

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра права і соціальної роботи

ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНІНГІВ ЯК ІННОВАЦІЙНОЇ ФОРМИ
СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ РОБОТИ
ПРИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ

Кваліфікаційна робота здобувача
освітнього ступеня «магістр»

спеціальності: 231 Соціальна робота

(шифр і назва спеціальності (спеціалізації, предметної спеціальності))

Освітньої програми Соціальна робота.

Соціальна педагогіка

(назва освітньої програми)

Константинова Марія Іванівна

(прізвище, ім'я, по батькові здобувача вищої освіти)

Науковий керівник к.п.н., ст.викл. Рубан А.К.

(науковий ступінь, вчене звання, прізвище, ініціали)

Рецензент к.п.н., доц. Звєкова В.К.


(науковий ступінь, вчене звання, прізвище, ініціали)

Ізмаїл 2023

Робота допущена до захисту
на засіданні кафедри права і соціальної роботи

протокол № 7 від «08» січня 2024 р.

Завідувач кафедри


(підпис)

Метіль А.С.
(прізвище, ініціали)

Робота пройшла публічний захист
на відкритому засіданні ЕК

«19» січня 2024 р.

Оцінка _____
(за стобальною шкалою) (за традиційною шкалою)

Голова ЕК


(підпис)

В.Г. Зюкова
(прізвище, ініціали)

Анотація до кваліфікаційної роботи

Констинтинової Марії Іванівни

на тему

Використання методу тренінг в соціально-педагогічній роботі при інтернет-залежності підлітків

У кваліфікаційній роботі розкрито використання тренінгів як інноваційної форми роботи соціально-педагогічної роботи при інтернет-залежності підлітків.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, дев'яти підрозділів, висновків, списку використаних джерел 45 найменувань, 9 додатків. У роботі вміщено 4 таблиць, 2 діаграми. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 95 сторінок.

Метою дослідження є: на основі вивчення психолого-педагогічної літератури та експериментального дослідження теоретично обґрунтувати використання тренінгу при інтернет-залежності підлітків у роботі соціального педагога та розробити тренінгові профілактичні заходи.

Об'єктом дослідження є: метод тренінгу при профілактиці інтернет-залежності у підлітків.

Предметом дослідження є: особливості використання методу тренінгу у роботі соціального педагога, задля успішного подолання адикції.

Методи дослідження: методи, якими користувалися в процесі вирішення науково-дослідницьких завдань, включали: теоретичні методи (аналіз, зіставлення, узагальнення педагогічних фактів), які дають нам змогу визначити користь методу тренінг у роботі соціального педагога при інтернет-залежності підлітків; дослідження проводились за допомогою емпіричних методів, таких як бесіда, спостереження, опитування, якісний аналіз відповідей, вивчення продуктів діяльності досліджуваних, а також вивчення й узагальнення педагогічного досвіду та проведення експерименту.

У 1 розділі розглянуто науково-теоретичні аспекти використання методу тренінга у роботі соціального працівника. Досліджено історію становлення, різновиди, структуру тренінга, форми проведення занять.

У 2 розділі визначено основні ознаки інтернет-залежності. Розглянуто види та

форми профілактики при інтернет-адикції підлітків. Використання тренінгу у роботі соціального педагога при інтернет-залежності підлітків.

У 3 розділі «Дослідно-практична робота з використання тренінгових технологій при інтернет-залежності підлітків» було проведене експериментальне дослідження. Воно проводилося на базі Городненського ліцею з початковою школою та гімназією Городненської громади Болградського району з учнями 9 класу, щоб визначити ступінь інтернет-залежності серед підлітків. Ми провели дослідження, щоб визначити залежність від Інтернету за методологією Кімберлі Янга та Чена. Результати показують, що учні надають перевагу використанню ресурсів для задоволення своїх освітніх та рекреаційних потреб.

Для розв'язання цього завдання ми розробили програму тренінгових занять з подоланням інтернет-залежності у підлітків. Під час яких ми застосовували такі форми роботи як: інтерактивні вправи, міні-лекції, диспути, мозковий штурм, рольову гру, продовжити речення, робота в парах, створення карток цілей. У ході написання наукової роботи ми дійшли висновку, що унікальна програма профілактики і використання тренінгових технологій є ефективним підходом для подолання інтернет-залежності у підлітків. Такий підхід дозволяє активно залучати учнів до участі в процесі навчання, стимулює саморозвиток та самоаналіз, розвиває соціальні навички та покращує міжособистісних стосунки. Позитивна динаміка в роботі з підлітками, а також їхня свідомість щодо впливу Інтернету на життя, свої потреби та емоційний стан підтверджують успішність та значущість використання тренінгових технологій у профілактиці інтернет-залежності.

Наша дослідницька робота заслуговує на подальше застосування у практиці соціального педагога для досягнення позитивних результатів у роботі з підлітками і допомоги їм подолати інтернет-залежність. Використання таких тренінгових технологій може сприяти покращенню якості життя підлітків та формуванню здорового підходу до використання Інтернету.

Ключові слова: тренінг, метод, групова робота, інтернет-залежність, інтернет-адикція, профілактика

Annotation to the qualification work
by Maria Ivanovna Konstantinova
on the topic

The use of the training method in social and pedagogical work with adolescent
Internet addiction

The qualification work reveals the use of trainings as an innovative form of social-pedagogical work in the case of Internet addiction among teenagers.

The qualification work consists of an introduction, three chapters, nine subsections, conclusions, a list of used sources of 45 titles, 9 appendices. The work contains 4 tables, 2 diagrams. The total volume of the qualification work is 95 pages.

The purpose of the study is: based on the study of psychological and pedagogical literature and experimental research, to theoretically substantiate the use of training for Internet addiction of teenagers in the work of a social pedagogue and to develop training preventive measures.

The object of the study is: a training method for the prevention of Internet addiction in teenagers.

The subject of the research is: peculiarities of using the training method in the work of a social pedagogue, in order to successfully overcome addiction.

Research methods: the methods used in the process of solving scientific and research tasks included: theoretical methods (analysis, comparison, generalization of pedagogical facts), which allow us to determine the benefits of the training method in the work of a social pedagogue with Internet addiction of teenagers. The research was conducted using empirical methods, such as interviews, observations, surveys, qualitative analysis of answers, study of the products of the researched activities, as well as the study and generalization of pedagogical experience and conducting an experiment.

Chapter 1 deals with the scientific and theoretical aspects of using the training method in the work of a social worker. The history of formation, varieties, structure of training, forms of classes are considered.

Chapter 2 deals with the main signs of Internet addiction. The types and forms of prevention for Internet addiction among teenagers are considered. How the problem of Internet addiction is considered in the USA and Ukraine. The use of training in the work of a social pedagogue in the case of Internet addiction among teenagers.

An experimental study was carried out in the 3rd chapter «Research and practical work on the use of training technologies for Internet addiction of teenagers». It was conducted on the basis of the Gorodno Lyceum with the primary school and gymnasium of the Gorodno Community of the Bolgrad District of the Odesa Region with students of the 9th grade in order to determine the degree of Internet addiction among teenagers. We conducted a study to determine Internet addiction using Kimberly Yang and Chen's methodology. The results show that students prefer using resources to meet their educational and recreational needs.

To solve this problem, we have developed a program of training sessions to overcome Internet addiction among teenagers. During which we used such forms of work as: interactive exercises, mini-lectures, debates, brainstorming, role-playing, continuing sentences, working in pairs, creating goal cards. In the course of writing the scientific work, we came to the conclusion that a unique program of prevention and the use of training technologies is an effective approach to overcome Internet addiction in teenagers. This approach allows students to be actively involved in the learning process, stimulates self-development and self-analysis, develops social skills and improves interpersonal relationships. The positive dynamics in working with teenagers, as well as their awareness of the impact of the Internet on their lives, their needs, and their emotional state, confirm the success and significance of using training technologies in the prevention of Internet addiction.

Our research work deserves further application in the practice of a social educator to achieve positive results in working with teenagers and helping them overcome Internet addiction. The use of such training technologies can contribute to the improvement of the quality of life of adolescents and the formation of a healthy approach to the use of the Internet.

Key words: training, method, group work, Internet addiction, prevention.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПОНЯТТЯ ТРЕНІНГ ЙОГО ВИДИ ТА СТРУКТУРА.....	8
1.1. Науково-теоретичні основи виникнення поняття тренінг	8
1.2. Використання різних видів тренінгів як інноваційний метод навчання	14
1.3. Структура тренінгу та різнобарвність видів ігрового навчання	18
Висновки до I розділу... ..	25
РОЗДІЛ II. ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ ТРЕНІНГ У РОБОТІ СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА ПРИ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ.....	26
2.1 Ознаки інтернет-залежності у підлітків.....	26
2.2. Види та форми профілактики інтернет-залежності серед підлітків	31
2.3 Використання трнінгу у роботі соціального педагога при інтернет-залежності підлітків	35
Висновки до II розділу... ..	39
РОЗДІЛ III. ДОСЛІДНО-ПРАКТИЧНА РОБОТА З ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНІНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПРИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ.....	41
3.1. Діагностика ступенів інтернет-залежності в учнів.....	41
3.2. Експериментальна робота використання у роботі соціального педагога тренінгових занять для подолання інтернет-залежності в підлітків.....	48
3.3. Аналіз результатів реалізації тренінгу у роботі соціального педагога при подоланні інтернет-адикції в учнів	57
Висновки до III розділу.....	62
ВИСНОВКИ.....	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	70

ВСТУП

Завдяки популяризації різноманітних електронних гаджетів сучасне покоління дітей і підлітків звело «живе» спілкування до мінімуму. Нині рідко можна побачити дітей, які граються у дворі, все частіше учні сидять на перервах, «занурені» в телефони, планшети тощо.

Звідси і зниження комунікативних навичок. Людина швидше засвоює інформацію, якщо навчання носить інтерактивний характер – коли є можливість одночасно обговорювати незрозумілі моменти, задавати питання, одразу закріплювати отримані знання та розвивати навички під час отримання інформації. Завдяки цьому методу учасники втягуються у роботу, що робить процес навчання більш захопливим і сприяє його полегшенню.

У зв'язку з розвитком комп'ютеризації та «Інтернетизації» сучасного суспільства актуальною стала проблема патологічного використання та шкідливого впливу Інтернету, виділена в зарубіжній літературі такими вченими, як Голдберг А. який виокремив критерії виявлення інтернет-залежності, Роберт Л. описала деякі психофізіологічні прояви надмірного використання Всемірної павутини, Янг К. на початку 1990-х років з'ясував фактори які спричиняють Інтернет залежність – нову та сучасну форму поведінкової залежності. Дослідники визначають це як «нав'язливе бажання отримати доступ до Інтернету офлайн і нездатність вийти з Інтернету, коли він онлайн».

На даний момент не існує універсального, загальноприйнятого способу профілактики інтернет-залежності. Але оскільки люди, залежні від Інтернету, мають проблеми з міжособистісною взаємодією та соціальною адаптацією, перевага надається формам групової роботи.

Сучасність визначається динамічними процесами, що охоплюють всі сфери життя людини та суспільства загалом, і супроводжуються відчутними змінами в її практичній діяльності. Реакцією на виклик часу є перегляд форм спілкування та розробка методів підготовки людей до нових умов міжособистісної взаємодії. Один із таких підходів - це метод тренінга. Це динамічна форма навчання, під час якої відбувається активне засвоєння

знань, умінь і навичок, що відповідають умовам сучасного життя.

Комунікаційна компетентність сприяє професійній ефективності людини та є важливим фактором психологічної профілактики.

Сьогодні розвиток комунікативної компетентності успішно вирішується в рамках тренінгу. Особливість цього методу заключається в тому, що він має груповий характер і проводиться в невеликих групах.

Тренінг представляє собою одну з найзручніших, конструктивних та ефективних форм взаємодії з групами. Це навчання, яке дозволяє, серед іншого, задовольнити умови, необхідні для розвитку професійної та особистісної самосвідомості людей та оновлення їх ресурсів, для зміни поведінки та ставлення до світу та інших людей.

Аналізуючи психоло-педагогічну літературу проблемами використання тренінгової технології займалися такі провідні науковці як: (Левін К., Балахтар В., Шевчу, О., Джонсон Д.); використання тренінгу, як засобу розвитку компетентності у комунікаційних взаємовідносинах (Мілютіна К. Л., Жукова Ю., Мітіноа Л., Петровська Л., Подшивалкіна В. Лапа В.М., Лук'янова Л.)

Тренінгові можливості, їх діагностика, навчання та розвиток, активно звертають увагу фахівців різних галузей - соціальних педагогів, соціальних працівників, психологів, менеджерів та інших. Тренінги виявляються дуже корисними, оскільки допомагають подолати обмеження, які часто використовуються при використанні традиційних методів навчання та розвитку. Вони можуть стати містком між сухими теоретичними знаннями, які часто важко усвідомити та розвивати на практиці, і реальною практичною діяльністю.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати використання тренінгу при інтернет-залежності підлітків у роботі соціального педагога та розробити тренінгові профілактичні заходи.

Об'єкт дослідження: метод тренінгу при профілактиці інтернет-залежності у підлітків.

Предмет дослідження: особливості використання методу тренінгу у роботі соціального педагога, задля успішного подолання адикції.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз науково-теоретичної літератури щодо проблеми дослідження методу тренінг, його особливості використання в роботі соціального педагога.
2. Вивчити різновиди трнінгових інноваційних форм навчання.
3. Визначити структуру тренінгу та різнобарвність видів ігрового навчання.
4. Виявити ознаки інтернет-залежності у підлітків.
5. Розглянути види та форми профілактики інтернет-залежності.
6. Ознайомитись з використанням трнінгу у роботі соціального педагога при інтернет-залежності підлітків.
7. Зробити діагностику ступенів інтернет-залежності в учнів.
8. Експериментально виявити вплив тренінгових занять при подоланні інтернет-залежності в підлітків.
9. Розробити аналіз результатів реалізації тренінгу в роботі соціального педагога при подоланні сетеголізму в учнів.

Гіпотеза дослідження: подолання адикції у підлітків буде ефективним у роботі соціального педагога при використанні методу тренінгу.

Методи дослідження: методи, якими користувалися в процесі вирішення науково-дослідницьких завдань, включали: - теоретичні методи (аналіз, зіставлення, узагальнення педагогічних фактів), які дають нам змогу визначити користь методу тренінг у роботі соціального педагога при інтернет-залежності підлітків. – Дослідження проводились за допомогою емпіричних методів, таких як бесіда, спостереження, опитування, якісний аналіз відповідей, вивчення продуктів діяльності досліджуваних, а також вивчення й узагальнення педагогічного досвіду та проведення експерименту.

Джерельна база дослідження: Городненський ліцей з початковою школою та гімназією Городненської сільської ради Болградського району Одеської області. Дослідження виконувалося під час навчальної діяльності в школі. Для його проведення був обраний дев'ятий клас.

Практична значимість: матеріали дослідження можуть бути використані в роботі соціального педагога, соціального працівника, тренера з

тренінгової технології, психолога, вчителя додаткової освіти для профілактики інтернет-залежності через тренінгові технології.

Структура дослідження: кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, дев'яти підрозділів, висновків, списку використаних джерел 29 найменувань, 9 додатків. У роботі вміщено 4 таблиць, 2 діаграми. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 93 сторінок.

РОЗДІЛ I. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПОНЯТТЯ ТРЕНІНГ ЙОГО ВИДИ ТА СТРУКТУРА

1.1. Науково-теоретичні основи виникнення поняття тренінг

Тренінг представляє собою інтенсивний метод навчання та розвитку навичок. Перші спроби цього виду роботи можна віднести до різноманітних ініціацій та обрядів стародавніх людей, спрямованих на досягнення якісного розкриття свідомості та переходу на новий рівень.

Історія тренінгу як культурного явища корениться в кожному процесі навчання та передачі інформації. У давні часи процес навчання полягав у тому, що одна людина навчала іншу на власному досвіді.

Поняття «тренінг» сформувалося і закріпилося в часових рамках відносно недавно, а саме більше 100 років тому. Дейл Брекенрідж Карнегі (1888-1955) був одним із перших і найвизначніших людей, які використовували тренінг як метод навчання. Він американський викладач і лектор. У 1912 році заснував компанію Dale Carnegie Training Company. У цій компанії можливо було отримати нові знання та навички, беручи участь у тренінгах, які розвивали впевненість у собі, ораторські навички та комунікативні навички. Він заснував Інститут ефективних публічних виступів і людських відносин, який нині діє в Сент-луїсе (США) (Бибик, 2019, с.37).

Значний внесок в історію розвитку освіти зробив Левін Курт Задек (1890-1947). Це німецько-американський психолог, який заснував тренінгові групи (Т-групи) у 1946 році. Вони були створені для підвищення компетентності у комунікації та спілкуванні. Він дійшов висновку, що люди в групі постійно мають вплив один на одного. Левін К. (2000, с. 53) пише: «Для виявлення власних неадекватних установок і формування нового стилю поведінки, людям необхідно навчитися розглядати себе через призму того, як їх сприймають інші».

Перша навчальна група (група Т) була створена випадковим чином. Кілька натуралістів (Бредфорд, Ліппіт, Левин) сформували в 1946 р. групу бізнесменів, мета яких полягала в спільному дослідженні основних соціальних законів і «реалізації на практиці» різних ситуацій, пов'язаних із застосуванням цих законів. На додаток до розробки оптимальних рішень і поведінки, ця група приносить перший досвід саморозкриття та самоусвідомлення через зворотний зв'язок.

