

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

БОЛЯЧОК МАРІЯ АНДРІЇВНА

Допускається до захисту:
завідувач кафедри психології,
д.економ.наук, к. псих.н., професор
_____ В.А. Оверчук
«___» _____ 2024р.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗАПОБІГАННЯ
ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ**

Спеціальність 053 Психологія

Кваліфікаційна (бакалаврська) робота

Керівник:
Короцінська Ю.А., старший викладач
Кафедри психології

Оцінка: ____ / ____ / ____

Голова ЕК: _____

Вінниця - 2024

АНОТАЦІЯ

Болячок М.А. Психологічні чинники запобігання інтернет-залежності підлітків. Спеціальність 053 «Психологія». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2024.

У бакалаврській роботі досліджено психологічні особливості прояву та чинники виникнення інтернет-залежної поведінки (ІЗП) у підлітковому віці. Показано методологічні підходи та напрями щодо розуміння інтернет-залежної поведінки (ІЗП), описані в літературі, психологічні особливості та критерії ІЗП. Встановлено взаємозв'язок психологічних та соціальних чинників на формування ІЗП в умовах сімейного і шкільного виховання.

Ключові слова: адикція, підлітковий вік, спілкування, інтернет-залежність, профілактика.

Робота складається з: 65 сторінок, 12 таблиць, 3 додатків, 42 джерел, 1 рисунка.

ABSTRACT

Boliachok M.A. Psychological factors of prevention of Internet addiction among teenagers. Specialty 053 "Psychology". Vasyl Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2024.

The bachelor's thesis investigated the psychological features of the manifestation and factors of the emergence of Internet-dependent behavior (IED) in adolescence.

Methodological approaches and directions for understanding Internet-addicted behavior (IED), described in the literature, psychological features and criteria of IED are shown. The interrelationship of psychological and social factors on the formation of Internet addiction among teenagers in the conditions of family and school education has been established.

Key words: addiction, adolescence, communication, Internet addiction, prevention.

The work consists of: 65 pages, 12 tables, 3 appendices, 42 sources, 1 figure.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПРОБЛЕМИ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	7
1.1. Адиктивна поведінка як предмет наукового дослідження.....	7
1.2. Інтернет-залежність: передумови, ознаки та ризики для підлітків.....	12
Висновки до першого розділу.....	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ІНТЕРНЕТ- ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	21
2.1. Методологічний інструментарій дослідження.....	21
2.2. Результати констатувального експерименту.....	26
Висновки до другого розділу.....	44
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ЗАПОБІГАННЯ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ	46
3.1 Умови профілактики інтернет-залежної поведінки.....	46
3.2 Тренінг з подолання інтернет-залежності у підлітків.....	51
Висновки до третього розділу.....	53
ВИСНОВКИ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	57
ДОДАТКИ.....	61

ВСТУП

Актуальність обраної теми полягає в тому, що в останні роки спостерігається комп'ютеризація всіх сфер суспільного життя. Комп'ютери, гаджети стали необхідною приналежністю шкіл, офісів, медичних установ, міцно увійшли в нашу повсякденність. Швидке поширення нових інформаційних технологій стало одним з атрибутів сучасності. Зростання кількості користувачів комп'ютерних технологій, поширення комп'ютерних мереж, різного роду програм, чатів – тісно увійшли в сьогодення. Вся наша культура стає більш залежною від технології і не дивно, що у підлітків виникають проблеми з соціумом, тому що вони занадто багато часу проводять в інтернеті. На сьогодні не викликає сумніву той факт, що соціальні мережі мають значний вплив на підлітків, але існують певні розбіжності стосовно оцінки характеру цього впливу.

Оскільки провідною діяльністю підліткового віку є спілкування, це означає, що підлітку для повноцінного розвитку потрібно задовільнити свою потребу у спілкуванні з однолітками та друзями. Але епідемія ковіду, яка переросла у локдаун та повномасштабне вторгнення замінило живе спілкування на комунікацію онлайн. Як наслідок цього підлітки змушені переходити в мережу Інтернет для спілкування та навчання. Підлітки, які виїхали закордон тікаючи від війни, втратили можливість спілкуватися з однолітками, змінили мовне середовище, і як наслідок незнання мови - соціальна (мовна) ізоляція. Тому підлітки задовільняють свою потребу у спілкуванні он-лайн. Також нестача живого спілкування призводить до емоційної нестабільності, підлітки схильні приховувати свої справжні емоції та закриватися у собі в ситуації стресу та невизначеності. Такі події ускладнюють розвиток особистості, оскільки ускладнюється формування навичок емоційної саморегуляції та в цілому емоційний інтелект.

Аналізу соціально-психологічних особливостей спілкування у мережі Інтернет присвячені праці багатьох українських і зарубіжних учених:

О.М. Арестової, Ю.Д. Бабаєвої, Л.Н. Бабаніна, О.Є. Войскунського, А.Є. Жичкіної, Т.В. Карабина, О.В. Смиислової, Т.М. Титаренко, Н.В. Чудової, Дж. Сулера, Л.О. Матохнюк, О.М. Немеш та інших. З огляду на те, що підлітки становлять найбільш значну й активну частину користувачів мережі, учені О.М. Арестова, О.Є. Войскунський, О.В. Ращевська, М.А. Снітко та інші, звертають увагу на специфіку інтернет-спілкування та його вплив на особистість молодшої людини.

Проблемою інтернет-залежності займалися такі вчені, як А. Голдберг, А.Є. Жичкіна, А.Ю. Єгорова, Ц.П. Короленко, А.Є. Янг, К.Д. Грінфілд, К. Сурратт та інші фахівці. Серед українських фахівців, що в різних аспектах досліджують феномен інтернет-залежної поведінки можна виокремити Л.М. Юр'єву, О.С. Чабана, Г.Я. Пілягину, Н. М. Бугайову.

Таким чином, не зважаючи на достатньо велику кількість публікацій із даної проблематики, вона зберігає свою актуальність. Не достатньо глибоко вивчено питання психологічних передумов та особливостей інтернет-адикції в підлітковому віці. Отже, враховуючи соціальну значущість проблеми, було визначено тему дослідження «Психологічні чинники запобігання інтернет-залежності підлітків».

Мета дослідження – виявити психологічні особливості прояву та чинники виникнення інтернет-залежної поведінки (ІЗП) у підлітковому віці.

Об'єкт дослідження – інтернет-залежність як різновид адиктивної поведінки підлітків.

Предмет дослідження – психологічні особливості прояву та чинники виникнення інтернет-залежності у підлітковому віці.

Відповідно до предмету, мети було сформульовано **наступні завдання дослідження**.

1. Систематизувати методологічні підходи та напрями щодо розуміння інтернет-залежної поведінки (ІЗП).

2. Виявити, описані в літературі, психологічні особливості та критерії ІЗП.

3. Довести вплив та взаємозв'язок психологічних та соціальних чинників на формування інтернет-залежності підлітків в умовах сімейного і шкільного виховання.

У роботі використано комплекс теоретичних та емпіричних методів:

1. Теоретичний і системно-структурний аналіз психологічної, педагогічної й спеціальної літератури з проблеми дослідження показників впливу інтернет-спілкування на процес особистісного розвитку, визначення рівнів їх сформованості у підлітковому віці (методи узагальнення, порівняння, моделювання та ін.).

2. Констатувальний експеримент: методи спостереження, бесіди, метод експертних оцінок, авторська анкета змішаного типу, тест «Інтернет – залежність» К. Янг у адаптації Є. Раєвської, опитувальник на з'ясування наявності інтернет-залежності у школярів А. Жичкіної.

Апробація результатів дослідження.

Болячок М.А. (2023р.), Соціально-психологічна профілактика інтернет-залежності у підлітків. *Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності: Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції*. Вінниця, 16–17 листопада 2023 р. / за ред. проф. В. А. Оверчук. Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2023, Вінниця. С. 48-51. [Електронне видання].

Робота складається зі вступу, трьох розділів з підрозділами, загальних висновків, списку використаної літератури, додатків.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ПРОБЛЕМИ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Адиктивна поведінка як предмет наукового дослідження

Для проведення аналізу даного явища та виявлення його соціологічної сутності ми повинні на початку нашого дослідження визначитися з його інтерпретаціями, прийнятими у науковому світі. Саме поняття адиктивної поведінки тісно переплетено з поняттям девіантної поведінки та багато в чому є її складовою формою. Девіантна поведінка трактується як стійка усвідомлена модель поведінки індивіда, заснована на запереченні та нехтуванні панівними нормами у суспільстві та соціальними принципами.

Адиктивна поведінка має безліч визначень, але загалом її визначають як відхилення у поведінці або залежність. Адиктивна поведінка вивчається цілим рядом суміжних із соціологією та психологією іншими гуманітарними науками, але метою нашого дослідження ми бачимо визначення його психологічної специфіки.

Сьогодні дослідження адиктивної поведінки знаходить відображення у працях вітчизняних та зарубіжних авторів з психології, педагогіки, медицини, філософії та соціології. Ними у різних теоретичних підходах розглядаються питання, пов'язані з поняттям, видами, причинами та етапами формування адиктивної поведінки. Поняття адиктивна поведінка вивчається у взаємозв'язку з такими поняттями, як залежність, залежна поведінка, адикція, адикт, адиктивність, адиктивність особистість та ін.

Термін адиктивна поведінка (addiction) у перекладі з англійської мови - згубна звичка, порочна схильність. Після введення Ст. Міллером і М. Ландрі, з кінця 80-х років став поширюватися в вітчизняній науці. Знайшов розширення у працях С.А. Кулакова та поширився після випуску роботи

А.Є.Лічко та В.С. Битенського [24]. Пізніше неодноразово доповнювався та конкретизувався як форма саморуйнівної поведінки [5, с. 78].

Відтак, оскільки термін адикції більшістю дослідників вживається як синонім слова залежність, то й адиктивна поведінка трактується як залежна поведінка, але єдності думок з питань їх співвідношення немає.

А. Фенько у своїх дослідженнях звертає нашу увагу на те, що сьогодні адикції поділено на дві групи:

а) хімічні адикції: вживання алкоголю, наркотиків та інших психоактивних речовин;

б) нехімічні або поведінкові, адикції, пов'язані з іншими людьми або певною поведінкою: гра в карти, мережа Інтернет, їжа, покупки та т. д. [9].

Т. А. Султанова позиціонує поняття адикція як синонім залежності, але вказує на диференціацію понять адиктивна поведінка та адикція, що обумовлено наявністю причинно-наслідкових зв'язків [9].

На думку Н. Б. Назарової, поняття залежна поведінка та адиктивна поведінка є синонімічною. Їх психофізіологічна основа полягає в невмінні людини керувати своєю психоемоційною напругою. У свою чергу, дані поняття складають окрему підгрупу більш складної та різноманітної категорії, такої як поведінка, що відхиляється [16].

З рівнозначністю понять згодні й інші дослідники. Г.В. Старшенбаум вказує, що залежна (адиктивна) поведінка - це одна з форм поведінки особистості. Автор вказує на наявність у ній зв'язку зі зловживанням чимось чи кимось, метою якого стають вирішення проблем саморегуляції чи адаптації [19].

На зв'язок адикції з адаптацією вказує В.Р. Мандель, розглядаючи адикцію як спрощений спосіб адаптації індивіда до важких йому умов життєдіяльності та взаємодії з оточуючими. Він називає адикцію спробою втечі від реальності в якийсь сусідній смисловий простір, де можна відпочити,

порадіти, зібратися з силами, щоб знову повернутися в пригнічуючу реальність [33].

Але ця втеча має надто високу ціну. За твердженням Н. Б. Назарова, «Залежність у широкому значенні слова — це та чи інша форма рабства, що обмежує можливості людини і зменшує її здатність до саморозвитку» [9; с. 8].

С.Ф. Смагін зауважує, що переважання терміну «адиктивна поведінка» полягає у можливості ототожнити особистість як «адикту» або «адиктивну особистість», у чому проявляється їхня послідовна подібність [13].

Отже, адиктивна поведінка – це деструктивна поведінка, що завдає шкоди розвитку людини, як фізичному, так і психічному.

У роботі В. П. Прядеїна виділено такі підходи:

1. Персонологічний: одні люди більш схильні до адиктивної поведінки, ніж інші, але неможливо визначити, який вид адикції буде обраний тією чи іншою людиною.
2. Психодинамічний: адиктивна поведінка розглядається через вплив соціуму на особистість. З цього погляду на особистість впливає навколишній світ, її спілкування з оточуючими людьми.
3. Мотиваційний: пов'язані з концепцією опору, вважають, що мотивування з'являється і посилюється в тих моментах, коли свобода чи незалежність особистості піддається небезпеці або вже перебуває у небезпеці. Мотивування опору спонукає індивіда відновити незалежність, яка зазнала загрози або небезпеки.
4. Теорія соціального навчання: звертається до аналізу причин та факторів, які викликають вживання психоактивних агентів та сприяють повторенню прийому.
5. Теорія очікуваної дії: привносить у дослідження адиктивного поведінки пізнавальний елемент.

Відповідно до концепції адикція є однією з проблем у реакції подолання, що дає можливість індивіду сподіватися на позитивний вплив

вживаних речовин або засобів, та звільняє його від необхідності відповідати за дії [17].

А.А. Яришева називає такі підходи:

1. Гуманістичний: пояснює появу: «Я – реального» та «Я – ідеального» у складі «Я – концепції».

