

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра
Довженка

Кафедра педагогіки, психології,
соціальної роботи та менеджменту

ДИПЛОМНА РОБОТА
на здобуття ОС бакалавр

Тема:
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ
ПІДЛІТКІВ

Виконала: Реі Анастасія

Спеціальність: 053 Психологія

Освітня програма: Психологія

Науковий керівник:

Полілуєва Інга Володимирівна

Допущено до захисту

«___» _____ 20__ р.

Завідувач кафедри

(підпис)

прізвище)

(ініціали,

Дата захисту: «___» _____ 20__ р.

Оцінка _____

Підписи членів ЕК:

Національна шкала _____

Кількість балів: _____

Оцінка: ECTS _____

Глухів 2024 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ.....	6
1.1. Інтернет-залежність у психологічних дослідженнях.....	6
1.2. Поняття, ознаки та типи інтернет-залежності.....	15
1.3. Наслідки інтернет-адикції.....	19
Висновки до першого розділу.....	23
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ: ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	24
2.1. Етапи емпіричного дослідження.....	24
2.2. Обґрунтування методик дослідження.....	25
2.3. Аналіз вибіркової сукупності.....	23
Висновки до другого розділу.....	30
РОЗДІЛ 3. ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЩОДО ПОДОЛАННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ.....	31
3.1. Попередження та подолання залежності підлітків від інтернету.....	31
3.2. Рекомендації батькам для профілактики інтернет-залежності у дітей.....	33
ВИСНОВКИ.....	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	41
ДОДАТКИ.....	49-68

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні процеси євроінтеграції, що сьогодні активно реалізуються в українському суспільстві, зумовлюють необхідність здійснення нашою державою цілої низки реформаторських кроків. У даному контексті, значних змін вимагає освіта як основа оптимального розвитку і функціонування суспільства. Одне з ключових завдань, яке постало перед закладами вищої освіти у сучасних складних умовах це – впровадження інформаційних технологій у навчальний процес на всіх освітніх рівнях, що регулюється низкою нормативно-правових актів (Закон «Про вищу освіту» (2014), Закон України «Про Національну програму інформатизації», Указ Президента України «Про заходи щодо розвитку національної складової глобальної інформаційної мережі Інтернет та забезпечення широкого доступу до цієї мережі в Україні», Національна програма «Відкритий світ» тощо). Крім явної технічної складової, процеси інформатизації, підвищення рівня медіа освіти залежать від психолого-педагогічної підготовки, як надавачів освітніх послуг, так і здобувачів освіти. Цей процес має також включати не тільки опанування методичними прийомами користування комп'ютерними технологіями, а й формування належної інформаційної культури, дозоване використання і цілеспрямоване застосування інтернет-ресурсів.

Ми живемо у двадцять першому столітті. Інтернет став для нас: засобом масової інформації всесвітнього масштабу, середовищем співпраці і спілкування людей, місцем проведення дозвілля, місцем розваг та роботи. Мережа інтернет нині розвивається із шаленою швидкістю і багато людей забувають про реальне життя, поринувши у яскраву віртуальність. Результати ряду соціологічних досліджень говорять нам про те, що інтерес до інтернету, простору віртуального зростає як кількісно, так і якісно: у мережі перебуває все більше людей, зростає їх час перебування у мережі. Виходячи із цього, можна

припустити, що інтеграція Всесвітньої мережі у соціальне життя викликає трансформації розвитку особистості і її входження у суспільство, а з тим і залежність від феномену інтернету. Зокрема від не дозованого, неконтрольованого використання мережі страждають підлітки, які можуть здобути інтернет-залежність. Зазначимо, що в останні роки суттєво зросли кількість і обсяг психолого-педагогічних досліджень феномену Інтернету (О. Белінська, Є. Блохіна, С. Бондаренко, І. Васильєва, О. Войскунский, А. Голдберг, О. Горошко, В. Гудимов, А. Є. Жичкина, Е. Ігнат'єва, Л. Іванова, В. Плешаков, В. Нестеров, Дж. Сулер, В. Фріндте, Н. Чудова, І. Шевченко, К. Янг та ін.). У цьому контексті, зростає увага до психологічних проблем підліткового періоду, оскільки саме у цьому віковому інтервалі значно зростає інтенсивність і широта користування мережею Інтернет. Тим паче у наш час, який вимагає від підлітків занурення до мережі не лише у період відпочинку, як це було в далекі 90-ті – 2000-ні. Нині, через карантини, збройні конфлікти та інші фактори, підлітки змушені також і навчатися за допомогою засобів інтернету

Водночас увага науковців щодо залежності підлітків від інтернету, в контексті викликів сьогодення є недостатньою. Крім доповнення теорії віртуальної активності підлітків, ретельне дослідження залежності підлітків від інтернету: хай то соціальні мережі, спілкування, чи намагання заробити, допоможе розробити ефективні заходи щодо оптимізації користування ресурсами Інтернету без негативних наслідків для психічного і фізичного здоров'я.

Таким чином теоретична і практична значущість проблеми зумовили вибір теми, а також актуальність дослідження: «Психологічні особливості інтернет-залежності підлітків».

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати і практично дослідити специфіку психологічних особливостей залежності підлітків від інтернету.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні джерела з проблеми інтернет-залежності підлітків.
2. Емпірично з'ясувати фактори та наслідки що спричиняють формування інтернет-залежності у підлітковому віці.
3. Розробити ряд рекомендацій щодо попередження та подолання інтернет-залежності підлітків.