Групи швидко набули популярності як новий ефективний метод навчання, і вже в 1947 році в Бетелі, штат Мен, було засновано національну навчальну лабораторію. Основним завданням Т-груп, або як їх тоді називали «груп тренінгу базових навичок», було навчити своїх учасників основним законам міжособистісного спілкування, лідерським навичкам і прийняттю правильних рішень у складних ситуаціях.

Успішна робота з навчальними групами призвела до створення Національної навчальної лабораторії США. Саме в цій лабораторії почали використовувати різні методи навчання людей, а також працівників організації та управління. Трохи пізніше політичних лідерів і вчених почали навчати навикам спілкування, ведення переговорів і ораторського мистецтва.

У 1960-х роках у Сполучених Штатах, а потім і в Європі з'явилося навчання соціальним та життєвим навичкам. Вони призначені для підготовки консультантів, викладачів та лідерів для надання психологічної підтримки та розвитку стосунків між населенням. Основними цілями цих тренінгів були: вміння вирішувати складні ситуації; вирішення проблем і прийняття рішень; стосунки між людьми; підтримка і самоконтроль; впевненість; критичне мислення.

Тренінги базуються на гуманістичній психології Карла Роджерса. Карл Ренсом Роджерс (1902 - 1987) - американський психолог, засновник гуманістичної психології. Його основна робота називається «Я-концепція». Він являє собою систему уявлень людини про себе як про особистість. Ця концепція включає в себе пізнання себе через власну самооцінку, а також через

думки та ставлення інших людей до інших. Ця концепція є основою багатьох навчальних курсів.

У 1970-х роках була розроблена абсолютно нова методика під назвою «соціально-психологічний тренінг». Під час такого тренінгу були створені умови для ефективного спілкування учасників через рольові ігри та завдання для вирішення. На практиці таке навчання стало популярним серед підготовки менеджерів промислового виробництва. Метод розроблено під керівництвом Манфреда Форверга (1933 - 1989) - німецького філософа і психолога, провідного соціального психолога НДР (Балахтар В.В. 2015.с. 54).

Деякі елементи сучасного тренінгу ми знаходимо в описах, написаних сотні чи навіть тисячі років тому, присвячених навчання військових, релігійних і мистецьких діячів. Наприклад, відомі вправи Леонардо да Вінчі, які він розробив 500 років тому для живописців, тренінги для акторів, створені на початку 20 століття К.С. Станіславським; навчання ораторському мистецтву, розвитку впевненості в собі, взаємодії з іншими людьми за Дейлом Карнегі; система прогресивної релаксації для зняття нервово-психічної напруги американського психофізіолога Р.Д. Якобсон (1920); аутогенне тренування, запропоноване в 1932 р. німецьким вченим Шульцом І.Г.; метод кейсів, розроблений у Гарвардському університеті в 1924 році; Справжній бум групових семінарів у бізнесі спостерігається з 1960-х років, коли суспільство потребувало активних змін, а методика психоосвіти, запропонована Левінім К. і вказувала шлях до трансформації особистості, виявилася надзвичайно популярною. У цьому ж напрямку веде свою просвітницьку діяльність англомовний фахівець Еверетт А., який у 1968 р. заснував у Техасі семінар «Динаміка свідомості»; в 1970-х роках американець Патрік У. вперше провів психотренінг для менеджерів під назвою «Динаміка лідерства». Великих успіхів у тренінговій індустрії досяг американець Вернер Ерхардт, який у 1971 році розробив тренінг під назвою EST, що означає «тренінгові семінари Ерхардта», а пізніше тренінг «Форум», призначений для успішних людей, які хочуть досягти ще більшого успіху у житті тощо (Єрґоміна, 2019, с. 248).

У 1960-х роках виникає рух соціальних і життєвих навичок для

професійної підготовки менеджерів для їх психологічної підтримки та розвитку, заснований на традиціях гуманістичної психології Роджерса Ч.. У 1970-х роках у Лейпцигу та Єльському університеті під керівництвом Форверга М. була розроблена методика, яку він назвав соціально-психологічним тренінгом. Навчальними засобами є сюжетно-рольові ігри з елементами драматургії, що створюють умови для формування навичок ефективного спілкування.

В Україні тренінг з'явився наприкінці ХХ століття з появою великих західних корпорацій, спочатку єдиних на ринку тренінгів. Історичний аналіз розвитку групових методів вказує на те, що Т-групи стали попереднім етапом для виникнення більшості психологічних методів роботи з групами, які згодом отримали назву «соціально-психологічний тренінг» (СПТ).

Різне тлумачення поняття «тренінг» призводить до появи різних підходів до використання методу тренінгу в роботі соціального педагога. Цьому сприяє багатозначність самого терміна «тренінг», який має такі значення, як «навчання», «тренування», «виховання», що також є джерелом різних думок. Так, Карпенко Є. (2016, с.46) під тренінгом розуміє активне навчання через набуття та осмислення життєвого досвіду, модель якого створюється під час міжособистісних взаємодій під час виконання вправ і реалізується в процесі дискусії. Подібну точку зору висловлював Кочкурова О. В. (2020, с. 47) яка вважає, що: «тренінг – це активний метод навчання, який дозволяє особистості самостійно формувати вміння та навички для побудови продуктивних міжособистісних стосунків, аналізувати ситуації, що виникають як зі своєї точки зору, так і з позиції партнера, розвивати навички самосвідомості, пізнання і розуміння в процесі будь-якої діяльності».

Розкриваючи педагогічні умови забезпечення ефективності навчально-виховного процесу, сучасні педагоги акцентують увагу на мотивації та

активності учнів. На думку Кузнецова О.Т. (2020, с. 83) «одним із найкращих способів врахування цих аспектів є тренінг як популярний і визнаний метод активного навчання, тобто набір ситуацій, спрямованих на досягнення певної мети». Він розрізняє два основних аспекти поняття «тренінг»: з одного боку, це метод розвитку здатності до навчання і оволодіння будь-якою складною діяльністю, а з іншого боку, це метод перепрограмування поведінки людини і модель управління бізнесом.

Лук'янова Л. (2021) слово «тренінг» походить з клінічної психології і використовується в роботі з психічно хворими людьми. Пізніше тренінг почали застосовувати і з здоровими людьми. Такий тренінг отримав назву «соціально-психологічний». Тому сучасний тренінг включає елементи психокорекції та психотерапії.

Тренування - це систематично реалізована програма різноманітних вправ, спрямованих на формування й удосконалення умінь і навичок, підвищення ефективності трудової чи іншої діяльності. У сучасній літературі існують різні визначення тренінга. Наприклад, Перепелюк Т.Д. (2020, с. 75) визначає тренінг як групу прийомів розвитку здатності до навчання і оволодіння будь-якою складною діяльністю.

Лапа В.М. (2018, с. 88) розглядає тренінг як частину запланованої діяльності організації, спрямованої на вдосконалення знань і професійних навичок, зміну установок (соціально-психологічних установок) і соціальної поведінки персоналу у спосіб, пов'язаний з цілями організації і бізнес вимогам.

Багато авторів трактують тренінг як один з активних методів навчання. Наприклад, Любчак Л. (2021, с. 71) визначає тренінг як метод групового консультування і активного групового навчання спрямований на вдосконалення навичок комунікації в різних аспектах життя та суспільства: від вивчення професійно корисних умінь до адаптації до нових соціальних ролей з відповідним Я-образом і самооцінкою учасника тренінга.

Кочкурова, О. В., Меркулова Н. В. (2018, с. 169) розглядають тренінг як частину процесу потоку інформації від одного учасника взаємодії до іншого.

Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А. (2015., с. 50) визначають тренінг як

універсальний метод, спрямований на навмисні зміни в психічних процесах особистості, групи та організації з метою досягнення гармонії між професійним і особистісним життям людини.

Левін К. (2000, с.148) один із засновників поведінкових наук і школи управління міжособистісними стосунками, стверджував: «найбільш ефективні трансформації у віруваннях та поведінці людей відбуваються у груповому контексті, а не на індивідуальному рівні, і що групова робота дозволяє вивчати міжособистісні стосунки та групову динаміку, які створюються членами групи через їхні взаємодії».

Тренінг відрізняється від групової психотерапії тим, що його метою є розвиток конкретних навичок, тоді як метою психотерапії є лікування або вирішення певних особистих проблем. Наприклад, якщо хтось працює продавцем і не заробляє, погано продає, то на це можуть бути різні причини і різні шляхи вирішення проблеми. Якщо він погано продає через те, що не вміє спілкуватися з клієнтами, йому потрібне тренінгове заняття задля навчання комунікативним навичкам і, у зв'язку з його професією, навчання продажам. Якщо він погано продає через те, що відчуває себе обмеженим, невпевненим, йому потрібна психотерапія, а не навчання.

Вважається, що вплив на групу людей є більш ефективним, ніж працювати з кожним індивідом окремо. Це пов'язано із відомим груповим (стадним) ефектом, коли учасники групи виявляють більше впливу один на одного, ніж в індивідуальному контексті. Всередині групи відбувається взаємонавчання її учасників. Вони можуть ділитися особистим досвідом, пробувати один на одному нові прийоми.

Відомо, що навчання може бути різним: лекції, семінари, моделювання і нарешті тренінгові заняття. Чим тренінг відрізняється від інших форм навчання?

Отже, за допомогою тренінгу ми розвиваємо здатність людини навчатися та оволодівати всіма видами комунікаційної діяльності. Якщо ми звернемо увагу на тематику найпоширеніших тренінгів, то побачимо, що всі вони стосуються спілкування. Це тренінги з профілактики, переговорів, розвиток лідерства тощо.

Таким чином, тренінг – один із незвичайних способів отримати особистий досвід. Для отримання досвіду, як правило, недостатньо пасивного сприйняття інформації. Найважливіші істини, подані на «срібному блюді», не вплинуть на життєві установки та цінності, не зможуть змінити особисті переконання та погляди. Правду – особливо правду про себе – потрібно прийняти. По-перше, події мають відбуватися, а по-друге, ти сам маєш стати учасником цих подій. Роблячи, людина отримує досвід і дізнається щось суб'єктивно нове.

1.2 Використання різних видів тренінгів як інноваційний метод навчання

У процесі професійного розвитку соціальних педагогів найбільш успішними є такі види тренінгів:

- тренінг особистісного розвитку;
- комунікативний тренінг;
- соціально-психологічний тренінг;
- соціально-педагогічний тренінг;

Кожен з них має різні цілі та завдання, специфіку реалізації та може бути використаний на різних етапах процесу навчання у школі. Розглянемо більш детально про види тренінгів:

Тренінг особистісного розвитку спрямований на створення гармонійної особистості, подолання внутрішніх бар'єрів, які можуть заважати досягненню ефективного самовизначення, розкриття внутрішніх ресурсів, а також розвиток спонтанності та творчого потенціалу. Під час тренінгу учасники залучаються до виконання різноманітних завдань та психотехніки, які допомагають їм осмислити та подолати психологічні проблеми, які можуть заслужити їм реалізувати свої життєві завдання. Метою тренінгу особистісного розвитку є самоприйняття, розуміння себе та інших, побудова гармонійних стосунків з іншими, душевний спокій, виникнення нових способів самореалізації є ключем до розвитку особистості людини. (Мільчевська, Ель Хатрі, та Малютіна, 2020, с. 109).

Тренінги особистісного розвитку використовуються під час навчання.

Вони допомагають учням краще адаптуватися до навчального середовища, пізнати себе та особисто визначити важливі цінності. Комплекс таких занять формує мотивацію учнів, культуру мислення, впевненість у собі, сприйняття себе та інших, позитивне ставлення до себе та здатність до співпереживання. Такі тренінги загалом сприяють формуванню соціально-психологічних компетентностей учнів та є основою для їх подальшого розвитку.

Комунікативний тренінг, також відомий як тренінг комунікативної компетентності, є інноваційною формою навчання, спрямованою на розбудову високого рівня усних навичок та ефективної поведінки в різноманітних ситуаціях спілкування. Проведення таких тренінгів у школі є основою формування комунікативних компетентностей учнів. Вони спрямовані на набуття вмінь і навичок встановлення контакту зі співрозмовником, сприйняття і розуміння емоційного стану, сприйняття і передачі невербальної інформації, правильної побудови розмови, слухання і розуміння співрозмовника; це процес розвитку вмінь адекватного сприйняття й оцінювання себе та інших людей, а також формування взаємоповаги, що обґрунтовується на взаєморозумінні між людьми. Він також включає опанування техніками корекції та подолання внутрішніх бар'єрів, які заважають ефективному педагогічному спілкуванню. Однак одним із елементів є оволодіння конструктивними методами розв'язання конфліктних педагогічних ситуацій та їх передбачення для покращення педагогічного процесу.

Соціально-психологічний тренінг – це інноваційний підхід до навчання, активно використовує механізми групової роботи. Основна ідея полягає в тому, щоб навчити учасників через практичний досвід, який вони сприяють у безпечних і контрольованих ситуаціях, що моделюють реальні життєві ситуації. За допомогою соціально-психологічного тренінгу розвиваються такі риси в учнів, як відкритість у прояві власних почуттів, ламання стереотипних ролей, почуття відповідальності, усвідомлення мотивів навчання (Балахтар, 2015, с.27).

Соціально-педагогічний тренінг – це динамічна та інтерактивна форма навчання, спрямована на підвищення кваліфікації та розвиток конкретних

знань, технологій, умінь та інформації у його учасників. Метою такого типу тренінгу є перевірка чи формування ставлення учасників до конкретних проблем та ідей, моделювання поведінки в групі з метою зміни, оновлення та вдосконалення процесу загального розвитку особистості.

Соціально-педагогічні тренінгові технології сприяють набуттю навичок контакту з людьми, орієнтації в проблемних ситуаціях тощо. Додатково, застосування сучасних технологій навчання відкриває нові перспективи для підвищення рівня соціалізації, учні проявляють свою здатність передавати соціальну інформацію, насолоджуватися міжособистісними стосунками та розвивати лідерські якості та творчі можливості. Такий розвиток є прогресом для подальшого розвитку соціальних компетентностей учнів. (Афанасьєва, Перелигіна, 2015, с. 43).

Використання тренінгових технологій як інноваційних форм навчання вимагають особливого підходу до вибору методики проведення таких занять. Найбільш ефективними методами можна назвати ділові ігри, рольові ігри, мозковий штурм та інші. Використання таких методів навчання сприяє розвитку в учнів умінь розпізнавати проблемну ситуацію, аналізувати цю ситуацію та свою поведінку в ній, формувати навички оптимальної поведінки в тій чи іншій ситуації та ефективного її вирішення.

Ефективність використання технологій тренінгового навчання у роботі соціального педагога залежить від впливу різноманітних факторів як об'єктивних (організаційних), так і суб'єктивних (психологічних, мотиваційних тощо). На успішність заняття суттєво впливають організаційні умови, а саме: чітке планування заняття, продуманість методів і прийомів, які будуть використовуватись, комфортність учнів, наявність матеріалів під час заняття тощо.

Успішність використання тренінгів визначається також іншими факторами, які можна представити наступним чином:

- Значення тренінгу повинні обґрунтовуватися на створення індивідуальних стимулів, спрямованих на підтримку учасників у пошуку нових ідей, враховуючи їх особливості мотиваційних факторів. Такий підхід гарантує, що учні стануть активними й самостійними учасниками навчання,

бо відчують особисту значущість та потребу у засвоєних знаннях.

- Досвід. Програма навчання має базуватися на наявних знаннях учасників, використовуючи їхній попередній досвід і посилення на реальні ситуації.
- Метою тренінгових занять є не надання додаткової інформації про проблему, а створення атмосфери, в якій учасники визначають власні цілі, очікування щодо змісту заняття, критично сприймає інформацію, орієнтуючись на самостійні рішення та реалістичні завдання.
- Направленість на успіх. Планування елементів тренінгу має сприяти успіху, розвитку особистості, здатності досягати цілей і бачити довгострокову перспективу досягнення. Важливою умовою ефективності тренінгу є відповідна оцінка досягнень та успіхів учасників, відсутність порівнянь один з одним та емоційна підтримка.
- Роль тренера. Ролі вчителя в традиційній освіті та тренера дуже різні. Тренер, соціальний педагог є носієм «перевіреної інформації» для учнів, і його завдання — стежити за групою, створювати ефективні умови для дій та задавати запитання, щоб спонукати учасників думати далі. Він не примушує групу приймати єдиний метод вирішення проблеми, а зосереджується на набутті досвіду та пошуку різних виходів із проблемних ситуацій.
- Практика гри відіграє важливу роль у процесі навчання, нові знання та навички залишаються корисними, якщо вони успішно впроваджуються на практиці та допомагають у реальних життєвих ситуаціях. Тренінгові методи дають можливість учасникам активно практикувати та відпрацьовувати конкретні навички, які будуть застосовуватися під час зайняття.
- Крім того, під час вправ кожен учасник може виконувати різні ролі: брати активну участь, бути спостерігачем чи експертом. Досвід, отриманий учнем у змодельованій ситуації під час заняття, допоможе вибрати відповідний стиль поведінки в реальному житті.
- Сприятливі умови для навчання. Ефективність міжособистісних взаємодій під час тренінгу забезпечується неформальністю середовища, доброзичливою атмосферою занять та створенням відчуття безпеки для

кожного учасника.

