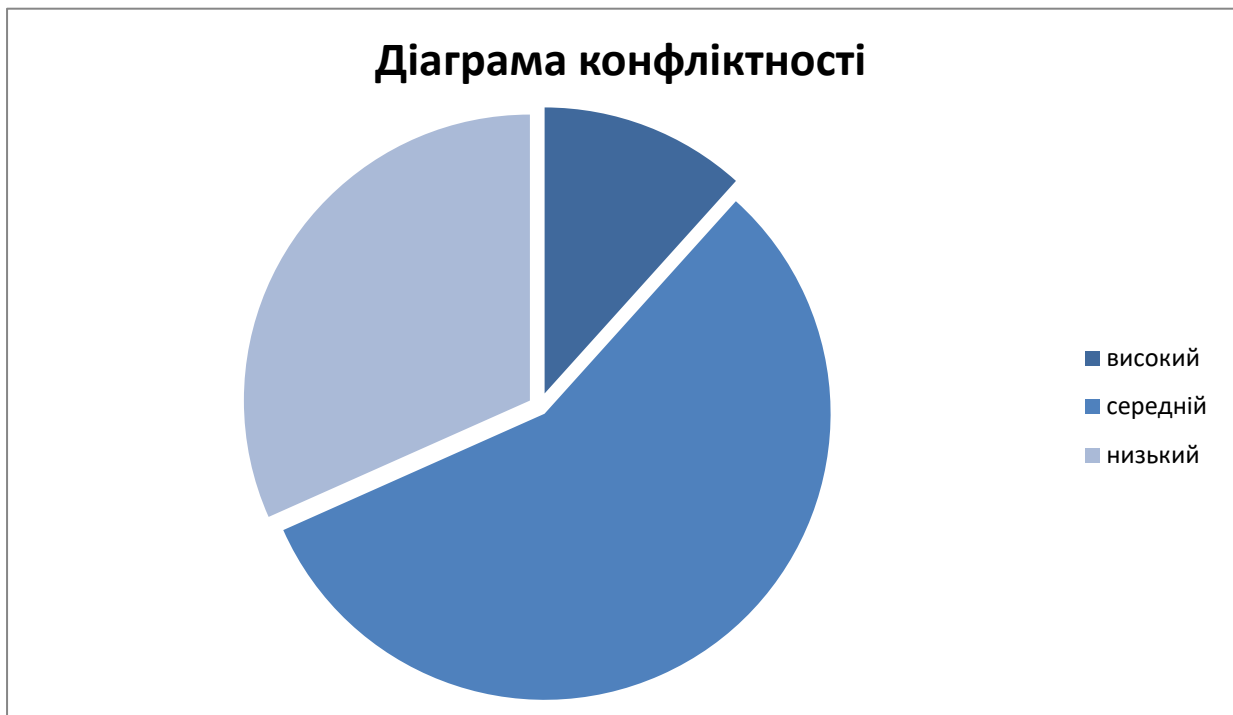
Результати контрольних зрізів показали *ефективність* проведених заходів щодо профілактики ризикованої поведінки підлітків у соціальних мережах, зниження числа випадків девіантної поведінки, підвищення можливості спілкування з дітьми. Відтак, цілеспрямована соціально-педагогічна робота з підлітками може виступити гарантом їх здорового способу життя, поведінки, сприятиме гармонійному розвитку їх особистості.



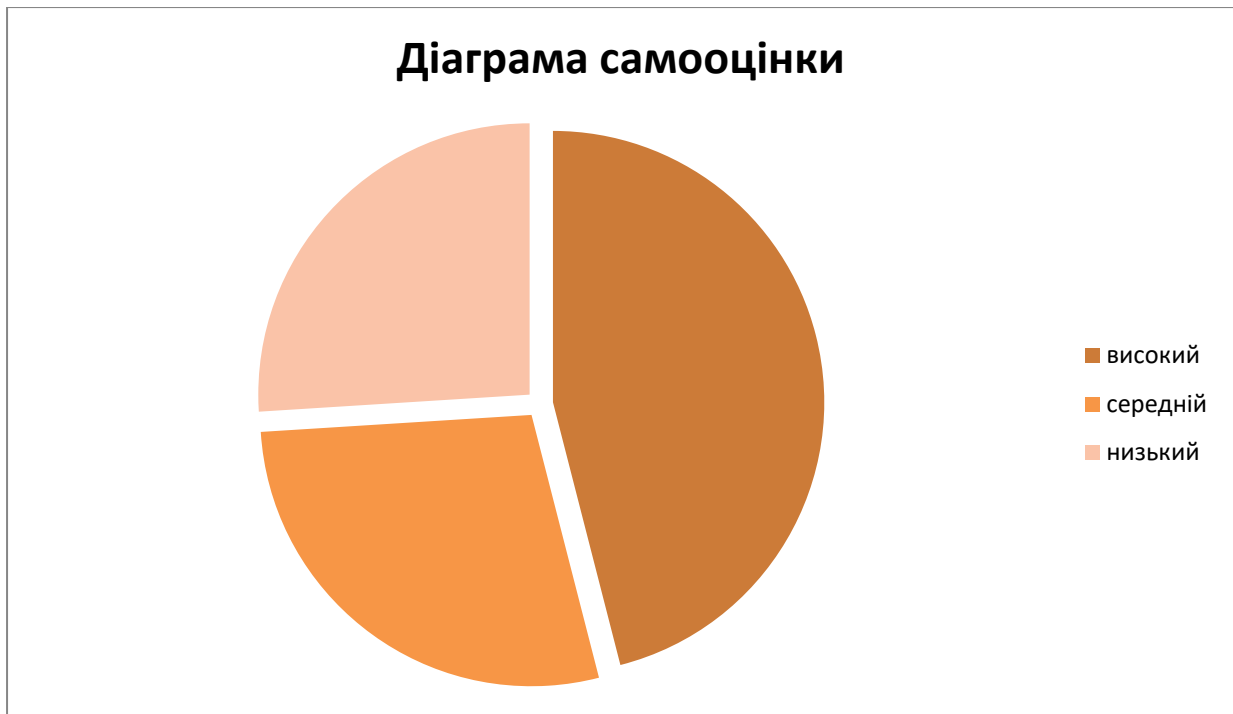
Діаграма 1. Високий рівень – 40% ; середній рівень – 20% ; низький рівень – 40% .



Діаграма 2. Високий рівень – 20% ; середній рівень – 30% ; низький рівень – 5% .



Діаграма 3. Високий рівень – 14% ; середній рівень – 68% ; низький рівень – 38% .



Діаграма 4. Високий рівень – 46% ; середній рівень – 28% ; низький рівень – 26% .

Варто взяти до уваги, ступінь результативності проведеного дослідження визначається відмінностями між поданням про досліджуваний феномен, наявними до початку дослідницької діяльності, і поданням, сформувані за результатами її здійснення. Якщо відмінність є суттєвою, то це, насамперед, дозволяє констатувати раціональність взятих за основу методологічних позицій, правильність вибору методів для проведення дослідження. Однак, не завжди досліднику значною мірою вдається доповнити раніше існуючі уявлення про досліджуваний феномен, вдається довести доцільність проведеної роботи і достовірність, надійність отриманих результатів. Це пов'язано з існуванням у дослідницькій практиці так званих «подвійних стандартів»: з одного боку, всі існуючі методи визнаються як рівноцінні, а з іншого боку, об'єктивними, достовірними і надійними вважаються тільки ті результати, які отримані

за допомогою методів, передбачають кількісну оцінку, диференціювання досліджуваного феномена за ступенем його прояву в досліджуваній групі. Очевидно, що не всі дослідження цього феномена можна обмежити поданням кількісних показників. *Це в значній мірі є справедливим до профілактики ризикованої поведінки підлітків у соц. мережах.* Означене вище перелічене актуалізує потребу в тому, щоб результатом вивчення профілактики ризикованої поведінки стало виявлення специфіки прояву даного феномена в підлітковому середовищі, отримання інформації про стратегії поведінки підлітків у соціальних мережах, які розцінюються ними як ризиковані, а також встановлення ступеня доцільності підліткового ризику.

У даному контексті кількісна оцінка профілактики ризикованої поведінки підлітків не завжди дозволяє реалізувати вище перелічені дослідницькі орієнтири [27].

Вважаємо за доцільне зауважити що, специфіка розвитку підлітків нерідко полягає у невизначеності їх соціальної ролі і позиції в суспільстві. З одного боку, їм притаманні реакції групування з однолітками, з іншого боку, вони прагнуть стати частиною світу дорослих і самоствердитися в ньому. На думку К. Левіна [39], внаслідок належності до різних культур, підлітки доволі часто знаходяться в положенні маргінальної особистості. Ця двоїстість обумовлена протиріччям між прагненням підлітка до свободи дій і вчинків, що досягається за допомогою відходу від поведінкових шаблонів і стереотипів, з одного боку, і відсутністю готовності нести відповідальність за наслідки її реалізації. Представлена характеристика в значній мірі узгоджується з ознакою невизначеності ситуації ризику.

Підлітковий вік характеризується суперечливістю переживань підлітків,

нестійкістю емоційних станів. Підлітки весь час стикаються з вибором: самоствердження чи обмеження можливостей власної самореалізації через слідування власним або груповим пріоритетам. Подібні прояви в значній мірі поєднуються з альтернативністю рішень, дій, закладених в основі ризикованої поведінки. По-третє, специфічною особливістю підліткового віку є спрямованість на сьогоднішній день, акцентування уваги на що відбувається в «тут і зараз», що призводить до відсутності уявлень про часовій перспективі.

Проте на даному віковому етапі відбувається переоцінка ставлення підлітків до життя, з'являється бажання здійснювати контроль за всіма її проявами. Одним із засобів реалізації такого контролю якраз і виступає ризикована поведінка, що дозволяє підлітку подолати стан під умовною назвою «можливість не жити» і повернутися в стан повноцінного життя, заснований на пізнанні навколишньої дійсності за допомогою власного досвіду. Представлена характеристика в значного ступеня узгоджується з притаманною ризикованої поведінки прогностичною оцінкою результату, визначальною ймовірність його благополуччя або неблагополуччя.