Об'єкт дослідження – інтернет-залежність.

Предмет дослідження – психологічні особливості інтернет-залежності підлітків.

Гіпотеза дослідження: ряд факторів, як от коло спілкування, батьківське ставлення та вимоги сьогодення впливають на схильність підлітків до інтернет-залежності. Якщо комплексно та відповідально підходити до проблеми, то інтернет-залежність можна попередити та подолати.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз психологічної, соціологічної, педагогічної літератури); порівняльно-історичний (метод порівняння зарубіжного та вітчизняного досвіду роботи з дітьми дошкільного віку, з акцентом на просодичну сторону мовлення); узагальнення та систематизація (для концептуалізації основних положень дослідження).

РОЗДІЛ 1 ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

1.1. Інтернет-залежність у психологічних дослідженнях

Виклики сьогодення все більше заглиблюють людину у середовище непрямой взаємодії за допомогою мережі інтернет. Ця опосередкована взаємодія як і будь-яка оновлена можливість має як позитивні сторони, так і негативні сторони. З позитивного: інтернет дійсно спрощує життя, робить його зручнішим, повсякденність, рутину – непомітнішою. Інноваційні технології, зокрема глобальна мережа, дійсно роблять наші будні яскравішими і легшими. Проте, маємо і зворотний бік: негативні впливи і наслідки, від психологічних до, навіть, фізичних.

Амбівалентність можливостей інтернету напряду пов'язана з його здатністю розвивати людину. Інтернет являє собою потенційно необмежений засіб у досягненні та реалізації життєвих цілей, але, на жаль, із такими ж необмеженими можливостями деградації особистості та розвитку залежності від інтернет-ресурсів при його надмірному та непродуктивному використанні. [2].

Сьогодні існує низка сервісів, які спрощують, покращують наше життя, але при цьому вони фактично замикають нас вдома: нам більше не потрібно йти в магазин, щоб купити продукти, бо магазин знаходиться в інтернеті. Якщо ж немає бажання готувати, можна замовити різні страви з доставкою. Все більше сфер людини стали оцифровуватися, до них включаються можливості віддаленого обслуговування, опосередкованої взаємодії. Також розвиваються онлайн-кінотеатри, онлайн-бібліотеки, клуби за інтересами тощо.

Після тривалої вимушеної для багатьох людей самоізоляції почав активізуватись процес цифровізації також і у сфері освіти. Зараз інтернет зовсім став повсякденністю, він легкодоступний у смартфоні і мобільних пристроях. Ця доступність відкриває перед нами не тільки велику позитивних

моментів, але звісно ж існують і мінуси. Ці мінуси можуть проявлятися у порушенні психологічного здоров'я індивіда.

Проблемою негативного впливу інтернету на особистість можна назвати інтернет-залежність. Таку залежність називають по-різному: «кіберзалежністю», «залежністю від мережі інтернет/від інтернету», «проблемним використанням інтернету», «інтернет-адикцією», «надмірним/патологічним застосуванням інтернету», «нехімічною залежністю від користування інтернетом» [22, 21, 25].

Іноді дану залежність відносять до психічних розладів, що характеризуються нав'язливими бажаннями під'єднатися до інтернету та нездатністю вчасно з нього вийти [3]. Оскільки переважно все нове приваблює молодь і освоюється нею в першу чергу, то, можна сказати, що до інтернет-залежності переважно будуть схильні підлітки та молоді люди. Направду, цей вид залежності стає все більш «демократичним» щодо всіх вікових, гендерних, професійних та інших груп і верств населення. Ця певною мірою підступна залежність може прийти до будь-якого будинку, незважаючи на рівень прибутку, освіти, соціальний статус, культуру.

Взагалі проблеми залежностей складні та багатогранні. У цьому дослідженні ми приділимо увагу лише одному виду – інтернет-залежності. Вивчення «кіберзалежності» пов'язують з іменами американських дослідників клінічного психолога та психіатра К.С. Янга, а також психіатра А. Голдберга.

А. Голдберг у 1996 році ввів термін «інтернет-залежність» («Internet Addiction Disorder», IAD). Він також описав цей тип залежності та дав йому визначення, обґрунтував його діагностичні критерії (1995). Америка на той момент була лідером у вивченні та швидкій відповіді на виклик тоді ще нового виду залежності.

Так, вже з 1997 – 1999 роках почали створювати веб служби дослідницької та консультативно-психотерапевтичної спрямованості. Було започатковане видання перших монографій із даної теми (К.С. Янг, Д. Грінфілд та К. Сурратт, 1998-1999 роки) [5, с. 83].

Наприкінці 1998 року питання інтернет-залежності із вузького клінічного інтересу переросло у широку дослідницьку проблематику та стало розглядатися як напрямок психотерапевтичної практики. Інтернет-залежність (інтернет-адикцію) відрізняють від хімічних видів залежності таких як алкоголізм, наркоманія, токсикоманія тощо. Кіберзалежність відносять до типу поведінкової, або ж нехімічної залежності, за якої її об'єктом пристрасті є поведінковий патерн, а не психоактивна речовина, як у випадку із хімічною залежністю. А. Голдберг відрізняв також інтернет-залежність від хімічних видів адикцій, вважаючи її не медичною проблемою, а саме поведінковою. Проте саме А. Голдберг вказав на загальні ознаки всіх видів залежності – зниження рівня самоконтролю, а потім і його втрату, що сприяє погіршенню якості нормального життя.