Таким чином, саме поняття «тренінг» яке походить від англійського «to train» і перекладається як «тренування, навчання» є дієвою технологією під час групового заходу, адже «тренінг» трактується як «форма інтерактивного навчання, метою якої є формування компетенцій поведінки у спілкуванні».

1.3 Структура тренінгу та різнобарвність видів ігрового навчання

У вступі важливо не перестаратися з цим кроком. Як правило, перша частина призначена для знайомства учасників з ведучим і один з одним і триває не більше півгодини. Залежно від мети важливо регулювати час окремих етапів тренінгу і приділяти більше уваги ключовим, ніж другорядним. Вхід. Тренер вітає учасників і коротко представляється. Зазначається тема та головна мета тренінга. Далі відбувається знайомство. Учасники формують робочу групу, а тренер намагається створити в ній доброзичливу психологічну атмосферу. Наступним кроком є узгодження цілей і завдань. Учасники висловлюють свої побажання щодо результатів навчання, ведучий пов'язує поставлену ним мету з особистими цілями учасників.

Створення правил. Важливо, щоб учасники розуміли важливість дотримання всіх умов заняття. Для досягнення найбільшого ефекту можна записати загальні принципи та правила тренінгу і запропонувати всім підписати їх.

Рефлексія. Факультативний етап, необхідний у разі кількох пов'язаних тренінгів (циклу) – у вступі оцінюється ступінь засвоєння матеріалу попереднього заняття.

Бажано провести розминку. Це дозволяє учасникам адаптуватися до продуктивної роботи, зрозуміти спрямованість основних практичних завдань і звикнути до колективу. Не можна пропускати вступний етап, оскільки без нього учасники будуть залучені в роботу довше, через що вони можуть пропустити або не зрозуміти початок теоретичної частини.

Основний блок Містить два компоненти.

Теорія – при навчанні цієї частини блоку виділяється не більше 40% (в ідеалі - близько 20%). Теоретична інформація, представлена учасникам, повинна: бути максимально простою (особливо, якщо аудиторія не підготовлена) і максимально зрозумілою; ділити на логічні частини; необхідно включити будь-які наочні посібники: презентацію, роздатковий матеріал тощо. Кожен учасник повинен мати можливість повністю засвоїти всі теоретичні знання під час навчання. Підсумкова робота над теорією традиційно поділяється на два етапи: відповіді тренера на запитання учасників. Пояснення допоможуть усунути непорозуміння, остаточно зняти напругу. Продемонструвати учасникам зміст і результати тренінга. Це може бути у формі міні-лекції тренера, мозкового штурму, роботи в малих групах або підсумкової гри. Цей етап тренінгу необхідний для того, щоб усі присутні мали уявлення про структуру та результати сесії.

Практика – це основна частина тренінгу, і вона має становити принаймні 60% занять. Проведення практичного етапу підпорядковується загальноприйнятим правилам: мета вправ має бути зрозумілою учасникам, а самі вправи зрозумілими та максимально корисними. Тренер не повинен підказувати/допомагати учасникам. Це може спричинити те, що вони припинять намагатися і звикнуть до того, що тренер виконує всю роботу за них. Учасники повинні отримати максимум зворотного зв'язку. Це дозволить кожному з них побачити свої сильні та слабкі сторони та дасть мотивацію для подальшої роботи. Усі інструкції до вправ повинні бути попередньо промарковані. Мотивація учасників до застосування нових знань/умінь/технологій (існують різні форми стимулювання такої форми роботи: загальне обговорення практичної користі набутих навичок, техніка «скриньку, яку я беру з навчання» та «лист до себе»).

Заключний блок на цьому етапі тренінгу дуже важливо повернутися до очікувань учасників і перевірити, чи на всі запитання були отримані відповіді під час зустрічі. Кожен буде задоволений і відчужує плідність роботи, якщо знатиме, що важливі і складні моменти обговорені, опрацьовані і тепер не здаються такими страшними. Умовно структури заклоного тренінгового блоку можна поділити на етапи: створення домовленостей та зобов'язань між

тренером та учасниками після занять (наприклад, тренер зобов'язується надіслати додаткові матеріали про тренінг). Усунути невдоволення окремими моментами заняття. Використовуючи методи зворотного зв'язку, визначити результати тренінгу, отримати оцінку ефективності роботи від учасників. Завершення тренінгу (може включати вручення сертифікатів). Оцінка нової інформації. Це можна організувати у формі заповнення карт показників. Кожному учаснику знадобиться різний час, щоб записати свої враження, тому краще роздати опитування після закінчення заняття, щоб ніхто не чекав. Емоційна завершеність навчання та групової роботи. Деякі учасники можуть особисто поставити тренеру додаткові запитання. Перерва на каву в кінці заняття допоможе організатору знайти час для всіх зацікавлених.

План роботи можна оформити у вигляді таблиці або схеми. Візуалізація структури навчання дозволить чітко дотримуватися правил і не пропустити жодної важливої теми, яку необхідно охопити на занятті. До розвитку окремих етапів не варто ставитися формально, кожен з них важливий по-своєму: перший – залучення учасників до роботи, другий – засвоєння інформації, третій – розуміння цінності отриманих знань.

Різноманітність ігор, які використовуються в тренінгу, величезна: рольові, ділові, професійні, психологічні; ігри-розминки та змагальні ігри, імітаційні, рухливі та словесні, психолого-навчальні ігри. Секрет успіху ігрового навчання полягає в тому, що гра імітує або моделює реальні дії, проблеми, завдання та ситуації, які стосуються кожного учасника в його повсякденному житті. Всі навчальні ігри Казакова Н. (2019, с. 84) вважає, що «можна розділити на дві великі групи: психогімнастика в навчанні та цільові навчальні ігри. До психогімнастики відносяться всі ігри, які безпосередньо не пов'язані з темою, метою заняття, але працюють на розвиток навчальної групи. Такі ігри універсальні. Вони підходять для викладання будь-якого предмету та будь-якої цільової групи. Це ігри, які дозволяють створити неповторну тренувальну атмосферу, а також розвивати і коригувати динаміку групи. До них відносяться ігри: пізнавальні; групові; зняття сенсорних бар'єрів; на увагу; на регуляцію психічного та емоційного стану; на довіру; для усунення агресії та ін».

Цільові ігри можна класифікувати відповідно до навчальної структури, оскільки це ігри, які спрямовані на досягнення конкретної навчальної цілі, заснованої на змісті. Серед них виділяють: актуалізаційно-мотивуючі ігри; ігри для розуміння суті завдання, явища, що вивчається під час навчання; ігри, що розвивають конкретні вміння; ігри, що інтегрують досвід, отриманий під час навчання.

Основні напрями, в яких добре працюють навчальні ігри: - 1. Розвиток комунікативних навичок: емпатії, усунення психологічних і тактильних бар'єрів у спілкуванні, формування довіри, згуртованості групи та підвищення ефективності взаємодії та презентації в групі, навчання недеструктивним формам спілкування, агресія, розв'язання конфліктів, навчання публічному мовленню, регуляція психічних та емоційних станів; 2. Виховання: розвиток уваги, зосередженості, творчого підходу до вирішення завдань; навчання конкретним умінням, навичкам і способам діяльності; 3. Розширення потенціалу соціальних ролей учасників ігрового тренінгу, аналіз існуючих установок спілкування та формування нових. При такому величезному розмаїтті прийомів і цілей, які легко досягаються в ігровому підході, навряд чи ігровий тренінг коли-небудь втратить свою актуальність, навіть якщо будуть створені нові методи навчання, не поступаються йому за ефективністю.

На думку Підгурської В. Ю. (2016. с. 3) При розробці навчання слід враховувати такі умови:

1. Наявність вправ. Добір (розробку) тем проводити відповідно до інтересів і вікових потреб групи;

2. Дотримання правил психологічно безпечної групової роботи (повага та вміння адаптувати дитину до позиції однолітка, емоційна ідентифікація, орієнтація на взаємодопомогу у складній ситуації тощо);

3. Використання активних методів роботи в групі за принципом діалогу. Діти як активні учасники процесу, дорослі як консультанти;

4. Дотримання правил учасників групи. Ігровий розвиваючий психологічний тренінг для дітей є ефективним способом роботи з проблемами дитячої психології. Навчання проводиться соціальним педагогом і включає наступні елементи: рольова гра; психогімнастика; пальчикові ігри; арт-

терапевтичні вправи; ігри на свіжому повітрі; релаксація.

Рольова гра - це чиясь гра, тобто відтворення дій і ставлення дорослих або персонажів будь-якої історії, правдивої чи вигаданої. Така гра дозволяє навчитися ефективно спілкуватися з однолітками та дорослими, налагоджувати контакт із групою тощо. Під час гри відбувається соціалізація учня шляхом формування різноманітних ролей та виконання відповідних соціальних норм і вимог. Характерною особливістю рольових ігор у традиційних видах гри (гра в магазин, лікарню тощо) і рольових ігор у тренінгу є те, що в класичній грі діти повторюють уже відомі всім дії (діють як вихователі, лікарі, водії). Під час тренінгу учасники мають можливість розігравати різні моделі поведінки в конкретній ситуації, що дозволяє дітям отримати новий поведінковий досвід. Ситуації слід підбирати з урахуванням реальних проблем учасників, наприклад: «Дитина відчуває себе самотньою і ображеною через те, що ніхто в групі не хоче з нею гратися, або дитина образилася на маму за те, що вона не купила йому гру. Розігравати сценки можна не для самих учасників, а з використанням м'яких іграшок, ляльок. Завдяки посереднику (ляльці) дітям набагато легше переживати переживання та конфлікти, не завдаючи собі шкоди (Казакова Н. 2019, с.78).

Унікальність рольової гри в навчанні полягає в тому, що діти мають можливість навчитися гнучким формам поведінки, не лише відтворюючи різні варіанти поведінки в тій чи іншій ситуації, а й вмюючи мінятися ролями. Адже одна справа зіграти скривджену дитину, а інша – скривджених батьків. Таким чином, рольова гра виступає також як психотерапевтичний засіб, оскільки дозволяє дитині подолати певні конфліктні ситуації і якщо не повністю визнати проблему, то хоча б зменшити тягар своїх почуттів.

Пальчикові ігри знімають напругу, зміцнюють м'язи пальців і розвивають моторику. Наприклад, пальчикова гімнастика, ляльковий театр, робота з конструкторами або пальчиковими фарбами - це лише кілька прикладів пальчикових ігор, які можуть бути корисними різним віковим групам.

Психогімнастика дозволяє відстежувати і розрізняти емоції, вчить дитину бути спокійною, розвиває акторські здібності, допомагає

співпереживати стану іншої людини. Цей спосіб є, на наш погляд, найефективнішим завдяки здатності вербалізувати почуття. Деякі діти відчують значні труднощі в донесенні необхідної інформації під час гри. Наприклад, дитині потрібно привітати друга або загадати бажання. У проблемній ситуації дорослий надає дитині необхідну підтримку або дитина самостійно підтримує взаємодію у доступний для неї спосіб – за допомогою жестів і різноманітної міміки.

Ігри на свіжому повітрі допомагають зняти стрес, відпочити від розумової діяльності та з новими силами приступити до нових справ. Навчання дотримуватися правил використання рухливих ігор дозволяє активізувати емоційний тонус гуртківців (виробити позитивний настрій) і згуртувати групу (встановити довірчі стосунки між учасниками та лідером). Серед традиційних рухливих ігор і вправ можна використовувати елементи психогімнастики.

Арт-терапевтичні вправи дають вихід творчій енергії, розвивають талант і творчий підхід до справи.

Релаксація необхідна для того, щоб дитина навчилася розслаблятися, заспокоюватися після активних занять, ігор на свіжому повітрі.

Також є можливість проведення тренінгів типу казкотерапії. Такі заняття допомагають дітям формувати моральні цінності, виправляти відхилення у поведінці та легко засвоювати інформацію. Одним із видів арт-терапії є музикотерапія. За бажанням соціального педагога діти представляють певні образи на тлі музики, танцюють, співають. Для таких занять достатньо музичних записів і пристрій для їх відтворення.

Завдяки такому навчанню можна виявити відхилення в поведінці дитини, розкрити всі сторони її особистості, розвинути ті вміння та якості, які допоможуть їй у повсякденному житті, удосконалити їх. Крім того, ці заходи сприяють згуртуванню групи, формують у дітей взаємотолерантність, виховують правильне ставлення до світу та краще адаптуються до умов у навчальному закладі.

Структура заняття складається з трьох етапів (вступний, робочий, підсумковий) відповідно до навчальних завдань, актуальних для даного

періоду часу (Прокоф'єва, Царькова, 2016, с. 12).

Головне завдання – створити атмосферу психологічного комфорту, зацікавити дітей до спільних ігор, розвинути потребу в міжособистісному спілкуванні. Тому початковий етап заняття (розминка) представлений іграми та вправами, спрямованими на емоційне згуртування дітей і дорослих.

У рамках робочого етапу виконуються практичні завдання відповідно до заданої теми (відпрацювання вміння рухатися в ситуації взаємодії, розвиток уміння адекватно реагувати, готовності до ініціативи, доброзичливого ставлення до однолітка за будь-яких обставин) ;

У рамках заключного етапу проводяться завдання, спрямовані на закріплення отриманого досвіду, узагальнення знань і вмінь (отримання зворотного зв'язку), розвиток у дітей мотиваційної потреби до подальшої спільної діяльності.

Заняття проводяться у розважальній формі з використанням інтерактивних методів. Навчання поділяється на інструментальне та особисте. Як навчальна робота, викладання полягає в тому, щоб допомогти дітям розвинути всі види навичок і особистих якостей. Наприклад, якщо учень вкрай нерішучий, сором'язливий, схильний до самотності, психологічні заняття, що розвивають комунікативні навички, допоможуть йому впоратися зі сором'язливістю і навчать спілкуватися з іншими людьми.

Розглядаючи види ігрового навчання та його структуру, можна помітити, що атмосфера ігрового навчання з першого заняття дає всім дітям, незалежно від темпераменту, можливість розкрити свій талант, відкрити в собі кращі якості. А це перші кроки до набуття впевненості в собі, підвищення самооцінки, розвитку емоційної чуйності. Ігрове навчання з унікальними практиками розкриває абсолютно неймовірні творчі можливості навіть для самих зовні замкнутих дітей. Це емоційна майстерність у веселій формі, де діти досліджують себе, свої почуття та прояви в ігровій формі, де формується емоційна пластичність та інтелектуально усвідомлений погляд на життя.

Висновки до I розділу

Головною цінністю тренінга є його практична спрямованість, прикладний характер. Учасник отримує навички та вміння, які може використовувати відразу після навчання.

Тренінг може проводитися в груповій або індивідуальній формі. Якщо розглядати тренінг як метод навчання, то це спосіб підвищити навчально-пізнавальну активність учнів, які спонукають їх до розумової та практичної активності в процесах засвоєння матеріалу, коли активний не тільки тренер, а й учні. У тренінгу основною дією є гра, яка дозволяє, бути самим собою, піднімаючись на Я-творчий рівень.

Можна стверджувати, що ХХ століття стало поворотним пунктом у вивченні та використанні соціальних груп у психології. Теоретичні дослідження групових форми роботи, зокрема тренінг, отримали широке застосування в різних сферах людського життя. Під кінець минулого століття стало відомо, що групові методи, зокрема тренінг, все частіше використовуються, і це обумовлено особливостями сучасного життя, яке пов'язане з численними соціальними викликами.

Тренінг можна розділити за предметом, кінцевими цілями, специфікою та спрямованістю, адресатами, формою набору, стилем, методом роботи керівника тощо. Також розрізняються за видами: соціально-педагогічні, бізнес-тренінги, корпоративні тренінги, мотиваційні тренінги та тренінги з управління персоналом, соціально-психологічні.

Стиль роботи тренера на занятті залежить від багатьох різноманітних факторів, які визначають формат та вибір виду заняття. Хороший досвідчений тренер враховує учасників, завдання, психологічну обстановку та багато інших важливих нюансів.

II ВИКРИСТАННЯ МЕТОДУ ТРЕНІНГ У РОБОТІ СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА ПРИ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ

2.1 Ознаки інтернет-залежності у підлітків.

Сьогодні дітям іноді важко зустрітися з однолітками на вулиці, хоча вони сміливо роблять це в соціальних мережах. Підліток віддасть перевагу не піти в магазин, уникаючи особистого контакту з продавцем, а скоріш за все замовить доставку.

Відсутність живого міжособистісного спілкування негативно позначається на розвитку молодого покоління. Лекції, круглі столи, виступи спеціалістів підростаючому поколінню набридли. У контексті навчання можна навчити підлітка досягати особистих цілей, прийнятно демонструвати свою «дорослість».

У роботі соціального педагога широко використовується тренінг. Цей підхід дозволяє ефективно вирішувати завдання, пов'язані із розвитком комунікативних навичок, самоконтролю та самопізнання, активізації творчого потенціалу. Ці аспекти дуже важливі в підлітковому та юнацькому віці. Це не лише період труднощів і конфліктів, але й час підвищеної гнучкості психіки, готовності до розвитку та вразливості до впливу, максимальної відкритості до нового життєвого досвіду. У цьому віці можна ефективно розвивати навички спілкування та наполегливої поведінки, а також креативність (Шевчку, 2022, с. 103).

Тренінг – це багатофункціональний метод зміни психіки особистості або групи, який спрямований на її розвиток і гармонізацію.