Проведений теоретичний аналіз ознак ризикованої поведінки в контексті підліткової вікової специфіки дозволяє стверджувати її узгодженість вище перелічених ідей з основоположними проблемами, які розв'язуються в руслі екзистенціальної психології. У відповідності з трьома провідними ознаками підліткового ризику в екзистенціальної психології це: проблема свободи і відповідальності (Ж.-П. Сартр); проблема вибору (І. Ялом); проблема автентичності і сенсу життя (П. Тілліх, В. Франкл).

Отже, в якості основоположної методології, з можливих відправних точок для вивчення ризикованої поведінки підлітків, може виступати

екзистенціальна психологія. У даному контексті в якості пріоритетних методів доцільне використання шкали (буде сприяти встановленню сукупності ризикованих, ситуацій з точки зору підлітків), інтерв'ю (дозволить отримати інформацію про стратегії поведінки підлітків в ситуаціях ризику), моделювання (допоможе оцінити поведінкову перспективу підлітків) і метод контент-аналізу (буде сприяти поєднанню кількісної та якісної оцінки специфіки підліткових суджень про ризик і його можливості). Очевидно, що головним джерелом отримання інформації про специфіку ризикованої поведінки в підлітковому віці виступатиме гурт респондентів, що допоможе уникнути суперечностей та неузгодженості теоретичних і практичних результатів дослідницької діяльності, сприятиме наповненню сутності досліджуваного явища історичної та соціально-психологічної специфіки сучасності [24].

Вищезазначене свідчить про доцільність вивчення ризикованої поведінки підлітків, ґрунтуючись на цілісну, а не фрагментарну характеристику особистості, орієнтуючись на специфіку здійснюваної нею взаємовідносин із зовнішнім світом. Несправедлива підміна різноманітності сутнісних ознак ризикованої поведінки підлітків однозначністю цифр призведе до обмеження інформативності та змістовності результатів дослідження. Одним із шляхів подолання подібної ситуації виступає адекватність основоположних ідей екзистенціальної психології досліджуваного феномену та підвищення довіри з боку дослідника по відношенню до респондентів, життєвий досвід яких виступає валідним критерієм достовірності та надійності отриманих результатів.

У процесі емпіричного дослідження нами частково було досліджено та проаналізовано деякі аспекти психосоціального стану підлітків у

соціальних мережах:

1. *Віртуальна залежність* — це психічний розлад, що включає в себе нав'язливе бажання вийти в Інтернет і хворобливу нездатність вчасно відключитися від нього. Це явище може спричинити стан, при якому людина фокусуватиметься на віртуальному, а не реальному світі. Залежно від мети людини у віртуальній реальності залежність може набувати різних проявів: віртуальні стосунки пов'язані з обмеженнями вибору у стосунках і коханням у повсякденному житті. Вони проявляються як заміна реальних стосунків і сексу віртуальним спілкуванням (часто, але не обов'язково сексуального характеру) в Інтернеті, а також отримання задоволення від порнографії в Інтернеті; віртуальна взаємодія з людьми пов'язана з обмеженнями вибору повсякденних міжособистісних стосунків. Це результат неправильно обраної мети або проблемного уявлення. Здається, вони замінюють реальну взаємодію (спілкування в чатах) віртуальною взаємодією; віртуальна поведінка пов'язана з обмеженням вибору поведінки, що проявляється підміною реальної поведінки віртуальною (онлайн-азартні ігри, онлайн-інтерактивні аукціони та торгівля, залежність від комп'ютерних ігор, перевантаження інформацією тощо).
2. *Комп'ютерна залежність* - це термін, який використовується для позначення емоційної залежності, викликаної технологічними засобами, психологічної неможливості подолати бажання постійно «спілкуватися» з комп'ютером замість своїх однолітків. Наразі існує кілька основних визначень комп'ютерних залежностей. це: Інтернет-залежність («Інтернет-залежність»), «кіберзалежність», «віртуальна залежність», «нетаголізм») – сильне бажання підключитися до Інтернету та нездатність вчасно

відключитися; проблемне користування комп'ютером/Інтернетом – це широке поняття, яке стосується широкого спектру проблем поведінки та контролю імпульсів, але не конкретизоване; Інтернет-залежна поведінка – надмірне використання Інтернету як компенсація поведінкових дефіцитів у реальному житті.

Види комп'ютерної залежності:

- Азартні ігри в Інтернеті - це надмірне захоплення особистими і/або іграми в Інтернеті.
- Онлайн Лудоманія - це надмірне захоплення азартними іграми у віртуальних казино.
- Інтернет-комунікаційна залежність - спілкування через чат, блоги, конференц-дзвінки, що може призвести до того, що віртуальна родина та друзі замінять справжню родину та друзів.
- Кібероманія – неконтрольовані покупки в інтернет-магазинах без необхідності покупки та оцінки фінансових можливостей, вимушена участь в інтернет-аукціонах.
- Сексуальна інтернет-залежність – це непереборне бажання обговорювати сексуальні теми в порночатах і спеціальних «дорослих» конференціях, відвідувати порнографічні веб-сайти та займатися кіберсексом.
- Секстинг — це процес фотографування себе оголеним за допомогою камери телефону та надсилання їх друзям через SMS.
- Відвідування сайтів образливого (пропаганда ксенофобії, тероризму) та аутоагресивного характеру (кіберсуїцид, інформаційні ресурси про використання методів самогубства).
- Пристрасть до роботи з комп'ютером – програмування, хакерство.
- Гаджетозалежність – одержимість володінням певним мобільним

пристроєм, пристроєм, який має доступ до Інтернету: стільниковими телефонами, смартфонами, комунікаторами, міні-ПК, КПК та залежність від використання цих пристроїв.

- Кібербулінг – інформаційні атаки на дітей через Інтернет (кібербулінг – використання цифрових технологій для переслідування дітей та молоді; кібергрумінг – завоювання довіри дітей з метою використання їх у сексуальних цілях; обмацування – перешкоджання учасникам мирно грати).
- Інтернет-шахрайство – злочини з використанням сучасних технологій (налаштування безкоштовного користування послугами мобільного оператора, «читання чужих смс», продаж неіснуючих товарів, викрадення конфіденційної інформації тощо).

Серед неповнолітніх найпоширенішими формами комп'ютерної залежності є залежність від ігор та соціальних мереж [32].

3. *Комп'ютерні ігри* - це хворобливе захоплення, при якому людина постійно проводить час перед комп'ютером, щоб змінити свій психічний стан шляхом надмірного захоплення певними видами комп'ютерних ігор. Умовно її можна розділити на ігрову залежність та неігрові ігри (рольові та не рольові). Дитину (майбутнього наркомана) приваблюють ігри: існування власного (інтимного) світу, в який ніхто не може увійти, крім неї самої; відсутність відповідальності; реалістичність процесу та повна абстрактність навколишнього світу; метод проб і помилок. Здатність виправляти будь-які помилки; здатність самостійно приймати будь-які (внутрішньоігрові) рішення, до чого б вони не призвели.

Стадії ігрової залежності:

- Стадія розслабленого ентузіазму - людина набуває позитивних

емоцій після гри в одну або кілька рольових комп'ютерних ігор;

- Стадія одержимості - комп'ютерні ігри стають потребою, набувають системного характеру і людина прагне постійного доступу до комп'ютера;
- Стадія залежності – комп'ютерні ігри є наркотиком;
- Стадія прихильності – характеризується згасанням ігрової діяльності людини, тобто людина «тримає дистанцію» від комп'ютера, але не може повністю відірватися від психологічної прихильності.

Незвичайні наслідки підліткової залежності від комп'ютерних ігор ігрової: надмірні перепади настрою та дратівливість; схильність до протиправної поведінки «на основі ігрових шаблонів»; вороже сприйняття навколишнього соціального світу; виражена соціальна дезадаптація; нездатність підлітків звертати увагу до проблем «тут і зараз», а «пірнати з головою» в комп'ютерні ігри.

4. *Залежність від соціальних мереж* – це різновид Інтернет-залежності, яка базується на так званих «мережевих стосунках» – спілкуванні в чатах, конференц-зв'язках. Таке квазіспілкування (уявне, удаване) з часом може призвести до заміни реальних друзів і сім'ї віртуальними.

Зазначимо, підлітки, які схильні до ризикованої поведінки у соціальних мережах, мають такі *характеристики*:

- зниження рівня соціальної сформованості, зокрема здатності адекватно та ефективно визначати, що має на увазі людина на основі сприйняття невербальної інформації (поз, деяких жестів, міміки та міміки);
- низький рівень невербальної здатності використовувати себе, особливо менша різноманітність невербальних засобів спілкування,

може бути результатом меншої участі цих підлітків у щоденній практиці прямого міжособистісного спілкування, яке є менш значущим.

За результатами емпіричного дослідження *актуалізуємо наслідки залежності підлітків в соціальних мережах:*

- опора на однолітків, з якими дитина спілкується в мережі, надмірна довіра до «уявних друзів», які можуть спонукати її до непристойної поведінки;
- звуження інших інтересів; перенесення одного полюсу комунікативної діяльності з реальних умов суспільства в мережу Інтернет, що часто призводить до ізоляції від зовнішнього світу, який починає розпізнавати природні людські емоційні погіршення психічного стану;
- зменшення моральної, інтелектуальної та духовної сфери особистості;
- когнітивні спотворення власної особистості та надмірне роздування об'єктивної реальності, що призводять до соціально-трудова дезадаптації, що перешкоджає формуванню диференційованого адекватного уявлення про себе та навколишній світ.

Таким чином, за результатами організації дослідження профілактики ризикованої поведінки підлітків у соціальних мережах можемо стверджувати, що означений процес наразі має достатню кількість проблем і потребує дієвої та ефективної соціально-педагогічної роботи, спрямованої на профілактику ризикованої поведінки підлітків у соціальних мережах.