Зазначимо загальні ознаки видів залежності:

- зміна толерантності (прогресія рівня виразності);
- втрата контролю;
- синдром скасування (на зразок абстинентного синдрому при хімічній залежності);
- особистісні негативні зміни та соціальна шкода [4; 10; 16].

У Міжнародній класифікації хвороб (МКХ-10) під рубрикою F60.7 подане загальноприйняте психологічне визначення залежності, яке відноситься до більш загальної групи специфічних розладів особистості (F60). Акцентуємо, що там вказується велика виразність тяжкості будь-якого розладу особистості, у тому числі типу залежної особи, що призводить до соціального розпаду людини. Розлади даного типу починаються дуже рано ще в онтогенезі – у дитячому, частіше підлітковому віці. Ці розлади залишається з людиною до кінця її життя.

Щодо конкретних проявів залежної особистості (F60.7) сказано про глибоке пасивне підпорядкування оточуючим людям у прийнятті великих і малих життєвих рішень, про виражений страх перед самотністю, про відчуття безпорадності та некомпетентності, пасивну згоду з бажанням старших та

оточення та слабкої реакції на вимоги повсякденного життя. Залежній особистості властива відсутність активності, яка може виражатися в інтелектуальній та емоційній сфері. Для неї характерна також виражена тенденція до перекладання відповідальності на інших. При спостереженнях виявляються також риси неадекватності, часом аскетичності, пасивності та самопридушення [15]. Цей опис особистісного патерну можна віднести також до характеристики «співзалежності» [17] як одного з типів залежності, а також її причин та наслідків. Він також відповідає опису інтернет-залежності, але, звичайно, зі своїми специфічними характеристиками.

До загальних рис інтернет-залежності належить патологічна схильність, що знижує, а потім і руйнує соціальний та матеріальний статус людини, її професійні навички, сімейні вузли, особистісні зв'язки та взаємини. Цінності даних сфер у залежної людини поступово, а потім дуже швидко йдуть із зони її значущості. Вона перестає приділяти їм належну увагу, не виконує свої обов'язки у зазначених сферах. У книзі «Сім шляхів до катастрофи» Ц. Короленко та Т. Донських дають такий опис адиктивної поведінки: «Виражається у прагненні до відходу від реальності шляхом зміни свого психічного стану за допомогою прийняття деяких речовин або постійної фіксації уваги на певних предметах чи активностях (видах діяльності), що супроводжується розвитком інтенсивних емоцій. Процес вживання тієї чи іншої речовини (субстанції), що змінює психічний стан, прихильність до предмета або участь в активності, бере такі розміри, що починає керувати життям людини, робить її безпорадною, позбавляє волі до протидії адикції. У сучасній психіатрії ця проблема почала займати таке значне місце, що стало доцільним виділення спеціального розділу – психіатрії адикцій».

Тож можна зазначити, що в основі інтернет-адикції як і будь-якого іншого виду залежності, знаходиться бажання втечі від проблем дійсності життя та його реалізація за допомогою зміни психічного стану, швидкого та легкого досягнення уявної безпеки та емоційно комфортного стану. Дослідники відзначають мету такої зміни психічного стану це – досягнення та

тривале утримання інтенсивних емоцій через приймання певних речовин або постійну фіксацію уваги на деяких видах діяльності. Тут і виявляються ознаки залежної поведінки: невміння розв'язувати емоційні проблеми; прагнення втекти від них, а не розібратися з ними; прагнення негайної зміни психічного стану за рахунок зовнішніх впливів (поведінки, прийняття певних речовин тощо), а не внутрішньої роботи; з цього виходять наступні проблеми: неможливість переносити небезпеку, напругу, конфлікти, неприємності, критику тощо; прагнення до віртуальності, створення уявного світу, де людина може все, на відміну від реальності, де вона не може нічого, що якраз і визначає словосполучення «втеча від реальності»; катастрофічність мислення, чорно-біле мислення, схильність до крайнощів та відсутність напівтонів; у зв'язку з чим формується вузькість спектра сприйняття та реагування за принципом: «все – нічого», «зараз же – ніколи», «задоволення – біль» і т.д., А тому – неможливість поступового руху та почергового докладання зусиль, готовності до тривалої роботи. І це лише невелика частина спектра ознак, які є наслідками інтернет-залежності.

Деякі дослідники розуміли під адиктивною поведінкою стан втрати реальності за допомогою зміни психічного стану [11]. Використовуючи це визначення, можна сказати, що та реальність, яка створюється за допомогою комп'ютеру частково, або в цілому змінює психічний стан індивіда. Такими властивостями стали користуватися люди, схильні до інтернет-залежності. Під час використання комп'ютера вони схильні до переходу в змінений стан, який можна назвати певним психологічним трансом. Такі люди часто мають вигляд гіпнотизованих. У них відсутня міміка, вкрай знижена швидкість реакцій на будь-які подразники тощо.

Компенсаторні можливості інтернету дуже потужні та різноманітні, але саме вони і мають на увазі розвиток інтернет-залежності у користувачів, які мають проблеми з відповідними позиціями. Так, можливість інтернету в конструюванні свого образу та свого світу, кола інтересів робить його проблемним щодо вирішення кризи ідентичності, яка характерна для молоді,

у тому числі і підлітків. [9]. У час кризи ідентичності виникає конфлікт самоідентичності та пропонованих суспільством соціальних ролей, на які у підлітковому віці накладається ще ряд криз. Все це призводить до психологічної ізоляції, яка також шукає ілюзорного виходу за рахунок можливостей інтернет-середовища та створення в ньому бажаної реальності.