2. Гештальт-психологія: адиктивна поведінка виникає при спотворенні процесу «контакт-догляду», коли створення «контактного кордону» при зовнішньому впливі утруднено, то створюються проблеми в задоволенні бажань та потреб особистості.

3. Біхевіоральний: до залежності наводить вибір невірною способу підкріплення, формування деструктивних патернів поведінки.

4. Психоаналітичний: розглядає появу залежності як порушення у психосексуальному дозріванні. На думку прихильників підходу на деякий час психоактивні речовини можуть посилити захист Его, що допоможе в цьому випадку людині подолати депресію та негативні стани.

5. Індивідуальна психологія: адиктивна поведінка викликана недостатньо розвиненим почуттям спільності [18].

Адиктивна поведінка формується поступово. Д. В. Лазаренко виділяє такі етапи:

- 1) прагнення пережити змінений стан свідомості;
- 2) прагнення повторити змінений стан свідомості;
- 3) наростання інтенсивності адиктивної потреби [23].

Встановлено фактори ризику розвитку адиктивної поведінки:

- біологічні: генетична обумовленість, спадковість, органічні ураження головного мозку та мінімальні мозкові дисфункції, нейромедіаторний дисбаланс; хронічні захворювання;

- психопатологічні: психіатричні розлади, афективні порушення, шизофренія;

- патопсихологічні: особливості індивідуальної патології та особистого досвіду: психопатії, акцентуації характеру, синдром дефіциту уваги з гіперактивністю;

- психологічні: порушення саморегуляції та самоконтролю, проблеми самооцінки, низька самоповага, нерозвинена здатність до рефлексії та турботі про себе, особливості афективної сфери, низький рівень розвитку здатності до співпереживання;

- Вікові: підлітковий вік, рання юність;

- соціальні:

а) макросоціальні: погіршення соціально-економічної ситуації,

б) мікросоціальні: досвід спілкування та діяльності у сім'ї, школі; середовищі однолітків поза школою [17].

О.Ю. Калініченко здійснено системний аналіз найближчого соціального оточення та особистісних властивостей підлітків, який показує, що адиктивна поведінка є результатом впливу особистісних, так мікросоціальних факторів. Більшою мірою впливає прагнення до пошуку задоволень, незадовільні побутові умови, що не забезпечують базових потреб, низький рівень інтелектуальної та емоційно-вольової саморегуляції, конфліктні відносини з батьками, напружена атмосфера в сім'ї. [15].

Підсумовуючи вищезазначене, слід зазначити, що незважаючи на наявність великої кількості досліджень з проблеми адиктивної поведінки, єдиної психологічної концепції не існує, думки вчених багатогранні та різнопланові, але вони сходяться в тому, що адиктивна поведінка негативно позначається на розвитку особистості, особливо підлітків.

1.2 Інтернет-залежність: передумови, ознаки та ризики для підлітків

На сьогодні проблема інтернет-залежності є надзвичайно актуальною, адже разом з інтенсивним розвитком інформаційних технологій у світі постійно зростає й кількість інтернет-користувачів, а також період користування інтернет-ресурсами. Щодня до мережі Інтернет у середньому приєднується понад мільйон осіб (11 нових користувачів щосекунди), а середньостатистичний користувач проводить близько шести з половиною годин щодня, використовуючи різноманітні інтернет-девайси та сервіси. З кожним роком інформаційні технології стають дедалі більш функціональними для людини та більшою мірою вплітаються в життя суспільства, проте більшість дослідників розглядають надмірне використання інтернету як адиктивне та патологічне явище, що має негативні наслідки для фізичних і психічних показників здоров'я користувача, а також суттєвий негативний вплив на навчальну, робочу успішність та процес соціальної взаємодії з іншими людьми. Згідно з дослідженням Pew Research Center 2018, 45 % опитаних американських підлітків зазначили, що вони перебувають онлайн «майже постійно». Разом зі збільшенням кількості користувачів мережі збільшується і кількість людей, у яких виникає залежність від онлайн-ігор та використання інтернету загалом. Згідно з дослідженням, що проводилось у семи європейських країнах, у 1,6 % опитаних підлітків розвинувся інтернет-ігровий розлад (Internet Gaming Disorder), а 5,1 % – у зоні ризику розвитку цього розладу.

Інтернет-залежність, зокрема інтернет-ігровий розлад – це явище, безпосередньо пов'язане з психосоціальними проблемами, особливо в користувачів підліткового віку [39]. Наразі немає офіційного загальноприйнятого визначення поняття інтернет-залежності через те, що виділяють різні підходи до розуміння цього феномену, проте узагальнено його визначають як розлад імпульсного контролю та поведінкову нехімічну

залежність, що супроводжуються наявністю у користувача низки діагностичних «симптомів».

Інтернет-залежність вивчають і як самостійне явище, і як збірне поняття для вузких підвидів залежності (наприклад, залежності від соціальних мереж, кіберсексуальної залежності тощо) [39]. У той час як одні дослідники розглядають інтернет-залежність як результат патологічного користування мережею, інші зазначають, що інтернет є лише інструментом для реалізації адиктивної поведінки, що вже була в людини [7].

Одними з перших феномен інтернет-залежності як проблемної поведінки почали розглядати зарубіжні вчені К. Янг, М. Гріффітс та Р. А. Девіс, їхні праці стали основою для подальшого вивчення інтернет-залежності. Також значний внесок у сучасні дослідження цього питання зробили В. Ставропулос (V. Stavropoulos), К. В. Мюллер (K. W. Müller), Е. Л. Андерсон (E. L. Anderson), Е. Стін (E. Steen), К. Вельфлінг (K. Wölfling). В Україні проблематику комп'ютерної та інтернет-залежності порушено в працях Х. Турецької, О. Камінської, Л. Юр'євої та Т. Больбот, проте залишається широкий простір для наукових розвідок щодо цього феномену, зокрема поширеності інтернет-залежності в українському контексті. Протягом двох останніх десятиліть інтернет-залежність активно вивчали та здійснювали спроби концептуалізації та операціоналізації цього поняття. Проте наразі використовують доволі різні визначення та підходи до розуміння цього феномену.

Науковці виділяють два види інтернет-залежності: загальний і специфічний. Перший з них розуміють як широкий набір поведінкових патернів, що призводять до надмірного використання інтернет-мережі. Другий стан означає патологічне використання інтернету людиною, за якого вона фокусується на конкретній меті/функції (наприклад, для онлайн-ігор). У дослідженнях інтернет-залежності простежується тенденція до класифікації цього феномену. Якщо раніше її здебільшого розглядали узагальнено, то нині

фахівці виділяють конкретні підвиди інтернет-залежності, вужчі аспекти цього поняття (наприклад, залежність від смартфонів, онлайн-ігор тощо). Частково це зумовлено різними поглядами науковців на сутність та природу інтернет-залежності: одні розглядають інтернет як самостійне середовище для формування залежності, інші наголошують на схильності людей до залежності взагалі, коли інтернет використовується як засіб реалізації адиктивної поведінки

Уперше поняття «інтернет-залежність» визначила американська дослідниця К. Янг як розлад імпульсного контролю, що охоплює проблеми з регулюванням свого бажання брати участь в онлайн-активностях. Вона також розробила діагностичні критерії інтернет-залежності, що базувались на симптомах патологічної схильності до азартних ігор (pathological gambling).

М. Гріффітс тлумачить інтернет-залежність як вид технологічної поведінкової залежності, якій притаманна неспроможність користувача контролювати своє користування інтернетом, незважаючи на негативні наслідки, проте автор не акцентує уваги на такій характеристиці, як компульсивність.

Р. А. Девіс трактує інтернет-залежність з погляду когнітивно-біхевіоральної моделі, вводить поняття «патологічне використання Інтернету», яке, на відміну від попередніх визначень інтернет-залежності, фокусується не на поведінкових чинниках, як, наприклад, толерантність і симптоми розриву, а на наявності дезадаптивних когніцій, що асоціюються з проблематичним використанням мережі. Автор наголошує на тому, що патологічне використання інтернету може бути як окремим різновидом залежності, так і активізатором патології, що вже існувала раніше.

Також на позначення залежності від користування інтернет-мережею у наукових джерелах часто вживають такі поняття: надмірне використання інтернету, проблематичне використання інтернету, інтернет-ігровий розлад, онлайн-ігрова залежність [39,40]. У дослідженнях, що розглядають інтернет-

залежність як збірне поняття, виділяють, як мінімум, три її основні різновиди за провідним видом діяльності в мережі: кіберсексуальна залежність, надмірна ігрова діяльність та залежність, пов'язана із засобами соціалізації в інтернеті (наприклад, через e-mail, віртуальні чати, соціальні мережі) [39].

Класифікація К. Янг також містить такі типи інтернет-залежності, як залежність від віртуальних знайомств мережі; залежність від комп'ютерних ігор; залежність від азартних онлайн-ігор; постійний вебсерфінг та пошук інформації в мережі.

Варта уваги також класифікація української дослідниці О. Камінської, що ґрунтується на мотивах користувача проводити значну кількість часу в мережі, а не на видах провідної діяльності в інтернеті, як у попередніх класифікаціях. О. Камінська виділяє такі види інтернет-залежності: інформаційний, меркантильний, ідейний, асоціальний, особистісно-дисгармонійний, тривожно-депресивний, біологічно-фрустрований, соціально-фрустрований та змісто утворювально фрустрований [15]. Наразі спостерігається різноманітність критеріїв для виявлення інтернет-залежності: більшість науковців користується опитувальниками, які розробила К. Янг, хтось дещо видозмінює їх, інші ж розробляють альтернативні критерії та методи виявлення інтернет-адикції [39]. Утім, незважаючи на те, що більшість діагностичних критеріїв та опитувальників передбачає самостійну оцінку людиною наявності в себе тих чи інших симптомів, коли мова йде про користувачів підліткового віку, деякі дослідники виділяють також окремі сімейні опитувальники, які дають змогу батькам виявляти у своїх дітей ознаки інтернет-залежності [2;].

Серед основних діагностичних критеріїв для інтернет-залежності виділяють такі: втрата контролю над використанням інтернету, зміни настрою, симптоми розриву, потреба проводити в інтернеті все більше часу, байдужість до інших сфер життя, соціальна ізоляція, відчуття, що інтернет є «єдиним

другом» користувача, приховування своєї діяльності в мережі (наприклад, часу використання) від близьких, друзів тощо [39,40].

К. Янг зауважує, що в користувачів підліткового віку симптоми інтернет-залежності можуть проявлятися так: заяви підлітків про те, що вони «нудьгують», коли не використовують цифрових пристроїв; погіршення навчальної діяльності через зацикленість на технологіях; поява агресивної та непокірної поведінки, коли встановлюються часові ліміти на використання електронних гаджетів [40].

Одними з головних негативних наслідків, які виникають у людей через надмірне користування мережею, є конфлікти та порушення стосунків з близькими й друзями, що виникають через те, що інтернет-залежні починають дедалі менше часу приділяти спілкуванню та віддають перевагу комунікації з «віртуальними друзями» або іншим видам діяльності в мережі. Вважається, що підлітки є однією з найвразливіших вікових груп стосовно надмірного використання мережі та розвитку інтернет-залежності тому, що в цей період підлітки ще не є повноцінно сформованими як у фізичному, так і в психічному плані.

Користування підлітків інтернет-мережею характеризується постійною «підключеністю», високою поширеністю та тривалістю використання [39]. Серед основних потреб людини в підлітковому віці є належність до групи, а також самостійність і незалежність від дорослих, а інтернет дає змогу реалізовувати ці потреби: мережа для підлітків є засобом самопізнання, самореалізації та соціалізації [2; 40]. Технології використовуються як альтернатива реальному соціальному середовищу під час розвитку та набуття соціальних зв'язків.

Теоретичний аналіз наукових джерел підтверджує складність і багаторівневість проблеми інтернет-залежності, яка лежить у різних площинах та безпосередньо стосується психічних чинників, особливостей дорослішання та соціальних взаємовідносин з іншими людьми у підлітків. Систематизація

передумов виникнення інтернет-залежності у підлітків дає змогу виділити внутрішньо та зовнішньо обумовлені причини її розвитку у підлітків. У категорію внутрішньо обумовлених чинників виникнення інтернет-залежності входять проблеми психічного здоров'я, психічні розлади (зокрема депресія, тривожність і синдром порушення активності та уваги), порушення сну, а також схильність до агресивної та ризикованої поведінки.

Водночас, за результатами досліджень, зовнішньо обумовленими чинниками виникнення інтернет-залежності є анонімність, доступність, безпека та простота використання мережі, а також проблемні та конфліктні стосунки в сім'ях підлітків. Задля ефективності профілактики явища інтернет-залежності у суспільстві необхідний системний підхід, який би передбачав превентивні програми на всіх рівнях, зокрема розроблення спеціалізованої державної політики щодо інформування та освіти населення щодо безпечного використання інтернет-мережі.

На сьогодні термінологія проблематики інтернет-залежності не цілком усталена і є доволі різноманітною через наукову новизну та постійну еволюцію предмета дослідження.

У працях закордонних та українських авторів є низка суперечностей щодо визначення цього поняття. Найменування «інтернет-залежність» або «інтернет-адикція», а також «надлишкове/ патологічне/проблематичне застосування інтернету» та «цифрова/технологічна/комп'ютерна залежність» ототожнюють та часто використовують як синоніми. Різні погляди на проблему виявляють істотні суперечності й значною мірою ускладнюють дослідження інтернет-залежності.

