

стратегіям їх вирішення. Це може включати в себе вміння висловлювати свої почуття та точку зору, прослуховувати думки інших та шукати компромісні рішення.

Отже, спільне проведення активного відпочинку сприяє комунікації членів сім'ї, що є важливим для побудови здорових і міцних сімейних взаємин. Це сприяє кращому розумінню одне одного, зміцненню зв'язків та покращенню загальної якості спілкування в родині.

Список використаних джерел:

1. Бочелюк В. Й., Бочелюк В. В. Дозвіллезнавство: навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2006. 208 с.
2. Гогоць В. Д. Вплив активного відпочинку на виховання дітей у сім'ї. Біорізноманіття: теорія, практика, формування здоров'язберезувальної компетентності у школярів та методичні аспекти вивчення у закладах освіти : матеріали Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф. (присвячена пам'яті видатного вченого ботаніка П. Є. Сосіна) (30 жовтня 2020 р., м. Полтава); Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка / За заг. ред. проф. Гриньової М. В. Полтава, 2020. С. 263-269. URL : <https://dspace.pdau.edu.ua/server/api/core/bitstreams/8f94ab06-1021-4b8e-b8ef-a628f65439e9/content> (дата звернення 5.05.2024 р.).
3. Мальцев Д. Організація активного сімейного відпочинку засобами фізичної рекреації. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2022. № 1. С. 62-67. URL : tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua (дата звернення 5.05.2024 р.).
4. Мальцев Д. Організація активного сімейного дозвілля: вітчизняний та зарубіжний досвід. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2019. № 4. С. 81-86. URL : <http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/article/view/205864> (дата звернення 5.05.2024 р.).

Руслан БОРСУК

курсант ННППФПНП

Наталія КОМИХ

доцент кафедри гуманітарних

дисциплін та психології

поліцейської діяльності

Дніпровського державного

університету внутрішніх справ,

кандидат соціологічних наук,

доцент

ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНІСТЬ ЧИ АКТУАЛЬНА КОМПЕТЕНЦІЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

Становлення соціального інституту Інтернет в суспільстві, разом з позитивними наслідками, супроводжується цілою низкою проблем. Перш за все вони пов'язані з формуванням кіберсфери, сітьових співтовариств, які змінюють соціальні відношення, соціальні зв'язки, декларують новий спосіб

життя, комунікації. Соціальна взаємодія індивідів в суспільстві переміщується і іншу реальність, поряд з об'єктивною. А відтак, діяльність індивіда, зокрема навчання, здійснюється по-іншому. Можливості цього ми мали змогу спостерігати під час пандемії 2019 року. Як наслідок поглинання людини мережею – це таке явище як інтернет залежність. А, з іншого боку людини необхідно навчатися певним навичка і компетенція пов'язаними з ефективним користуванням мережі для задоволення потреб в споживанні, освіті, комунікації. Умінням дотримуватися інформаційної гігієни та уникати випадків кібершахрайства.

Інша проблема, що пов'язана з мережею інтернет – соціально-психологічний вплив на користувачів інтернету. Психологи довели, що на розвиток людини значний вплив має те оточення, в якому проходить формування його особистості. Тобто, враховуючи те, що в наш час становлення особистості проходить в обстановці, нерозривно пов'язаній з комп'ютерними технологіями, мережею інтернет, можна твердо казати, що вони значною мірою впливає на психіку людини.

Нова інформаційна технологія пов'язує країни між собою, і тому, з часом, ми можемо чекати розквіту глобальної культури. У наш час Мережа досягла такого розвитку, що в ній почали формуватися соціальні структури, що претендують на звання окремих культур, а Інтернет все більше і більше нагадує віртуальний варіант реального світу. І, природно, що якщо людина в період свого розвитку проводить значний час в мережі Інтернет, то це відкладає відповідний відбиток на формування його світогляду.

Інтернет, знаходячи застосування в багатьох галузях людської практики, трансформує діяльність людини та впливає на її психіку. Наслідки застосування інформаційних технологій носять амбівалентний характер: люба діяльність в комп'ютерних мережах може як сприяти всебічному розвитку особистості, так і вести до небажаних наслідків [8, с. 536].

Іноді реальність розчаровує, життя складається з багатьох проблем, і дехто знаходить від цього притулок у своєму віртуальному світі. Іноді це дозволяє відволіктися від проблем, але часто людина стає настільки заглибленою у свій видуманий світ, що майже не помічає реального.

Сьогодні одним із основних соціальних страхів, пов'язаних з Інтернетом, є так звана Інтернет-залежність. У її основі лежить теорія про всесвітню павутину, якам затулює все більшу кількість людей у свої тенета – багато користувачів вже буквально не можуть жити без віртуального спілкування та отримання чергової щоденної порції інформації. Науковці підраховали, що сучасний міський житель протягом тижня отримує стільки інформації, скільки звичайний житель XVI ст. – за все своє життя.

Психологи, які займаються проблемою Інтернет-залежності виділяють дві групи симптомів цього нервового розладу:

1. Психологічні симптоми: гарне самопочуття чи ейфорія за комп'ютером; неможливість зупинитися; збільшення кількості часу

проведеного за комп'ютером; зневажливе ставлення до сім'ї та друзів; відчуття порожнечі, депресії, роздратованості не за комп'ютером; брехня роботодавцям чи членам своєї сім'ї відносно своєї діяльності; проблеми з роботою чи навчанням.

2. Фізичні симптоми: тунельне враження стволів рук, пов'язане з тривалим перенапруженням м'язів; сухість в очах; головні болі по типу мігрені; болі в спині; нерегулярне харчування, пропуск прийомів їжі; зневагами особистою гігієною; розладнання сну, зміна режиму сну.

Згідно дослідженнями небезпечними сигналами інтернет залежності є:

- прагнення постійно перевіряти електронну пошту;
- збільшення часу, який проводиться онлайн;
- збільшення кількості грошей, витрачених онлайн.

Психологи виділяють п'ять типів Інтернет-залежностей:

- залежність від комп'ютера (пристрасть до ігор, програмування та інших видів діяльності);
- «інформаційне перенавантаження» (безкінечні подорожі по Мережі, пошук інформації у віддалених базах та пошукових сайтах);
- паталогічна прив'язаність до азартних ігор в Інтернеті, онлайн-аукціонів чи електронним покупкам в Інтернеті;
- залежність від «кібер-відносин» (соціальних мережах, спілкування в чатах, групові ігри, телеконференції);
- залежність від «кібер-секса» (тобто залежність від порнографічних сайтів в Інтернеті, від обговорення сексуальної тематики в чатах чи спеціальних телеконференціях).

Отже, слід достатньо тверезо оцінювати соціальні та психологічні наслідки застосування Інтернету. Разом із позитивним значенням, освіта, комунікація, доступ до інформації, інтенсифікації процесу обміну думками між представниками різних держав та соціальних груп, для соціально-економічного розвитку регіонів, а також для психічного здоров'я багатьох категорій користувачів існують данні про негативні наслідки застосування. З іншого погляду, згідно з яким інтенсивне застосування Інтернету веде до звуження соціальних зв'язків аж до самотності, зменшення внутрішньороздинного спілкування, розвитку депресивних станів. Загалом зазначаємо, що Інтернет має посідати відведене для нього місце. Нерідко зустрічаються спроби переоцінки його значущості для людини, що потребують обов'язкової корекції.