Як ми зазначили виникнення інтернет-залежності є комплексною проблемою, що зачіпає всю особистість, при цьому різні автори багато в чому дійшли згоди в описі даного типу залежності [14]. Проте виявляють нові її риси, розставляють різні акценти порушень. У найзагальнішому вигляді порушення стосуються самооцінки людини, наприклад, що виражаються в рисах «нарцисизму», міжособистісних відносин [12], вольовій та емоційній сферах тощо.

Вирізняють психологічні та фізичні симптоми інтернет-залежності [8]. До них відносяться конкретизовані ознаки будь-якої залежності, а саме: збільшення часу проведення в інтернеті, зростання труднощів і неможливість відволіктися, вийти навіть на мить зануреності в інтернет-простір, що вказує на зміну толерантності. Негативні прояви у відповідь на ситуацію вимушених відволікань і тим більше на винуватця переривання знаходження в мережі інтернет. Ступінь виразності від цих переживань буває різна – від роздратування до спалахів агресивності, нанесення каліцтв і аж до вбивства (синдром скасування).

До численних характеристик соціальної та психологічної шкоди відносяться: зростання грошових витрат, пов'язаних із активністю в інтернеті; брехливість, спритності для забезпечення собі алібі та можливості проводити час в інтернеті; зневажання своїх обов'язків перед близькими та суспільством, пов'язаних з домашніми справами, навчанням, професійним та суспільно-корисною працею; нездатність та небажання чути критичні зауваження на свою адресу з приводу цієї поведінки, а потім і загалом неприйняття будь-якої критики; дедалі більше байдужості щодо різного роду втрат – поваги колег, роботи, друзів, сім'ї; зростання рівня почуттів провини, безпорадності,

тривоги, переживання депресії в періодах між активністю в інтернеті та звільненням від гніту негативного стану; здобуття емоційного підйому подібно до ейфорії тільки під час занурення в інтернет; нехтування особистою гігієною, відсутність турботи про своє здоров'я (не говорячи вже про здоров'я близьких) – це, перш за все, біль у спині, а потім більш серйозні порушення хребта, наприклад, викривлення, сухість очей та порушення зору, м'язові спазми, головний біль тощо, різке скорочення тривалості сну, нерегулярність та не якісність харчування, зниження до мінімуму фізичної активності [26; 21], зростання сполученості з хімічними формами залежності, насамперед зловживанням тонізуючих засобів (чай, кава, потім підключаються алкоголь та наркотики).

Вважається, що розвиток інтернет-залежності насамперед пов'язаний із вираженістю таких психологічних характеристик: уразливість, чутливість, тривожність, низька самооцінка, егоцентризм, інфантильність, безвідповідальність, афективна нестійкість, із прохолодністю почуттів та нерозвиненістю емоційної сфери, з невмінням вибудовувати взаємовідносини та порушенням взаєморозуміння з однолітками, а також протилежною статтю, зі зниженою здатністю адаптуватися до нових обставин.

На думку К. С. Янга, можна виділити різний ступінь вираження інтернет-залежності, що відповідає трьом її стадіям:

- 1) стадія зацікавленості новими можливостями інтернету;
- 2) заміщення інтернетом важливих життєвих сфер,
- 3) стадія залежності як втечі від реальності, про яку у свою чергу говорять такі риси: нав'язливе бажання перевірити e-mail; жага виходу в інтернет; скарги найближчого оточення на тривалість перебування в інтернеті; а також їх скарги на надмірне витрачання грошей на нього тощо.

Відповідно до виділених ознак науковцями були розроблені методики діагностики інтернет-залежності, а також виявлено зв'язок між інтернет-залежністю та дезорієнтацією людини у соціальній сфері. В

С. А. Девіс стверджував, що для здорового користувача інтернетом характерно використання мережі як інструменту, а не як цілі. Використовуючи інтернет-ресурс, така людина ставить собі мету, яку успішно досягає, не забираючи значної кількості часу у суб'єкта та не впливаючи на його повсякденну діяльність. Цей суб'єкт в силах розділяти спілкування в мережі та спілкування наживо[23]. Для людей, залежних від інтернету, здебільшого характерний пошук нових знайомств у мережі та подальше спілкування саме тут. На відміну від інтернет-адиктів, люди незалежні в основному в соціальних мережах продовжують спілкування з реально існуючими друзями та знайомими. Інтернет можливості спілкування практично безмежні та характеризуються анонімністю, безпекою, відкритістю, відсутністю соціальних та психологічних бар'єрів, і від того легкістю та невимушеністю.

Таким чином, ми бачимо багато загальних характеристик інтернет-залежності з усіма видами залежностей, у тому числі хімічної, що базуються на глибинних детермінантах розвитку психіки людини, а також призводить до достатньо високого ризику розвитку цього виду залежності. Небезпека інтернет-залежності пов'язана з можливістю переходу до найбільш тяжких форм залежності і вже від неї поєднанням з іншими її типами. Зв'язок сформованої інтернет-залежності з невирішеними внутрішніми розбіжностями особистості вказує і на можливість профілактики такої залежності. Однак можливість інтернету задовольняти практично всі потреби людини, або створювати ілюзію такого задоволення, вказує на крайню складність профілактики інтернет-залежності, необхідність якомога більш раннього, строго послідовного, глибоко усвідомленого та індивідуального підходу до виховання особистості.