Думки науковця Ванда М. А. щодо специфіки адиктивної поведінки онлайн, критеріїв нормативності активності користувачів та проявів кіберадикції суттєво різняться. Та й самі користувачі сприймають цю проблему зовсім по-різному: хтось вважає інтернет-залежність серйозним відхиленням, а хтось заперечує сам факт її існування, вважаючи, що легко може контролювати свою поведінку в Інтернеті. Неможливо не помітити

позитивні сторони Інтернету, але у цього «помічника» є і недолік: при неконтрольованому та частому відвідуванні Інтернету підвищується ймовірність виникнення сетеголізму чи інтернет-залежності (2016, с.115). Адикція починається тоді, коли задоволення реальних потреб змінюється новою, переоціненою потребою у доступі до віртуального простору, що дозволяє уникати проблем ілюзорно – віртуальним шляхом, реалізувати свої фантазії, компенсувати брак спілкування.

Але питання в тому, чим живе спілкування відрізняється від веб-спілкування? Немає нічого поганого в знайомстві онлайн, пошуку нових друзів за спільними інтересами. Так само не можна вважати інтернет-залежною людину, яка сидить перед монітором спілкуючись з другом або подругою, з якою він грає за комп'ютером. Таким чином, в основі інтернет-залежності майже завжди лежить самотність, відсутність інших можливостей для розваг.

Хоча кожен випадок інтернет-залежності унікальний по-своєму, є проблеми, спільні для всіх або більшості залежних, які роблять групові заняття ще більш необхідними.

Відсутність можливості бачити та чути співрозмовників дозволяє вільно обговорювати будь-які теми в мережі. Цьому сприяє те, що спілкування відбувається за допомогою листування, а не голосового зв'язку. Учень звикає висловлювати свою думку тільки письмово, починає боятися виступати перед

«справжніми» людьми, бачити і чути співрозмовників. Це створює проблеми, коли необхідно виступати публічно і при здачі іспитів, при обговоренні колективних питань групи і в ситуаціях, що вимагають прийняття рішень.

Унаслідок цього, постійна потреба в інформації, висока мотивація до пізнання та висока соціальна активність і дефіцит часу формують більшість користувачів Інтернету серед підлітків. Частий доступ до послуг Інтернету, зручність використання його можливостей, простота і легкість спілкування в мережі, повнота і доступність інформації, що зберігається в ній, великий

каталог розваг і можливості Всесвітньої павутини стають головними причинами того, що залежність учнів від Інтернету, що впливає на їхній розвиток і науку, спілкування, самооцінку та інтелект, і створює серйозні проблеми в їхньому житті.

Аналізуючи досвід соціально-педагогічних служб та психолого-освітніх закладів, можна помітити відсутність програм та заходів з протидії інтернет-залежності як самостійному виду залежності, що свідчить про нерозробку цієї проблеми на рівні системи освіти.

Нераціональне використання цього ресурсу може призвести до негативних наслідків, таких як комп'ютерна та інтернет-залежність.

Це поняття вперше було введено в 1995 році американським психіатром Голдбергом А., який визначив інтернет-залежність як психічний розлад, нав'язливе і непереборне бажання підключитися до Інтернету і хворобливу нездатність вчасно відключитися від Всесвітньої мережі, витрачаючи необмежений час онлайн (Камінська, 2018, с.16).

Нині розрізняють три види залежностей: хімічні (наркоманія, токсикоманія, алкоголізм, куріння); біохімічні залежності (анорексія, булімія); нехімічні (підсвідомі) залежності (Пелещишин, 2016, с. 17)

Інтернет-залежність відноситься до класу нехімічних, підсвідомих залежностей. Розглядаючи адиктивну поведінку як втечу від реальності шляхом зміни психічного стану, можна сказати, що створена за допомогою комп'ютера реальність безперечно змінює психічний стан людини, чим починають активно користуватися люди, схильні до інтернет-залежності. Як форма девіантної поведінки інтернет-залежність проявляється в порушенні налагодження соціальних контактів, руйнуванні стереотипів традиційного сімейного способу життя, прояві надмірної агресивності по відношенню до оточуючих.

Комп'ютер все більше бере на себе роль фетиша, невід'ємної частини того чи іншого ритуалу, замінюючи наркотики, азартні ігри та колекціонування одночасно. Користувач комп'ютера - юзер, схильний до адиктивної поведінки, при використанні якого входить в інший стан свідомості – психічний транс. Застигле обличчя, що дивиться на екран

комп'ютера, повільна реакція (або її відсутність) на подразники навколишнього середовища - це характерна зовнішність деяких користувачів, схильних до поведінкових залежностей.

Певні властивості, притаманні Всесвітній павутині, роблять її причиною девіантної поведінки, наприклад, гіперособистісний характер людських стосунків; можливість анонімних соціальних взаємодій; можливість реалізації ідей і фантазій зі зворотним зв'язком; унікальні можливості знайти нового співрозмовника, не привертаючи його уваги; розширення можливостей спілкування в різноманітних віртуальних групах, що дає можливість отримати певний соціальний статус; необмежений доступ до інформації.

Янг К. (2000, с.25) характеризує 3 основних види інтернет-залежності:

1. Комп'ютерна залежність, як пристрасть до різної роботи за комп'ютером (ігор, програмування або іншої діяльності).

2. Інформаційне перевантаження, тобто патологічна залежність від азартних ігор в Інтернеті, онлайн-аукціонів чи електронних покупок.

3. Адикція до кіберкомунікації – залежність від спілкування в чатах, групових ігор, що може призвести до заміни більшості членів сім'ї та друзів, які існують у реальному житті, віртуальними співрозмовниками, які знаходяться у віртуальному просторі.

Янг К. (2000, с.26) також звертає увагу на чотири ознаки, за якими можна оцінити наявність інтернет-залежності. Це такі ознаки, як: примусова потреба перевірити електронну пошту; постійне бажання вийти в Інтернет; скарги оточуючих і родичів на те, що інтернет-залежний проводить занадто багато часу в Інтернеті; скарги спільноти на те, що він витрачає забагато грошей в Інтернеті.

Камінська, О.В. (2016, с.12) детальніше описала систему критеріїв інтернет-залежності. За її словами, про інтернет-адикцію можна говорити за наявності явних ознак: кількість часу, який слід здійснити в Інтернеті для досягнення задоволення (іноді відчуття задоволення від спілкування в Інтернеті межує з ейфорією), значно зростає. Крім того, Інтернет часто використовується протягом тривалого часу або частіше, ніж було призначено. Якщо людина не збільшує кількість часу, проведеного в Інтернеті, ефект

задоволення значно знижується. Ця особливість визначає наявність такого явища, як залежність. Подібні симптоми можуть спостерігатися у курців, а також у людей, залежних від алкоголю та наркотиків, коли для отримання задоволення необхідно постійно збільшувати дозу. В даному випадку «дозою» є час, проведений у віртуальному світі.

Кусс Д. Дж. і О. Лопес-Фернандес (2019, с. 27) виділив ряд психічних і фізичних симптомів, характерних для інтернет-залежних:

Перша група симптомів - психологічна - включає підвищений фон настрою або ейфорію при проведенні часу перед комп'ютером; невміння переривати і змінювати вид діяльності; збільшення часу, проведеного за комп'ютером; нехтування соціальним оточенням користувача: родиною та друзями; відчуття порожнечі, роздратування, що виникає при будь-якому іншому виді діяльності, не пов'язаної з роботою за комп'ютером; приховування від вчителів або членів родини правди про свою діяльність у кіберпросторі; поява або загострення проблем, пов'язаних з навчанням.

Фізичні симптоми (група 2) включають: синдром зап'ястного каналу (пошкодження нервових каналів кисті внаслідок тривалого напруження м'язів); сухість слизової оболонки очей; поява або посилення головного болю, мігрені; біль в поперековій області; нерегулярне харчування, часті пропуски їжі; нехтування особистою гігієною; порушення сну та зміна режиму.

Третя група — це поведінкові прояви, до яких відносяться бажання шукати в мережі, нав'язливе бажання зайти в Інтернет. Інтернет-залежність проявляється сукупністю перерахованих вище ознак. Ці явища активно вивчаються останні 10-15 років. Кілька років тому в Інтернеті з'явився принципово новий тип сайтів, який досі не мав аналогів - це соціальні мережі, які надають своїм користувачам широкі можливості спілкування. Багато

людей користуються соціальними мережами при першій же можливості і роблять це всюди: вдома, на роботі, в кав'ярні і навіть на вулиці за допомогою мобільного телефону. Час, проведений такими користувачами в соціальних мережах, досягає 10-12 годин на добу.

Отже, що таке нормальне, правильне використання Інтернету? На думку Бартків О. С. (2015, с.144): «Здорові користувачі Інтернету мають чітко сформовану та визначену мету, яка полягає у відвідуванні Всесвітньої павутини, і витрачають на її досягнення розумно обмежений час, не відчуючи дискомфорту. Здорові користувачі Інтернету можуть самостійно відрізнити онлайн-спілкування від живого спілкування віч-на-віч. Для таких людей Всесвітня мережа є лише корисним інструментом для досягнення конкретних цілей у різних сферах діяльності».

Таким чином, інтернет-залежність є психічним розладом, що характеризується нав'язливим бажанням підключатися до Інтернету і патологічною нездатністю вчасно відключитися від нього.

2.2. Види та форми профілактики інтернет-залежності серед підлітків

Профілактична діяльність є одним із найважливіших і пріоритетних напрямків у діяльності соціального педагога навчального закладу.

Стахова О. О., Борисюк Т. П. (2018, с. 58) дають таке визначення терміну «профілактика» - це комплекс заходів, які призначені для запобігання, вирішення або компенсації основних причин і умов, що призводять до різних видів соціальних відхилень у поведінці, включають державні, громадські, соціально-медичні та організаційно-виховні заходи.

Під профілактикою в соціальній педагогіці розуміють насамперед доказові і вчасні заходи, спрямовані на запобігання можливих фізичних, психічних або соціокультурних ситуацій окремої дитини чи неповнолітнього в групі соціального ризику; підтримувати та охороняти нормальний рівень життя та здоров'я дитини; допомогати дитині в досягненні суспільно

важливих цілей і розкритті її внутрішнього потенціалу.

Соціально-педагогічна профілактика – система соціально-виховних заходів, метою яких є створення оптимальних умов для розвитку дітей та молоді, сприяння прояву різноманітних видів активності (Шугайло, 2015, с. 18).

Як правило, профілактика представлена переважно груповими та масовими формами роботи або індивідуальними бесідами та консультаціями і передбачає використання чотирьох взаємопов'язаних елементів: надання інформації про явище, якому протидіють (деструктивне та конструктивне); розвиток умінь використовувати подану інформацію. Розвиток інформації в практиці спілкування та взаємодії; застосування отриманої інформації в повсякденному житті.

Профілактика створює змістову спрямованість, за якої всі можливі відхилення від усталеного уявлення про здоровий спосіб життя втрачають сенс, суб'єкт профілактики набуває навичок самозахисту, попередження проблем, які можуть виникнути внаслідок відхилення від принципи ведення здорового способу життя, розвиває соціально-особистісні компетентності щодо здоров'я.

Профілактика переважно націлена на уникнення можливих фізичних, психологічних або соціокультурних конфліктів між індивідами та «групами ризику». Також спрямована на збереження, підтримання та захист нормального рівня життя та здоров'я людей;

Булах І. С. (2016, с. 24) виділяє три рівні соціальної профілактики:

Загальносоціальний рівень включає у себе заходи, які здійснюються державою, суспільством та їхніми інститутами, з метою врегулювання протиріч у сфері економіки, суспільного життя, у моральній і духовній сферах тощо. Вона здійснюється різними державними органами та керівництвом громадських формувань, для яких функція профілактики злочинності є не основною чи професійною, а суттєвою.

Спеціальний рівень (соціально-педагогічна профілактика). Він включає у себе систематичний вплив на негативні аспекти, пов'язані з певними видами

відхилень або проблем. Усунення або нейтралізація причин цих відхилень відбувається в процесі діяльності відповідних суб'єктів, для яких профілактична функція має професійний характер.

Індивідуальний рівень (індивідуальна профілактика) – це профілактичний захід по відношенню до конкретних людей, у поведінці яких є ознаки девіації або наявності проблем. Індивідуально-профілактичну роботу визначають як заходи, спрямовані на раннє виявлення неповнолітніх і родини, що знаходяться у складному соціальному положенні, а також їх соціально-педагогічну реабілітацію та/або попередження вчинення злочинів та антигромадських вчинків. Залежно від стадії розвитку проблеми розрізняють декілька видів профілактики: рання профілактика, екстрена профілактика тощо.

У зв'язку з цим профілактичну роботу необхідно будувати системно та комплексно, охоплюючи всі зазначені рівні. Щоб більш детально вивчити питання профілактики інтернет-залежності, для порівняння проаналізуємо систему профілактичних заходів у США та Україні.

У США нещодавно інтернет-залежність офіційно визнали хворобою. Система профілактичної роботи організована таким чином: до лікування залучаються психіатри та психологи. Створюються спеціалізовані консультаційні центри. Одну з перших заснувала психіатр Марісса Орзак у 1996 році. Клініка знаходиться в Гарварді, штат Массачусетс. Потім, у 1998 році, у Бредфорді, штат Пенсільванія, була заснована клініка Кімберлі Янга. Крім клінік, також створюються тренінгові групи в області психотерапії. На думку дослідників, це один із ефективних варіантів профілактики та лікування інтернет-залежності. Звичайні інтернет-кафе мають обмежений доступ до певних типів веб-сайтів. У школі викладається предмет «Основи інформаційної культури», на якому учні вчать грамотно працювати з Інтернетом, не залежуючись від нього. Працюють центри підтримки користувачів Інтернету. Вони пропонують допомогу та психологічну підтримку за допомогою ICQ - мережевого еквівалента гарячої лінії та віртуальної психологічної служби (Камінська, 2017, с.83).

В Україні проблема інтернет-залежності вивчена мало, тому немає

налагодженої системи профілактичних заходів. Зараз багато вчених не визнають цю проблему в суспільстві як хворобу чи залежність, і водночас погоджуються з її існуванням. Існують публікації різних авторів, які викладають більше теоретичний матеріал у вигляді різноманітних тестових опитувальників для виявлення інтернет-адикції, ніж практичний аспект. Загалом розробку цієї проблеми ведуть лікарі, які серйозно обговорюють проєкт створення анонімних кімнат для лікування інтернет-залежності (Кужель, 2015, с.87).

Тому профілактика інтернет-адикції серед підлітків можлива шляхом створення спеціальних соціально-педагогічних умов, що інформують їх про вплив інтернет-залежності на власне здоров'я та здоров'я оточуючих, а також шляхом проведення профілактичних дій, спрямованих на зміцнення морального та психічного здоров'я. Основним завданням громадських і державних організацій є побудова рівноправного діалогу з молоддю.

Існує кілька видів профілактики, які сприяють боротьбі з інтернет-залежністю – це соціальна та соціально-педагогічна. Вони включають кілька рівнів: загальний, спеціальний та індивідуальний.

Як правило, профілактика представлена груповими та масовими формами роботи або індивідуальними бесідами та консультаціями і передбачає використання чотирьох взаємопов'язаних елементів: надання інформації (як деструктивної, так і конструктивної); розвиток умінь користуватися ним; розвиток інформації в практиці спілкування; його застосування в повсякденному житті.

Серед форм просвітницької роботи з профілактики інтернет-залежності зазначимо: використання тренінгів, змагання, ігор, акції, дебати, круглі столи, соціальна реклама тощо. Виділено окреме місце тренінговій роботі. Зазначимо, що тренінг представляє собою групову форму роботи, яка сприяє активній участі та творчій взаємодії між учасниками із включенням соціального педагога. Тренінг з профілактики інтернет-залежності спроможні знизити рівень прояву адикції серед учнів; допомогти з відповідною оцінкою власних емоцій та почуттів.

Отже, за допомогою тренінгових занять адаптується стиль виховання:

часто дитина тягнеться до гаджетів, коли їй погано вдома чи проблеми в школі – конфлікти, непорозуміння, брак уваги, емоційне потрясіння ми маємо знайти причину і спробувати її усунути.

Через ситуації запропонувати різновиди проведення вільного часу без гаджета; через вправи розвивати творче мислення: розвиваючі ігри, настільні ігри, сюжетно-рольові ігри з цікавим сюжетом; використовувати різні форми тренінгу розповісти і показати, як можна вчитися за допомогою гаджетів: курси, навчальні ігри, цікаві лекції; виокремити через гру чіткі правила користування гаджетами: розділити програми для навчання та розваг, заздалегідь обговорити допустимий час і не порушувати його.

2.3. Використання тренінгу у роботі соціального педагога при інтернет-залежності підлітків

Тренінг у роботі соціального педагога - це ефективний метод роботи з різними групами людей, зокрема з підлітками, студентами, батьками, педагогами, а також з іншими спільнотами. Тренінги спрямовані на розвиток певних навичок, зміну поведінки та позитивні зміни у психологічному стані, емоційному благополуччі учасників.