2.2. Зміст та структура емпіричного дослідження

Організаційні особливості емпіричного дослідження профілактики ризикованої поведінки підлітків можуть відрізнятися в залежності від дизайну та цілей дослідження [39]. Деякі ключові організаційні характеристики дослідження включали:

- дослідницьке питання чи гіпотеза: у дослідженні має бути чітке дослідне питання або гіпотеза, що описує конкретну ризиковану поведінку, що вивчається (*мета та завдання дослідження за темою магістерської роботи*) ;
- учасники: дослідження має включати підлітків як цільову групу. Віковий діапазон учасників може бути визначений на основі конкретного питання дослідження, але зазвичай включає осіб віком від 12 до 18 років; *на етапі емпіричного дослідження за темою магістерської роботи цільова група складає 47 підлітків, 19 дорослих (емпіричне дослідження проведено в режимі онлайн)* ;
- метод вибірки: у дослідженні повинен використовуватися метод вибірки, який підходить для питання дослідження та сукупності, що вивчається, наприклад, може бути обрана випадкова вибірка підлітків із певного регіону чи шкільного округу (*47 підлітків, 19 дорослих Коломийського ліцею №4 імені Героя України Сергія Лисенка, Івано-Франківська область*) ;
- збір даних: у дослідженні повинні використовуватися надійні та достовірні методи збору даних про ризиковану поведінку. Це можуть бути опитування із самозвітами, спостереження за поведінкою чи фізіологічні показники (*анкетування, інтерв'ювання, опитування в режимі онлайн*) ;
- етика: дослідження повинно відповідати етичним стандартам, таким як отримання поінформованої згоди від учасників або їх батьків/опікунів, забезпечення конфіденційності та анонімності та

мінімізація будь-якої потенційної шкоди для учасників (*основні аспекти етики дослідження витримано*).

Деякі ключові характеристики вибірки емпіричного дослідження ризикованої поведінки підлітків включали:

- розмір вибірки: розмір вибірки має бути досить великим, щоб гарантувати репрезентативність результатів для цільової сукупності, але досить маленьким, щоб ним можна було керувати з погляду збору та аналізу даних;
- основа вибірки: дослідження має визначити чітку основу вибірки, наприклад, конкретний географічний регіон або шкільний округ, щоб гарантувати, що вибірка репрезентативна для сукупності, що цікавить;
- метод вибірки: метод вибірки має відповідати питанню дослідження та цільової сукупності, наприклад, можна використовувати метод випадкової вибірки, щоб гарантувати, що усі підлітки мають рівні шанси бути відібраними для дослідження;
- систематична помилка вибірки: у дослідженні слід спробувати звести до мінімуму систематичну помилку вибірки, тобто схильність певних груп до надмірного чи недостатнього подання у вибірці; це може включати стратифіковану вибірку або надмірну вибірку конкретних груп, щоб забезпечити їх адекватне представництво у вибірці.

Загалом організаційні та вибіркові характеристики емпіричного дослідження профілактики ризикованої поведінки підлітків мали вирішальне значення для забезпечення того, щоб дослідження було науково обґрунтованим та давало достовірні та надійні результати.

Варто взяти до уваги що, близько 80% дітей зареєстрували свій профіль в соціальних мережах. Однак, при такій величезній частці школярів, які належать до віртуальних спільнот, їхня реальна поведінка в соціальних мережах майже не досліджена. *Загальноприйнятою є думка про те, що діти на віртуальних майданчиках невтомно займаються самопрезентацією - змінюють статуси, фотографії, шукають все нові контакти і поводяться довірливо, надмірно відкриваючись перед віртуальними співрозмовниками.*

Зважимо на реальні факти про те що : 70% школярів не пишуть заміток про себе і своє життя, Школярі заходять на віртуальні майданчики, перш за все, з утилітарною метою: спілкуватися з друзями, слухати музику, дивитися кіно. Свою позицію діти висловлюють завуальовано - за допомогою тиражування цікавою, на їх погляд, інформації та «лайків».

Зазначимо, більшість школярів - 60% - проводять в соціальних мережах до трьох годин в день. 16% з них сидять «в віртуалі» менше години в день. 44% присвячують соцмережах від одної до трьох годин в день. Серед решти 40% респондентів половина сидить в соцмережах від трьох до п'яти годин на день, а ще половина - більше п'яти годин.

Таким чином зміст та структура проведеного емпіричного дослідження посилюють проблемність ризикованої поведінки підлітків у соціальних мережах та актуалізують значущість профілактики ризикованої поведінки підлітків у соціальних мережах.

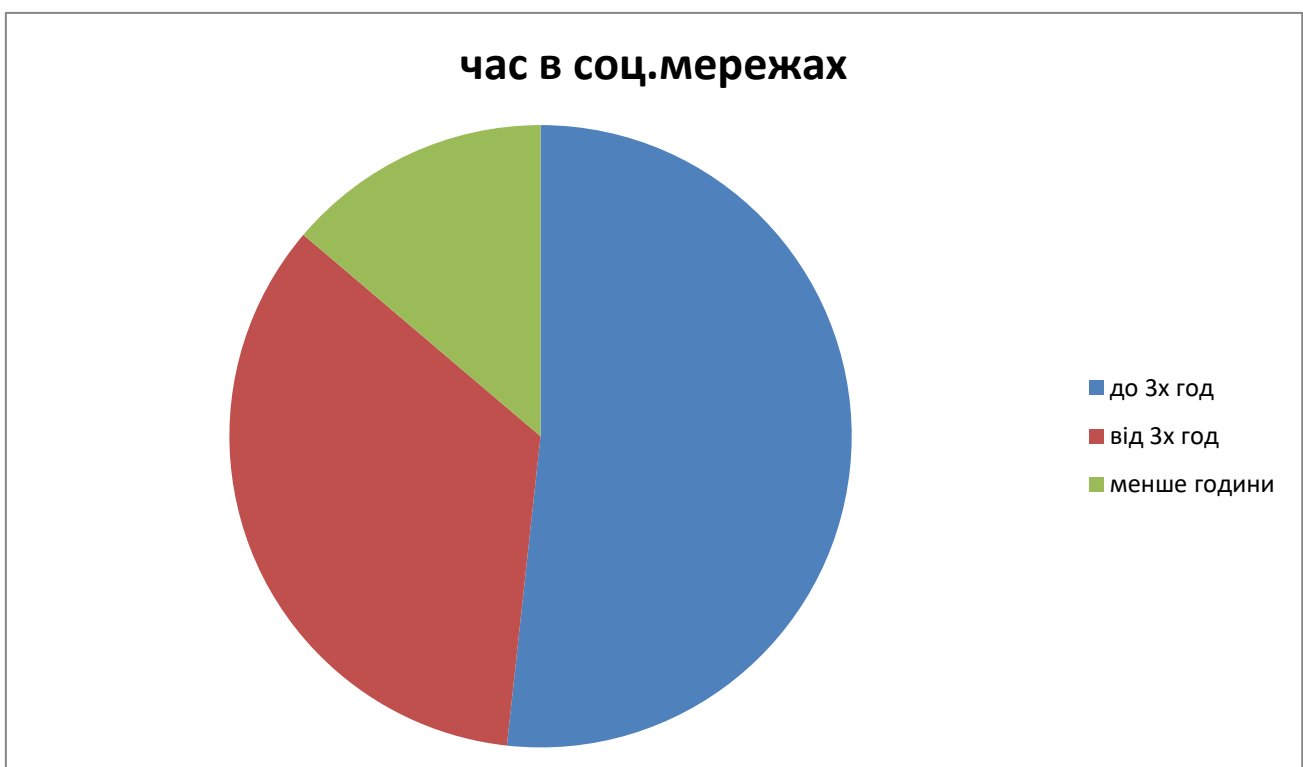
2.3. Результати емпіричного дослідження профілактики ризикованої поведінки підлітків у соціальних мережах

Емпіричне дослідження профілактики ризикованої поведінки підлітків у соц. мережах включало збір даних за допомогою різних методів, таких

як опитування, інтерв'ю, анкетування та спостереження, з метою розуміння стану соціально-педагогічної практики щодо профілактики ризикованої поведінки підлітків у соціальних мережах.

Зазначимо, деякі приклади ризикованої поведінки підлітків включають зловживання психоактивними речовинами, сексуальну активність, безрозсудне водіння та злочинну поведінку, тиск з боку однолітків, динаміка сім'ї, психічне здоров'я та соціально-економічний статус.

Зібравши дані за темою магістерської роботи та проаналізувавши їх, використовуючи статистичні методи нами виявлено деякі закономірності ризикованої поведінки підлітків у соц. мережах і актуалізовано затребуваність та значущість профілактики ризикованої поведінки підлітків.



Діаграма 5. До 3х годин – 60% ; від 3х годин – 40% ; менше години – 16%

Результати дослідження можуть бути використані у соціально-педагогічній роботі щодо профілактики ризикованої поведінки серед підлітків у соціальних мережах. Наприклад, у школах, громадських організаціях, різних освітніх спільнотах, підліткових об'єднаннях тощо.

Деякі можливі результати, засновані на попередніх дослідженнях, можуть включати: ризикована поведінка поширена серед підлітків у соціальних мережах; попередні дослідження показали, що підлітки виявляють різну ризиковану поведінку в соціальних мережах, включаючи обмін особистою інформацією, кіберзалякування, секстинг; поширеність такої поведінки може змінюватись в залежності від віку, статі та культурних факторів; використання соціальних мереж пов'язане з негативними наслідками: дослідження пов'язують використання соціальних мереж з негативними наслідками, такими як депресія, тривога та низька самооцінка серед підлітків; це може бути пов'язане з необхідністю уявити ідеальне зображення в Інтернеті, страхом упустити щось і постійним порівнянням з колегами; батьківський контроль та спілкування є захисними факторами: дослідження показали, що батьківський контроль та відкрите спілкування можуть знизити ймовірність ризикованої поведінки у соціальних мережах, підлітки, які вважають, що їхні батьки стежать за їхніми діями в Інтернеті, менш схильні до ризикованої поведінки та частіше повідомляють про випадки онлайн-домагань; вплив однолітків є сильним предиктором ризикованої поведінки: підлітки більш схильні до ризикованої поведінки у соціальних мережах, якщо їхні однолітки також поведуться аналогічно. Бажання відповідати одноліткам та отримати соціальне схвалення може мотивувати підлітків ризикувати в Інтернеті.