1.2. Поняття, ознаки та типи інтернет-залежності

Сьогодні кожна сучасна людина як мінімум раз на день для розваг, спілкування, роботи чи просто пошуку потрібної інформації звертається до мережі всесвітньої павутини. Інтернет нині займає велику нішу у житті кожного. Він має неабияке значення в сучасному світі і приносить велику

користь всьому людству: як джерело завжди доступної інформації, один із способів опанувати компетентності, як помічник у праці та бізнесі, як засіб планування та проведення дозвілля, як спосіб підтримки зв'язку, місце для знайомств, створення стосунків тощо. Інтернет сьогодні полегшує вибір та купівлю необхідних товарів та послуг, а також дозволяє неабияк заощадити на їх купівлі.

На ряду із позитивними аспектами феномену інтернету стоїть також інтернет-залежність. «Інтернет-залежність – це розлад у психіці, що супроводжується великою кількістю поведінкових проблем і загалом полягає в нездатності людини вчасно вийти з мережі, а також у постійній присутності нав'язливого бажання туди увійти» [34].

Психологи порівнюють феномен інтернет-залежності із іншими, хімічними залежностями: пристрастю до алкоголю та наркотиків. І непокоїтись дійсно є через що. Проведені дослідження з теми інтернет-залежності доводять, що під час тривалого і неконтрольованого знаходження у мережі в людини відбуваються зміни у стані свідомості, до того ж зміни спостерігаються й у функціонуванні головного мозку. Наслідки таких змін можуть бути невірні: поступово людина втрачає здатність навчатися, в окремих випадках тверезо оцінювати ситуацію та мислити.

Відомий у всьому світі американський вчений-публіцист, експерт у галузі процесів управління та передачі інформації Ніколас Карр, спільно зі створеною ним групою дослідників-психологів зробив невтішний висновок – швидкий, і що не менш важливо, регулярний перегляд сайтів може призвести до того, що наш мозок втратить здатність до поглибленого аналітичного мислення, при цьому перетворивши користувачів мережі на імпульсивних і не здатних до інтелектуальної роботи індивідів. Проте, це не єдині негативні впливи інтернету на людину. Якщо глибоко зануритись у всесвітню мережу, людина ризикує втратити навички реального спілкування, а це у свою чергу, призводить до певної асоціальності. З інтернетом, зникає потреба зустрічатися з друзями, бо з ними можна поговорити по Skype. Вже не потрібно з кимось

домовлятися в живу або зідзвонюватися, якщо можна просто надіслати листа в будь-якій соціальній мережі, або по e-mail. Вже навіть більше не потрібно шукати та купувати товар у звичайних магазинах, бо його можна придбати не виходячи з дому.

Тобто всі функції, згадані раніше як переваги, усі зручності при постійному та безальтернативному використанні ризикують перетворюються на справжню проблему, яку не просто вирішити. Для початку починають з'являтися певні складнощі у спілкуванні із незнайомими людьми, а потрапляння у нову компанію для інтернет-залежної людини може й зовсім стати стресовою ситуацією. Далі людина замикається в собі, а це позначається на навчанні чи роботі. У такої людини неодмінно з'являться проблеми зі сном (позбутися безсоння без допомоги фахівця, в багатьох випадках, для неї вже є можливим) та апетитом. На жаль нездорова прихильність до інформаційних технологій деяких людей, серед яких чимало підлітків, доводить навіть до самогубства [63].

Окрім психічних і розумових розладів інтернет-залежність призводить і до фізичних захворювань. Якщо людина багато часу проводить біля екрану монітора, вона псує свій зір. Багато інтернет-залежних відчувають біль у руках. Інтернет-залежність, яка супроводжується сидячим і малорухливим способом життя, призводить до різних захворювань хребта та суглобів (сколіозу, остеохондрозу, артрозу тощо), серцево-судинних патологій (тахікардії, аритмії, артеріальної гіпертонії, варикозу нижніх кінцівок тощо) та ще ряду неприємних та небезпечних захворювань[47].

Інтернет-залежність може стати однією із причин, нерідко головною причиною розладу відносин у родині: між батьками та дітьми, або між самим подружжям. Кому ж сподобається, що дитина чи друга половинка приділяють більше часу інтернету, аніж родині, спілкуванню, друзям, навчанню тощо. Так погіршуються стосунки між близькими людьми, і навіть руйнуються цілі родини.

Форми, види та причини виникнення інтернет-залежності

Інтернет-залежність може виникнути із різних причин і виражатися може у різноманітних формах. На даний час психологами та дослідниками проблем інтернет-залежності виділяються п'ять основних різновидів інтернет-залежності.

Найпоширенішим видом інтернет-залежності, несподівано вважається необхідність у безперервному спілкуванні. Це можуть бути як форуми, так і соціальні мережі, а також різні чати.

Групу ризику складають люди, які мають проблеми зі спілкуванням. Відсутність соціальних та комунікативних навичок змушує залежного занурюватись у віртуальний світ, який замінює йому коло спілкування та друзів. Дослідники, які вивчають феномен інтернет-залежності, з'ясували, що люди, які не мають інтернет-залежності так само, спілкуються зі знайомими та друзями в онлайні, але це спілкування переважно обмежується лише підтримкою вже існуючих контактів. Інтернет-залежні люди навпаки за рахунок проявів себе у мережі прагнуть соціалізуватись за рахунок нових знайомств.