На думку Кочкурової (2020, с. 48) «соціальний педагог може використовувати різноманітні типи тренінгів залежно від своїх цілей, мети та аудиторії. Зазначимо деякі з них:

1. Соціальна компетентність: тренінги, спрямовані на розвиток навичок спілкування, міжособистих відносин, емпатії та конфліктології.
2. Розвиток емоційного інтелекту: тренінги, що сприяють розумінню та керуванню власними емоціями та емоціями інших.
3. Антибулінгові тренінги: тренінги, спрямовані на профілактику булінгу та насильства в школі.
4. Тренінги з розвитку навичок управління стресом: тренінги для учнів та студентів з метою зниження рівня стресу та розвитку стресостійкості.
5. Родинні тренінги: тренінги, спрямовані на покращення комунікації у сім'ї, розвиток батьківських навичок та підтримку сімейних стосунків.

6. Тренінги з розвитку навичок самооцінки та підвищення самоприйняття: тренінги, які допомагають учасникам впевнитися в собі, покращити свою самооцінку та сприйняття власного «Я».

7. Тренінги з позитивної психології: тренінги, спрямовані на вивчення позитивних психологічних практик та зміцнення позитивного ставлення до життя».

Успішні тренінги вимагають хорошої підготовки соціального педагога, уважної аналітики потреб аудиторії, інтерактивних методів роботи та оцінки результативності. Вони можуть відбуватися у форматі індивідуальних чи групових занять та допомагати учасникам досягти поставлених цілей та змінити своє життя на краще.

Використання методу тренінгу є ефективним підходом у роботі соціального педагога з підлітками, які стикаються з інтернет-залежністю. Тренінгові технології дозволяють активно залучати учасників у процес розвитку, сприяють зміні психологічних стереотипів та поведінки, а також допомагають підліткам зрозуміти себе та змінити негативні звички на позитивні.

Наведемо декілька прикладів тренінгових методів, які можуть бути застосовані соціальним педагогом у роботі з підлітками з інтернет-залежністю:

Рольові ігри - створення сценарію, де учасники грають роль підлітка та його батьків або друзів, які спілкуються щодо проблеми інтернет-залежності. Це допомагає підвищити емпатію, зрозуміти позицію інших та знайти конструктивні шляхи вирішення проблеми.

Групові дискусії - організація дискусій у групі з підлітками щодо позитивних та негативних аспектів використання Інтернету. Діалог допомагає стимулювати обмін думками та досвідом між учасниками.

Психокорекційні тренінги - впровадження тренінгів, що спрямовані на розвиток навичок управління емоціями, стресом та тривожністю. Це допомагає підліткам знаходити заміну онлайн-активностям та зменшувати залежність від Інтернету.

Розробка особистих цілей - спільна робота з підлітками над створенням

власних цілей для покращення керованого використання Інтернету та збереження здорового балансу в житті.

Творчі тренінги - включення творчих методів, таких як малювання, написання поезій або створення колажів, що висловлюють їхні почуття та думки щодо впливу Інтернету на їхнє життя.

Використання тренінгових методів дозволяє створити позитивну та сприяючу атмосферу для підлітків, сприяючи їхньому особистому розвитку та здоров'ю. При цьому важливо враховувати індивідуальні особливості кожного учасника і підходити до роботи із залежністю в комплексному вигляді, залучаючи також сім'ю та шкільне середовище.

Соціальний педагог грає важливу роль у допомозі підліткам подолати інтернет-залежність. Він працює з підлітками та їхніми сім'ями, надаючи підтримку, консультуючи, розвиваючи навички саморегуляції та соціальної компетентності. Зазначемо деякі шляхи, якими соціальний педагог допомагає підліткам подолати інтернет-залежність. По-перше це оцінка ситуації, соціальний педагог вивчає конкретну ситуацію кожного підлітка, розуміє причини інтернет-залежності та виявляє фактори, які призводять до цього стану. Другий етап це психологічна підтримка. Важлива роль соціального педагога полягає у створенні сприятливого середовища для відкритого спілкування, де підліток може висловлювати свої почуття та думки без страху перед осудом. Третій етап це навчання навичкам саморегуляції. Соціальний педагог допомагає підліткам розвивати навички самоконтролю, встановлення пріоритетів та планування часу, що допомагає їм зберігати баланс між онлайн та офлайн активностями. Далі розвиток соціальної компетентності, соціальний педагог працює над розвитком навичок спілкування, емпатії, конфліктології, що допомагає підліткам знаходити альтернативні шляхи задоволення своїх соціальних потреб поза Інтернетом. Обов'язково має бути співпраця з батьками. Соціальний педагог спілкується з батьками, надає їм інформацію та рекомендації стосовно того, як ефективно спілкуватися з підлітками, як контролювати їхню онлайн-активність та як надавати підтримку у подоланні інтернет-залежності. Важливим є групова робота, соціальний педагог може організовувати групові заняття з підлітками, де вони можуть спілкуватися та

обговорювати свої досвіди з інтернет-залежності, ділитися позитивними і негативними аспектами своїх онлайн-діяльностей. Врешті-решт має бути партнерство з іншими фахівцями. Соціальний педагог співпрацює з іншими фахівцями, такими як психологи, педагоги, медичний персонал, для комплексного підходу до проблеми інтернет-залежності.

Загалом, робота соціального педагога з підлітками, які страждають від інтернет-залежності, передбачає індивідуальний підхід до кожного підлітка, врахування його особистих потреб та сприяння розвитку позитивних стратегій для успішного подолання проблеми.

Профілактика інтернет-залежності є важливим завданням у сучасному цифровому світі, особливо серед підлітків та молоді. Основною метою профілактичних заходів є розвиток свідомого та збалансованого використання Інтернету, що допомагає уникнути негативних наслідків від перебування в онлайн-середовищі.

Зазначимо рекомендації для профілактики інтернет-адикції у підлітків:

1. Освіта та інформування, тобто маємо забезпечення підлітків інформацією про можливі негативні наслідки перебування в Інтернеті, такі як соціальна ізоляція, погіршення здоров'я, ризик збігу з онлайн-хибниками тощо.
2. Розвиток критичного мислення, навчання підлітків розрізняти достовірну та недостовірну інформацію в мережі, здійснювати критичний підхід до викладеного матеріалу, довіряти лише перевіреним джерелам.
3. Збалансований підхід до використання Інтернету, має бути баланс між онлайн та офлайн активностями, сприяння залученню підлітків до реальних соціальних взаємодій та інтересів поза Інтернетом.
4. Встановлення розумних обмежень для перебування в Інтернеті, особливо в періоди, коли важливо зосередитися на навчанні, сімейних справах та інших активностях.
5. Важливо залучати батьків до підтримки підлітків у раціональному використанні Інтернету, спільне обговорення правил та обмежень.
6. Заохочення підлітків займатися спортом, хобі, творчими заняттями, що сприятимуть збагаченню життя та зниженню часу, проведеного в Інтернеті.

7. При потребі, виявленні ознак інтернет-адикції, важливо звертатися до спеціалістів - психологів, соціальних педагогів, які допоможуть у розвитку позитивних стратегій управління залежністю.

Важливо пам'ятати, що профілактика інтернет-адикції - це постійний процес, який потребує співпраці всіх зацікавлених сторін: батьків, педагогів, учнів, а також інших фахівців у галузі освіти та психології.

Таким чином, робота соціального педагога з профілактики інтернет-залежності у підлітків відіграє важливу роль у збереженні та покращенні психологічного, емоційного та соціального благополуччя молоді. Цей процес має бути комплексним та адаптованим до індивідуальних потреб кожного підлітка.

Висновки до II розділу

Інтернет-залежність або використовується інше поняття - адикція. Поведінкова девіація, при якій порушується відчуття реальності, відчуття часу, критичне мислення та обмежений контроль над діями. Дитина стає менш активним, порушується цикл сон-неспанья. Виникає психологічна і фізична залежність. Механізм її утворення дуже схожий на нікотинову, алкогольну та наркотичну залежність, хоча прямої діючої речовини інтернет-залежності немає. Це не хімічна залежність, а лише психологічна, яка, однак, впливає на ті самі рецептори задоволення. У школярів-підлітків інтернет-залежність також може свідчити про наявність психологічних труднощів – нереалізованості в колі спілкування, проблемних стосунків у родині, труднощів у навчанні, від яких підліток ховається у більш успішному віртуальному житті.

Отже, для того, щоб профілактична робота була успішною, необхідно навчити учнів раціонально використовувати ресурси всесвітньої мережі за допомогою освітніх технологій, оскільки основною причиною інтернет-адикції в учнів є високий пізнавальний інтерес, пошук необхідної інформації для підготовки до уроків. Тренінг – це сукупність підібраних і систематизованих прийомів засоби впливу, що використовуються для виправлення поведінки, розвитку

особистості, створення можливостей до самопізнання і самовдосконалення. Необхідно, через тренінгові заняття, навчити учнів відбирати потрібну, корисну інформацію та відсіювати непотрібну, щоб раціонально використовувати час, проведений за комп'ютером в Інтернеті.

РОЗДІЛ 3. ДОСЛІДНО-ПРАКТИЧНА РОБОТА З ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНІНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПРИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ

3.1. Діагностика ступенів інтернет-залежності в учнів

З багатьох причин підлітки становлять більшість відвідувачів Інтернету, і саме серед цієї групи ризик інтернет-залежності найбільший. Постійна жага до інформації, висока мотивація до пізнання та активність у соціальній сфері і дефіцит часу учнів становлять більшість користувачів Інтернету. Підлітки стають залежними від Інтернету через частий доступ до мережевих сервісів, легкість їх використання, зручність взаємодії через мережу, доступність та повнота інформації, яка в ній зберігається, а також розмаїття розваг і можливостей.

Проблема інтернет-залежності досить молода для нашого суспільства і є малодослідженою галуззю науки. Також варто враховувати той факт, що даний вид залежності медицина поки не визнає нарівні з алкогольною, ніотиною та наркотичною, але шкідливий вплив на організм і загальний розвиток не менший.

На теоретичному етапі дослідження ми вивчали поняття тренінг його різновиди та структура, інтернет-залежність у підлітків, її типи та ознаки. Ці дані стали передумовою для нашого емпіричного дослідження, результати якого ляжуть в основу програми профілактичних дій, спрямованих на зниження рівня інтернет-залежності, через використання тренінгових технологій.

На базі Городненського ліцею з початковою школою та гімназією Городненської громади Болградського району Одеської області ми провели масштабне опитування з учнями 9 класу, щоб визначити ступінь інтернет-залежності серед підлітків.

Під час проведення дослідження у період з 04.09 по 26.11 нами були використані наступні методики – «інтернет-залежність тест» Кімберлі Янга та «Шкала інтернет-залежності» Чена (CIAC). Опитування проводилися

анонімно. У дослідженні брали участь учні 9 класу.

Для вимірювання ступеня інтернет-залежності серед учнів ми використовували методику тестування Кімберлі Янга «Інтернет-залежність Тест» (додаток А). В опитуванні взяли участь 19 осіб. Тест складається з 20 питань. У тесті 6 варіантів відповіді з відповідними оцінками, за які нараховуються бали. Підраховується сума всіх балів і визначається ступінь інтернет-залежності. Методика враховує кількість позитивних відповідей: чим більше, тим вище ступінь залежності. Розшифровка цієї діагностичної методики включає три ступені інтернет-залежності.

Виходячи із загальних результатів опитування, варто звернути увагу на твердження, які отримали найбільшу кількість позитивних відповідей. На запитання – «Чи вважаєте ви, що перестали прогресувати в навчанні, тому що проводите занадто багато часу в Інтернеті?» – 9 учнів, що становить 47%, опитаних за цією методикою, відповіли «завжди або майже». «Іноді» - 6 учнів 32% «Рідко або ніколи» відповіли - 4 учнів 21% .

Найбільший відсоток позитивних відповідей спостерігається через певні обставини, що змушують їх шукати вирішення своїх проблем у втечі від реальності у віртуальному світі, і такий спосіб дій може призвести до неконтрольованих розваг в Інтернеті, що, в свою чергу, може негативно вплинути на життя підлітка.

На запитання – «Чи відчуваєте ви депресію, пригніченість або нервозність, коли ви офлайн, і помічаєте, що цей стан зникає, як тільки ви в онлайн?» кількість відповідей «Завжди чи майже» у 11 учнів, що становить 58%. Кількість відповідей «Іноді» становить 5 учнів 26%. «Рідко або ніколи» – таку відповідь обрали 3 учнів 16%.

Отримані результати свідчать про те, що емоційний фон і настрої можуть безпосередньо залежати від можливості респондента отримати доступ

до Інтернету, а якщо це неможливо, то респондент починає відчувати певний дискомфорт, може бути роздратованим і нервозним, але після отримання доступу до Інтернету ці симптоми можуть згаснути внаслідок задоволення цієї потреби.

На запитання «Чи надаєте перевагу Інтернету, а не проведенню часу з друзями?» кількість відповідей «Завжди чи майже» у 12 учнів, що становить 63%. Відповідь «Іноді» - 5 учнів 26%. Відповідь «рідко або ніколи» – у 2 учнях 11%.

Більшість учнів серед респондентів найчастіше обирають вільний час в Інтернеті, віддаючи перевагу цьому спільному проведенню часу з рідними та друзями. Однак варто зазначити, що цілком можливо, що спілкування з друзями буде замінено спілкуванням у соцмережах, а зустрічі – відеодзвінками. Це створює відчуття прямого контакту зі співрозмовником.

На наступне запитання: «Чи помічаєте ви падіння продуктивності під час уроків через пристрасть до Інтернету?» ми отримали такі дані: відповідь «Завжди чи майже» дали 10 учнів 53%. Відповідь «Іноді» дали 7 учнів 37%. Відсоток відповідей «рідко або ніколи» серед учнів становить 11%.

Ці результати вказують на те, що учні відчувають зниження власної продуктивності на уроках, коли вони залежні від Інтернету, часто в надмірній мірі. Варто зазначити, що також знижується продуктивність навчальної діяльності, внаслідок чого учні починають вчитися з меншою успішністю, що може призвести до погіршення засвоєння знань.

Під час опитування респондентів та обробки результатів ми проаналізували твердження, які відзначили найбільшу кількість балів, що свідчить про актуальність теми інтернет-залежності серед підлітків та потребує підвищеної уваги. На основі використаної методики після підрахування суми балів за відповіді ми визначили ступінь інтернет-залежності в учнів 9 класу. Результати зазначені в таблиці 3.1.

Результати Констатувального етапу тесту на виявлення інтернет-залежності Кімберлі Янга

Ступені інтернет-залежності	Кількість учнів	У %
Легка (20 - 49 балів)	4 уч.	21%
Середня (50 - 79 балів)	5 уч.	26%
Тяжка (80 - 100 балів)	10 уч.	53%

Наведені в таблиці результати показують, що 4 учнів 21%, які набрали відповідно 20-49 балів, не мають шкідливої залежності до безконтрольного проведення часу в Інтернеті. Для них Інтернет сприймається як природний інтерес, необхідний для життя в сучасному світі. Ці учні здатні контролювати час, проведений на сайтах соціальних мереж, вони не використовують Всесвітню павутину як заміну реальності, чітко відрізняючи це поняття від віртуальності.

5 учнів, що становить 26%, які набрали 50-79 балів, демонструють середній, стабільний ступінь інтернет-залежності. Цілком можливо, що ці респонденти мають надмірну залежність від тривалого перебування в мережі. Це також може означати, що цей ресурс розглядається ними як основний спосіб проведення вільного часу або основне джерело знань у навчанні.

З 80-100 балами характеризують високий ступінь інтернет-залежності – 10 учнів 53%. Ці результати свідчать про те, що респонденти мають високий ступінь інтернет-залежності і можуть не визнавати існування цієї проблеми. Саме цим учням слід віддати перевагу в реалізації просвітницько-профілактичної програми, яка допоможе розпізнати цей вид залежності та сформулювати позитивне ставлення до її подолання.

Проаналізувавши ці результати, можна зробити висновок, що незначний ступінь інтернет-залежності характеризує 21% учнів. Це свідчить про те, що в старшокласників сформована інформаційна культура, а також навички грамотної роботи з інтернет-ресурсом. Для них не характерне нераціональне

використання мережі, а також відхід від реальності та існуючих проблем у віртуальному світі. Відсоток підлітків із середнім та високим ступенем інтернет-залежності, 79%. Це в свою чергу свідчить про необхідність приділення учням більшої уваги з боку соціального педагога школи. Ці результати не можна ігнорувати. Тому при підготовці програми профілактики інтернет-залежності маємо приділяти увагу в основному учням із середнім і значним ступенем залежності, оскільки легкий ступінь інтернет-адикції, характерний для звичайних користувачів Інтернету, які вміють раціонально використовувати цей ресурс у власних цілях, не представляє великої загрози. Слід також зазначити, що проблема інтернет-залежності присутня в досліджуваному нами учнівському середовищі і є досить серйозною, що потребує вирішення.

Щоб вивчити поведінку суб'єктів в Інтернеті, ми провели дослідження за допомогою методу С.Х. Чена «Шкала інтернет-залежності Чена» (Додаток Б), в якому взяли участь 19 респондентів.

Дана методика дослідження включає сім пар тверджень. Учасник дослідження має вибрати одну відповідь, яка найкраще описує його поведінку в Інтернеті. За кожну відповідь «А» нараховується 1 бал, за кожну відповідь «Б» — 0 балів. Нарешті результати обчислюються та додаються. За кількістю балів, набраних респондентами, виявляються типи поведінки залежних від Інтернету.

З метою комплексного дослідження проблеми інтернет-залежної поведінки підлітків, ми проаналізували відповіді респондентів і отримали такі результати.