Теоретичний аналіз причин і наслідків виникнення інтернет-залежності показав, що проблематика має складний і багаторівневий характер, а також те, що підлітковий вік є найбільш сензитивним для розвитку інтернет-залежності.

Інтернет-залежність у підлітків асоціюється з численними факторами, зокрема: віковою специфікою розвитку (потребами в автономії, самореалізації,

причетності до групи), психосоціальними чинниками (імпульсивністю, агресивністю, самотністю), психічними розладами (депресією, тривожністю тощо), що сприяють підвищеній схильності до розвитку інтернет-залежності.

Наразі інтернет є невідокремною частиною життя суспільства, що має безліч позитивних аспектів для організації роботи, навчання та дозвілля в повсякденному житті. Проте, враховуючи, наскільки швидко розвиваються сучасні технології, необхідне ефективне та своєчасне втручання у сфері регуляторної політики, профілактики, виявлення та роботи з інтернет-адиктивною поведінкою для запобігання негативним аспектам впливу мережі на користувачів.

Висновки до першого розділу

Отже, в даному розділі було визначено зміст поняття, адиктивна поведінка підлітків - це вид девіантної (деструктивної) поведінки, що виникає в результаті нестримного бажання переживати надмірні емоції за допомогою штучної зміни свого психічного стану (наприклад, зловживання: різними речовинами, що змінюють психічний стан людини, включно з алкоголем і тютюном), до того моменту, коли фіксується факт психічної і фізичної залежності. У класифікацію нехімічних адикцій увійшла інтернет-залежність.

До симптомів інтернет-залежності відносять: складність контролю часу, що проводиться в інтернеті, лабільність настрою при його використанні, зневажання діяльністю поза мережею (М. І. Дрепа); симптоми толерантності, відміни, компульсивності, зверхцінності об'єкту залежності, дезадаптивність, наявність депресивних станів, obsesивно-компульсивні поведінкові прояви, ворожість, міжособистісну сензитивність (В. Л. Малигін); наявність змінених станів свідомості (О. Ю. Єгоров); нав'язливе бажання перевірити e-mail, постійне очікування наступного виходу в інтернет, скарги оточуючих на те, що людина проводить занадто багато часу в інтернеті, витрачає на нього значну кількість коштів (К. Янг).

Значну роль у формуванні ІЗП відіграють вікові особливості формування особистості підлітків: невідповідність між суб'єктивною готовністю до дорослого життя та об'єктивною обмеженістю його можливостей, потреба у спілкуванні, неадекватне бажання соціального визнання.

Серед основних діагностичних критеріїв для інтернет-залежності виділяють такі: втрата контролю над використанням інтернету, зміни настрою, симптоми розриву, потреба проводити в інтернеті все більше часу, байдужість до інших сфер життя, соціальна ізоляція, відчуття, що інтернет є «єдиним другом» користувача, приховування своєї діяльності в мережі (наприклад, часу використання) від близьких, друзів тощо.

Одними з головних негативних наслідків, які виникають у підлітків через надмірне користування мережею, є конфлікти та порушення стосунків з близькими й друзями, що виникають через те, що інтернет-залежні починають дедалі менше часу приділяти спілкуванню та віддають перевагу комунікації з «віртуальними друзями» або іншим видам діяльності в мережі . Вважається, що підлітки є однією з найвразливіших вікових груп стосовно надмірного використання мережі та розвитку інтернет-залежності тому, що в цей період підлітки ще не є повноцінно сформованими як у фізичному, так і в психічному плані.

Отже, підлітковий вік – це період формування цінностей, розширення соціальних контактів, а залежний підліток обмежує своє коло спілкування комп'ютером. В результаті цього в таких підлітків спостерігаються нестача живого спонтанного соціального досвіду, інфантилізм у вирішенні життєвих питань, труднощі в соціальній адаптації, збідненість емоційної сфери, звуження кола інтересів, прагнення створити особистий фантазійний світ, втеча від реальності.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Методологічний інструментарій дослідження

Для вивчення впливу інтернет середовища на особистісний розвиток у підлітковому віці було використано комплекс методик. У процесі роботи за основу розробки методичного інструментарію було покладено базисні принципи психології: принцип детермінізму, принцип єдності свідомості та діяльності, принцип розвитку та інші.

Отримані середньостатистичні результати констатувального експерименту певною мірою дозволяли дізнатися, який вплив має інтернет середовище на особистісний розвиток дітей підліткового віку. Це давало можливість проаналізувати й певні індивідуальні відмінності спілкування в підлітковому віці, виділити групи різного рівня розвитку, встановити фактори, що детермінують розвиток певних психологічних, важливих якостей особистості.

Вивчення впливу інтернет діяльності досліджувалось за допомогою теоретичних методів (аналізу, синтезу, узагальнення, класифікації, групування тощо).

Методи дослідження ми умовно поділили на такі групи:

- а) спостереження, аналіз результатів діяльності, узагальнення незалежних характеристик;
- б) методи психодіагностики (тестування, анкетування);
- в) експериментальні (констатувальний експеримент).

Було використані такі методики: дослідження рівня ставлення до інтернет-мережі за методикою А. Жичкіної, опитувальник К. С. Янг у адаптації Є. Раєвської, для визначення рівня сформованості інтернет-залежності; соціальні особливості спілкування в інтернет-мережі вивчалися за

допомогою авторської анкети, яка відповідала цілям дослідження.

Емпіричне дослідження проводилось на базі комунального закладу «Вінницький ліцей №2». До складу експериментальної групи входили 60 осіб 7-9 класів. Групи формувались з урахуванням рівномірності статевого розподілу. Кількісний аналіз відбувався шляхом обчислення відсоткових розподілів отриманих результатів.

Спочатку подамо результати проведенного анкетування на визначення особливостей інтернет-спілкування серед підлітків.

Ми розробили анкету змішаного типу (додаток А). Запитання формулювалися на основі спостережень, аналізу схожих методик (наприклад, Е. А. Ігнат'євої, К. Янг, Н. А. Лукіної та інші) та аналізу теоретичних джерел.

У дослідженні ми орієнтувались на тезу про взаємозв'язок віртуальної ідентичності та реальних особистісних якостей. Так, О. Є. Войскунський зазначає, що ідентичність особистості, що пов'язана з її стосунками з іншими людьми, проявляється в мережі через зовнішню самопрезентацію і одночасно належить до складу внутрішніх уявлень людини.

Опитувальник складається з 11 запитань, що, на нашу думку, дозволяє уникнути втоми та автоматичного його заповнення (додаток А).

Наголосимо, що анкету було розроблено таким чином, щоб отримати інформацію про основні структурні компоненти інтернет-спілкування: зміст, тривалість, експресивні засоби, мотивацію, суб'єктивну значущість.

У деяких дослідженнях феномени інтернет-комунікації та інтернет-залежності розглядаються в комплексному зв'язку: тривалість спілкування інтерпретується як показник адикції. Відповіді на деякі запитання анкети (наприклад, про інтенсивність, важливість спілкування в мережі, частоту зміни аватарок) можуть бути інтерпретовані як ознаки інтернет-залежності.

Акцентуємо увагу на кількох основних моментах. Виникали труднощі з розумінням підлітками деяких питань, які далі формулювалися з урахуванням зауважень. Також учні цікавилися можливістю обрання кількох варіантів при

заповненні бланку – в результаті було внесено зміни до інструкції. Важливим аспектом використання цих методик в дослідженні є той факт, що діти старшого підліткового віку (особливо 14-ти і 15-ти років) майже не звертають уваги на письмовий інструктаж, а здебільшого зорієнтовані на словесне пояснення. Цю особливість було враховано в організації основного дослідження.

З'ясовано оптимальний часовий інтервал проведення методик – це третя чи четверта перерва або ж початок заняття. Найгірше діти були вмотивовані на роботу на початку дня та після уроків – фіксувалася втома, небажання працювати, автоматичне заповнення анкет. Проблеми обрання найбільш ефективних часових проміжків вирішувалися з адміністрацією школи. Також звернено увагу на те, що деякі діти погоджувалися працювати лише анонімно. Виявлені недоліки було враховано при реалізації завдань емпіричного дослідження.

Тест Кімберлі Янг на інтернет-залежність ("Internet Addiction Test") - методика, розроблена та апробована у 1994 році Кімберлі Янг, професором психології Пітсбурзького університету. Тест є інструментом самодіагностики патологічної пристрасті до інтернету (незалежно від форми цієї пристрасті), хоча сама діагностична категорія інтернет-адикції досі остаточно не визначена. Подібно до будь-якої іншої нехімічної залежності, інтернет-залежність (інтернет-адикція) є феноменом поведінкової пристрасті та емоційною залежністю від певної форми поведінки. З цієї точки зору залежність характеризується трьома головними симптомами:

1. Нарощування дози (збільшується час, проведений в інтернеті).
2. Зміна форми поведінки (інтернет-активність починає підміняти собою форми реального життя).
3. Синдром відміни (погіршення емоційного самопочуття поза інтернет-активністю)

На думку Кімберлі Янг, адиктивність інтернету визначається трьома головними факторами:

1. Доступність інформації, інтерактивних зон та порнографічних зображень.
2. Персональний контроль і анонімність інформації, що передається.
3. Внутрішні почуття, які на підсвідомому рівні встановлюють більший рівень довіри до спілкування онлайн.

Тим часом, досі немає узгодженої думки про те, що являє собою інтернет-залежність, як немає і будь-яких вироблених діагностичних критеріїв. Тому Кімберлі Янг спиралася в основному на вже наявні уявлення та тестові методики діагностики алкоголізму та патологічної схильності до азартних ігор (гемблінгу).

Тест на інтернет-залежність розроблений К. Янг (Додаток Б) для визначення наявності й тяжкості залежності. Цей тест виявляє неконтрольоване користування інтернетом та оцінює симптоми залежності. Він охоплює 20 запитань, кожне з яких оцінюється за 5-бальною шкалою Лайкерта (Likert scale) від 1 до 5 (дуже рідко, інколи, часто, дуже часто, завжди), максимальний бал дорівнює 100. Тест на інтернет-залежність включає такі діапазони балів:

0–30 балів — нормальне використання інтернету.

31 бал–49 балів — легкий ступінь інтернет-залежності.

50–79 балів — помірний ступінь інтернет-залежності.

80–100 балів — надмірне користування інтернетом.

В залежності від отриманої кількості балів виділяють чотири рівні інтернет-залежності: нормальний, легкий, помірний та надмірний.

Діагностування за методикою А. Жичкіної (Додаток В) допоможе дослідити один з видів поведінкових залежностей, що проявляється в нав'язливому постійному прагненні увійти в Інтернет і втраті суб'єктивного контролю за його використанням. Методика складається з семи запитань. Питання у методиці допомагають нам дослідити:

що спонукає підлітків виходити в інтернет-мережу, в якому настрою вони здебільшого це роблять.,

скільки часу проводять он-лайн.,

чи впливає емоційний стан на перебування в мережі.,

чи заважає інтернет навчанню, спілкуванню.,

чи думає підліток про інтернет, коли не перебуває в мережі.,

що більше приваблює підлітка спілкування опосередковане гаджетом, чи реальне, живе спілкування.

Опитуваним потрібно обрати відповідь між двох варіантів «А» і «Б».

Вибір варіанта «А» оцінюється в 1 бал, вибір варіанта «Б» - 0 балів.

Норми: схильними до інтернет-залежності вважаються досліджувані з балами по шкалі інтернет-залежності 3 і вище, не схильними до інтернет-залежності - з балом по цій шкалі. Інтернет-залежними в точному значенні слова вважаються ті, хто набирає 6-7 балів по цій шкалі.

2.2 Результати констатувального експерименту

Дослідження проводилося за допомогою психодіагностичних методик, описаних у параграфі 2.1. Для дослідження психологічних особливостей спілкування підлітків у соціальних мережах увійшли такі методики дослідження: ставлення до інтернет-мережі за методикою А. Жичкіної, опитувальник К.С. Янг у адаптації Є. Раєвської, для визначення рівня сформованості інтернет-залежності; соціальні особливості спілкування в інтернет-мережі вивчалися за допомогою авторської анкети, яка відповідала цілям дослідження.

Другий етап дослідження був спрямований на з'ясування особливостей спілкування підлітків в інтернеті, визначення домінуючих мотивів перебування підлітків у мережі інтернет, та рівнів інтернет-залежності.

Емпіричне дослідження проводилось на базі комунального закладу «Вінницький ліцей №2» До складу експериментальної групи входили 60 осіб 7-9 класів. Групи формувались з урахуванням рівномірності статевих розподілу. Кількісний аналіз відбувався шляхом обчислення відсоткових розподілів отриманих результатів.

Ми розробили анкету змішаного типу (додаток А). Запитання формулювалися на основі спостережень, аналізу схожих методик (наприклад, Е.А. Ігнатєвої, К. Янг, Н.А. Лукіної та інші) та аналізу теоретичних джерел. Також теоретичною основою анкети була концепція віртуальних особистостей, що активно розробляється в сучасній психології інтернет-комунікації. Узагальнюючи теоретичні погляди різних учених, Є. Горний виокремлює низку типових рис віртуальної особистості:

- 1) редукція особистості до її семіотичних маніфестацій;
- 2) можливість анонімної взаємодії;
- 3) набуття будь-якого набору властивостей;
- 4) можливість одночасного існування кількох віртуальних особистостей – їх множинність;

5) симуляція соціальної активності за допомогою комп'ютерних програм

У дослідженні ми орієнтувались на тезу про взаємозв'язок віртуальної ідентичності та реальних особистісних якостей. Так, О. Є. Войскунський зазначає, що ідентичність особистості, що пов'язана з її стосунками з іншими людьми, проявляється в мережі через зовнішню самопрезентацію і одночасно належить до складу внутрішніх уявлень людини.