Здебільшого це звичайно стосується підлітків, і не тільки тому, що вони виростили в епоху інтернету. «Причина виникнення інтернет-залежності у підлітків – це період гормональної перебудови організму, коли для молоді стає проблематично спілкуватися, зав'язувати нові знайомства, налагоджувати контакти з протилежною статтю...» (звісно, це стосується не всіх, але багатьох) [51].

Спілкуючись в інтернеті підлітки мають змогу існувати в тих образах які їм до вподоби, і не виходячи за межі цих образів, здійснювати наскільки необхідну та бажану, настільки й неможливу насправді комунікативну активність. Саме це дослідники вважають головною причиною інтернет-залежності у підлітків, а провокуючим фактором, що стимулює розвиток цієї залежності, є анонімність і неможливість перевірити, наскільки представлена про себе інформація відповідає дійсності.

Ще однією із причин появи інтернет-залежності, що тісно пов'язана із вищевказаною, є неможливість самовираження. Людина, підліток що важко висловлює свої думки, нездатний відстояти свою думку, відчуває страх публічних виступів, боїться засудження суспільства, загалом невпевнений у собі, в мережі може спокійно висловити те, що думає, не боячись несхвалення і нерозуміння.

Інформаційна інтернет-залежність (онлайн серфінг), або непереборна потреба постійного потоку інформації, змушує людину нескінченно подорожувати мережею.

Нав'язливий вебсерфінг передбачає неупорядкований пошук інформації, позбавлений будь-якої мети та сенсу. Людина блукає сайтами, базами даних, одну за одною читає статті, нотатки, коментарі до них, нескінченно переходить за посиланнями. У результаті цей безперервний пошук інформації призводить до втрати продуктивності та інформаційного навантаження.

Наступний вид інтернет-залежності – ігрова залежність, – коли людина залежна від онлайн-ігор.

Люди починають грати в ігри, бо прагнуть скоротити очікування, хтось просто від нудьги, є люди, які намагаються досягти певного успіху, не витрачаючи на це зусиль. Бо здобути першість першим на змаганнях з легкої атлетики набагато складніше, ніж поставити рекорд у котрійсь з ігор. Багато ігроманів навіть витрачають реальні гроші, щоб якимось покращити своїх персонажів і домогтися віртуальної переваги над суперником. До речі, цей спонукаючий фактор інтернет-залежності як прагнення стати найкращим, стати першим, може виражатися не лише в онлайн іграх. Наприклад, у соціальних мережах, на сайтах та форумах, де користувачі з рейтингом. Чим більше у тебе певних балів, тим вище ти знаходишся у рейтингу.

Ще однією причиною, чому інтернет-залежність стає проблемою сучасного суспільства на думку Ерін Хоффман, одного з розробників онлайн ігор, є прокрастинація. Вона пояснює це так: «Коли ми обговорюємо

залежність від інтернету і зокрема від мережевих ігор – ми говоримо не про те, що люди роблять, а про те, чого вони не роблять, заміщаючи байдкування залежною поведінкою». Тобто людина поступово стає залежною від інтернет ігор через те, що просто не хотіла робити роботу, яка їй не до душі, виконувати свої обов'язки, розв'язувати складні питання та приймати непрості рішення.

Ось що говорить ще один із розробників онлайн ігор Девіда Вонг: «Будь-яка залежність виникає з трьох складових – активності, часу і заохочення, і є незліченна кількість прийомів, використовуючи які ці три фактори можливо об'єднати один з одним для того, щоб гравець показував той зразок поведінки, який задумав розробник».

Ще один вид інтернет-залежності, – це залежність пов'язана з азартними онлайн-іграми (лудоманія), багато в чому схожа на звичайну пристрасть до гри в азартні ігри на гроші. Сьогодні в інтернеті можна знайти безліч онлайн казино, які заманюють десятки тисяч нових користувачів щодня, відтворюючи світ традиційних казино. Симптоми інтернет-залежності цього виду, а також її причини і наслідки схожі на те, що і у звичайної ігроманії. А ось доступність, а відповідно і залучення, у багато разів перевершує показники звичайних ігрових закладів.

У нещодавно опублікованій доповіді Американської Асоціації Психологів, яка була присвячена проблемі інтернет-залежності, пов'язаної з азартними іграми говориться, що ця пристрасть затягує людей значно сильніше, ніж казино або звичайні ігрові автомати. Також там було зазначено, що групу ризику насамперед складають підлітки, серед них залежність від ігор на гроші в інтернеті зустрічається набагато частіше.

Ще одним різновидом інтернет-залежності є так званий кіберсексуальний потяг – це нав'язлива тяга до перегляду порнофільмів у мережі та заняття віртуальним (кібер) сексом.

Варто зауважити, що перелік основних видів залежностей від Інтернету можна розширити, додавши туди: хакерство; мимовільний потяг до купівлі речей на інтернет-аукціонах та в онлайн-магазинах; нескінченне завантаження

з торент трекерів відео та аудіо матеріалів з метою створення власної бази тощо.

1.3. Наслідки інтернет-адикції у підлітків

Інтернет-залежність сприяє формуванню цілого ряду психологічних проблем: конфліктна поведінка, хронічні депресії, перевага віртуального простору над реальним життям, проблеми адаптації в соціумі, втрата здатності контролювати час перебування за комп'ютером, почуття дискомфорту за відсутності можливості користування інтернетом.