На запитання «А. Мені більше подобається спілкуватися з людьми, чи шукати інформацію в Інтернеті, ніж у реальному житті» відповіли: 14 учнів 74% та «Б. Я не завжди користуюся Інтернетом, коли мені потрібно знайти інформацію чи поспілкуватися», – відповіли 5 учнів, що становлять 26%.

Більшість учнів обирають Інтернет як зручне джерело інформації, необхідної для підготовки до навчання, замість самостійного пошуку в бібліотеках. Також зауважимо, що респонденти використовують Інтернет для

задоволення потреби у спілкуванні, часто замінюючи реальне, на віртуальне спілкування.

На запитання «А. Коли мені сумно чи самотньо, я найчастіше користуюся Інтернетом» – відповіли 12 підлітків 63%. «Б. Я не відчуваю потреби користуватися Інтернетом, коли в мене поганий настрій» таку відповідь дали 7 учнів 37% .

Аналізуючи відповіді респондентів, можна зробити висновок, що учні сприймають соціальні мережі як спосіб покращити свій емоційний стан за допомогою спілкування, отримання підтримки від віртуальних співрозмовників або перегляду матеріалів, що містять позитивний, гумористичний посил, а також як компенсацію відсутності позитивних емоцій у реальності.

«Коли я проводжу менше часу в Інтернеті, ніж зазвичай, я відчуваю депресію» кількість відповідей «А» становила: 47% і «На мій емоційний стан не впливає те, скільки часу я проводжу в Інтернеті» кількість відповідей «Б» становила 53%.

Можемо зазначити, що опитані нами респонденти відчувають пряму потребу проводити час в Інтернеті для покращення свого фізичного та емоційного стану. Це може свідчити про формування психологічної прихильності до ресурсу як джерела задоволення потреб.

На запитання «Я вважаю, що моє онлайн-хобі заважає моєму навчанню, чи стосункам з людьми поза Інтернетом» учні відповідають так: 9 учнів 47%, а на запитання «Користування Інтернетом не заважає моїм стосункам з людьми, та у навчанні» ми отримали 10 відповідей 53%.

Зауважимо, що учні 9 класів усвідомлюють, що Інтернет та його нераціональне використання впливає на їх успішність у навчанні, а також може спричинити проблеми в особистих стосунках із членами родини.

На питання «Багато моїх друзів не знають, скільки часу я насправді проводжу в Інтернеті» відповідають 11 респондентів 58% та «Більшість моїх

друзів знають, скільки часу я проводжу в Інтернеті» ми отримали 8 відповідей 42%.

Виходячи з отриманих результатів, можна припустити, що респонденти не контролюють час, проведений за навчанням, чи проведенням вільного часу в Інтернеті, і вважають за краще не говорити з близькими про час, проведений онлайн.

На запитання «Я часто намагаюся обмежувати час перебування в Інтернеті» відповіли 4 респондента 21% та «Я не намагаюся обмежувати час перебування в Інтернеті» ми отримали 15 відповідей, що становить 79%.

Більшість респондентів у цих парах запитань обрали відповідь «Б», що свідчить про те, що респонденти задоволені часом, який вони щоденно проводять у соціальних мережах, пошуку інформації та перегляду різного роду матеріалів, і не вважають за потрібне обмежувати час, проведений в Інтернеті.

Відповідь на запитання «Коли я не онлайн, я часто думаю про те, що там відбувається» ми отримали 68% та «Коли я не в мережі, я рідко думаю про неї» так вважають 6 учнів 32% . Результати зазначені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Результати констатувального етапу за Шкалою інтернет-залежності Чена

Ступені інтернет-залежності	Кількість учнів	У %
Низька (0-4 балів)	7 уч.	37%
Висока (5-7 балів)	12 уч.	63%

Важливо відзначити, що отримані результати свідчать про те, що опитані підлітки відчують потребу бути онлайн, щоб отримати доступ до необхідної інформації, яка є цікавою та актуальною для респондента. Неможливість швидко отримати необхідну інформацію може призвести до того, що людина починає постійно думати про задоволення цієї потреби.

Таким чином, за результатами аналізу опитувань можемо побачити, що

для більшості респондентів основним джерелом пошуку інформації, необхідної для навчання, стає Інтернет. Цей ресурс замінює метод пошуку в пресі та журналах, що значно полегшує процес навчання учнів. Крім того, Інтернет є зручною можливістю, яка дозволяє без особливих зусиль спілкуватися з людьми в будь-якій точці світу. Але варто зазначити, що сьогодні молодь надає перевагу спілкуванню насамперед через соціальні мережі, замінюючи їх прямим живим діалогом. Але крім цього, веб-ресурс є ще й основним джерелом проведення вільного часу наших підлітків. Це і спілкування в соціальних мережах, участь у всіляких онлайн іграх, перегляд різноманітних матеріалів, смішних роликів.

Використовуючи методи визначення інтернет-залежності та адиктивної поведінки, можна зробити висновок, що проблема інтернет-адикції є актуальною на даному етапі розвитку суспільства та потребує додаткових досліджень з метою розробки програм та профілактичних корекційних дій.

3.2. Експериментальна робота використання у роботі соціального педагога тренінгових занять для подолання інтернет-залежності в підлітків.

На основі теоретичних досліджень, а також результатів емпіричних досліджень серед учнів 9 класу Городненського ліцею з початковою школою та гімназією, ми розробили програму тренінгових заходів для учнів, у яких під впливом різноманітних умов зовнішнього середовища та близького соціального оточення, що також відіграє важливу роль у становленні особистості, виявлено інтернет-залежність середнього та важкого ступеня або явні ознаки цього виду залежності.

Ця програма розрахована на групу з 15 - 20 учнів віком від 14 -15 років. Програма покликана допомогти підліткам впоратися з інтернет-адикцією і подолати жагу безглузких розваг в Інтернеті. В першу чергу нами було проведено тренінгове заняття на тему «Що таке Інтернет та його вплив на людину» (Додаток В) з поясненням учням, що таке інтернет-залежність, його види, ознаки та шкідливі наслідки, під час якого була дискусія з питань: Що

таке Інтернет? Для чого можна використовувати Інтернет і як не потрапити у віртуальну пастку? Чи приносить користування всесвітньою павутиною якусь користь у житті? Чи глобальна мережа негативно впливає на людину та її життя? Якщо так, то на що? Коли і за якими ознаками можна визначити, що людина залежна від Інтернету? Чи схожа залежність від всесвітньої мережі на інші види залежностей – ніотинову, наркотичну, алкогольну? Якщо так, то в чому? Спробуйте описати людину, яку ви вважаєте інтернет-залежною. Як він виглядає зовні, якими рисами характеру повинен володіти? Як ви вважаєте, чи можна вважати спілкування у віртуальному просторі повноцінним? Чому зараз так багато людей віддають перевагу Інтернету, а не живому та особистому спілкуванню? Які основні асоціації у вас виникають при слові «Інтернет»?

Було з'ясовано, що для уникнення проблеми потрібно вміти працювати з інформацією, яка знаходиться в мережі, і раціонально використовувати свій час, встановити конкретні межі перебування в Інтернеті, на різні активності. Запланувати час для навчання, фізичної активності, соціальних зустрічей та хобі, а також для використання Інтернету. Потрібно визначити цілі та пріоритети: сформулювати свої особисті цілі і визначте, як Інтернет може допомогти досягти їх.

Працюючи над цією профілактичною програмою, ми обрали оптимальну форму роботи з групою учнів – тренінгове заняття з виховними елементами. У книгах Кімберлі Янга і Айвена Голдберга пріоритетом є тренінгова форма в рамках групової та індивідуальної психотерапевтичної роботи з клієнтами, залежними від комп'ютера або Інтернету. Вважається, що саме під час тренінгу клієнти максимально відкриті та розкріпачені та готові до змін, а додатковим позитивом тут є підтримка з боку всіх учасників тренінгової групи.

Наступним етапом у роботі з учнями на подолання інтернет-залежності, нами було проведено тренінг на тему «Що таке інтернет-залежність та як її подолати?» (Додаток Г). Під час цього тренінгу учні виконуючи інтерактивну вправу «Я можу замінити Інтернет у своєму житті на...» мали можливість

об'єднатися в дві команди, де мали б пригадати все, що вони зазвичай роблять в Інтернеті - спілкуються, шукають потрібну інформацію, зображення, відео, книги, відвідують будь-які сайти, які містять цікаву і актуальну інформацію. Наступним завданням було подумати, чим вони можуть замінити Інтернет у своєму житті. На це запитання були наступні відповіді: «Я можу замінити спілкування в соціальній мережі на приємну вечірню прогулянку з друзями, спілкування з родиною». «Я можу замінити час, проведений в Інтернеті, плаванням, катанням на роликах, велосипеді, займатись фізичною активністю, такою як йога, біг, або танці, адже спорт покращує фізичне здоров'я та допомагає зменшити стрес». «Можу замінити Інтернет на... читання художньої та класичної літератури, бо читання розширює кругозір, збагачує словниковий запас та стимулює творчість. «... на хобі такі як малювання, в'язання, гра на музичних інструментах, кулінарія тощо, адже хобі дарує нам радість та задоволення. Воно може стати джерелом позитивних емоцій, які заряджають нас енергією та допомагають позбавитися від стресу та напруження, допомагає розвивати наші здібності та навички в певній сфері, улюблена справа може бути способом відпочинку та релаксації. Вона допомагає нам зняти напругу та зануритися в світ задоволення». «Можу замінити Інтернет на волонтерську діяльність. Приєднатися до добровільних організацій або проектів та віддавати частину свого часу для допомоги іншим та внесення позитивних змін у суспільство». «... Навчання, зайнятися самонавчанням, походами до музеїв, відвідування нових місць, адже розвиток нових навичок та знань допомагає бути всебічно розвинутим». «... Заняття садівництвом, догляд за тваринами або вирощуванням кімнатних рослин. Це сприятиме заспокоєнню та покращує настрій». Учні включилися в робочий процес та були активними. Після цієї вправи було отримано відгук. Багато

учнів зізналися, що лише зараз вони повністю усвідомили, скільки особистого часу вони втрачають, коли могли б використати його, щоб отримати величезну користь для себе.

Ця форма профілактичної роботи використовувалася і під час реалізації програми як профілактичні виховні заходи. Вона полягає в розробці методичних матеріалів, що інформують підлітків про те, до якого виду залежності відноситься інтернет-залежність, і про те, які дії необхідно вживати, щоб запобігти виникненню інтернет-адикцію або ефективно боротися з цією залежністю.

В якості ще однієї ефективної форми роботи з учнями щодо профілактики інтернет-залежності ми обрали проведення уроку – лекції «Що ми знаємо про інтернет-адикцію?» (Додаток Г). Метою даного уроку-лекції було ознайомлення учнів з причинами та способами профілактики інтернет-залежності. Учні ставили запитання під час заняття, цікавлячись цим видом адиктивної поведінки. Для багатьох з них звичайний відпочинок, який вони вважали безпечним, став називатися легкою інтернет-залежністю. Тема є досить актуальною для сучасного суспільства, що спровокувало виникнення суперечок на цю тему, під час яких вирішувалися проблемні питання.

Під час наступного тренінгового заняття з учнями нами було розглянуто способи спілкування окрім мережі Інтернет (Додаток Е). Виконуючи вправу «Камертон комунікації: Повернення до основних способів спілкування» мета якої полягала у збільшенні усвідомленості про важливість основних способів спілкування поза Інтернетом, сприяння відновленню навичок соціальної взаємодії, комунікації учасників, заохочення взаємодії та підтримки між учасниками. Учні у формі мозкового штурму будучі об'єднанні на команди мали можливість створити список різних способів спілкування, які не вимагають використання Інтернету. Були отримані такі відповіді: «Основні способи спілкування без використання Інтернету можна поділити на вербальні та невербальні. До невербальні способів спілкування відноситься: жести тобто використання рук, обличчя та інших частин тіла для вираження почуттів та ідей; задіяння міміки виразу обличчя, який передає емоції та настрої; очний контакт взаємодія

поглядів, що допомагає у встановленні зв'язку та підтвердженні зацікавленості; застосування різних поз положення тіла та стан хребта можуть висловлювати самовпевненість, невпевненість, інтерес; а також має значення тон голосу: він може передати настрій, емоції та інші сигнали». Відповідь від іншої команди була така: «Існують ще вербальні способи спілкування, наприклад усне мовлення, тобто можливість висловити свою думку, або розмова у формі діалогу; наступний спосіб це письмовий спосіб, це звичайні листи, записки та інші форми писемної комунікації; другий спосіб це розмови телефоном, які дозволяють зв'язатися на відстані.

Під час обговорення нами було зазначено, що такі способи спілкування є ключовими для розвитку міжособистісних навичок, підтримки соціальних зв'язків та встановлення зближення з іншими людьми. Вони відображають важливість особистого контакту та взаємодії в реальному житті.

Продовжуючи розмову в контексті про основні способи комунікації, ми провели наступну рольову-гру «Розмова через скло» де двом учасникам запропоновано уявити себе у аеропорті один з них має відлітати, а другий лишається. Перед відльотом, коли пасажир вирушив у спеціальний відсік за склом, раптом йому приходить на думку, що забув передати своєму товаришеві дуже важливу і цінну інформацію. У цій ситуації учасникам не дозволяється використовувати слова. Здається, проста задача, але тут виявляється справжній виклик – передати інформацію без допомоги словесних засобів. Один з партнерів має зрозуміти, яку інформацію спробує передати йому друг, відчути її суть та відповісти на неї, так само, не використовуючи слів. Ця беззвучна спільна мова викликає хвилюючі емоції та зближує друзів ще більше. Потім обидва міняються ролями, і тепер той, хто отримав інформацію, повинен передати її далі (вже нову інформацію, яку він сам придумає). Ця зміна дозволяє виявити креативність учасників та збагатити сценарій новими елементами.

Гра допомагає команді відкрити новий рівень взаєморозуміння та покращити комунікаційні навички. Такі творчі тренінгові технології не тільки стимулюють творчість та розвивають емоційний інтелект учасників, але й допомагають побачити новий погляд на комунікацію та зближення між

людьми. Вони можуть бути чудовим інструментом для запобігання інтернет-залежності серед підлітків, адже демонструють важливість безслівної взаємодії та згуртованості у реальному світі.

Наступна зустріч з учнями мала назву: «Шлях до здорового відношення до Інтернету: Подолання інтернет-залежності у підлітків». Цей тренінг мав на меті Надати підліткам інформацію про інтернет-залежність та її можливі наслідки. Яким чином можемо розвивати навички управління часом та ресурсами при використанні Інтернету. Збільшити свідомість про емоційні реакції та вміння контролювати їх під час використання Інтернету. Створити підтримуюче середовище для взаємодії та обміну досвідом між підлітками.

На нашу думку «Сила паузи» є ефективною вправою для боротьби з інтернет-залежністю. Вона допомагає підліткам усвідомити свої онлайн-звички, знизити негативний вплив Інтернету на їхнє фізичне та психологічне здоров'я і знайти баланс у використанні онлайн-технологій. Для виконання цієї вправи, учасникам було запропоновано об'єднатись в команди де один є батьком, а інший, підліток який постійно «зависає» в Інтернеті. Завдання для батька домовитись з дитиною про впровадження правила сила паузи. Наприклад, визначити дозволений час на день для використання соціальних мереж, ігор чи перегляду відео. Призначте певний час, коли Інтернет буде вимкнено, наприклад, під час їжі або перед сном. Пропозиція від батька іншої команди була: «Попросити підлітка записувати, скільки часу він проводить в Інтернеті кожного дня. Це допоможе йому усвідомити, наскільки велика частина його дня витрачається на онлайн-заняття». Наступна відповідь була такою: «Запровадити систему, де підліток зобов'язаний контролювати свій власний час в Інтернеті. Наприклад, він може використовувати таймером або моніторинговий додаток, щоб переконатися, що не перевищує установлений

ліміт часу». Думка іншого батька була такою: «Спонукаючи підлітка займатися альтернативними заняттями, які цікавлять їх і можуть замінити час, проведений в Інтернеті. Це можуть бути спорт, творчі заняття, читання книг або волонтерство».

Таким чином, ця вправа допомагає підліткам стати свідомими користувачами Інтернету та зберігати баланс у використанні цифрових технологій, запобігаючи можливій інтернет-залежності. Вона також сприяє розвитку навичок самоконтролю та емоційного інтелекту, що сприяє покращенню загального стану підлітка і підтримує його фізичне та психологічне здоров'я.

Наступним видом роботи, яка була запропонована учням мала назву «Карта цілей» мета вправи - допомогти їм визначити свої цілі та плани щодо використання Інтернету та побудови здорового балансу між онлайн та офлайн активностями. Учасники на кольорових картках мали записати, які переваги та користь вони бачать в Інтернеті, а також які негативні наслідки вони спостерігають від надмірного використання. Наступним завданням було створити «Карту цілей» або мапу, яка включає: опис мети. Учасники визначають свою основну мету, наприклад, зменшити час, проведений в Інтернеті, зосередитись на академічних досягненнях, на розвиток нових навичок тощо. Далі мають визначити конкретні кроки, які допоможуть їм досягнути цієї мети, наприклад, призупинити використання соціальних мереж на певний час, призначити обмежений час для онлайн-ігор, встановити режим використання Інтернету тощо. Наступним кроком можуть зазначити, які позитивні наслідки вони очікують від досягнення цієї мети, наприклад, покращення здоров'я, збільшення часу для спілкування з сім'єю та друзями, зосередження на особистому розвитку тощо. На останок мають подумати про перешкоди та стратегії, які можуть виникнути під час досягнення цілі, і виробити стратегії для їх подолання.