Таким чином, емпіричне дослідження профілактики ризикованої поведінки підлітків у соціальних мережах дає певним чином ресурсну

інформацію щодо цієї сфери досліджень і може послужити основою для дієвих заходів, спрямованих на заохочення безпечного та відповідального використання соціальних мереж серед підлітків.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження профілактики ризикованої поведінки серед підлітків у соціальних мережах дає певну інформацію про складний світ підліткової поведінки. Методи, використані в дослідженні, добрані з урахуванням ряду етичних і практичних міркувань. Характеристики вибірки також були відповідними, забезпечуючи різноманітну та репрезентативну вибірку підлітків. Отримані дані свідчать про те, що підлітки вдаються до різних форм ризикованої поведінки в соціальних мережах, включаючи публікацію особистої інформації, спілкування з незнайомцями та поширення невідповідного контенту. Така поведінка може мати негативні наслідки, такі як кіберзалякування, викрадення особистих даних і переслідування в Інтернеті.

Результати емпіричного дослідження дають інформацію про поведінку підлітків у різних контекстах у сучасних соціальних мережах. Емпіричне дослідження виявило ряд факторів, що сприяють ризикованій поведінці підлітків у соціальних мережах.

Отримані дані у процесі емпіричного дослідження вказали на необхідність усвідомлення батьками, педагогами та підлітками ризиків у соц. мережах та актуалізували значущість профілактики означеної роботи у соціально-педагогічній практиці. Це може включати навчання підлітків безпечній поведінці в Інтернеті, забезпечення батьківського контролю та керівництва, а також впровадження політики та правил захисту підлітків від шкоди в Інтернеті.

РОЗДІЛ 3 ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ БЕЗПЕЧНОЇ ТА ЕТИЧНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

3.1. Основи правил безпеки у соціальних мережах та етика поведінки в Інтернеті.

Соціалізація та соціальні мережі все глибше проникають у життя людей, і все більше місце в реальному житті займає віртуальне спілкування. Сьогодні простіше відправити друзям запрошення на День народження через Facebook, ніж запросити їх особисто чи обдзвонити телефоном або розіслати запрошення поштою [31].

Саме через популярність та глибину проникнення в наше життя зловмисники все більше й більше звертають увагу на те, як і про що ми спілкуємося в соцмережах. Ми хочемо ділитися зі своїми друзями новинами про нову покупку, про майбутню відпустку з усією сім'єю, про отриману премію. Але якщо хтось просто порадіє за вас (або позаздрить), то хтось може задуматися зовсім про інше: «Ага! Тут є чим пожитися!». Нижче наведемо кілька правил і простих порад, які допоможуть уникнути атак на вашу віртуальну особистість:

1. Вибір соціальної мережі. При реєстрації в новій соціальній мережі прочитайте її політику конфіденційності уважніше, а не просто ставте галочку «я згоден (на)». Практично всі соцмережі можуть збирати персональні дані про вас, про сайти, які ви відвідуєте, про ваші інтереси та вподобання. Основна мета збирання таких даних – розширення аудиторії соцмережі й пропозиція таргетованої реклами своїм користувачам. З одного боку, в цьому немає нічого поганого, адже соцмережі мають на чомусь заробляти. З іншого – вони можуть заробляти на продажі ваших конфіденційних даних іншим зацікавленим компаніям. У політиці конфіденційності і в угоді користувача повинно бути чітко прописано, які

саме дані соцмережа збирає про вас, як зберігає, як обробляє й кому може передавати, а кому – ні. Так само слід звернути увагу на наявні засоби щодо контролю за безпекою вашого профілю, чи є можливість відновлення пароля, чи є прив'язка до мобільного телефону, за яким протоколом здійснюється передача даних, відкритому або шифрованому, чи можна налаштувати приватність своєї сторінки та обмежити її перегляд повністю або частково. Варто звернути увагу й на те, чи може соцмережа взаємодіяти з вашим комп'ютером або іншими сервісами, окрім як через браузер. Деякі соцмережі можуть просити надати вашу адресу електронної пошти та пароль до неї, щоби просканувати вашу адресну книгу. Або ж попросять скопіювати адресну книгу, розташовану на локальному комп'ютері. Використовуючи цю інформацію, соцмережі можуть розсилати запрошення приєднатися до соцмережі вашим друзям від вашого імені. Але достовірно дізнатися, як саме ця інформація буде використовуватися, можна тільки уважно прочитавши угоду користувача (й то не завжди). З іншого боку, треба з'ясувати, що соцмережа дозволяє завантажувати в неї. Дізнайтеся, чи існує на сайті контроль контенту, який публікується його користувачами, чи можна завантажувати будь-яку музику й відео, чи є обмеження за віковим контентом (наприклад, тільки 16+ або 18+). До сайтів, де ви залишаєте свої конфіденційні дані, варто підходити так само серйозно, як і до сайтів, на яких ви розраховуєтеся кредитною карткою. А іноді навіть і суворіше.

2. *Одна чи кілька?* Twitter, Instagram, LinkedIn, Google+, Facebook – у світі більше 200 великих соціальних мереж, 15 мають більше 100 мільйонів активних користувачів, більше 60 з них російськомовні. Невже потрібно реєструватися в усіх? Відкиньмо безліч тематичних платформ, не російсько- та українськомовних, ті, де немає ваших друзів, і ті, дизайн яких вам не сподобався. Залишиться близько п'яти – семи. Але навіть 5

може бути багато. По-перше, обсяг інформації, яку буде необхідно обробляти. Якщо у вас якась радісна подія, опублікувати і продублювати її потрібно буде в п'яти різних місцях. У кожній мережі ви, безсумнівно, знайдете багато друзів, які будуть вам писати, але чи будете ви встигати відповідати всім? Адже якщо обсяг вашої інформації зростає в арифметичній прогресії, то інформація, що генерується друзями – в геометричній. Ви просто не встигнете обробити її фізично. Вам доведеться або жертвувати роботою / сім'єю / сном, або «друзями» – хтось рано чи пізно почне ображатися. По-друге, контроль інформації. Не завжди хочеться, щоб колеги знали про ваші захоплення, а друзі – де ви працюєте. Маючи багато акаунтів, легко заплутатися, і, врешті - решт, ви щось не те «ляпнете», що негативно позначиться на вашій репутації. По-третє, чим більше у вас акаунтів, тим складніше керувати аутентифікаційними даними – великий ризик втратити той чи інший пароль. І з іншого боку, зловмисникові, який зламав один із акаунтів, буде набагато простіше зламати й інші. Тому найкраще вибрати одну із соцмереж, яка найбільше сподобалася, і використовувати всі її можливості на 100%. Та якщо ви вирішили реєструвати в декількох мережах, скористайтеся простими порадами:

- розділіть їх за напрямками й тематикою. Наприклад, в LinkedIn спілкуйтеся тільки з колегами, в Instagram – тільки з друзями, а Facebook залиште родичам;
- логіни на кожен акаунт повинні бути різними, а паролі складними. Щоб не забути їх і не вводити вручну, скористайтеся менеджером паролів;
- у кожній соцмережі є система відновлення паролю за допомогою альтернативного поштової скриньки або мобільного телефону. Зробіть різні скриньки для кожної соцмережі, інакше, зламавши

пошту або отримавши вашу сім-карту, зловмисник матиме доступ до всіх акаунтів.

3. *Заповнення профілю в мережі і його налаштування.* На першому етапі соцмережа попросить вас заповнити ваш профіль. Які дані необхідні? Звісно ж, прізвище, ім'я, по батькові, рік народження. Де народилися, де вчилися. Фото, друзі, родина. А що ви вказуєте в полі «пароль» і «контрольне запитання»? Свій день народження і дівоче прізвище матері? Так вони ж у вас на головній сторінці в профілі опубліковані! Фактично ви самі віддали їх зловмисникові. Які ще є стандартні контрольні питання? Кличка улюбленої тварини? Улюблене чоловіче (жіноче) ім'я? Все це легко знайти у вашому профілі, якщо неухважно поставитися до цінності інформації, яку ви публікуєте. Тому пароль повинен бути досить складним, не містити жодних персональних даних, на зразок імені або дня народження, і відповідь на контрольне запитання повинні знати тільки ви. Також при заповненні профілю особливу увагу слід приділити налаштуванням приватності – хто може бачити ваші фото, хто може їх коментувати, хто має доступ до вашої інформації – будь-хто чи тільки ваші друзі? Також рекомендується регулярно перевіряти ці налаштування: соцмережі можуть змінити їх без вашого відома й тоді все, що ви довіряли лише друзям, стане загальнодоступним. Для підвищення рівня безпеки своїх користувачів соцмережі постійно вдосконалюють засоби безпеки і всіляко допомагають користувачам – це і детально прописані розділи в рубриці «допомога», інструкції при заповненні профілю, і різні спільноти. Та й техпідтримка, зрештою, – не ігноруйте всю пропоновану вам допомогу. Уважно вивчіть усі можливості – це і прив'язка до мобільного телефону, і «довірені друзі», і GeoIP, і HTTPS, і багато інших способів – користуйтеся.

4. *Шлях до рідного дому.* Коли ви створили всі необхідні акаунти, збережіть посилання на ваші сторінки в обраному, і при переході на сайт користуйтеся тільки ними. Так ви будете впевнені, що ввели адресу правильно і не потрапите на фішингові сайти, випадково або якщо вас туди заманили. Коли вам прийшло сповіщення про нове повідомлення, або запрошення друга, або лист від «адміністрації» ресурсу – не натискайте на посилання в листі, а зайдіть в свій акаунт у звичний і перевірений спосіб. Так ви уникнете фішингових і багатьох інших атак.

5. *Скажи мені, хто твій друг.* Безумовно, друзі й послідовники – це добре. Але хто вони? Чи ті вони, за кого себе видають, і чи це люди взагалі, чи роботи? Якщо ви налаштували доступ до своєї сторінки лише для друзів, подумайте, навіщо людина просить додати себе в друзі? Поспілкуватися чи отримати доступ до закритої частини профілю? Чимало шахраїв використовують фальшиві акаунти, щоб побільше дізнатися про вас. І наступного разу, коли вона напише й надішле посилання, ви будете їй довіряти, адже це ваш «друг»! Навіть якщо до вас постукала людина, котру ви знаєте в реальному житті, не поспішайте її додавати, зв'яжіться з нею по телефону, електронною поштою чи будь-яким іншим перевіреним каналом зв'язку й запитайте, чи дійсно то вона до вас звернулася. Або, якщо це неможливо, запитайте в співрозмовника щось таке, про що може знати тільки ваш друг.