Використовуючи Інтернет, підліток замість прагнення «мислити» і «навчитись» воліє лише «шукати». Багато підлітків відкрито зізнаються, що часто відвідують заборонені батьками сайти. При цьому у дітей виникає ілюзія вседозволеності та безкарності. Ілюзія безкарності може бути пасткою і мати серйозні наслідки у реальному житті – відбувається девальвація моральності [1]. Інтернет-адикція майже одногосно визнається негативним напрямом трансформації особистості, перетворення діяльності (її мотиваційних, цілеутворюючих та операційних складових), опосередкованої взаємодією з Інтернетом [2].

Розглянемо конкретні різновиди опосередкованої інтернетом діяльності, які потенційно здатні вести до глобальних особистісних перетворень. Можна виділити три основні види:

1. Пізнавальна – захопленість пізнанням у сфері програмування та телекомунікацій чи, як крайній варіант, хакерство;
2. Ігрова – захопленість комп'ютерними іграми та, зокрема, іграми через інтернет або, як крайній варіант ігрова наркоманія;
3. Комунікативна – захоплення мережевою комунікацією.
4. Інтернет-адикція, у тому числі кіберсексуальна залежність [3].

Перелічені наслідки застосування інформаційних технологій у вигляді глобальних перетворень особистості лише у незначному обсязі стали предметом фундаментальних досліджень.

Хакерство. Захоплення пошуком інформації та застосуванням таких знань характеризує особистісну трансформацію, відому як хакерство [4, 26]. Найчастіше хакерами стають у підлітковому віці, можливо, компенсуючи цим недостатню розвиненість соціальних навичок. Про нерозвиненість у них особистісної та морально правової сфери говорять їх заборонені та прямо кримінальні дії. Посвячених цьому феномену психологічних досліджень практично немає. Мас-медіа пропонують вважати психологічними, що найбільш впадають в око, особливостями хакерів – асоціальність, обмеженість інтересів, фанатизм. Також хакерство можна розглядати як негативний напрямок особистісного розвитку підлітка. Діяльність хакерів підпорядковується як пізнавальної мотивації, так і цілій низці інших мотивів, серед яких користь, прагнення домогтися визнання своїх здібностей, висловити себе, отримати від суспільства те, що воно заборгувало і т.д.

Виходячи з цього, можна зробити висновок, що у своїх крайніх проявах хакерство є негативною особистісною аномалією. На думку Дж. Маркофа і К. Хефнер (1996), хакери – це, як правило, люди з якими-небудь недоліками: згадується зайва повнота, дитинство в неповній сім'ї, знайомство з наркотиками, відсутність повноцінного спілкування з однолітками та дорослими тощо. Якщо це так, то може бути висловлено припущення, згідно з яким захоплення інформаційними технологіями та хакінг служать компенсацією своїх недоліків [4].

Розхожим місцем стало переконання про повну асоціальність хакерів: вони самотні і не розуміють інших, позбавлені емпатійності у спілкуванні, не співпереживають своїм співрозмовникам, не вміють зав'язувати контакти, а при реалізації хакерських задумів не усвідомлюють наслідки. Якщо це дійсно так, то мова може йти про недостатньої виразності потреби у спілкуванні; про несформованість комунікативних навичок; про інфантилізм як неготовність розуміти наслідки своїх вчинків; про несформованість моральної сфери особистості; про індивідуальну систему цінностей, що розходиться із загальноприйнятою тощо [4].

Таким чином, дана діяльність сприяє формуванню саме таких схильностей у підлітків, тому що в цьому віці вони найбільш чутливі до подібного роду впливів.

Ігрова діяльність. Ігрова діяльність визнається вкрай важливим моментом розвитку як окремої людини, так і людських угруповань. Проте у захопленні комп'ютерними іграми найчастіше схильні вбачати загрозу розвитку особистості, особливо якщо йдеться про підлітків, у яких спостерігається залежність від ігор, коли затяті гравці уникають проблем реального світу з його складністю та важкорозв'язними проблемами [5].

Існують методики, за допомогою яких можна визначити, чи є захоплення інтернет іграми невинними, чи це вже залежність. Однією з найменш ясних проблем є важлива можливість перенесення віртуальний досвід у реальному житті. Наприклад, коли гравці поступово беруть на себе роль свого ігрового персонажа, спираючись на існуючі матеріали, можна стверджувати, що очевидні прояви перенесення у гравців можуть мати негативний (погляд у ілюзорну віртуальність замість активного перетворення реальності чи адаптації до неї) характер. Наприклад, спроба гравців ідентифікувати себе з агресивним персонажем може переноситься у реальний світ, у реальні відносини [6].

Таким чином, Інтернет є привабливим як засіб відходу від реальності з допомогою можливості анонімних соціальних інтеракцій. Особливе значення тут має почуття безпеки та свідомість своєї анонімності при здійсненні інтеракцій. По-друге, це можливість для реалізації якихось уявлень, фантазій зі зворотнім зв'язком. І останній пункт – це необмежений доступ до інформації – інформаційний вампіризм [1]. Як правило, ті, хто стає Інтернет-залежними, змінюють свою особистість. Це вже не та гармонійна особистість, а особистість уже адиктивна. По перше, для адиктів характерна зміна адиктивної реалізації. Сьогодні він інтернет-залежний, завтра – любовний адикт, після завтра – патологічний гравець, а трохи згодом – він пішов у наркотики, або алкоголізм. По-друге, небезпека полягає в тому, що дуже часто,