Один з прикладів «Карти цілей»: «Мета: Зосередитися на особистому розвитку та нових навичках. Кроки:

1. Відкласти смартфон або інші пристрої на певний час протягом дня,

щоб зосередитися на читанні книг або вивченні чогось нового.

2. Приєднатися до клубу за інтересами або курсів, що допоможуть розвивати нові навички.

3. Вести щоденник або блог, в якому записувати свої думки, цілі та досягнення.

Переваги:

1 Збільшення креативності та розвиток нових навичок.

2 Покращення здоров'я ментального стану та підтримка позитивних думок.

3 Здобуття впевненості в собі через саморозвиток»

Кожна карта цілей була унікальною та індивідуальною, адже вона відображала особисті потреби та бажання кожного підлітка. Вважаємо, що ця вправа допомагає підліткам стати більш усвідомленими щодо своїх дій та мотивації щодо використання Інтернету. Вона стимулює рефлексію, розвиває планування та навички самоконтролю, що сприяє зниженню інтернет- залежності та підтримує здоровий баланс у житті підлітка.

Під час тренінгового заняття на тему «Здоров'я в дисбалансі. Вплив інтернет- залежності на підлітка» (Додаток Ж) учасники мали можливість створити «картку здоров'я», Ця вправа допоможе підліткам усвідомити важливість здорового використання Інтернету і розвинути у них навички самоаналізу та контролю над власним підходом до технологій.

Підлітки мали описати стан свого здоров'я на кілька категорій: фізичне здоров'я, психічне здоров'я, емоційне здоров'я та соціальне здоров'я. Кожен учасник має можливість оцінити свій стан здоров'я в кожній категорії за шкалою від 1 (дуже погано) до 5 (дуже добре). Були отримані такі відповіді. До фізичних ознак підлітки віднесли: постійне довготривале сидіння перед комп'ютером; проблеми зі спинним стовпом, шиєю та очима, включаючи біль

та напругу; збільшене відчуття втоми та зменшена енергія внаслідок тривалого перебування в Інтернеті; недостатній сон через використання Інтернету вночі.

До психологічних ознак: відчуття нетерпіння та нервової напруги при недоступності Інтернету; відчуття тривоги, депресії або залишеності, якщо особа не може бути онлайн або спілкуватися в мережі; зменшення концентрації та продуктивності в інших сферах життя, таких як навчання.

До емоційних ознак підлітки віднесли: відчуття ейфорії та радості під час використання Інтернету або відповіді на повідомлення; відчуття роздратування або образи, якщо доступ до Інтернету обмежено; занепад інтересів у реальних соціальних взаємодіях через переважання онлайн-спілкування.

До соціальних ознак: соціальна ізоляція або зниження соціальних навичок через занадто багато часу, проведеного в Інтернеті; втрата контролю над часом та витратами на Інтернет, що може призвести до відсутності часу для реальних зустрічей з друзями та родиною; зменшення реальних міжособистих взаємодій на користь віртуальних стосунків.

Важливо зазначити, що присутність одного або декількох з цих ознак не завжди вказує на інтернет-залежність. Інтернет-залежність - це комплексна проблема, яка пов'язана з індивідуальними особливостями та контекстом життя кожної особи. Якщо виникає підозра на наявність інтернет-залежності, рекомендується звернутися до професіонала для отримання діагностики та підтримки.

Відповіді на запитання допомагають підліткам усвідомити свої сильні сторони, а також можливі питання, які потребують покращення. Це допомагає їм зосередитися на тому, що необхідно змінити або покращити, та розробити план дій для досягнення кращого здоров'я та благополуччя.

3.3 Аналіз результатів реалізації тренінгу у роботі соціального педагога при подоланні інтернет-адикції в учнів

У сучасному термінологічному апараті поняття залежності (англ.

addiction) - яке в минулому стосувалося лише наркотичну залежність - має набагато ширшу перспективу, оскільки розуміється як стиль поведінки та існування, в якому компульсивне вживання речовини, об'єкта або компульсивне залучення в певного виду діяльності є елементом центральним. Таким чином, в рамках концепції дедика та тобто як залежності, так і субстанція та є психоактивні речовини, алкоголь, тютюн тощо, а також залежності такі як патологічна залежність від азартних ігор, комп'ютерна залежність та залежність від Інтернету (кіберзалежність), останню також називають "мовчазною залежністю", "залежністю без наркотиків".

На основі діагностичних критеріїв залежності від психоактивних речовин та патологічної азартної гри, запропонованих у DSM-III-R, Goodman (1990) пропонує нозографічне групування критеріїв для визначення та діагностики адиктивних розладів, що розглядаються як загальноклінічні утворення. Беручи до уваги ці критерії, адиктивний розлад (залежність) можна визначити в загальному сенсі як процес, за допомогою якого поведінка, що здійснюється як для отримання задоволення, так і для зменшення психологічного дискомфорту, трансформується в

а) повторну нездатність контролювати поведінку; б) продовження поведінки, незважаючи на негативні наслідки (Goodman, 1990). Це визначення можна порівняти з визначенням залежності від психоактивних речовин у DSM-IV: "сукупність когнітивних, поведінкових і фізіологічних симптомів, які вказують на те, що людина продовжує вживати психоактивну речовину, незважаючи на важливі проблеми, пов'язані з цією речовиною".

Розвиток комп'ютерних технологій і, зокрема, створення Інтернету призвели до значного збільшення кількості людей, які користуються комп'ютерами та/або Інтернетом. Інтернет виконує функцію всезнання, це

своєрідний "ріг достатку", який постачає необмежену кількість інформації широкому загалу, сприяє міжособистісному спілкуванню, а іноді стає величезним океаном задоволення з безліччю розважальних заходів, які він пропонує. Все це, очевидно, є перевагою появи Інтернету. В останні два десятиліття з'явилася нова клінічна сутність, яка почала привертати увагу дослідників і практиків: комп'ютерна та інтернет-залежність. З клінічної точки зору, інтернет-залежність є багатовимірним вигнанцем - з точки зору її причин, її пов'язаних з нею характеристик і наслідків з точки зору когнітивного, емоційного, соціального (міжособистісного) та професійного функціонування людини.

Для перевірки ефективності використання тренінгової профілактичної програми щодо зниження рівня інтернет-залежності підлітків у навчальному процесі дослідницької бази, ми провели повторне дослідження за представленою методикою Кімберлі Янга «Тест на інтернет-залежність» та методикою Чена «Шкала інтернет-залежності Чена» на тій же вибірці студентів загальною кількістю 19 осіб.

Проаналізувавши результати цих робіт ми отримали наступні дані (таблиця 3.3.) двох досліджень у відсотках до і після відповідно:

Таблиця 3.3.

Порівняльні результати констатувального та контрольного етапів за методикою Кімберлі Янга

Констатувальний етап			Контрольний етап			Різниця у %
Ступені інтернет-залежності	Кількість учнів	У %	Ступені інтернет-залежності	Кількість учнів	У %	
Легка (20 - 49 балів)	4 уч.	21%	Легка (20 - 49 балів)	7 уч.	36%	15%
Середня (50 - 79 балів)	5 уч.	26%	Середня (50 - 79 балів)	6 уч.	32%	6%

Тяжка (80 - 100 балів)	10 уч.	53%	Тяжка (80 - 100 балів)	6 уч.	32%	21%
------------------------	--------	-----	------------------------	-------	-----	-----

Дані контрольного етапу показують статистику ступенів Інтернет-залежності серед учнів на певний момент часу. Цей етап є після формуючого етапу, і він дозволяє визначити зміни у розподілі ступенів залежності підлітків від Інтернету. Наведемо дані контрольного етапу з розподілом ступенів інтернет-залежності та кількості учнів у відсотках: легкий ступень інтернет-залежності (20-49 балів) спостерігається у 7 особах (36%). Середній ступень інтернет-залежності (50-79 балів) мали 6 осіб (32%). Тяжкий ступень інтернет-залежності (80-100 балів) притоманний 6 учнів (32%).

Таким чином, на контрольному етапі була помітна збільшена кількість учнів з легкою та середньою інтернет-залежністю на 15% та 6% відповідно. Однак, кількість учнів з тяжкою інтернет-залежністю зменшилася на 21% порівняно з констатувальним етапом.

Такі дані дозволяють зрозуміти, що на контрольному етапі помітний позитивний тренд в розвитку свідомого використання Інтернету серед учнів. Збільшення кількості учнів із легкою та середньою інтернет-залежністю може бути результатом впровадження профілактичних заходів та роботи соціального педагога. А зменшення кількості учнів з тяжкою залежністю може свідчити про успіх заходів, спрямованих на підтримку підлітків у подоланні інтернет-залежності.

Аналізуючи результати за методикою Чена маємо такі результати, які представленні в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4.

Порівняльні результати констатувального та контрольного етапів за методикою Чена

Констатувальний етап	Контрольний етап	Різниця у %
-----------------------------	-------------------------	------------------------

Ступені інтернет-залежності	Кількість учнів	У %	Ступені інтернет-залежності	Кількість учнів	У %	
Низька (0-4 балів)	7 уч.	37%	Низька (0-4 балів)	11 уч.	58%	21%
Висока (5-7 балів)	12 уч.	63%	Висока (5-7 балів)	8 уч.	42%	21%

Проводячи аналіз результатів контрольного етапу, ми можемо побачити, що низький ступень інтернет-залежність (0-4 бали) кількість учнів становить 11 осіб (58%). Ця зміна свідчить про позитивний розвиток у підлітків з низьким рівнем інтернет-залежності. Збільшення кількості учнів із низькою залежністю на 21% може бути результатом роботи соціального педагога та впровадження профілактичних заходів.

Учні з високим ступенем інтернет-залежності становить 8 осіб (42%). Зменшення кількості учнів із високим рівнем інтернет-залежності на 21% також є позитивним сигналом. Ці данні свідчать про ефективну роботу соціального педагога, та правильно підібрані тренінгові вправи, про успішну практику профілактики інтернет-адикції серед підлітків.



Рис. 3.1. Результат констатувального та контрольного етапів з подолання інтернет-залежності в підлітків за методикою Кімберлі Янга

У досліджуваній групі підлітків спостерігається розподіл ступенів інтернет-залежності на легку, середню та тяжку. Порівнявши Констатувальний та Контрольний етапи, бачимо, що кількість учнів з легкою залежністю зросла з 21% до 36%, що складає 15% зростання. Кількість учнів з середньою залежністю збільшилася з 25% до 32%, що представляє 7% зростання. Примітно, що кількість учнів з тяжкою залежністю зменшилася з

53% до 32%, що складає значні 21% зменшення. Суттєве зниження кількості учнів з тяжкою залежністю з 53% до 32% є позитивною динамікою, оскільки свідчить про успішність впроваджених профілактичних заходів та тренінгів у попередньому періоді. Можна вважати, що профілактична робота та тренінги, які були проведені, сприяли зменшенню кількості учнів з тяжкою інтернет-залежністю. Проте, збільшення кількості учнів з легкою та середньою залежністю вказує на потребу продовження діяльності у цьому напрямі з метою зниження загального рівня інтернет-залежності у підлітків. Додаткові програми та психологічні впливи можуть бути використані для покращення результатів і забезпечення здорового використання Інтернету серед молоді.

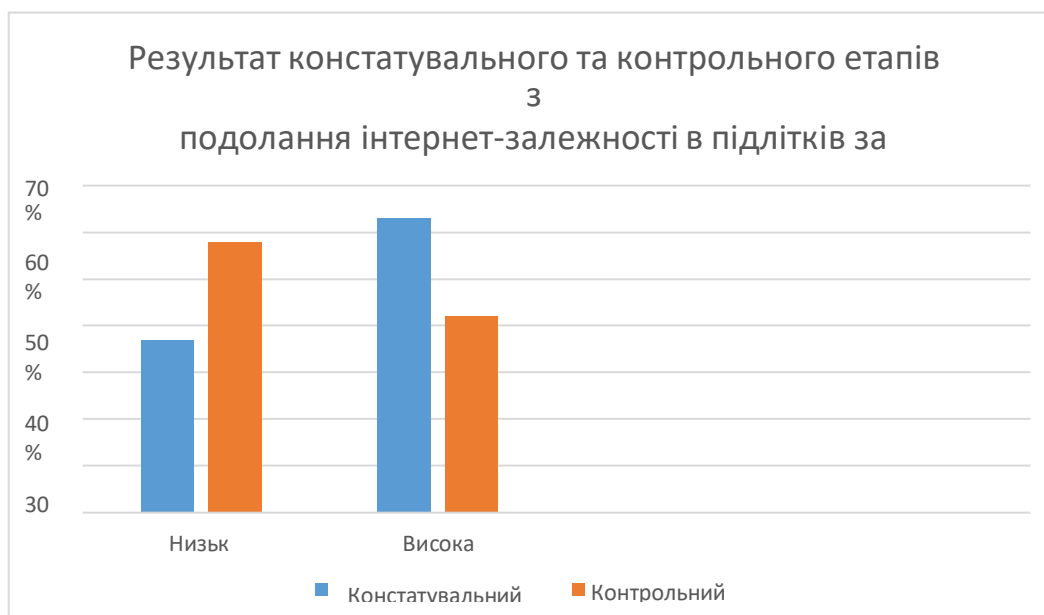


Рис. 3.1. Результат констатувального та контрольного етапів з подолання інтернет-залежності в підлітків за методикою Чена

У досліджуваній групі підлітків спостерігається розподіл ступеня інтернет-залежності на низький та високий. Порівнявши Констатувальний та Контрольний етапи, бачимо, що кількість учнів з низькою інтернет-залежністю зросла з 37% до 58%, що складає 21% зростання. Одночасно, кількість учнів з високою залежністю зменшилася з 63% до 42%, що представляє 21% зменшення. Суттєве зниження кількості учнів з високою

інтернет-залежністю є дуже позитивним результатом, оскільки свідчить про успішність проведених профілактичних заходів та тренінгів, спрямованих на зниження ризику розвитку інтернет-залежності серед молоді. Підвищення кількості учнів з низькою залежністю також є позитивним результатом, оскільки свідчить про більше усвідомлене та контрольоване використання Інтернету. Проте, варто продовжувати роботу з профілактики інтернет-залежності, зосереджуючись на підтримці тих, хто вже має низьку залежність, та розвиваючи навички самоаналізу та контролю у тих, хто залишається у групі з високою залежністю. Додаткові програми та інтерактивні тренінги можуть бути використані для досягнення цієї мети.

Враховуючи тривалість профілактичної програми, результати повторного обстеження дозволяють говорити про її користь. Можемо припустити, що ці показники можна покращити, якщо програма реалізовуватиметься протягом більш тривалого періоду часу.

Використання тренінгових технологій може бути корисним при інтернет-залежності, яка є серйозним проблемою для багатьох людей. Під час нашої роботи, ми дійшли до висновку, що існують наступні плюси використання тренінгових технологій в цьому контексті:

Самоусвідомлення: тренінгові програми можуть допомогти людям зрозуміти, що вони стали жертвами інтернет-залежності, та зрозуміти причини, що призводять до нездорової залежності від Інтернету.

Розвиток навичок управління часом: тренінгові технології можуть допомогти навчитися ефективному плануванню та управлінню часом, що дозволить уникнути надмірного витрачання часу в Інтернеті.

Розвиток альтернативних занять: застосування тренінгових технологій дозволяє виявити та розвинути інтереси та заняття, які можуть замінити надмірне використання Інтернету.

Сприяння психологічному благополуччю: тренінгові програми можуть надавати психологічну підтримку, допомагаючи збалансувати емоції та знижувати рівень стресу, що може бути пов'язано з інтернет-залежністю.

Підтримка через спільноту: Тренінгові технології можуть бути

реалізовані в груповій формі, де учасники можуть поділитися своїми досвідами та взаємно підтримувати одне одного у подоланні залежності.

Розвиток навичок самоконтролю: тренінгові програми можуть навчити методам саморегуляції та контролю над імпульсами, що сприяє зниженню негативних проявів залежності.

Підвищення свідомості про шкідливі наслідки: тренінгові технології допомагають підвищити усвідомлення про негативні наслідки, які можуть виникнути внаслідок надмірного використання Інтернету, що може спонукати до зміни поведінки.

Загалом, тренінгові технології є ефективним інструментом у боротьбі з інтернет-залежністю, допомагаючи покращити психологічний стан, розвивати здорові навички та знижувати час, витрачений на Інтернет. Однак, важливо пам'ятати, що індивідуальний підхід та професійна підтримка є також необхідними для успішного подолання залежності.

Висновки до III розділу

У третьому розділі «Дослідно-практична робота з використання тренінгових технологій при інтернет-залежності підлітків» нами було проведено експериментальне дослідження. Воно проводилось на базі 9 класу Городненського ліцею з початковою школою та гімназією, в експерименті брали участь 19 осіб.

Метою дослідження було встановити рівень інтернет-залежності у підлітків та розробити тренінгову програму з подолання сотолізму в учнів. За допомогою методики Кімберлі Янга «Тест на інтернет-залежність» ми виявили ступені інтернет-залежності серед підлітків. На констатувальному етапі учні з низькою ступеню інтернет-залежністю становило 21%. Середню ступінь мали 26% підлітків. Високу ступінь інтернет-залежності була притоманна більшості респондентів, що становила 53%. Також для виявлення ступеня інтернет-залежності ми використовували методику «Шкала інтернет-залежності Чена». Обробляючи результати на констатувальному етапі ми

отримали такі відповіді: 37% респондентів мали низький ступінь інтернет-залежності. У 43% опитаних спостерігався високий ступінь інтернет-адикції.