6. *Я є тим, що я їм пишу.* Коли незнайома людина дивиться ваш профіль, у неї складається враження про вас з огляду не на те, що є насправді, а на те, що ви захотіли показати. А побачити ваш профіль може будь-хто. Навіть так: ХТОСЬ! Наприклад, молодий хлопець виклав фотозвіт про похід у крутий бар або замиський клуб. Що подумують друзі: «О! Та ти крутий!! Молодця!». Що подумують батьки: «Е-е, здається в той день він казав, що всю ніч учитиме математику?». Що подумає його дівчина: «Це

що там за блондинка праворуч??!!». Що подумують в університеті: «Замість учити математику цей двієчник розважається». Що подумують зловмисники: «Ага, в цього молодого гульвіси і його батьків є гроші». Що через 10 років подумає його потенційний роботодавець: «Ні, ми не можемо взяти такого безвідповідального гуляку, незважаючи на те, що він відмінний фахівець і має хороші рекомендації». Точно так само з іншою інформацією – ви ніколи не знаєте, де ця інформація може з'явитися і яку роль зіграє в майбутньому.

7. Сміттєвий бак не працює. Якщо ви все ж усвідомлюєте помилки минулого і вирішите видалити всю інформацію про свою бурхливу молодість, навряд чи це вийде. Соціальні мережі не зацікавлені в тому, щоб ви їх покинули, й максимально ускладнять процес видалення акаунта. Якщо ж ви знайшли заповітну червону кнопку, не поспішайте радіти. Деякі соцмережі зберігають інформацію про вас навіть при віддаленому обліковому записі (уважно читайте угоду користувача). Якщо у вас багато акаунтів у різних соцмережах, ви просто забудете, що й коли публікували, й видалите не все. Так само цю інформацію може зберегти ваш співбесідник у себе в профілі, або взагалі на домашньому комп'ютері, тоді у вас не буде доступу до неї. Якщо ваші фото з вечірки справді були «бомбою!!», ваші друзі викладуть їх у себе в профілі, а потім їхні друзі – в себе, й так далі – цієї лавини не зупинити...

8. Спілкування без конкретики. Обдумуйте, що ви публікуєте на своїй сторінці соцмереж, на форумах; що пишете, коли спілкуєтеся в месенджерах або використовуєте будь-які інші засоби для спілкування. Це важливо, оскільки допоможе уникнути втрати ваших особистих даних, а також дозволить запобігти будь-якій іншій шкідливій діяльності, яка може вам погрожувати. Наприклад, дані про ваше повне ім'я, дівоче прізвище матері, номери ваших телефонів, адреси, дата народження тощо можуть

нести потенційну небезпеку, адже ви не можете бути впевнені, що дані не стануть загальнодоступними. При листуванні не використовуйте конкретних даних, намагайтеся застосовувати тільки загальні формулювання, так зловмисник не зможе скористатися вашою інформацією проти вас. Коли робите фотографії, звертайте увагу на задній план: номери машин, адресу будинку чи ресторану, де ви постійно обідаєте, або місце розташування сигналізації в будинку. Вимкніть GPS-мітки в смартфоні або фотоапараті, інакше зловмисники знатимуть ваш розпорядок дня з точністю до хвилин.

9. І ти, Брут? В інтернеті ваш найкращий друг – скептицизм. Хоча в соціальних мережах тонни корисної інформації, ставтеся до неї з неабиякою часткою недовіри – людям властиво брехати. Хочуть перебільшити свої заслуги або ж отримати якусь пряму вигоду – не важливо. Це можуть бути зловмисники, які пишуть вам від імені чарівної блондинки, щоб вивідати номер кредитки. А можуть бути люди, що хочуть підняти свою самооцінку шляхом образи і провокування інших людей. Не годуйте тролів – не піддавайтеся на провокації з боку неадекватних користувачів (але й не уподібнюйтеся до них). Не втрачайте пильності за жодних умов. Суть у тому, що інтернет дозволяє представитися ким завгодно, хоч Папою Римським. Тому намагайтеся перевіряти інформацію, яку вам пропонують; з іншого боку, ніколи не діліться своєю персональною інформацією, яку може бути використано проти вас чи ваших близьких. Ніколи не відкривайте посилання, не перевіривши їх, навіть якщо їх надіслали друзі, хакери можуть зламати їхній обліковий запис і розсилати спам і фішингові посилання від імені людей, яким ви довіряєте. Перевірте посилання антивірусом, перш ніж відкрити його. Так само слід ставитися до листів із пропозицією зареєструватися в іншій соцмережі, вступити в групу або просто

переглянути смішний ролик. Часто зловмисники розсилають спам від імені соцмереж із вимогою надати логін і пароль нібито для розблокування акаунта. Не вірте їм.

10. Сім разів відміряй – один раз відріж. Попри те, що інтернет певною мірою можна вважати анонімним і безкарним, ви ніколи не знаєте, якого удару в спину можна отримати. Це може бути все що завгодно, образа когось на форумі або в соцмережі, необдумані заяви, давній компромат. Будьте завжди розважливі, подумайте, перш ніж щось написати. Спілкуйтеся з людьми по інтернету так, як ніби вони в одній кімнаті з вами, тоді ви не лише збережете своє обличчя, але й дозволите співрозмовнику скласти про вас правильну думку.

11. У що б пограти? Багато соцмереж пропонують величезну кількість ігор, додатків, доповнень та інших «булочок». Однак чимало з них несуть приховані загрози, вони можуть бути спрямовані на крадіжку особистих даних, розсилати спам або показувати вам непотрібну рекламу. Не всі програми розробляють самі автори соцмережі, вони просто додають ті чи інші ігри сторонніх розробників у свій магазин. Зважаючи на величезну кількість таких програм, адміністрація мережі, зазвичай, здійснює лишень поверхову перевірку – на предмет відповідності законодавству і наявності широковідомих загроз. Решта ж залишається на совісті розробників. Тому перш ніж поставити вподобану гру, погляньте на її рейтинг, скільки осіб її використовують, які відгуки про неї пишуть в інтернеті. Особливу увагу слід звернути на відгуки на сайтах антивірусних компаній. Так само не варто встановлювати різні програми для накрутки голосів, автоматичного залучення друзів або для перегляду прихованих альбомів: переважно безкоштовний сир буває в мишоловці.

12. Мухи окремо, олива окремо. Не варто використовувати соцмережі на роботі, крім тих випадків, коли це напряму пов'язано з вашою діяльністю, приміром, ви HR або піар-менеджер, журналіст, і вам необхідно спілкуватися з людьми в соцмережах. В інших випадках утримайтеся від них. І не тому, що це відволікає від роботи, а тому що атака на ваш акаунт може завдати шкоди не тільки вам, але й компанії. Вірус, що проник на робочий комп'ютер через соцмережу, може швидко поширитися локальною мережею й завдати шкоди корпоративній інформації. Цей збиток може обчислюватися три-чотиризначними сумами.

13. Молоде покоління. Як і в житті, дітей треба навчати культури поведінки в соцмережах. Розкажіть їм про приховані небезпеки, про те, що на них можуть чигати онлайн і що не завжди можна просто закрити браузер і забути про неприємне спілкування.

14. Це таки сталося... Якщо, незважаючи на всі намагання, вашу сторінку все ж зламали або ви необачно перейшли за шкідливим посиланням, не варто засмучуватися передчасно. По-перше, якщо ви тільки-но перейшли за підозрілим посиланням, у жодному разі не виконуйте інструкцій на ньому, не вводьте своїх даних, не встановлюйте додатків, не натискайте кнопок. Просто закрийте браузер. Після чого змініть пароль облікового запису і перевірте ПК антивірусом, можливо, шкідливий код вже оселився у вас. Якщо ви вже не маєте доступу до сторінки (пароль уже неправильний) або вона заблокована, розсилає спам – зверніться до адміністрації ресурсу наявним на сайті засобом, а також повідомте своїх друзів про те, що вас зламали й повідомлення від вашого імені вам не належать. Не довіряйте нікому, хто пропонує розморозити ваш акаунт за гроші, нехай навіть представившись адміністрацією ресурсу або листами на кшталт «для відновлення акаунта натисніть тут» – пам'ятайте, що такі

операції уповноважена робити тільки адміністрація і тільки у спосіб, описаний на сторінці підтримки користувачів.

Усе вищезначене спрямоване на підвищення культури поведінки користувача в соціальній мережі, однак, є й цифрові помічники, програми, які допомагатимуть вам і попереджатимуть про можливі загрози:

- *Антивірус.* Безсумнівно, це найбільш необхідна програма на сучасному комп'ютері, проте варто детальніше придивитися до її можливостей. Сучасні антивіруси, крім свого основного завдання, повинні надавати такі функції, як захист від фішингу, перевіряти посилання до того, як користувач перейде за ними, аналізувати сайт на предмет шкідливого коду, попереджати користувача про можливе перекерування його на інші сайти. Деякі антивіруси пропонують безпосередньо захищати ваші конфіденційні дані, ви вводите у відповідний модуль антивірусу свій пароль, номер картки, адресу, номери телефонів тощо, й він попередить вас, якщо цю інформацію хтось (ви, помилково, або програма-шпигун) спробує відправити в невідомому напрямку. Так само є модулі, що дозволяють сканувати ваш профіль у Facebook і визначати, чи правильно налаштований рівень безпеки і чи не забагато інформації ви опублікували про себе.
- *Браузер та операційна система.* Браузер – перший рубіж між вами та інтернетом. Саме він відповідає за завантаження й коректну роботу веб-сайтів. І більшість атак спрямовані саме на нього. Розробники ПЗ постійно вдосконалюють рівень безпеки браузерів, тому слід завжди використовувати тільки найсвіжіші версії. Те саме стосується і плагінів браузера, й самої операційної системи – помилки у їхньому програмному коді широко використовуються

зловмисниками для проникнення на ваш комп'ютер та встановлення шкідливого коду. Тому варто увімкнути автоматичне оновлення операційної системи та періодично перевіряти, чи не вийшло оновленої версії браузера. Проте, нагадаємо, робити це треба лише на офіційних сайтах виробника – якщо якийсь сайт напише, що ви використовуєте застарілий браузер – не варто переходити за запропонованими посиланнями та скачувати чи встановлювати щось із сайту – це може бути пасткою.