Опитувальник складається з 11 запитань, що, на нашу думку, дозволяє уникнути втоми та автоматичного його заповнення (додаток А).

Наголосимо, що анкету було розроблено таким чином, щоб отримати інформацію про основні структурні компоненти інтернет-спілкування: зміст, тривалість, експресивні засоби, мотивацію, суб'єктивну значущість.

У деяких дослідженнях феномени інтернет-комунікації та інтернет-залежності розглядаються в комплексному зв'язку: тривалість спілкування інтерпретується як показник адикції. Відповіді на деякі запитання анкети (наприклад, про інтенсивність, важливість спілкування в мережі, частоту зміни аватарок) можуть бути інтерпретовані як ознаки інтернет-залежності.

Акцентуємо увагу на кількох основних моментах. Виникали труднощі з розумінням підлітків деяких питань, які далі формувалися з урахуванням зауважень. Також учні цікавилися можливістю обрання кількох варіантів при заповненні бланку – в результаті було внесено зміни до інструкції. Важливим аспектом використання цих методик в дослідженні є той факт, що діти старшого підліткового віку (особливо 14-ти і 15-ти років) майже не звертають уваги на письмовий інструктаж, а здебільшого зорієнтовані на словесне пояснення. Цю особливість було враховано в організації основного дослідження.

З'ясовано оптимальний часовий інтервал проведення методик – це третя чи четверта перерва або ж початок заняття. Найгірше діти були вмотивовані на роботу на початку дня та після уроків – фіксувалася втома, небажання працювати, автоматичне заповнення анкет. Проблеми обрання

найбільш ефективних часових проміжків вирішувалися з адміністрацією школи. Також звернено увагу на те, що деякі діти погоджувалися працювати лише анонімно. Виявлені недоліки було враховано при реалізації завдань емпіричного дослідження.

Аналіз результатів розробленої нами анкети здійснювався за окремими запитаннями, кожне з яких висвітлювало певний аспект віртуальної комунікації.

Перше запитання анкети спрямоване на з'ясування суб'єктивної позиції особистості щодо значущості інтернет-комунікації (табл. 2.1). Аналіз результатів свідчить про те, що більше половини респондентів 13 і 14 років не вважають віртуальне спілкування важливою частиною власного життя, разом з тим у 15 років ставлення змінюється. Така ситуація може вказувати на недостатню усвідомленість власних потреб, що більш активно припадає на закінчення підліткового віку. Також результати можуть свідчити про те, що респондентів приваблює в соціальних мережах не спілкування, а інші аспекти (наприклад, перегляд фільмів, ігри тощо).

Друге питання спрямоване на збір інформації про тривалість інтернет-комунікації підлітків (табл. 2.2). Пропоновані критерії було обрано з орієнтацією на дослідження А.А.Засєкіна.

З'ясовано, що близько половини опитаних спілкується в інтернеті 1-3 години на добу (зазначимо, що мається на увазі саме процес здійснення комунікативного акту, а не перебування у мережі). Приблизно однаково розподілилися відсотки старшокласників, що спілкуються менше години і 3-5 годин. Найменше виявлено дітей, що приділяють інтернет-комунікації понад 5 годин – така тривалість може вказувати на схильність до адиктивної поведінки в мережі.

Третє питання ілюструє привабливість віртуального середовища для комунікації (табл. 2.3). З'ясовано, що у вибірці переважають респонденти, яким більш комфортно спілкуватися у реальних умовах, причому їх кількість

значно зростає у 14-15 років. Отримані дані вказують на важливість безпосередніх соціальних контактів для формування особистості й емоційного благополуччя підлітка. Цікаво, що у 15-річних спрямованість на реальну комунікацію поєднується з більш усвідомленим ставленням до інтернет-взаємодії (аналіз результатів першого запитання анкети).

Таблиця 2.1

Значущість інтернет-спілкування для старшокласників

Вікова група	Розподіл результатів, %		
	інтернет-спілкування	інтернет-спілкування	важко сказати
13 років	34	66	-
14 років	34	62	4
15 років	68	32	-

Таблиця 2.2

Часові витрати на спілкування в інтернет-мережі

Вікова група	Розподіл результатів, %				
	Менше години на добу	1 - 3 години на добу	3 - 5 годин на добу	більше 5 годин	Залежно від кількості часу
13 років	16	56	20	8	-
14 років	18	50	18	12	2
15 років	10	56	24	10	-

Таблиця 2.3

Комфортність спілкування для дітей підліткового віку

Вікова група	Розподіл результатів, %		
	більш комфортно спілкуються в інтернеті	більш комфортно спілкуються в реальному	немає різниці
13 років	34	58	8
14 років	20	72	8
15 років	18	72	10

Результати свідчать, що найпопулярнішою темою віртуальної комунікації підлітків є особисті питання. Друге місце посідає обговорення навчальних проблем та власних інтересів. Зазначимо, що обчислення відсотків відбувалося з урахуванням комбінованих відповідей (досліджувані обирали кілька варіантів одночасно).

Четверте запитання мало на меті з'ясувати особливості змісту інтернет-спілкування досліджуваного періоду (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Тематика інтернет-спілкування дітей підліткового віку

Вікова група	Розподіл результатів, %		
	особисті справи	навчальні справи	обговорення інтересів
13 років	40	46	14
14 років	69	20	11
15 років	70	14	16

П'яте запитання ілюструє рівень відвертості в мережевій взаємодії. Для дітей підліткового віку характерне переважання епізодичної відвертості в інтернет-спілкуванні, тобто можна говорити, що віртуальне середовище не сприяє значному розкриттю особистості в міжособистісній взаємодії (табл. 2.5). Відзначимо, що для уточнення даних варто їх порівняти з інформацією про відвертість у реальних контактах.

Таблиця 2.5

Рівень відвертості дітей підліткового віку в інтернет-спілкуванні

Вікова група	Розподіл результатів, %		
	повністю відверті	Іноді	завжди приховують
13 років	14	74	12
14 років	14	76	10
15 років	4	88	8

Шосте запитання анкети може характеризувати процеси формування віртуальної ідентичності особистості, оскільки постійні зміни аватарок

(репрезентаційних зображень у чатах та соціальних мережах) можуть свідчити про проблеми з прийняттям себе. Переважна кількість підлітків у кожному віковому інтервалі змінює аватарки раз на кілька місяців, близько чверті опитаних – раз на тиждень, близько 10 % – щотижня (табл. 2.6). Занадто висока частота зміни зображень (майже щотижня) зафіксована лише у двох 13-річних дітей. Також 6 осіб запропонували власні відповіді: про зміну раз на кілька років та відсутність аватарки.

Таблиця 2.6

Частота зміни аватарки на сторінці у соціальній мережі

Вікова група	Розподіл результатів, %					
	кілька разів на тиждень	кожен тиждень	кожен місяць	раз в кілька місяців	раз в кілька років	аватарка відсутня
13 років	4	8	24	62	2	–
14 років	–	14	24	52	6	4
15 років	–	10	30	60	–	–

Додаткову інформацію про стан особистості у процесі інтернет-комунікації надають відповіді на запитання про популярні зображення для аватарок (табл. 2.7). Бачимо, що власні фотографії є найбільш типовим інструментом для репрезентації старшокласників у мережі (особливо у 14-15 років), на другому місці – зображення популярних героїв книг та фільмів. Найменше у якості аватарок використовують картини природи (пейзажі, зображення тварин тощо). З власними варіантами відповідей дітей можна ознайомитися у наведеній нижче таблиці.

Таблиця 2.7

Популярні зображення для аватарок у підлітків

Вікова Група	Розподіл результатів, %					
	власні фото-графії	зображення кіногероїв або персонажів книг	картини природи	Персонажі онлайн-ігор	Патріотична символіка	смішні картинки
13 років	62	12	8	12	2	4
14 років	80	16	2	2	—	—
15 років	84	12	4	—	—	—

Аналіз восьмого запитання дозволяє отримати уявлення про місце пісень, мелодій, відеороликів, мультиплікації, фотографій для висловлення думки в інтернет-комунікації (табл. 2.8). Така особливість, з одного боку, розширює можливості віртуального спілкування та допомагає компенсувати недостатність емоційної складової процесу, а з другого – може збіднювати словниковий запас особистості. Бачимо, що з віком частота використання мультимедійних файлів збільшується, що може вказувати на розширення арсеналу засобів для передавання власних переживань.

Таблиця 2.8

Частота використання аудіо- та відео файлів підлітками в інтернет-спілкуванні

Вікова група	Розподіл результатів, %			
	завжди	часто	іноколи	ніколи
13 років	2	28	60	10
14 років	8	22	56	14
15 років	2	50	48	—

Дев'яте запитання покликане з'ясувати популярність використання «смайлів» – комбінацій знаків, що характеризують певну емоцію (табл. 2.9). Варто зазначити, що виявлено лише кілька осіб у кожному віковому періоді, які взагалі не використовують ці знаки у віртуальному спілкуванні, причому частота їх використання в процесі інтернет-комунікації зростає з віком. Так, у 15 років частина дітей, що постійно використовують смайли, становить більше половини опитаних.

Таблиця 2.9

Частота використання «смайлів» в інтернет-спілкуванні

Вікова група	Розподіл результатів, %			
	завжди	часто	інколи	ніколи
13 років	2	28	65	5
14 років	8	22	56	14
15 років	12	50	38	—

Інтернет-середовище є джерелом специфічної лексики (наприклад, спс – спасибі, хз – хтозна, лол – сміх тощо). Її входження в повсякденне життя ілюструє десяте запитання анкети (табл. 2.10). У цьому запитанні констатується сам факт появи таких слів у мовленні, а не частота їх уживання. Результати розподілилися приблизно порівну у всіх трьох вікових групах, тільки у 14-річних фіксується більш істотне переважання осіб, що не використовують інтернет-жаргон у реальних ситуаціях.

Таблиця 2.10

Використання типових для інтернет-слів у реальному житті

Вікова група	Розподіл результатів, %	
	Використовують	не використовують
13 років	54	46
14 років	36	64
15 років	44	56

Останнє запитання анкети орієнтоване на з'ясування широти віртуального спілкування підлітків. Наголосимо, що опитуваний повинен був указати неформальну кількість контактів у соціальній мережі (так званих друзів), а кількість осіб, з якими безпосередньо здійснюється обмін повідомленнями. З'ясовано, що з віком поступово зменшується реальне коло інтернет-комунікації учнів підлітків. Так, якщо у 13-14 років воно становить у середньому 20-30 осіб, то у 15 років – 5-15 осіб, що може свідчити про зростання вибіркової комунікативного процесу та більшу його осмисленість.

Таким чином, отримані результати вказують на значну міфологізацію

буденних уявлень щодо користування інтернетом у дитинстві. У більшості людей (у тому числі й підлітків) існує думка про тотальну залежність від віртуального світу, тоді як тривале перебування у мережі ще не є достатньою підставою для діагностики цього явища, що підтверджує аналіз результатів.

З'ясовано, що значна частина дітей підліткового віку вважає інтернет-спілкування важливим компонентом свого життя. Вони надають цьому процесу більшого значення, що, можливо, пов'язано зі зростанням свідомого ставлення до власних потреб. Відправною точкою репрезентації підлітками себе у процесі мережевого спілкування є власна зовнішність, про що свідчить аналіз змісту аватарок підлітків. Також можна говорити, що з віком розширюється арсенал експресивних засобів інтернет-спілкування: у 15 років зростає частота використання аудіо-, відеозаписів та смайлів у соціальних мережах.

У цілому, аналіз результатів свідчить про те, що старші підлітки надають перевагу віртуальним контактам. Переходимо до опису результатів аналізу отриманих даних.

У трьох досліджуваних вікових інтервалах більше половини респондентів (62%, 52% і 60% відповідно) при виникненні негативних переживань (суму, самотності) проводять час в мережі. Зазначимо, що констатується лише факт перебування в інтернеті, а не його позитивна дія на емоційний стан. Це зауваження обумовлено, зокрема, результатами аналізу другого питання методики. Так абсолютна більшість опитаних підлітків (більше 90 %) не вважають, що інтернет впливає на їх самопочуття.

13-річні та 14-річні діти переважно не думають (82%), що мережа погано впливає на їх навчання та спілкування.

Біля 60 % опитаних у всіх досліджуваних проміжках не вважають за потрібне приховувати тривалість перебування у мережі від своїх знайомих. У прагненні обмежити час перебування у мережі спостерігається така динаміка:

13 років – 62 % намагається лімітувати час в інтернеті; 14 років – 46 % і 15 років – 54 %.

70 % опитаних не думають про мережу, коли в ній не перебувають, тобто домінування нав'язливих думок не зафіксовано. Близько половини опитаних переважно користується інтернетом для пошуку інформації та спілкування (найменше у 13-річному віці – 38 %).

Також ми запропонували досліджуваним відповісти на низку запитань, що пропонуються в опитувальнику К.С. Янг у адаптації Є. Раєвської. За допомогою методики ми намагались з'ясувати наявність сформованості інтернет-залежності серед учнів та рівні цієї залежності.