Для подолання інтернет-залежності у підлітків, звертаючи увагу на результатами анкетування, ми розробили програму профілактики інтернет-залежності серед учнів та впровадили її в навчальний процес з учнями 9 класу Городненського ліцею з початковою школою та гімназією. Під час формуючого етапу робота з учнями проводилась у формі тренінгу. Нами було проведено тренінг на тему «Що таке Інтернет та його вплив на людину». Наступне тренінгове заняття було спрямоване на те «Що таке інтернет-залежність та як її подолати?» Під час якого підлітки виконували інтерактивну вправу «Я можу замінити Інтернет у своєму житті на...». Також було проведено заняття-лекція «Що ми знаємо про інтернет-залежність». Де підлітки мали можливість ознайомитись з цікавою новою інформацією та подискутувати на різні теми. Під час наступної групової зустрічі учні виконували різноманітні вправи, одна з них це вправа «Камертон комунікації: Повернення до основних способів спілкування», де мали можливість поміркувати про способи спілкування без мережі Інтернет. Інше тренінгове заняття з підлітками мала назву: «Шлях до здорового відношення до Інтернету: Подолання інтернет-залежності у підлітків». З використанням вправи «Сила паузи» яке допомагає знайти баланс між часом проведеним в мережі Інтернет та реальним світом. Ця вправа сприяє усвідомленню, контролю та зниженню ризикових звичок використання Інтернету, фокусуючись на особистих потребах та емоційному стані. Учніам було запропоновано наступний вид роботи «Карта цілей» з метою допомогти їм визначити особисті цілі та стратегії стосовно використання Інтернету та досягнення збалансованого підходу між онлайн та офлайн активностями. Під час іншого тренінгового заняття на тему «Здоров'я в дисбалансі. Вплив інтернет-залежності на підлітка» учасники були запрошені до створення «картки здоров'я», що допомагає підліткам зрозуміти важливість здорового використання Інтернету та розвиває навички самоаналізу та контролю над їхнім власним підходом до технологій.

Наприкінці профілактичної програми було проведено повторне

дослідження динаміки зниження ступеня інтернет-залежності. Результати показали позитивну динаміку зниження рівня інтернет-залежності серед учнів, які раніше показували високий ступень сетеголізму. результати контрольного етапу показали збільшення кількості учнів з легкою на 15% та середньою інтернет-залежністю та 6% відповідно порівняно з констатувальним етапом. У той же час, кількість учнів з тяжкою інтернет-залежністю зменшилася на 21% порівняно зі стартовим показником.

Таким чином, учні що мали високий ступінь інтернет-залежності зменшився на 21%, та підлітки, що мали середній ступінь зменшився на 6%, а низький збільшився на 15 %. В результаті вважаємо, що гіпотеза підтвердилась соціальний педагог за допомогою тренінгових занять може зменшити рівень інтернет-залежності у підлітків.

ВИСНОВКИ

Нами було проаналізовано наукову-теоретичну літератури з проблеми вивчення методу тренінгу. До початку 20 століття не існувало такого поняття, як тренінг, або групова терапія, а поведінка людей у групах і здатність груп надавати психологічний і терапевтичний ефект були практично не досліджені. Що стосується ініціатора ведення тренінгу, то прийнято вважати, що першим його провів відомий психолог із США Курт Левін. Важливою заслугою цього тренінгового руху є заснування Т-Групи в 1946 році. Навчання Курта Левіна сприяло тому, що люди навчилися спілкуватися і взаємодіяти в групі. Під час цих тренінгів було також помічено, що члени групи отримали користь від аналізу власного групового досвіду. На сьогоднішній день не існує загальноприйнятого визначення терміну «тренінг», що зумовлює різноманітне тлумачення методу тренінгу та позначення цим терміном різноманітних прийомів, форм, методів і засобів, які використовуються як у психологічній практиці, у практиці соціального педагога так і в навчальному процесі. Проте без такого інструменту навчання сьогодні неможлива, ні робота соціального педагога, ні ефективне навчання. Тренінг – це інтенсивна форма навчання, спрямована на практичне оволодіння методикою використання конкретної технології.

Ми ознайомились з різновидами тренінгів: комунікативний; особистісного розвитку; соціально-педагогічний; соціально-психологічний. Тренінг відрізняється від інших форм навчання активністю всіх учасників, з особливим акцентом на набутті практичних навичок, необхідних для роботи. На тренінгу навчання відбувається в режимі дії, аналізу накопиченого досвіду, зворотного зв'язку з учасниками, що дає можливість навчитися власним, успішним і менш ефективним методам роботи та стратегіям взаємодії з іншими людьми, а також дізнатися багато нового в безпечній навчальній ситуації. Використання методу тренінг, може сприяти соціалізації особистості учня, формуванню навичок співпраці, здобуттю знань шляхом колективних дій, здатності приймати рішення на основі толерантного

ставлення до протилежної точки зору, розвитку пізнавальних творчих процесів, розвитку компетентності спілкування.

Визначено структуру тренінгу. До неї належить: вступ, основна частина, заключна частина. Група є відображенням суспільства в мініатюрі. Це дає кожному учаснику можливість ідентифікувати себе з іншими та отримати новий досвід. Навчальні форми проведення занять сприяють взаємодії між тренером та групою, а також між учасниками; кожен відчуває свою причетність до процесу навчання і вважає набутий досвід «своєю власністю»; учасникам надається можливість вільно висловлювати свої думки, і навчання орієнтоване не тільки на отримання знань, а й на відпрацювання навичок та формування моделі поведінки.

Нами проаналізовано основні ознаки Інтернет залежності, до них ми відносимо: 1) психологічні прояви, 2) фізіологічні, 3) поведінкові прояви. Для підлітка сприйняття Інтернету є тим контекстом, де користувач може отримати емоційну підтримку, у відміню від ситуації в реальному оточенні, де така підтримка менш вірогідна. Підлітки використовують Інтернет для задоволення своїх потреб, зокрема: потреби в автономії та незалежності; потреба в самореалізації та визнанні. В результаті використання Інтернету виникає відчуття повного контролю та володіння ситуацією, що задовольняє потребу в безпеці. Джерелом проблеми багатогодинного серфінгу в Інтернеті є страх життєвих обставин, страх відповідальності, бажання дізнатися більше, мати «повну зброю», а іноді просто цікавість.

Розглянуто види та форми профілактики при адикції підлітків. Профілактика - це комплекс державних, громадських, соціально-медичних, організаційних і виховних заходів, спрямованих на запобігання, усунення або нейтралізацію основних факторів і умов, що призводять до різних проявів соціальних відхилень у поведінці. Важливим напрямком у соціально-педагогічній діяльності навчального закладу є профілактика. У рамках тренінгу людина починає розуміти, що реальний світ не такий вже й страшний, а навпаки цікавий, і відповідно вона може набагато більше, ніж думає.

Учасники тренінгу працюють над самоконтролем, аналізують вплив ігор на своє життя, вчаться підпорядковувати собі сферу розваг і не

піддаватися їй. Для підлітка більш ефективними можуть бути групові або індивідуальні заняття з соціальними педагогами. При легких формах інтернет-залежності рекомендується групова робота з однолітками. Це дозволяє розвинути відсутні комунікативні навички, знайти нових друзів, реалізувати свої сильні сторони та перейти з віртуальної реальності в реальний світ.

Ознайомлено з використанням тренінгу у роботі соціального педагога при інтернет-залежності підлітків. В процесі ознайомлення з використанням тренінгу у роботі соціального педагога при інтернет-залежності підлітків, стало очевидним, що такий підхід є дієвим і корисним. Тренінгове заняття, спрямоване на розуміння проблеми і формування навичок профілактики інтернет-залежності, допомагає учасникам зрозуміти важливість балансу між онлайн та офлайн життям, розвиває навички комунікації та взаємодії в реальному світі. Такий тренінг сприяє створенню атмосфери довіри та відкритості в групі, що є ключовим для успішного засвоєння матеріалу та розвитку позитивних змін у підлітків.

Ми провели дослідження, щоб визначити залежність від Інтернету за методологією Кімберлі Янга та Чена. За результатами дослідження можна зробити висновок, що проблема інтернет-адикції є актуальною на даному етапі розвитку суспільства, що потребує подальших досліджень з метою розробки програм профілактичних та корекційних заходів. З метою більш детального дослідження інтересів учнів, залежних від Інтернету, було проведено опитування. Результати показують, що учні надають перевагу використанню ресурсів для задоволення своїх освітніх та рекреаційних потреб.

Для розв'язання цього завдання ми розробили програму тренінгових занять з подоланням інтернет-залежності у підлітків. Під час яких ми застосовували такі форми роботи як: інтерактивні вправи, міні-лекції, диспути, мозковий штурм, рольову гру, продовжити речення, робота в парах, створення карток цілей. Використання різноманітних форм роботи на тренінгових заняттях допомагає створити стимулюючу та сприятливу атмосферу для учнів, сприяє активному залученню та ефективному навчанню,

що сприяє подоланню інтернет-залежності.

Після завершення роботи проведено повторне діагностування, що вказало на позитивні зміни в роботі з підлітками, спрямованій на профілактику інтернет-залежності. Після участі в тренінгових заняттях та імплементації програми профілактики, спостерігалися такі позитивні зміни: зниження інтенсивності інтернет-залежних поведінок: підлітки, які раніше проявляли високу ступінь інтернет-залежності, показали зниження інтенсивності використання Інтернету та більш обережне ставлення до нього. Збільшення самоаналізу та самоконтролю: учасники проявили збільшену свідомість стосовно своїх звичок і вміння контролювати час, проведений в Інтернеті. Розвиток альтернативних занять: підлітки знаходять більше часу на альтернативні заняття та способи задоволення своїх потреб, що допомагає зменшити залежність від Інтернету. Покращення міжособистісних стосунків: учасники проявили більше зацікавлення в спілкуванні та взаємодії з оточуючими, що сприяє покращенню міжособистісних стосунків. Формування здорового підходу до технологій: підлітки стали більш свідомими щодо впливу Інтернету на своє здоров'я та емоційний стан.

Ці позитивні зміни свідчать про ефективність тренінгових технологій та програми профілактики інтернет-залежності у підлітків, що допомагає їм зрозуміти важливість здорового використання Інтернету та розвиває навички самоаналізу та контролю над їхнім власним підходом до технологій.

Отже, на підставі наших досліджень і експериментальної роботи, ми прийшли до висновку, що мета нашої кваліфікаційної роботи була успішно досягнута. Поставлені завдання були повністю реалізовані згідно з метою дослідження, а результати підтверджують правдоподібність наших початкових гіпотез.

У ході написання наукової роботи ми дійшли висновку, що унікальна програма профілактики і використання тренінгових технологій є ефективним

підходом для подолання інтернет-залежності у підлітків. Такий підхід дозволяє активно залучати учнів до участі в процесі навчання, стимулює саморозвиток та самоаналіз, розвиває соціальні навички та покращує міжособистісних стосунки. Позитивна динаміка в роботі з підлітками, а також їхня свідомість щодо впливу Інтернету на життя, свої потреби та емоційний стан підтверджують успішність та значущість використання тренінгових технологій у профілактиці інтернет-залежності.

Наша дослідницька робота заслуговує на подальше застосування у практиці соціального педагога для досягнення позитивних результатів у роботі з підлітками і допомоги їм подолати інтернет-залежність. Використання таких тренінгових технологій може сприяти покращенню якості життя підлітків та формуванню здорового підходу до використання Інтернету.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А. 2015. Теоретико-методологічні засади соціально-психологічного тренінгу / Харків: НУЦЗУ - 251 с.
2. Балахтар, В.В. 2015. Соціально-психологічний тренінг та маніпуляція. Вижниця. Черемош. 180 с.
3. Бартків О. С. 2015. Зміст підготовки майбутніх соціальних педагогів до соціально-педагогічної профілактики інтернет-залежності / О. С. Бартків, Є. А. Дурманенко // Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Л. Українки. Серія "Педагогічні науки". -- Вип. 1 (302). - 140-146.
4. Биби́к, Д. 2019. Биби́к Д. Специфіка підготовки студентів до впровадження тренінгових технологій розвитку лідерських якостей з дітьми ВПО. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді, 23(1), с. 31-42.
5. Булах І. С. 2016. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи. Вінниця: ТОВ "Нілан". 340 с.
6. Ванда М.А. 2019. Інтернет-залежність: передумови, ознаки та ризики для підлітків / Ванда М.А., Бондаренко Н.Б. // Психологія та психосоціальні інтервенції: науковий журнал - Т. 2, Вип. 37-42.
7. Єр'оміна, Л. Є. 2019. Тренінгова робота з майбутніми фахівцями соціальної сфери. Проблеми освіти (93) С. 246-256.
8. Казакова, Н. В. 2019. Використання ігрових технологій у позакласній виховній діяльності початкової школи. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології № 9 (93) С. 76-86.
9. Камінська О. В. 2016. Психологічні основи залежності підлітків від Інтернету : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 - педагогічна та вікова психологія / О. В. Камінська. - Одеса - 40 с. 22.
10. Камінська, О.В. 2017. Психологічне консультування підлітків, залежних від Інтернету. Журнал "Психологічні перспективи". 29 (червень 2017), 81-92.
11. Камінська О.В. 2018. Психологічний аналіз детермінант інтернет-залежності. Інтегровані комунікації, (4). 2018. 12-25.
12. Карпенко Є. 2016. Організація тренінгу спілкування з дітьми різного віку:

методичний посібник. Дрогобич: Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, 145 с.

13. Кочкурова, О. 2020. Тренінг розвитку професійної ідентичності як інноваційна освітня технологія у процесі підготовки майбутніх учителів. Психологія та педагогіка: історія розвитку, сучасний стан та перспективи досліджень: збірник наукових праць учасників міжнародної науково-практичної конференції, 18-19 вересня 2020 року.

14. Кочкурова, О. В. и Меркулова, Н. В. 2018. Тренінг розвитку професійної ідентичності як інструмент професійного становлення майбутніх учителів початкової школи. Наука і освіта (4) С. 165-171.

15. Кушель І. 2015. Інтернет-залежність як актуальна проблема сучасної школи / І. Кушель, Г. Нітченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: "Педагогічні науки". - Вип. 124. - Р. 86-89.

16. Кузнєцова, О. Т. 2020. Тренінг у позакласній фізкультурно-дозвілєвій діяльності учнів: методика застосування / О.Т. Кузнєцова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт): збірник наукових праць / за ред. Тимошенко О.В. - Київ : Видавничий дім Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, 2020 - Вип. 2 (122) 20. - Р. 81-88.

17. Kuss, D.J. and O. Lopez-Fernandez. 2019. Шкідливе використання Інтернету. Частина І: Інтернет-залежність та проблемне використання. Проект СТОА, Брюссель, 80 с.

19. Левін К. 2000. Вирішення соціальних конфліктів / Пер. з англ. І.Я. Авілон. - р.407.

20. Лук'янова Л. 2021. Тренінгові технології в освіті дорослих. URL: <http://lib.iitta.gov.ua> (дата звернення: 05.05.2021)

21. Любчак, Л. 2021. Використання тренінгових технологій у формуванні комунікативної компетентності майбутніх учителів початкової школи. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців методологія теорія досвід проблеми, (47), 70-75.

22. Мільчевська, Г. С., Ель-Хатрі, Г., Малютіна, Н. О. 2020. Тренінгова робота в закладах освіти та в громаді. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах, 1 (69). С. 106-110.
23. Пелещишин, А.М. 2016 Інтернет-джерела як засіб використання інформації для джерелознавців [Текст] / А.М. Пелещишин, Т.М. Білуцак // Сумський історико-архівний журнал. - ВИП. XXVI. - С. 16-23.
24. Перепелюк, Т. Д. 2020. Сучасні тренінгові технології розвитку особистості: екотренінг. Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції (Умань, 14 травня 2020 р.) / за заг. ред. Т. Д. Перепелюк / Міністерство освіти і науки України, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, ФСПО. Умань, 107 с.
25. Підгурська В.Ю. 2016. Використання тренінгових форм навчання у процесі формування професійного дискурсу майбутніх учителів початкових класів: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 015. Житомир, 4 с.
26. Прокоф'єва, О. О., Царькова, О. В. 2016. Тренінг "Лідер. Спікер. Партнер". In: Співпраця бібліотек та музеїв Мелітопольського регіону як ресурс розвитку освіти дорослих. Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, Мелітополь, с. 12-13.
27. Стахова, О. О., Борисюк, Т. П. 2018. Психологічні особливості інтернет-залежності в підлітковому віці. Наукове мислення: збірник статей вісімнадцятої Всеукраїнської практично-пізнавальної конференції в мережі Інтернет "Наукове мислення сьогодення та майбутнього". С. 58-60.
28. Шевченко, О. 2022. Обман як засіб формування комунікативних навичок майбутніх соціальних працівників. Ввічливість. Humanitas, (6), с. 99-104.
29. Шугайло, Ю. V. 2015. Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків. Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. Запоріжжя, №2 (25). С. 17-24.
30. Янг К.С. 2000. Діагноз - інтернет-залежність // Світ Інтернету. № 2. С. 24-29