- *Додаткові плагіни браузера.* Існує низка корисних розширень, що дозволяють заздалегідь визначити рівень загроз, прихованих за тим чи іншим посиланням. Такі плагіни можуть входити в пакет вашого антивіруса або бути скачаними і встановленими додатково, наприклад, adblockplus.org для блокування настирливої реклами та <http://www.freedrweb.com/linkchecker/> для перевірки посилання перед тим, як перейти за ним.
- *Великий брат не спить.* Як ми казали раніше, соціальні мережі стежать за нами. Навіть коли ви не користуєтеся ними, вони все одно знають, якими сайтами ви серфуете і чим цікавитесь. Щоби з'ясувати, які сайти і як стежать за вами, й запобігти цьому, пропонуємо скористатися плагіном CollusionGraph, який покаже та заблокує «великого брата».

Таким чином, аналіз основ правил безпеки у соціальних мережах та етика поведінки в Інтернеті дає нам підстави стверджувати що дотримання кожним підлітком, батьками, вчителями, вихователями, соціальними педагогами правил безпеки у соціальних мережах та етика поведінки в Інтернеті є обов'язковим.

3.2. Рекомендації батькам щодо виховання підлітків з питань профілактики ризикової поведінки у соціальних мережах

Підлітковий вік – це час змін. Підлітки вразливі, нерідко потрапляють у тенета шкідливих звичок, а це – крок до серйозних проблем у дорослому віці. Досить часто батьки не в змозі дати раду проблемній поведінці своєї дитини. Розгляньмо, які проблеми найпоширеніші в дітей підліткового віку і як батьки можуть із цим упоратися. Як зарадити проблемам підлітків? Підлітковий вік непросто пережити і дітям, і їхнім батькам. Єдиний спосіб здолати проблеми цього віку – знати про них усе й бути до них готовими [22]. Ось низка *проблем*, з якими досить часто стикаються підлітки: фізичні зміни, емоційні зміни, зміни в поведінці, куріння, алкоголь, наркотики, труднощі з навчанням, проблеми зі здоров'ям, психологічні проблеми, побачення та взаємини, сексуальне здоров'я й венеричні захворювання, Інтернет-залежність, агресія й жорстокість.

Доцільно взяти до уваги соціально-педагогічні характеристики підлітків, які можуть включати наступне:








- *Фізичний розвиток*: Підлітки часто знаходяться в періоді швидкого фізичного зростання та змін. Це може супроводжуватися зміною настрою та поведінки.
- *Психологічні характеристики*: підлітки можуть виявляти зміни в поведінці та ставленні до інших, зокрема бажання бути більш незалежними від батьків та інших дорослих. Водночас підлітки можуть відчувати стрес щодо успішності в школі, стосунків з однолітками тощо.
- *Соціальне середовище*: Соціальне середовище може суттєво впливати на поведінку та ставлення підлітків. Серйозних змін зазнає соціальний статус підлітків, стосунки з однолітками, з батьками і дорослими, особливо з учителями.
- *Інтереси та здібності*: підлітки можуть проявляти інтерес до діяльності в різних сферах, включаючи спорт, мистецтво та

науку. У нього також можуть бути власні здібності та таланти, які потрібно відкрити та розвивати.

Обґрунтовуючи рекомендації щодо профілактики ризикованої поведінки підлітків у соціальних мережах ми орієнтувалися на ряд уже діючих у соціально-педагогічній практиці рекомендацій (додатки А,Б,В,Г,Д) та взяли до уваги наступний теоретичний матеріал:

У

**Як працювати з підлітками, схильними до ризику:
поради для педагогів**

-  Створіть позитивні умови для виховання дитини. Поясніть, що добре для неї, а що ні, аргументуйте — важливо давати об'єктивні причини, а не просто забороняти.
-  Спостерігайте за дітьми, регулярно проводьте комплексну психодіагностику, щоб виявити схильних ризикувати учнів.
-  Проводьте профілактичні тренінги — моделюйте ризиковані ситуації і поведінку разом із учнями, акцентуйте на її негативних наслідках, можливих небезпеках.
-  Проводьте профілактичні бесіди щодо безпечного вибору в ризикованих ситуаціях, необдуманих вчинках. Поясніть учням, що до нового і невідомого можна прийти не лише ризикованою поведінкою, а й творчістю, різними активностями, що також дають сильні емоції.
-  Забезпечте батьків інформацією про індивідуально-психологічні особливості дитини, виражені схильності до ризикованої поведінки.
-  Будьте в курсі, з ким спілкується і якій діяльності віддає перевагу підліток поза межами школи та сім'ї.
-  Пам'ятайте — завжди легше запобігти ситуації, ніж розв'язувати її наслідки.

З огляду на вищезначене та враховуючи результати емпіричного дослідження за темою магістерської роботи вважаємо за можливе запропонувати *рекомендації щодо профілактики ризикованої поведінки підлітків у соціальних мережах*:

- Кращий спосіб допомогти підлітку у соціальних мережах - це постійно розповідати йому про те, з якими ризиками та викликами він може зустрічатися в Інтернеті. Варто надавати допомогу кожному підлітку щодо його безпечної поведінки у соціальних мережах. Важливо привчати підлітка до здорового способу та фізичних вправ, що стане запорукою його здоров'я та успішної особистісної реалізації.
- Підлітковий вік пов'язаний із постійними особистісними змінами. Важливо допомагати підлітку постійно дбати про себе, заохочувати підлітка займатися корисними справами, постійно підвищувати соціальну активність.
- Важливо постійно заручатися довірою підлітка, мотивувати його завжди бути собою, та не підлаштовуватися під інших. Варто завжди пам'ятати, що підліток значною мірою залежить від своїх емоцій, а тому потребує підтримки дорослих.
- Дорослим треба бути уважними до поведінки кожного підлітка. Варто звертати увагу на настрій, зовнішній вигляд, емоційний стан. Незаперечно необхідним є заохочення підлітка бути чесним, ділитися з дорослими своїми думками, планами, діями. Важливо обговорювати з підлітком його проблеми та перспективи подальшої особистісної самореалізації.
- Важливо підтримувати прагнення підлітків до навчання. Можливо навіть варто зменшити кількість домашніх обов'язків для підлітка, щоби він міг зосередитися на навчанні. Здорове харчування та фізичні вправи допоможуть підліткам стати сильнішими та витривалішими, орієнтованим на успіхи у житті.

- Батьківська підтримка й увага здатні допомогти підліткам справитися з проблемами зі здоров'ям, а також розвинути навички здорового способу життя. Показуючи підлітку приклад для наслідування, дорослим варто заохочувати підлітка займатися спортом та іншими корисними справами.
- Варто орієнтувати підлітків на ресурсні знайомства для стосунків. Важливо не ставити підлітка в незручне становище, приймати факти, що підліток більше часу проводить із друзями, ніж із дорослими. Вкрай важливо давати постійно розуміти підлітку, що дорослі завжди будуть поряд. Варто ділитися з підлітком своїм життєвим досвідом, розповідати історії, що траплялися з вами в підлітковому віці. Означене незаперечно може бути корисним.
- Те що підлітки проводять багато часу за комп'ютером, це ще не означає, що вони залежні від Інтернету. Однак вони могли б з більшою користю для себе скористатися часом, який проводять перед комп'ютером. Не забороняйте підлітку користуватися Інтернетом. Це може зробити підлітка упертішим у своєму бажанні відвідувати соціальні мережі. Мотивуйте підлітка займатися іншими корисними справами. Організуйте заходи, що змусять підлітка спілкуватися з іншими людьми. Установіть обмеження щодо використання Інтернету та електронних пристроїв. Наприклад, встановіть певний час на добу, коли підлітку не можна користуватися мобільним телефоном.
- Важливо навчати підлітків доброті та увазі у взаєминах з іншими. Це попередить про можливі прояви агресії у підлітків. Запобігайте доступу підлітка до алкоголю й небезпечних предметів. Виховуйте в підлітків співчуття. Показуйте йому позитивний приклад.

Намагайтеся захистити підлітків від жорстоких фільмів, телепередач та книг у віці, в якому вони ще не розуміють, що добре, а що погано. Важливо бути уважним до підлітка і намагатися розуміти постійно, чим живе підліток, старатися розуміти і приймати його інтереси, потреби. Означене допоможе впоратися з багатьма проблемами у особистісній реалізації підлітка, зокрема, попередити ризиковану поведінку підлітків у сучасних соціальних мережах.

Таким чином, аналіз основ правил безпеки підлітків у соціальних мережах уможливив обґрунтування та розробку рекомендацій щодо профілактики ризикованої поведінки підлітків у соціальних мережах. Запропоновані рекомендації можуть бути використані здобувачами середньої освіти, їх батьками, вчителями, вихователями, соціальними педагогами, представниками різних спільнот, громад.

Висновки до третього розділу

У розділі актуалізовано важливість усунення соціально-психологічних умов, що сприяють ризикованій поведінці підлітків у соціальних мережах. Надано рекомендації для здобувачів середньої освіти, їх батьків, вчителів, вихователів, соціальних педагогів, представників різних спільнот, громад, які допоможуть запобігти ризикованій поведінці підлітків у соціальних мережах, актуалізують профілактику означеної роботи, допоможуть підліткам брати участь у ефективному спілкуванні зі своїми однолітками батьками та створювати навколо себе відкриту та підтримуючу атмосферу.

Наголошено на важливості навчання підлітків правилам безпеки та етичної поведінки при використанні соціальних мереж.

Зазначено, що дотримання запропонованих у магістерській роботі рекомендацій допоможе зменшити ризики, пов'язані з використанням підлітками соціальних мереж, зокрема, кіберзалякування, доступ до неприйняттого контенту та онлайн.