Дослідження показало, що для обраної групи властиві всі рівні інтернет-залежності, але переважає низький рівень 42,3% (з них 66 % – дівчат, 34 % – хлопців.). Він займає першу позицію у ранговій шкалі рівнів. Друга позиція належить високому рівню адиктивної поведінки підлітків в інтернет-просторі 34,2% (з них 35 % – дівчат, 65 % хлопців), цей рівень характеризує майже третину досліджуваних. Група досліджуваних із середнім рівнем залежності складає 23,5% (у якій 65 % – дівчат, 35 % – хлопців). Привертає увагу до себе той факт, що в групі респондентів із високим рівнем інтернет-залежності кількість осіб чоловічої статі перевищує на 30% кількості жіночої. Такий результат, на нашу думку, можна пояснити, як незріле усвідомлення себе як чоловіка і неприйняття у зв'язку з цим для себе чоловічих якостей та обов'язків.

Таблиця 2.11

Рівні сформованості інтернет-залежності у підлітків, виявлені за допомогою опитувальника К. Янг в адаптації Є. Раєвської

№ з/п	Рівні інтернет-залежності	% респондентів		
		всього	хлопці	дівчата
1	низький рівень	42,3	34	66
2	середній рівень	23,5	35	65
3	високий рівень	34,2	65	35

На цьому етапі дослідження здійснювалось дослідження комплексу індивідуально-психологічних та мікросоціальних чинників респондентів, у яких виявлено високий рівень інтернет-залежності. Так, було з'ясовано, що високий рівень інтернет-залежності в підлітковому віці корелює з такими індивідуально-психологічними особливостями, як:

– занижена самооцінка (68,8% досліджуваних).

Люди з заниженою самооцінкою зазвичай ставлять перед собою більш низькі цілі, ніж ті, які можуть досягти, перебільшуючи значення невдач. При заниженій самооцінці людина характеризується надмірної невпевненістю в собі. Невпевненість, часто об'єктивно необґрунтована, є стійкою якістю особистості і веде до формування у людини таких рис, як пасивність, «комплекс неповноцінності».

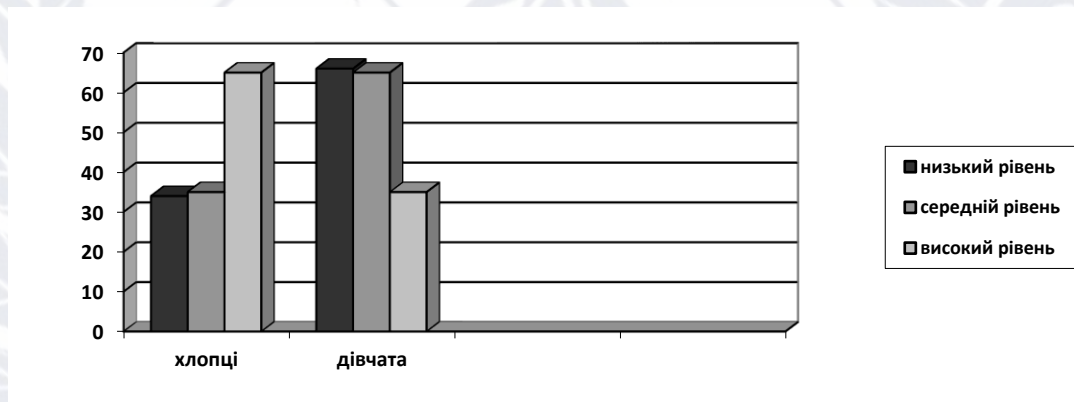


Рис. 2.11. Рівні сформованості інтернет-залежності у підлітків, виявлені за допомогою опитувальника К. Янг в адаптації Є. Раєвської

В індивідуальних бесідах з цією категорією учнів ми з'ясували, що саме бажання спілкуватися в мережі, у них викликане незадоволення своїм соціальним статусом та характером стосунків з оточуючими. На відміну від подібного роду контактів у реальному житті, замісне спілкування в інтернеті має більшу відкритість, конфіденційність, різноманітність проблем, відкритих для обговорення.

Високий рівень прояву суб'єктивного відчуття самотності (75,1%).

Цей факт, на нашу думку можна пояснити тим, що у цей період відбувається активне відкриття власного внутрішнього світу. Разом з

усвідомленням власної унікальності, неповторності приходить почуття самотності. «Я» в підлітковому віці досить нестійке, нестабільне, а тому часто виникає відчуття внутрішньої пустоти, яку потрібно чимось заповнити. Зростає потреба у спілкуванні, яка будується на суперечливому переплетінні двох потреб: уособлення (приватизації) і афіліації, потреби у включеності в якусь групу, де статус «бути на рівних» ще потрібно заслужити, що не завжди вдається в реальному житті.

Низький рівень сформованості організаторських (66,5%), та комунікативних (75,4%) здібностей. Спостерігається пряма залежність: чим нижчий рівень розвитку комунікативних і організаційних здібностей, тим вищий рівень інтернет-залежності формується у підлітка.

Ми не наводимо докладного аналізу результатів кожної із використаних психодіагностичних методик, оскільки у форматі вирішуваних завдань ці дані мають сенс та значення лише взяті цілісно, у їх взаємодії одне з одним. Тому обмежились констатацією деяких результатів і аналізом лише окремих показників, що мають безпосереднє відношення до проблеми дослідження.

Для визначення ставлення до інтернету ми використали методику «Виявлення ставлення до інтернету «Незавершені речення» А. Є. Жичкіної. Дана методика дозволяє визначити ставлення людини до інтернету за 6 шкалами: ставлення опитуваного до інтернету в цілому (за шкалами «сприймання часу» та «сприймання простору»), до інформації в інтернеті, до людей в інтернеті, до власного Я в інтернеті, до негативних і позитивних властивостей інтернету (табл. 2.12. та рис 2.2.).

Перші два запитання опитувальника передбачали виявлення стану використання мережі Інтернет та часу перебування школярів у кіберпросторі. Нами виявлено, що переважна більшість учнів (78,3%) часто користуються послугами мережі Інтернет і є залежними; 21,7% респондентів користуються інтернет-мережею і схильні до інтернет-залежності. Щодо кількості часу, який витрачають респонденти на перебування в інтернеті, ми відмітили, що 61,6%

проводять в мережі найбільшу кількість часу (понад 10 годин), 38,3% респондентів проводять в мережі до 8 годин, а 16,7% проводять у мережі Інтернет до двох годин на день.

З табл. 2.12. та рис. 2.2. видно, що ставлення підлітків до власного «Я» в інтернеті 58,4% досліджуваних оцінюють свій образ в інтернеті як позитивний. Причинами такого ставлення до себе може бути завищена самооцінка, тобто усвідомлення себе кращим та розумнішим за інших користувачів інтернету.

У інших 25% спостерігається нейтральна оцінка себе в інтернеті. Причинами нейтрального ставлення до себе може бути адекватна самооцінка. Тобто підлітків усвідомлює, що він такий самий як і інші користувачі інтернету, а його індивідуальні особливості корисні йому в реальному житті, а не в мережі.

Таблиця 2.12.

Результати дослідження ставлення до інтернет-мережі за методикою А. Жичкіної

Шкала ставлення до інтернет- мережі		%
Кількість часу перебування в мережі	понад 10 годин	61,7
	до 8 годин	21,7
	до 2 годин	16,6
Ставлення підлітків до власного Я в інтернеті	позитивний образ	58,4
	негативний образ	25,0
Ставлення підлітків до людей в інтернеті	позитивний образ	56,7
	негативний образ	23,3
	нейтральний образ	20,0
Ставлення підлітків до інформації в інтернеті	для розваг	30,0
	для роботи	16,7
	для зберігання матеріалів	53,3
	реклама, спам	15
	заважає діяльності	60,0

Шкала ставлення до інтернет- мережі		%
Ставлення підлітків до негативних властивостей інтернету	втеча від реальності	25,0
	засіб комунікації	56,7
	розваги	25,0
	джерело інформації	18,3
Сприймання часу в інтернеті	марно витрачений	50
	корисно витрачений	33,3
	витрачений на шкоду собі	16,7
Сприймання простору інтернету	мережа втомлює	16,7
	мережа бадьорить	58,3
	нейтрально	25,0

Також, існує і третій випадок. У 20,0% спостерігається негативний ставлення до власного Я в інтернеті. Причиною виникнення такої оцінки себе може бути занижена самооцінка, тобто підліток вважає себе гіршим за інших користувачів інтернету і не вважає за необхідне змінювати ставлення.

Ставлення підлітків до людей в інтернеті 23,3% досліджуваних оцінюють людей в інтернеті нейтрально. Причинами такого ставлення до інших може бути байдужість до індивідів, які також користуються інтернетом, тобто усвідомлення себе відстороненим від усіх. У 20% спостерігається негативна оцінка людей в інтернеті. Причинами негативного ставлення до інших в мережі може бути проекція власних негативних рис характеру на людей, що користуються інтернетом. Тобто підліток думає, що інші користувачі інтернету залежні від нього і недостатньо кмітливі, в порівнянні з ним. У 56,7% спостерігається позитивне ставлення до людей в інтернеті. Причиною виникнення такої оцінки може бути зміст проведення великої

кількості часу в мережі. Тобто, інтернет потрібен підліткові для спілкування з іншими людьми, тому він вважає їх цікавими для себе і оцінює позитивно.

Ставлення підлітків до інформації в інтернеті видно, що для 16,7% досліджуваних інформація в інтернеті необхідна для навчання. Причинами цього є той факт, що наші досліджувані учнями навчального закладу і для них першочерговим є навчання, а не розваги. У інших 30% інтернет використовується для розваг. Це означає, що підлітки використовують інтернет для перегляду фільмів, фотографій та інших матеріалів розважального характеру тому, щоб відволіктися від навчання та інших стресів. 53,3% досліджуваних використовують інтернет для зберігання матеріалів особистого характеру, наприклад у вигляді блогів, чатів. Цей вид інформаційного обміну допомагає підліткам спілкуватися з іншими людьми, а також викладати свої думки на загальний огляд.

Ставлення підлітків до негативних властивостей інтернету 60,0% основної групи вважають, що інтернет заважає діяльності. Причинами цього є велика кількість розважальних порталів, які затягують дітей підліткового віку так, що вони забувають про час і навіть не помічають як довго вони сидять в мережі. Для інших 25,0% негативною властивістю інтернету є втеча від реальності. Причинами втечі можуть бути негативні стосунки в родині або колективі, дезадаптованість в соціумі, занижена самооцінка яка компенсується її підвищенням у мережі. 13,3% рекламу і спам вважають негативними властивостями інтернету. Це пов'язано з тим, що реклама та спам в інтернеті не рідко бувають нецензурного характеру, а також викликають роздратування і підвищують агресивність користувача.

Ставлення підлітків до позитивних властивостей інтернету 18,3% основної групи вважають, що інтернет це найкраще та найбільше джерело інформації, що необхідно для навчання. Для інших 56,7% інтернет є засобом комунікації. За допомогою мережі підлітки організовують власне коло спілкування за певними схожими характеристиками. Це як референтна група,

тільки в інтернеті, де вони мають певний авторитет. 25% респондентів позитивними властивостями інтернету вважають розваги. Це може бути перегляд мультимедійних файлів, створення власних щоденників або блогів, прослуховування музики, ігри. Все це також можна назвати певною втечею від реальності, якщо окрім інтернет-розваг підліток не цікавиться нічим іншим.

Сприймання часу в інтернеті 50% досліджуваних вважають, що час проведений в інтернеті витрачений марно. Причинами цього є те, що діти підліткового віку безцільно блукають у інтернеті в пошуках невідомо чого і втрачають дорогоцінний час. Для інших 33,3% час проведений в інтернеті витрачений корисно. Тому що, хлопці та дівчата підліткового віку використовують інтернет як джерело нових знань, а також навчаються чомусь новому. 16,7% досліджуваних вважають рекламу й спам негативними властивостями інтернету. Це пов'язано з тим, що підлітки багато часу проводять на розважальних сайтах, що призводить до погіршення навчання та стосунків з людьми.

Сприймання простору інтернету 25% досліджуваних основної групи вважають, простір мережі ніяк не впливає на їх організм та самопочуття. Тобто, з того часу як людина зайшла в інтернет і коли вийшла з нього не відбулося жодних змін. Інших 16,7% мережа стомлює. Тому що, під час роботи в інтернеті йде емоційне та інформаційне навантаження на мозок. А 58,3% респондентів вважають, що мережа бадьорить. Це пов'язано з тим, що спілкування з друзями в інтернеті та радість від виконаної роботи підбадьорюють.

Узагальнюючи результати проведеної методики, можемо констатувати, що є учні інтернет-залежні це 78,3% (47 учнів). І менш схильними до залежності виявили 13 досліджуваних (21,7%). Значну кількість учнів інтернет-залежних ми пов'язуємо з тим, що в останні роки більш інтенсивно розвивається інтернет індустрія, кращий доступ до інтернет-мережі, й молодше покоління швидше і активніше долучається до мережі Інтернет.

Під час бесіди з учнями з середнім та високим рівнем інтернет-залежності, ми отримали якісні дані про те, що ставлення підлітків до власного Я в інтернеті є позитивним, тоді як учні з низьким рівнем інтернет-залежності – є нейтральним. Причинами такого ставлення до себе може бути завищена самооцінка, тобто усвідомлення себе кращим та розумнішим за інших користувачів інтернету.