Запропоновано посилити роль шкіл та спільнот у пропаганді безпечної та відповідальної поведінки в Інтернеті серед підлітків, а також наголошено на дотриманні та необхідності спільних зусиль для вирішення цієї проблеми.

Таким чином, рекомендації та правила безпеки, викладені в цьому розділі, забезпечують якісну профілактичну основу для батьків, педагогів та інших зацікавлених сторін щодо запобігання ризикованої поведінки серед підлітків у соціальних мережах та створення більш безпечного та позитивного онлайн-середовища для підлітків.

ВИСНОВКИ

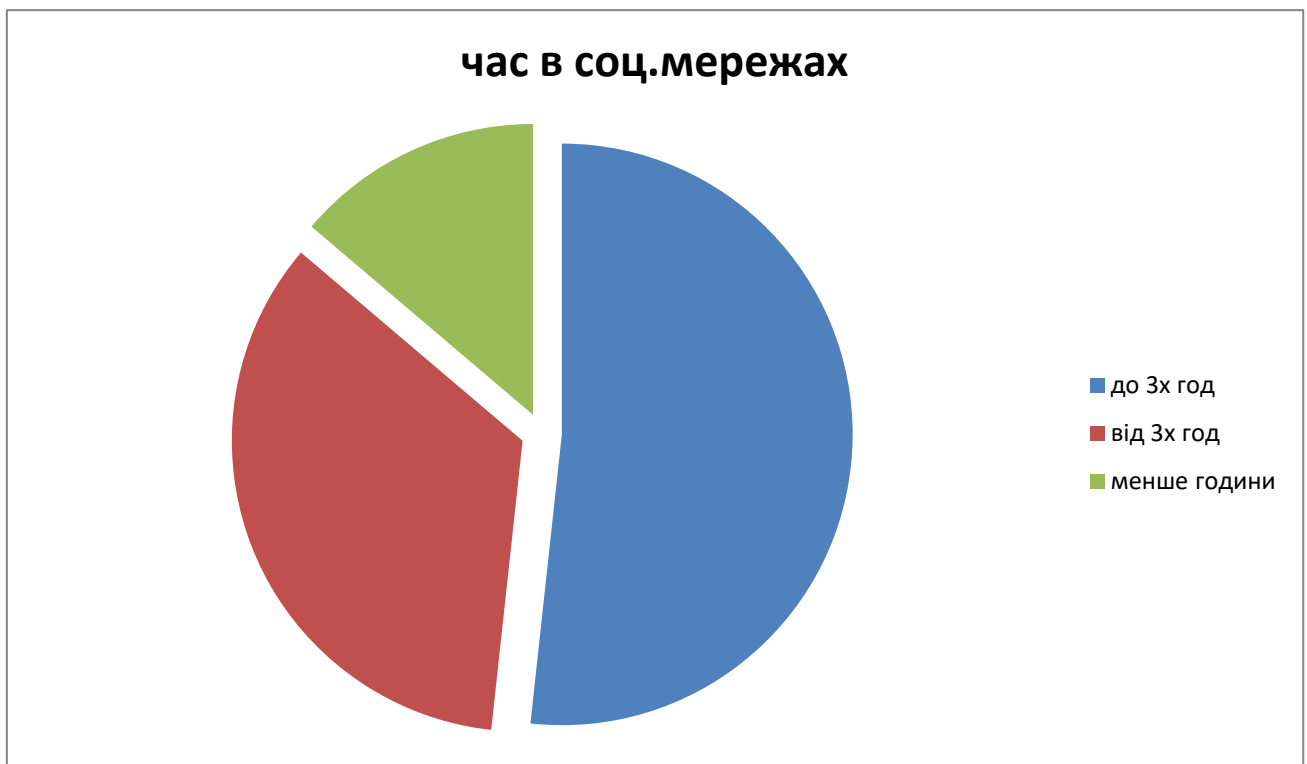
У магістерській роботі висвітлено теоретичне обґрунтування та певне практичне розв'язання проблеми профілактики ризикованої поведінки підлітків у соціальних мережах. Зазначено, що ризикована поведінка підлітків у соціальних мережах сприяє серйозним наслідкам, включаючи знущання, кіберзлочинність, порушення конфіденційності та приватності, і призводить до небезпечної поведінки в реальному житті. Визначено, що якісна профілактична робота щодо попередження ризикованої поведінки підлітків у соціальних мережах може бути ефективним інструментом для запобігання та корекції небезпечної поведінки підлітків в соціальних мережах.

Результати проведеного магістерського дослідження продемонструвало досягнення мети та вирішення поставлених завдань та дозволяє зробити наступні *висновки*:

- Аналіз стану висвітлення профілактики ризикованої поведінки підлітків у наукових джерелах дозволив визначити *базові поняття* магістерського дослідження: *профілактика це* - напрям соціально-педагогічної діяльності, що включає комплекс соціальних, економічних, політичних, правових, медичних, психолого-педагогічних заходів, спрямованих на попередження, обмеження та локалізацію негативних явищ у соціальному середовищі ; *ризик це* - діючий фактор, або ж фактор процесу, що має невизначеність результату, при обов'язковій наявності несприятливих наслідків; *підлітки це* - особа віком від 12 до 18 років, що перебуває на стадії перехідного віку між від дитинства до юності; *соціальні мережі це* – соціальна структура яка утворена індивідами або організаціями для спільнот, які зустрічаються в Інтернеті для спілкування, розміщуючи

інформацію та зображення, залишаючи коментарі чи надсилаючи повідомлення; *кібербулінг це* – булінг із застосуванням цифрових технологій а також, зумисне цькування щодо визначеної особи у кіберпросторі, як правило, впродовж тривалого часу.

- *Визначено* методологічні основи емпіричного дослідження профілактики ризикованої поведінки підлітків у соцмережах: *предмет:* соціально-педагогічні технології профілактики ризикованої поведінки підлітків у соцмережах; *об'єкт:* профілактика ризикованої поведінки підлітків у соціальних мереж; *мета:* дослідити особливості застосування технологій соціально-педагогічної профілактики в Інтернеті; *методи дослідження:* *теоретичні* (аналіз наукової літератури, систематизація отриманих даних, узагальнення інформації та її оформлення); *емпіричні* (спостереження, анкетування); *статистичні* (математична обробка результатів досліджень для отримання о кількісних і якісних результатів).



- *Обґрунтовано* соціально-педагогічну характеристику підлітків з ризикованою поведінкою в Інтернеті. *Визначено* соціально-педагогічні характеристики підлітків: фізичний розвиток, психологічні характеристики, соціальне середовище; інтереси та здібності.
- *Узагальнено та систематизовано* рекомендації щодо безпечної та етичної поведінки підлітків в Інтернеті: мотивація підлітка займатися тим, що йому подобається, оскільки це допоможе їй скерувати емоції у позитивне, дієве та творче русло; допомога підлітку постійно дбати про себе; обговорення з підлітком його проблеми, планування і організація спільних заходів; підтримка прагнення підлітків до навчання, активної суспільної діяльності, міжособистісної взаємодії тощо (*повний виклад рекомендацій подано у третьому розділі, пункті 3.2*).

Проведене магістерське дослідження не охоплює усіх аспектів даної проблеми. Предметом для подальших наукових досліджень може стати: посилення підготовки вчителів, вихователів, соціальних педагогів, батьків до більш дієвої організації профілактики ризикованої поведінки підлітків у соціальних мережах, а також розвиток культури між особистісних взаємин підлітків у соціальних мережах.

ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Баранов В. В., Похлебна І. О. Дослідження автобіографії дев'ятого підлітка як один з прийомів виявлення його де соціалізації. - Практична психологія і соціальна робота. - 2001.
2. Божович Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте. - М. 1985.
3. Видинеев И. А. Психология девиантного поведения. Учебное пособие. -Х. 1997.
4. Филонов П. Б. Детерминация возникновения и развития отрицательных черт характера лиц с отклоняющимся поведением. В книге: "Психология формирования и развития личности". - М. 1981.
5. Эйдемиллер Э. Г. Семейная психотерапия у подростков. Методические рекомендации. - М. 1980.
6. Снітко М. А. Формування безпечної поведінки підлітків в Інтернет-мережі
7. Л. М. Вольнова Профілактика девіантної поведінки підлітків: навч.-метод. посібник до спецкурсу «Психологія девіацій» для студентів спеціальності «Соціальна робота» у двох частинах.
8. Снітко М. А. Безпечна поведінка в Інтернеті / Сходинки : просвітницькопрофілактична програма тренінгових занять для вихованців інтернатних закладів : навч.-метод. посіб. / за ред. Т. В. Журавель, Т. Л. Лях ; авт.-кол. : О. Л. Брусенко, Т. В. Журавель, М. А. Снітко та ін. – К. : Видавничий дім «Калита», 2012.
9. Снітко М. А. Компонентнісний підхід до діяльності підлітків у Інтернетмережі / М. А. Снітко, Т. Г. Веретенко // Вісник

- Чернігівського державного педагогічного університету : зб. наук. пр.
/ гол. ред. М. О. Носко. – Чернігів
- 10.Максимова Н.Ю. Психологія девіантної поведінки: навч. посібник. –
К.: Либідь, 2011
 - 11.Юрків Я.І. Умови вирішення конфліктів у підлітковому середовищі
соціальним педагогом. Соціальна педагогіка: теорія та практика.
2013.
 - 12.Стремецька В. О., Алексеєнко Г. О. Булінг у підліткових шкільних
колективах. Науковий вісник Ужгородського національного
університету.
URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuped_2014_31_66
 - 13.Український центр контролю на тютюном. URL:
<http://tobaccocontrol.org.ua/>
 - 14.Цвіркун В. М. Формування світоглядних установок особи
підліткового віку: автореф. дис... канд. філос. наук: 09.00.04. К.,
2001.
 - 15.Алексеєнко Т. Ф., Кушнар'ова С. В. Ризикована поведінка :
посібник. Вінниця: ТОВ «Фірма «Планер», 2013.
 - 16.Вовкогон О., Лисенко О. Розвиток життєвих навичок як фактор
попередження ризикованої поведінки підлітків.Соціальна робота і
охорона здоров'я. 2008. URL:
<http://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/14412>
 - 17.Цвіркун В. М. Формування світоглядних установок особи
підліткового віку.
 - 18.Вплив шкільного середовища на здоров'я учнів: систематичний
огляд багаторівневих досліджень. Health & Place. 2013. № 21
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2012.12.001>
 - 19.Adolescent Helth: What Works In Schoolc.