Причинами нейтрального ставлення до себе може бути адекватна самооцінка. Тобто учень усвідомлює, що він такий самий як і інші користувачі інтернету, а його індивідуальні особливості корисні йому в реальному житті, а не в мережі. Також, у 20,0% спостерігається негативний ставлення до власного Я в інтернет-середовищі. Причиною виникнення такої оцінки себе може бути занижена самооцінка, тобто підліток вважає себе гіршим за інших користувачів інтернету і не вважає за необхідне змінювати ставлення.

Щодо мікросоціальних чинників, що сприяють проведенню значної частини вільного часу в мережі Інтернет, у ході індивідуальних бесід було встановлено, що високий рівень прояву інтернет-залежності у дітей підліткового віку перш за все пов'язаний з порушеннями міжособистісної взаємодії з батьками, вчителями, однолітками. З'ясовано, що стимулами, які провокують занурення підлітків у світ віртуальних подій, є: а) неможливість задоволення основних потреб молодшої людини у визнанні, повазі, любові з боку близького оточення (батьків, однолітків); б) заборона бажаного, перешкоди на шляху досягнення мети; в) образи, обман; г) невміння або небажання відповідати за свої слова, дії, вчинки у реальному житті тощо. Тому одна з пріоритетних потреб підліткового віку – потреба в спілкуванні – реалізується в основному у всесвітньому інформаційному просторі, що й призводить до формування високого рівня залежності від мережі Інтернет.

Домінування віртуального спілкування над реальним спілкуванням може загрожувати формуванню віртуальної домінанти як в межах соціальної активності, так і в структурі особистості, де соціальні потреби реалізуються у

віртуальному просторі. При цьому, є загроза, що при зникненні віртуального середовища зникає і соціальне середовище індивіда. Тоді особистість змушена буде навчатись жити в реальному соціумі, що може тягнути за собою розвиток різних соціальних дисфункцій, наприклад: девіантна поведінка, дезадаптивна поведінка, антисоціальні прояви, суїцидальне мислення тощо.



Висновки до другого розділу

На основі проведеного дослідження нами було виявлено комунікативні схильності підлітків в умовах віртуального спілкування; встановлено наявні рівні інтернет-залежності, що складає 34,2% учнів з високим рівнем, 23,5% з середнім і 42,3% з низьким; визначено особливості мотивації підлітків до успіху та уникнення невдач у їх зв'язку з інтернет-залежністю, що складає $r=0,454$ та $r=-0,096$ відповідно.

Узагальнюючи результати проведеної методики, можемо констатувати, що є учні інтернет-залежні це 78,3% (47 учнів). І менш схильними до залежності виявили 13 досліджуваних (21,7%). Значну кількість учнів інтернет-залежних ми пов'язуємо з тим, що в останні роки більш інтенсивно розвивається інтернет індустрія, кращий доступ до інтернет-мережі, й молодше покоління швидше і активніше долучається до мережі Інтернет.

Під час бесіди з учнями з середнім та високим рівнем інтернет – залежності, ми отримали якісні дані про те, що ставлення підлітків до власного Я в інтернеті є позитивним, тоді як учні з низьким рівнем інтернет-залежності – є нейтральним. Причинами такого ставлення до себе може бути завищена самооцінка, тобто усвідомлення себе кращим та розумнішим за інших користувачів інтернету.

Причинами нейтрального ставлення до себе може бути адекватна самооцінка. Тобто учень усвідомлює, що він такий самий як і інші користувачі інтернету, а його індивідуальні особливості корисні йому в реальному житті, а не в мережі. Також, у 20,0% спостерігається негативний ставлення до власного Я в інтернет – середовищі. Причиною виникнення такої оцінки себе може бути занижена самооцінка, тобто підліток вважає себе гіршим за інших користувачів інтернету і не вважає за необхідне змінювати ставлення.

Щодо мікросоціальних чинників, що сприяють проведенню значної частини вільного часу в мережі Інтернет, у ході індивідуальних бесід було встановлено, що високий рівень прояву інтернет-залежності у дітей

підліткового віку перш за все пов'язаний з порушеннями міжособистісної взаємодії з батьками, вчителями, однолітками. З'ясовано, що стимулами, які провокують занурення підлітків у світ віртуальних подій, є: а) неможливість задоволення основних потреб молодого людини у визнанні, повазі, любові з боку близького оточення (батьків, однолітків); б) заборона бажаного, перешкоди на шляху досягнення мети; в) образи, обман; г) невміння або небажання відповідати за свої слова, дії, вчинки у реальному житті тощо. Тому одна з пріоритетних потреб підліткового віку – потреба в спілкуванні – реалізується в основному у всесвітньому інформаційному просторі, що й призводить до формування високого рівня залежності від мережі Інтернет.

Згідно впливу інтернет–середовища на поведінку підлітка ми виділили три категорії чинників: 1) емоційні, 2) комунікативні та 3) поведінкові. На нашу думку, віртуальна особистість, з середнім або високим рівнем інтернет-залежності, схильна до перенесення спілкування у віртуальний простір.

Загалом, інтернет–середовище впливає на підлітків своєю доступністю та безкінечними можливостями, що по-різному може вплинути на добробут розвитку особистості кожного окремого підлітка.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ЗАПОБІГАННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

3.1. Умови профілактики інтернет-залежної поведінки

Вплив інтернету на особистість має специфічні наслідки, особливо в підлітковому віці. Надмірна захопленість молодшої людини кібер-середовищем може призвести до інтернет-залежності, внаслідок якої відбувається знецінення реальності, змінення системи цінностей, мрій та прагнень, що, в свою чергу, позначається на процесі життєвого планування.

Відтак, саме у підлітковому віці важливо займатися профілактикою інтернет-залежності, оскільки саме в цей період в учнів формуються дуже важливі якості особистості.

Профілактику інтернет-залежності визначаємо як комплекс заходів, спрямованих на розвиток психологічних характеристик особистості, забезпечення її стійкості до залежної поведінки, формуванням навичок здорового способу життя задля попередження розвитку і прогресування залежності.

Профілактика інтернет-залежності у дітей підліткового віку передбачає здійснення як первинної, так і вторинної профілактики. Так, система первинної профілактики включає, з одного боку, інформування особистості про переваги та небезпеки середовища Інтернет, ознаки залежної поведінки, а з іншого – рекомендації щодо організації «здорового користування інтернетом» (принципи психогігієни, часові рамки тощо), заходи, що здійснюються і на міжособистісному рівні, і в масштабах суспільства, спрямовані на групу ризику з метою формування інформаційної культури, теоретичної і методичної підготовки педагогів, батьків і підростаючого покоління. Вторинна профілактика полягає в заходах, спрямованих на роботу з наслідками і на усунення чинників ризику, здебільшого, на індивідуальному і міжособистісному рівнях.

Зміст профілактики інтернет-залежності полягає у розвитку почуття відповідальності за свою поведінку, яка сприяє глибокому усвідомленню шкоди постійного перебування в мережі Інтернет.

Необхідним в профілактичній роботі з подолання інтернет-залежності є реалізація її основних напрямів, серед яких визначені:

- інформування підлітків про механізми впливу мережі Інтернет на особистість, причини, клінічні прояви, методи діагностики та наслідки інтернет-залежності;
- формування у школярів стратегій адекватної поведінки та внутрішньо особистісних мотивів і системи цінностей, відповідних здоровому способу життя;
- розвиток стійкості до негативних соціальних впливів та особистісних ресурсів і навичок досягнення поставлених цілей в реальному житті;
- розширення кола альтернативної до залежної поведінки діяльності.

Оскільки уявити життя сучасних підлітків неможливе без використання комп'ютера та інтернету (адже особистість розвивається в тій діяльності, яка відповідає її інтересам і життєвим цінностям), то вагомим є дотримання основних вимог до організації соціально-педагогічної профілактичної роботи.

Як вже зазначалося вище, спілкування є провідним видом діяльності підлітків і засобом задоволення таких потреб, як потреба пошуку референтної групи. Якщо усі переживання, інтереси, прагнення зосереджені інтернет середовищі, то це свідчить про певне порушення розвитку особистості.

Дружба з ровесниками посідає центральне місце в житті, визначає його емоційний стан, ціннісні орієнтації, спрямованість розвитку особистості. Її особистісна задоволеність залежить від статусу учня в групі. Дослідження П. Моррісона та Е. Мастен показали, що популярні діти краще вчаться, мають високу самооцінку і рівень пристосованості до групи. Непопулярні – вчаться погано і мають низьку самооцінку. Такі діти мають до того ж високий рівень тривожності, часто перебувають в поганому настрої.

Спілкування з друзями – джерело не тільки появи нових інтересів, але й становлення норм поведінки. Це пов'язано з тим, що серед ровесників виникають певні вимоги до дружніх відносин – до чуйності, уміння берегти таємницю, розуміти і співпереживати.

Для підлітка характерна ідеалізація друзів і самої дружби. Потребуючи сильних емоційних зв'язків, хлопці та дівчата часом не помічають реальних особливостей індивіда. Підліткова потреба в саморозкритті часто переважає інтерес до розкриття внутрішнього світу іншого, спонукаючи не стільки вибирати друга, скільки придумувати його.

Учні – підлітки спілкуються в основному поза межами дому: в школі, у клубах, на вулиці. Якщо дорослі виказують стривоженість негативним впливом оточення, обмежують вільне спілкування з однолітками, якщо вони ігнорують вікові особливості, то звичайно стикаються з опором вихованця: підлітки починають охоче спілкуватись дистанційно, використовуючи чати, форуми, ігри, сайти і т.д.

Сучасні ігри сприяють розвитку послідовного мислення, формуванню навичок прийняття рішень з урахуванням безпосередніх та віддалених наслідків. Перемога в грі чи перехід на інший рівень задовольняє рівень домагань, а можливість випробовувати на собі ролі комп'ютерних героїв допомагає в пошуку власного "Я".

У мотиваційній структурі процесу спілкування відбуваються значущі зміни: втрачають актуальність відносини з батьками, вчителями, першорядної значущості набувають відносини з однолітками, яскраво виявляється потреба в належності до якої-небудь групи.

Для підліткового віку характерні різка зміна настроїв і переживань, підвищена збудливість, імпульсивність, надзвичайно великий діапазон полярних відчуттів.

Безумовно, у сучасних умовах неможливо (і, мабуть, неправильно) ізолювати молодь від використання мережевих ресурсів. Проте повинні бути

продумані шляхи нейтралізації негативного інформаційного впливу комп'ютерних мереж. Особливу роль у цьому процесі повинно грати найближче оточення «захопленого комп'ютером». Основний принцип ослаблення й лікування залежності - заміщення. Тому подолання залежності полягає у створенні нової системи самосвідомості людини, у якій вона вчиться по-новому взаємодіяти з навколишнім його світом, при якому дуже необхідна й важлива підтримка й допомога близьких людей.

Найпростіший і найдоступніший спосіб вирішення інтернет- залежності — це набуття іншої залежності. Любов до здорового способу життя, спілкування з живою природою, творчі прикладні захоплення, такі як малювання, виводять людину із залежності.

Отже, сучасні інтернет-технології створюють умови для більш раннього включення дітей у процес соціалізації. Але водночас вплив соціальних мереж на особистісний розвиток унаслідок дії інтернет-простору не може бути однозначно кваліфікований як позитивне чи негативне явище. Соціальні мережі є не тільки потужним агентом вторинної соціалізації, але й виграють конкуренцію у соціальних інститутів, які реалізують первинну соціалізацію, тому що цьому сприяє динаміка сучасного життя. Соціальні мережі є одним із вагомих факторів соціалізації, але не єдиним, оскільки постійне перебування в мережі Інтернет негативно позначається на процесі соціалізації через скорочення безпосередніх соціальних взаємодій з людьми, зміни у спілкуванні з друзями й близькими, розвиток депресивного стану. Найчастіше причиною інтернет-залежності є негармонійні стосунки в сім'ї, відсутність підтримки і порозуміння з боку близьких людей. Саме тому найчастіше інтернет-залежними є підлітки, які переживають «перехідний» вік, коли особливо гостро постає проблема взаємовідносин батьків і дітей.

Разом із тим варто звернути увагу на те, що більшість користувачів інтернет-ресурсів навіть не здогадуються, наскільки широкому колу осіб

надана ними інформація може стати відомою, не усвідомлюють реальну й потенційну небезпеку.

Отже, соціальні мережі мають як позитивні, так і негативні аспекти їхнього використання. Саме тому велике значення займає профілактика інтернет-залежності, яка пов'язана з виявленням та виправленням негативних інформаційних, педагогічних, психологічних факторів, що зумовлюють відхилення в психічному і соціальному розвитку підлітків.

3.2 Тренінг з подолання інтернет-залежності у підлітків

Тема: Твоє життя онлайн: знайди баланс!

Цільова аудиторія: Підлітки 13-15 років, які мають ознаки інтернет-залежності.

Тривалість: 2 години.

Мета: Допомогти підліткам усвідомити проблему інтернет-залежності, навчити їх контролювати час, проведений в інтернеті, та розвинути альтернативні способи проведення дозвілля.

Матеріали: дошка, маркери, папір для записів, ручки або олівці, роздатковий матеріал (інформаційні буклети, анкети) та комп'ютер з проектором.

Структура тренінгу:

1. Вступ (15 хвилин)

- Привітання та знайомство з учасниками.
- Створення атмосфери довіри та відкритості.
- Обговорення теми тренінгу: що таке інтернет-залежність, які її ознаки та наслідки.
- Коротке анкетування для визначення рівня інтернет-залежності у учасників.