URL: <https://www.cdc.gov/healthyyouth/whatworks/what-works-overview.htm>

20. Bonell C., Parry W., Wells H., Jamal F., Fletcher A., Harden A., et al.
21. Buller D.B., Borland R., Woodall W.G. Randomized Trials on Consider This, a Tailored, Internet-Delivered Smoking Prevention Program for Adolescents. DOI: <https://doi.org/10.1177/1090198106288982>
22. Center for the Study and Prevention of Violence, Blueprints, The Seattle Social Development Project. 2011, <http://www.colorado.edu/cspv/blueprints/promisingprograms/BPP17.htm>
23. Carey K., Scoot-Sheldon L. (2009). Computer-delivered interventions to reduce college student drinking: a meta-analysis. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2009.02691.x>
24. Foxcroft D., Moreira M. (2015). Social norms information for alcohol misuse in university and college students. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD006748.pub4>
25. Grant I., Christie M., Sally N., Hopkins K. (2019). Gamifying CBT to deliver emotional health treatment to young people on smartphones. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.invent.2019.100286>
26. Jack C., Barbara A. Franklin. SOCIAL MARKETING: Its Place in Public Health. Annu. Rev. Publ. Health. 1992. <https://www.annualreviews.org/doi/pdf/10.1146/annurev.pu.13.050192.002013>
27. La réduction des méfaits : Une démarche pour réduire les comportements à risque des adolescents en matière de santé.. Paediatr Child Health. 2008. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2528823/>
28. Protective Factors. Adolscnt and School Health. URL: <https://www.cdc.gov/healthyyouth/protective/index.htm>

29. Terzian M., Kristine M., Anderson K. Preventing Multiple Risky Behaviors among Adolescents: Seven Strategies. Child Trends. 2011. URL: https://www.childtrends.org/wpcontent/uploads/2011/09/Child_Trends2011_10_01_RB_RiskyBehaviors.pdf
30. Sinha R. Chronic Stress, Drug Use, and Vulnerability to Addiction. HHS Public Access. Author manuscript. 2008. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2732004/>
31. Stockings E., Hall W., Lynskey M. Prevention, early intervention, harm reduction, and treatment of substance use in young people. Lancet Psychiatry. 2016.
32. Strasburger V., Jordan A. Health Effects of Media on Children and Adolescents. Pediatrics April 2010, DOI: <https://doi.org/10.1542/peds.2009-2563>
33. Suresh Kumar P., Biju T. (2007). Family intervention therapy in alcohol dependence syndrome: One-year follow-up study. Indian Psychiatry. 2007.
34. Viner R., Ozer E., Denny S., Marmot M., Resnic M. (2012). Adolescence and the social determinants of health.
35. Youth Risk Behavior Surveillance System. Centers for Disease Control and Prevention. URL: <https://www.cdc.gov/healthyyouth/data/yrbs/index.htm>
36. Foxcroft D., Moreira M. (2015). Social norms information for alcohol misuse in university and college students. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD006748.pub4>
37. Grant I., Christie M., Sally N., Hopkins K. (2019). Gamifying CBT to deliver emotional health treatment to young people on smartphones.
38. Adolescent Health: What Works In School. URL: <https://www.cdc.gov/healthyyouth/whatworks/what-works-overview.htm>

39. Buller D.B., Borland R., Woodall W.G. Randomized Trials on Consider This, a Tailored, Internet-Delivered Smoking Prevention Program for Adolescents. DOI: <https://doi.org/10.1177/1090198106288982>
40. Child Trends. URL: <http://www.childtrends.org/lifecourse/programs>
41. Foxcroft D., Moreira M. (2015). Social norms information for alcohol misuse in university and college students. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD006748.pub4>
42. Protective Factors. Adolescent and School Health. URL: <https://www.cdc.gov/healthyyouth/protective/index.htm>
43. <http://pis.wunu.edu.ua/index.php/uapis/article/viewFile/391/391>

ДОДАТКИ

Додаток А

Поради батькам

- Разом з дитиною сідайте за комп'ютер і допомагайте реєструватися. Не обов'язково проводити нудну і довгу лекцію на тему: що можна і що не можна робити в соціальних мережах. Спочатку послухайте дитину, що вона вже знає про це і які в неї думки щодо цього. У неї, мабуть, вже сформувалося певне уявлення. Насправді, при створенні сторінки в соціальній мережі, ви вже зможете оцінити, як ви виховали свою дитину. І над чим ще варто попрацювати.
- **Бажано, щоб хоча б у одного з батьків була сторінка в цій же соціальній мережі.** Тоді ви будете мати уявлення про те, «чим дихає» ваш син або дочка.
- Зверніть увагу на ключові моменти при заповненні анкети. Обговоріть, чому дитині, ні за яких обставин, не варто вказувати номер свого телефону. Уточніть думку дитини стосовно того, для чого свій телефон вказують деякі дорослі. Важливо, щоб дитина з вашою допомогою зробила висновок, що це варто робити тільки дорослій людині в разі, якщо це необхідно для її роботи.
- Пам'ятайте, що дитина в першу чергу уважно вивчить вашу сторінку. І якщо мама, у якої завантажена тисяча фотографій, і половина з них в купальнику, буде говорити дочці, що одного фото в шкільній формі цілком достатньо. Дочка, швидше за все, не скористається її порадою.

- Самі налаштуйте своїй дитині профіль так, щоб незнайомі люди не могли писати їй повідомлення і коментувати фотографії.
- При завантаженні фотографій в соціальні мережі знову ж зверніть увагу на те, які знімки школяр вирішив завантажити. Якщо якісь фотографії, викладені на сторінці, вам не подобаються, прямо скажіть про свої почуття. Поясніть дитині, чому ви б на його місці, не стали цього робити. Якщо у вас хороший контакт з дитиною, вона обов'язково прислухається.
- Тепер, коли сторінка створена, допоможіть дитині з офіційними групами. Нехай тепер вона буде в курсі подій свого класу, школи, спортивного клубу. Потім знайдіть групи за інтересами. Якщо дитина, наприклад, захоплюється плетінням з гумок, виберіть групу у соціальній мережі, де багато навчальних відео. **Вирішуйте самі, чи варто вам вступати до всіх груп, до яких вступила ваша дитина, або тільки до деяких. Це необхідно для того, щоб «тримати руку на пульсі».** Іноді так трапляється, що група, яка розповідає про цікаві туристичні маршрути, раптом «скочується» до публікації анекдотів з ненормативною лексикою.
- Пам'ятайте, найпривабливішим в соціальній мережі, для дитини, на момент реєстрації, є спілкування. Запитайте, чи на її думку варто додавати вчителів в друзі? Дайте зрозуміти дитині, що тепер вчителі будуть присутні в її житті і після уроків теж. Це змусить учня задуматися. Набагато простіше не додавати вчителя в друзі. Адже видалити вчителя зі списку друзів буде вкрай незручно.
- Після того як дитина «відправиться у вільне плавання по соціальній мережі», обов'язково спілкуйтеся з нею там, діліться цікавими

повідомленнями. Зверніть особливу увагу на тих хто в друзях вашої дитини та тих хто відслідковує (стежить) її сторінку. Якщо це однокласники або хлопці з двору, немає причин для хвилювань. Якщо це діти і особливо дорослі, з якими ваша дитина ніколи і ніде не зустрічалась, відправляйте їх в «чорний список» .

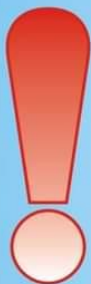
Якщо у вас хороший контакт з дитиною, є спільні інтереси, і ви цікавитесь її життям, досить буде ненав'язливого контролю за її «віртуальним світом».

ОСНОВНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ



ПРАВИЛА БЕЗПЕЧНОГО ІНТЕРНЕТУ

НЕМОЖНА



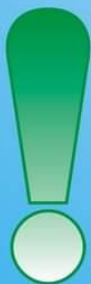
- Усім підряд повідомляти свою приватну інформацію (справжнє ім'я, прізвище, адресу, телефон, номер школи, а також фотографії свої та своїх близьких);
- Неможна відкривати вкладенні файли електронної пошти, коли не знаєш відправника;
- Неможна самому розсилати спам та «інформаційний бруд»;
- Неможна грубити, прискіпуватись, тиснути – вести себе невиховано та агресивно;
- Ніколи не розпоряджайся грошима твоєї сім'ї без дозволу батьків;
- Зустріч з інтернет-знайомими у реальному житті буває небезпечною. За псевдонімом може ховатись злодій.

ОБЕРЕЖНО



- Не всі пишуть правду;
- Читаєш про себе неправду в Інтернеті – сповісти про це своїх батьків чи опікунів;
- Запрошують переписуватись, грати, обмінюватись – перевір чи не підступність це;
- Незаконне копіювання файлів в Інтернеті - крадіжка;
- Відкрив щось загрозливє – не бійся покликати на допомогу;

МОЖНА



- Використовуй «нік» (придумане ім'я) у переписці та переговорах;
- Поважай іншого користувача;
- Користуєшся інтернет-джерелом – роби посилання на нього;
- Познайомився в мережі й хочеш зустрітись – порадься з дорослими, яким довіряєш;
- Відкривай лише ті посилання, в яких впевнений;
- Інтернетом краще користуватись тоді, коли поряд є хтось з батьків, або ті, хто добре знає, що таке Інтернет і як у ньому поводитись.



Без перебільшення Інтернет - всесвітня мережа, в якій щоб ми шукали - обов'язково знайдеться. Проте не варто забувати, що це система, всередині якої дітей може підстерігати небезпека. Інтернет може бути і всесвітньою енциклопедією, яка об'єднує інформаційні ресурси всього світу і може перетворитися у зловісну павутину, яка губить людей.