2. Основна частина (1 година)

Вправа "Мої плюси та мінуси інтернету" (15 хвилин):

- Учасники записують на дошці плюси та мінуси використання інтернету.
- Обговорення відповідей, груповий аналіз плюсів та мінусів.

Інформаційний блок "Інтернет-залежність: що це таке?" (15 хвилин):

- Психолог надає інформацію про ознаки та наслідки інтернет-залежності, використовуючи доступні мову та приклади.
- Відповіді на запитання учасників.

Вправа "Мої альтернативи інтернету" (20 хвилин):

- Учасники складають список альтернативних способів проведення дозвілля, які не пов'язані з інтернетом.
- Обговорення відповідей, груповий пошук цікавих та доступних альтернатив.

Вправа "Мої правила користування інтернетом" (20 хвилин):

- Учасники розробляють власні правила користування інтернетом, які допоможуть їм контролювати час та уникати залежності.
- Обмін правилами, групове обговорення та доопрацювання.

3. Висновки (30 хвилин)

Підведення підсумків тренінгу:

- Коротке повторення основних моментів тренінгу.
- Відповіді на запитання учасників.

Рефлексія:

- Учасники діляться своїми враженнями від тренінгу, пишуть про те, що їм було корисно, а над чим ще потрібно попрацювати.

Роздача інформаційних буклетів з корисними порадами та ресурсами.

Висновки до третього розділу

Для того, щоб подолати інтернет-залежність, потрібно запропонувати і протиставити даному захопленню щось значно цікавіше і цінніше.

Повернути дитину до нормального життя в сім'ї, в групі однолітків, у суспільстві, взагалі неможливо без налагодження приязних і доброзичливих, суто людських стосунків. Дитина повинна засвоїти, причому, не з нотацій дорослих, а з власного досвіду, що існують речі, набагато цінніші за мальовничий, але нереальний світ у моніторі комп'ютера чи гаджета.

Найпростіший і доступний спосіб рішення залежності - це заміщення. Любов до здорового способу життя, спілкування з живою природою, творчі прикладні захоплення,

Дуже важливо, щоб в житті підлітка було багато захоплень і активностей, які займали б весь час і були б насправді цікаві.

Корисними є прогулянки з друзями.

Щоб позбутися нав'язливого бажання підлітка перевірити свої месенджери, слід встановити певні години для перевірки й дотримуватися цього розкладу.

Вчителям варто залучати таких дітей до участі у проектній діяльності, що позитивно вплине на підвищення самооцінки підлітка, сприятиме покращенню його стосунків з однолітками.

Щодо методів лікування даного виду залежності, то досить результативною є провокаційна терапія, коли пацієнт залишається поза мережею все більше і більше часу.

Отже, профілактика інтернет залежності має комплексний характер і передбачає спільну роботу шкільних соціальних педагогів, психологів, вчителів та батьків. Необхідно систематично проводити профілактичні заходи для того, щоб не довелось застосовувати реабілітаційні методи роботи з інтернет залежними, для цього потрібно постійно слідкувати за захопленнями, інтересами та поведінкою підлітка.

ВИСНОВКИ

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

Інтернет-залежність являє собою особистісну характеристику як сукупність когнітивних та емоційних порушень, які виявляються у поведінці, вказуючи на те, що у індивіда відсутній контроль над застосуванням інтернету, він не в змозі припинити цей процес, продовжує значний час знаходитись у віртуально-інформаційному середовищі, незважаючи на негативні наслідки. Інтернет стає для них джерелом задоволення та емоційного комфорту, і вони відчують себе тривожними, пригніченими або роздратованими, коли не мають доступу до інтернету. Люди з ІЗП проводять менше часу з друзями та рідними, і їхні стосунки з ними можуть погіршитися.

ІЗП може призвести до зниження концентрації уваги, погіршення пам'яті та зниження працездатності. ІЗП може бути пов'язана з депресією, тривогою та іншими проблемами психічного здоров'я. ІЗП може призвести до таких проблем, як ожиріння, проблеми зі сном та порушення постави.

Визначено, що основні фактори інтернет-залежної поведінки відносять: психологічні особливості (самооцінка, суб'єктивне відчуття самотності, комунікативні здібності) та чинники (стиль сімейного виховання, психологічні труднощі та ускладнення спілкування, а також взаємодії з найближчим соціальним оточенням). Можна виділити чинники, сприятливі для подолання інтернет-залежності:

1. Зовнішні - діють за наявності сприятливих умов життєдіяльності: позитивний вплив однолітків; турбота і розуміння з боку батьків; підтримка вчителів; позитивний приклад оточуючих;

2. Внутрішні - формуються в результаті тривалої дії зовнішніх чинників: відчуття власної значущості; сформована позитивна мотивація; оптимістичний світогляд; цілеспрямованість; наполегливість тощо.

Вплив та взаємозв'язок психологічних та соціальних чинників на формування інтернет-залежності (ІЗП) підлітків в умовах сімейного і шкільного виховання

Підлітки - це особливо вразлива група до розвитку ІЗП.

Це пов'язано з низкою факторів, включаючи:

Швидкий розвиток мозку: Мозок підлітків все ще розвивається, і вони більш схильні до ризикованої поведінки, включаючи надмірне використання інтернету.

Пошук ідентичності: Підлітки шукають свою ідентичність, і інтернет може стати для них місцем, де вони можуть експериментувати з різними ролями та спілкуватися з однолітками.

Соціальний тиск: Підлітки можуть відчувати тиск з боку однолітків, щоб проводити багато часу в інтернеті.

Проблеми психічного здоров'я: Підлітки, які страждають від депресії, тривоги або інших проблем психічного здоров'я, частіше звертаються до інтернету, щоб впоратися зі своїми негативними емоціями.

Сімейне та шкільне виховання відіграє важливу роль у профілактиці та лікуванні ІЗП у підлітків.

Ось деякі фактори сімейного та шкільного виховання, які можуть впливати на розвиток ІЗП у підлітків:

Сімейні фактори:

Відсутність чітких правил користування інтернетом: Важливо встановити чіткі правила щодо того, скільки часу підлітки можуть проводити в інтернеті, які

веб-сайти вони можуть відвідувати та коли вони можуть користуватися інтернетом. Батькам слід контролювати, як їхні діти використовують інтернет, і розмовляти з ними про онлайн-безпеку. Підлітки, які відчують себе емоційно підтримуваними своїми батьками, частіше звертаються до інтернету за підтримкою. Конфлікти в сім'ї можуть призвести до того, що підлітки шукатимуть втечі в інтернеті.

Шкільні фактори:

Відсутність програм з онлайн-безпеки. Школи повинні пропонувати програми з онлайн-безпеки, які навчають дітей про ризики, пов'язані з використанням Інтернету, та про те, як їх уникнути. Школи повинні використовувати інтернет розумно та не перевантажувати ним учнів.

Школи повинні вживати заходів для запобігання знущанням та цькуванню в інтернеті. Відсутність позитивних стосунків з однолітками: Підлітки, які мають позитивні стосунки з однолітками, частіше проводять час з ними в реальному житті, а не в інтернеті. Важливо зазначити, що не всі підлітки, які мають ці фактори ризику, розвинуť ІЗП.

Однак, важливо усвідомлювати ці фактори та вживати заходів для їх мінімізації. Існує багато методів профілактики та лікування ІЗП у підлітків, включаючи:

Сімейну терапію: Сімейна терапія може допомогти сім'ям встановити чіткі правила користування інтернетом та покращити спілкування.

Когнітивно-поведінкову терапію: Когнітивно-поведінкова терапія може допомогти підліткам ідентифікувати та змінити негативні думки та поведінку, пов'язані з інтернетом.

Групові програми підтримки: Групові програми підтримки можуть допомогти підліткам, які борються з ІЗП, відчувати себе не самотніми та навчити створювати нові зв'язки з однолітками.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрієнко А. О. Інтернет-адикція як форма залежної поведінки. Проблеми соціальної роботи в аспекті реформування соціальних відносин
2. Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції. Чернігів: ЧДПСТП, 2003. С.288-292.
3. Белякова С. М. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка [Електронний ресурс] / С. М. Белякова, К. О. Шовкова // Молодий вчений. 2018. № 5(57). Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2018_5\(2\)_24](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2018_5(2)_24).
4. Бех І. Д. Виховання особистості: підручник. К. : Либідь., 2008. 848 с.
5. Бондарчук О. І. Психологічні особливості взаємодії у віртуальних соціальних мережах. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 114. 2014. С. 7–11. Відновлено з http://nbuv.gov.ua/j-pdf/VchdpuPH_2013_114_4.pdf
6. Бусел В.Т. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.). Ірпінь: ВТФ «Перун». 2008. 1728 с.
7. Вакуліч Т.М. Інтернет-залежність як новий вид адиктивної поведінки. Науковий часопис НПУ ім. М.Драгоманова. Вип.7(31). К.: НПУ імені М.П. Драгоманова. 2005. С. 22.
8. Веретенко Т. Г. Соціальна педагогіка: теорія і технології: Підручник.К.: Центр навчальної літератури. 2006. 187 с.
9. Войток В.І. Психологічний словник. К.: Вища школа. 1982. 215с.
10. Гуменюк Л. Й. Соціально-психологічні фактори інтернет-адикції. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2013. С.10-19
11. Гуревич Р. С., Кадемія, М. Ю. Інформаційно-телекомунікаційні технології в навчальному процесі та наукових дослідженнях : навчальний посібник для студентів педагогічних ВНЗ і слухачів інститутів післядипломної педагогічної освіти. К.: Освіта України. 2006. 366 с.

12. Жичкина А. Е. Шкала Интернет-зависимости А.Е.Жичкиной
Відновлено з <http://flogiston.ru/articles/netpsy/addiction>
13. Заброцький, М. М. Основи вікової психології: навчальний посібник.
Тернопіль: Богдан. 2001. 112 с.
14. Занько Т. Соціальні мережі як новітні медіа: провокативний вплив на
масову свідомість. Виникнення мови ворожнечі: [ХайВей]. Відновлено з
<http://h.ua/story/187673/>
15. Зарицка Ю. Ігри і соціальні мережі покращують інтелект:
Відновлено з
http://www.utro.ua/ua/zhizn/igry_i_sotsialnye_seti_uluchshayut_intellekt1252386899
16. Золотова Г. Д. *Сутність технологічних видів адитивної поведінки дітей. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. № 13 (272). Ч. IV. 2013. 126-130 с.*
17. Камінська О. В. Аналіз результатів емпіричного дослідження інтернет-залежності підлітків та юнаків [Електронний ресурс] / О. В. Камінська // Проблеми сучасної психології. – 2014. – Вип. 24. – С. 339–348. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2014_24_30.
18. Карпа І. Б. *Мова та Інтернет: функціональні характеристики та ефективність інтерактивної комунікації. Мова і культура. Вип. 11. Т.VII (119). К. 2009. С. 192–200.*
19. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. К. 1989. 608 с.
20. Кузнєцова І. В. Розвиток ментальної моделі світу засобами середовища Інтернет в ранній юності Відновлено з www.psy-science.com.ua/departament/texty/.../kuznecovaN.doc
21. Левицька, Н.С. Особливості профілактики Інтернет-залежності серед студентської молоді. Новітні технології у науковій діяльності і навчальному процесі, Тези доповідей: в 2-х т. Т.2. Гуманітарні науки. Чернігів: Черніг. держ. технол. ун-т. 2013. 543 с.

22. Максименко, С. Д. Метод дослідження особистості. Практична психологія та соціальна робота. № 7. 2004. С. 1-9.

23. Манжай О.В. Використання кіберпростору в оперативно-розшуковій діяльності. Право і безпека. № 4 (31). Харків: Вид-во Харківського національного ун-ту внутр. справ. 2009. С. 215–219.

24. Матохнюк Л. О. Вплив Інтернету на комунікативний розвиток підлітків. Електронні інформаційні ресурси: створення, використання, доступ: Збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної Інтернет конференції. Вінниця: ВНТУ. 2016. 418 с. Відновлено з <https://bit.ly/2LvppOK>

25. Матохнюк Л. О., Дмитрова, Т.В. Безпека дітей в Інтернеті. Міжнародна науково-практична Інтернет-конференція "Електронні інформаційні ресурси: створення, використання, доступ - 2015". Відновлено з <https://bit.ly/2G3Bc6T>

26. Млодик І. Що роблять діти в соціальних мережах. Як їм допомогти Відновлено з <http://onlinebezpeka.com/uk/advice-for-parents/communication-in-network/article/ssho-robljatj-diti-v-sotsialjnikh-merezhakh-jak-im-dopomogti>

27. Орлов Ю.М., Шкуркін, В.І., Орлова, Л.П. Тест для визначення рівня потреби у спілкуванні. Соціальна психологія. Київ: Центр навчальної літератури. 2005. С.398 -399.

28. Павелків Р.В., Корчакова, Н.В. Феноменологія морального розвитку особистості: детермінація, механізми, генезис, Монографія. Рівне: Вол. Обереги. 2009. 368 с.

29. Петров К. Мобільна революція. *Світ Internet*. 2009. № 5

30. Петрова Н.П. Комп'ютерна освіта: несприятливий прогноз. *Hard'n'Soft*. №7. 2006.

31. Прийменко В. Діти, які грають в ігри, або комп'ютерна залежність. «Психолог». № 46. 2006. С. 13-16.

32. Рейнгольд Г. The Virtual Community — Perennial, 1994. Відновлено з ISBN 0-06-097643-8

33. Руденко Т. Діти в Інтернеті: реальні загрози віртуального світу: Асоціація підприємств інформаційних технологій України. Відновлено з <http://apitu.org.ua/node/1336>].

34. Скрипченко Л. Л. Психічний розвиток дитини. К.: Вища школа. 1989. 78с.

35. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднічук З. В. Вікова та педагогічна психологія: навч. посібник. К.: Просвіта. 2001. 416 с.

36. Слюсаревський М. Медіа-освіта: українська перспектива. Рідна школа. № 9. 2010. С. 57.

37. Трухін І. О. Соціальна психологія спілкування, Навчальний посібник. К.: Центр навч. літератури. 2005. 335 с.

38. Турецька Х. Вікові особливості самоставлення осіб, схильних до інтернет - залежності Відновлено з <http://www.social-science.com.ua/>.

39. Чамати П. Р. Психологія. К.: Вища школа. 1988. 213с.

40. Шулдик Н. Гендерні особливості спілкування підлітків. Проблеми загальної та педагогічної психології, Збірник наукових праць ін-ту психол. ім. Г. С. Костюка АПН України Т. VII. Вип. 7. К.: 2005. 400 с.

41. 2019 Global Digital suite of reports from We Are Social and Hootsuite [Electronic resource]. – Mode of access: <https://wearesocial.com/blog/2019/01/global-digital-report-2019>. – Title from the screen.

42. Anderson E. L. Internet use and problematic Internet use: A systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood / E. L. Anderson, E. Steen, V. Stavropoulos // International Journal of Adolescence and Youth. – 2016. – Vol. 1. – P. 1–25. DOI: 10.1080/02673843.2016.1227716 7. Anderson M. Teens, social media & technology 2018 [Electronic resource] / M. Anderson, J. Jiang. – Washington, DC: Pew Internet & American Life Project.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

АНКЕТА З'ЯСУВАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ІНТЕРНЕТ-СПІЛКУВАННЯ

Прізвище, ім'я _____

Стать _____

Вік _____

Інструкція: дай відповіді на запитання, які допоможуть визначити твоє ставлення до інтернет-спілкування. Не поспішай, уважно подумай над кожним запитанням і обери варіант відповіді, яка тобі найбільше підходить. Якщо такий варіант відсутній – напиши власну відповідь. У питаннях 4 і 7 ти можеш обрати кілька варіантів відповідей.

1. Інтернет-спілкування посідає важливе місце у твоєму житті?
а) так; б) ні; в) не можу сказати.
2. Скільки годин на добу ти витрачаєш на спілкування в інтернеті?
а) менше години; б) 1-3 години; в) 3-5 годин; г) понад 5 годин; д) власна відповідь.
3. Де тобі більш комфортно спілкуватися та легше висловлювати власну думку?
а) в інтернеті; б) в реальному житті.
4. Що, як правило, є основними темами для спілкування в інтернеті?
а) особисті питання; б) навчальні справи; в) обговорення книг, фільмів, телепередач; г) власна відповідь.
5. Чи повністю ти відвертий в інтернет-спілкуванні?
а) так, повністю; б) іноді; в) завжди приховую інформацію.
6. Чи часто ти змінюєш аватарки на своїх сторінці?
а) кілька разів на тиждень; б) щотижня; в) щомісяця; г) раз на кілька місяців; г) власна відповідь.

7. Що ти найчастіше використовуєш у якості аватарки?
- а) власні фотографії; б) зображення кіногероїв або персонажів книг; в) картини природи; г) власна відповідь.
8. Чи використовуєш ти фотографії, аудіо- та відеоматеріали при обміні повідомленнями?
- а) завжди; б) часто; в) інколи; г) ніколи.
9. Як часто ти використовуєш смайлики для висловлювання власної думки в інтернеті?
- а) постійно; б) іноді; в) ніколи.
10. Чи використовуєш ти в реальному спілкуванні слова, які властиві для спілкування в мережі (наприклад, спс, лол тощо)?
- а) так; б) ні.
11. Скільки людей становить коло твого постійного спілкування в інтернеті?

ДОДАТОК Б

Тест на інтернет-залежність (К. Янг в адаптації Є. Раєвської)

Дайте відповіді на запропоновані запитання, використовуючи наступну шкалу:

«дуже рідко» -1 бал, «інколи» -2 бали,
«часто» -3 бали, «дуже часто» -4 бали,
«завжди» -5 балів

1. Як часто ти порушуєш часові рамки, встановлені батьками для користування Інтернетом?
2. Як часто не виконуєш свої обов'язки по дому, щоб провести більше часу в Інтернеті?
3. Як часто вибираєш провести час в інтернеті замість того, щоб провести час в колі сім'ї?
4. Як часто формуєш нові знайомства в інтернеті?
5. Як часто батьки нарікають на кількість часу, проведеного тобою в інтернеті?
6. Як часто твоє навчання страждає через кількість часу проведеного в інтернеті?
7. Як часто перевіряєш електронну скриньку, перш ніж зайнятись чимось іншим?
8. Як часто вибираєш спілкування в інтернеті замість спілкування з оточуючими?
9. Як часто не відповідаєш на запитання про те, що вона робиш в інтернеті?
10. Як часто батьки заставляли тебе, коли заходив(ла) в інтернет без їхнього дозволу?
11. Як часто проводиш час в своїй кімнаті, граючи в комп'ютерні ігри?
12. Як часто відповідаєш на «дивні» дзвінки від нових «інтернет-друзів»?

13. Як часто огризаєшся, кричиш чи поводиш себе дратівливо, якщо тебе потурбували через перебування в інтернеті?
14. Як часто виглядаєш більш втомлено, на відміну від часу, коли в домі не було інтернету?
15. Як часто виглядаєш зануреною в думки про повернення в інтернет, коли в ньому не перебуваєш?
16. Як часто сваришся і гніваєшся, коли батьки сварять за час проведений в інтернеті?
17. Як часто замість своїх колишніх улюблених занять, хобі, вибираєш перебування в інтернеті?
18. Як часто злишся і стаєш агресивним(ою), коли обмежують час перебування в інтернеті?
19. Як часто замість прогулянок з друзями обираєш перебування в інтернеті?
20. Як часто відчуваєш пригнічення, погіршення настрою, нервуєш, коли знаходишся поза інтернет-мережею, а коли повертаєшся в інтернет, це все зникає?

Тип користувача інтернету 20-49 балів звичайний користувач Інтернету. Можете іноді проводити занадто багато часу в Мережі, але контролюєте себе.

50-79 балів час від часу виникають проблеми через користування інтернетом. Вам необхідно визначити цілісний вплив цих проблем на ваше життя.

80-100 балів користування Інтернетом є джерелом істотних проблем у вашому житті. Ви повинні оцінити вплив інтернету на ваше життя й виявити проблеми, які виникають у вашому житті через користування інтернетом.

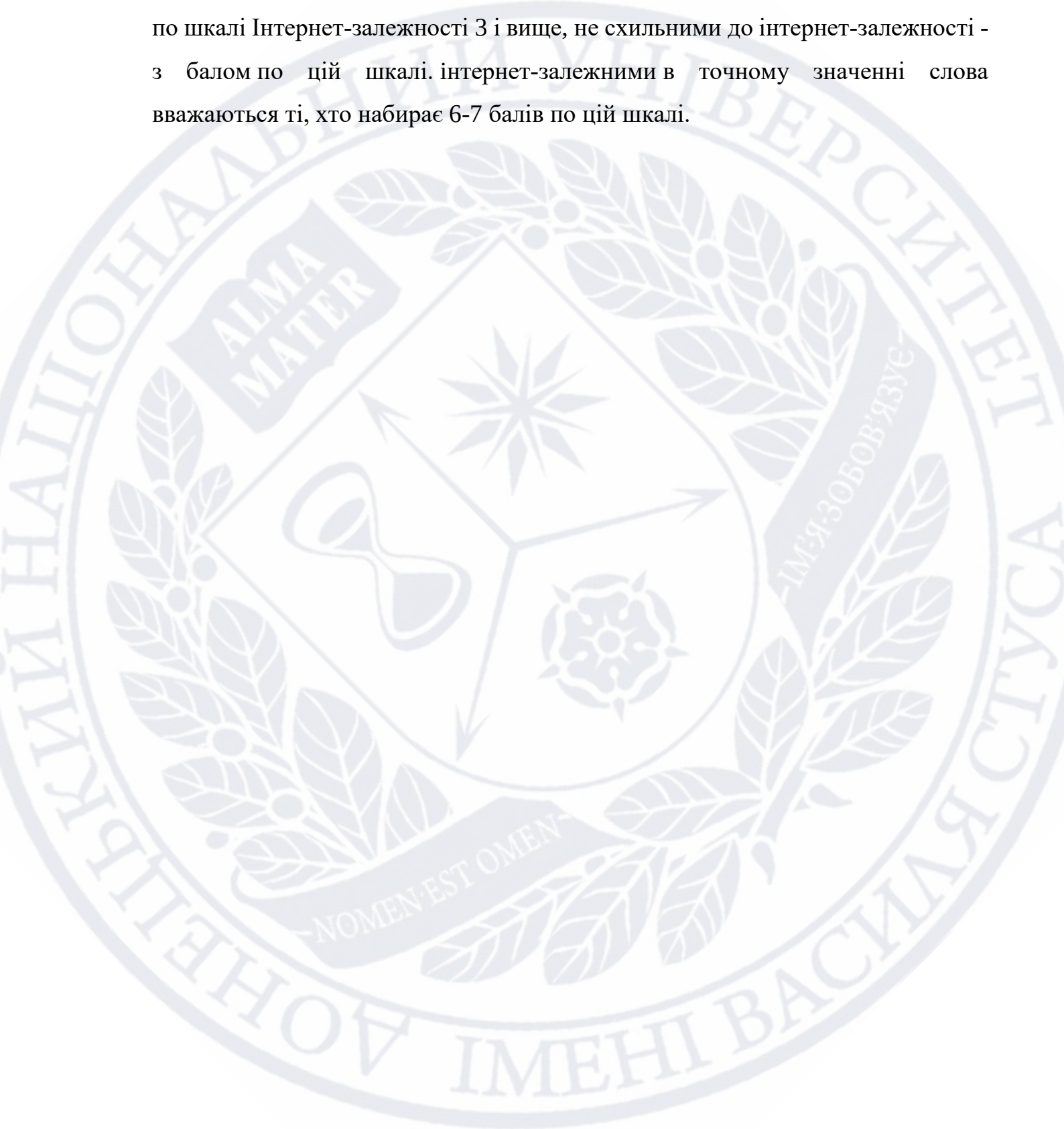
Тест Інтернет-залежність**(розроблена А. Жичкіною)**

1. А. Коли мені сумно або самотньо, я звичайно виходжу в інтернет.
1. Б. Я не почуваю необхідності вийти в інтернет тоді, коли в мене поганий настрій.
2. А. Коли я проводжу в інтернеті менше часу, ніж звичайно, я почуваю себе пригнічено.
2. Б. Мій емоційний стан не залежить від того, скільки часу я проводжу в інтернеті.
3. А. Я почуваю, що моє захоплення інтернетом заважає моєму навчанню, роботі або відносинам з людьми поза інтернетом.
3. Б. Використання інтернету не заважає моїм відносинам з людьми, навчанню або роботі.
4. А. Багато моїх знайомих не знають, скільки часу я насправді проводжу в інтернеті.
4. Б. Більшість моїх знайомих знає, скільки часу я проводжу в інтернеті.
5. А. Я часто намагаюся зменшити кількість часу, що я проводжу в інтернеті.
5. Б. Я не намагаюся зменшити кількість часу, що я проводжу в інтернеті.
6. А. Коли я не в інтернеті, я часто думаю про те, що там відбувається.
6. Б. Коли я не в інтернеті, я рідко думаю про нього.
7. А. Я волію спілкуватися з людьми або шукати інформацію через інтернет, а не в реальному житті.
7. Б. Я далеко не завжди вдаюся до допомоги інтернету, коли мені потрібно знайти інформацію або поспілкуватися.

Ключі:

Інтернет-залежність - один з видів поведінкових залежностей, що проявляється в нав'язливому постійному прагненні ввійти в інтернет і втраті суб'єктивного контролю за його використанням.

Вибір варіанта «А» оцінюється в 1 бал, вибір варіанта «Б» - 0 балів.
Норми: схильними до інтернет-залежності вважаються досліджувані з балами по шкалі Інтернет-залежності 3 і вище, не схильними до інтернет-залежності - з балом по цій шкалі. Інтернет-залежними в точному значенні слова вважаються ті, хто набирає 6-7 балів по цій шкалі.



Болячок Марія Андріївна

Факультет філології, психології та іноземних мов
спеціальності «053 Психологія»

ДЕКЛАРАЦІЯ

Усвідомлюючи свою відповідальність за надання неправдивої інформації, стверджую, що подана кваліфікаційна (бакалаврська) робота на тему: «Психологічні чинники запобігання інтернет-залежності підлітків» є написаною мною особисто.

Одночасно заявляю, що ця робота:

- не передавалась іншим особам і подається до захисту вперше;
- не порушує авторських та суміжних прав, закріплених статтями 21-25 Закону України «Про авторське право та суміжні права»;
- не отримувались іншими особами, а також дані та інформація не отримувались у недозволений спосіб.

Я усвідомлюю, що у разі порушення цього порядку моя кваліфікаційна (бакалаврська) робота буде відхилена без права її захисту, або під час захисту за неї буде поставлена оцінка «незадовільно».

07.06.2024