рано чи пізно, адиктивні особи стають соціально дезадаптованими [4]. Існує думка, що інтернет-залежність – це не офіційний діагноз, що вона скоріше є симптомом інших серйозних проблем у житті особистості (наприклад, депресії, проблем у спілкуванні тощо.). А якщо врахувати, що підлітковий вік найбільш схильний до різного роду відхилення в поведінці, то можна зробити висновок, що формування залежності від інтернету найімовірніше у підлітків, а також можна констатувати, що вона надаватиме руйнівний вплив на особистість дитини. Таким чином, психологічні механізми впливу інформаційних технологій на людину мають стати предметом ретельного аналізу. Попри те, що цей розлад не включено до офіційної класифікації захворювань DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) Довідник з діагностики та статистики психічних розладів). Всесвітня організація охорони здоров'я зарахувала Інтернет-залежність до категорії патологічних уподобань. На думку багатьох фахівців, «інтернетоманія» призводить майже до руйнування особистості, і особливо це стосується наших дітей.

Сьогодні фахівцям освітнього середовища, а також батькам необхідно вчасно їх розгледіти у підлітків, тим самим спробувати запобігти розвитку психологічної залежності та запропонувати способи її усунення. Існує безліч тестів і опитувальників, за допомогою яких можна діагностувати інтернет-залежність (див. додатки). Проблема інтернет-залежності серед підлітків є актуальною в цей час. Підлітки у взаємодії з інтернетом перебувають у великій небезпеці, оскільки є найбільш незахищеною аудиторією, оскільки меншою мірою, чим дорослі, можуть фільтрувати той вал інформації, що обрушується на них з інтернету. Виховання комп'ютерної культури, самовиховання користувачів – ось протитрута інтернет-залежності.

Висновки до першого розділу

Загальні закономірності підліткового віку проявляють себе через індивідуальні варіації, що залежать не тільки від довкілля й умов виховання, але й від особливостей організму або особистості. Підлітковий вік – це важлива фаза загального процесу становлення людини як особистості, коли на основі якісно нового характеру, структури й складу діяльності дитини з'являються основи свідомої поведінки, формується загальна спрямованість у формуванні моральних знань і соціальних установок. Основним індикатором цих перетворень є зміни в емоціях підлітків.

Вплив Інтернету на особистість підлітків має суперечливий характер і проявляється у таких позиціях: свобода – контроль, безмежність – обмеженість, вплив на кількох рівнях (специфіка віртуального простору та безпосередні контакти з мережевим оточенням).

Посилення аспектів взаємодії представників підліткового віку з мережею Інтернет свідчить, що інтернет-спілкування, допомагає у формуванні готовності до освоєння і користування сучасними інформаційними технологіями. Водночас тривала активність в Мережі сприяє розвитку низки особистісних змін: зниження реактивності, зниження залежності від соціуму і зростання нонконформізму, підвищення здатності до диференціації, зростання раціональності в судженнях і поведінці.

У цілому, не можна говорити про чітке переважання негативного чи позитивного впливу на особистість підліткового віку – ситуація залежить від низки суб'єктивних та об'єктивних чинників. У цьому контексті, важливим є розроблення оптимальних методів і методик емпіричного дослідження проблеми.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ: ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Етапи емпіричного дослідження

На нашу думку, дослідження питання особливостей, зокрема особистісних, інтернет-залежних підлітків є дуже актуальною темою. То того ж розкриття даного питання сприятиме передбаченню ризиків виникнення адиктивної поведінки, а також розробці більш ефективних, точних профілактичних і, звісно, корекційних заходів та методик подолання адиктивної поведінки. Для розв'язання поставленої проблеми нами було здійснене емпіричне дослідження психологічних особливостей особистості осіб підліткового віку, ймовірно залежних від інтернету.

Опираючись на мету, і сфокусувавшись на розв'язанні питання психологічних особливостей підлітків із інтернет-залежністю, дослідження проводилося за такою програмою:

1. На початковому етапі ми теоретично обґрунтували проблеми, відібрали респондентів та методи дослідження. Дослідили наявність інтернет-залежність у підлітків за допомогою таких методик: «Тест-опитувальник на наявність інтернет-адикції (Кемберлі Янг)» та «Тести для діагностики нехімічних залежностей «Тест на дитячу Інтернет-залежність (Кулаков, 2004)». Щоб дослідити вплив батьківського виховання на інтернет-залежність у підлітків ми використали опитувальник «Відношення підлітків до батьків (Є. Шафер)». Вибір саме цих методик зумовлений їхньою достатньою надійністю, валідністю та адаптованістю для вікової категорії наших респондентів. Зазначені методики покликані допомогти отримати правдиві результати дослідження.

2. На другому етапі було здійснене емпіричне дослідження. Дослідження проводилося одноразово на базі Лукнівської ЗОШ I-III ст. Коропської селищної ради у 8-10 класах. Для психодіагностики був застосований груповий метод, а також інноваційний підхід онлайн тестування («Тест-

опитувальник на наявність інтернет-адикції (Кемберлі Янг)». Всім респондентам були роздані одразу всі бланки для відповідей. У нашому дослідженні взяли участь дві групи: контрольна і основна. До контрольної групи увійшли підлітки, у яких за результатами опитування, ми не виявили інтернет-залежності (n=27). До основної групи – підлітки-респонденти, результати яких за методиками «Тест-опитувальник на наявність інтернет-адикції (Кемберлі Янг)» та «Тести для діагностики нехімічних залежностей «Тест на дитячу Інтернет-залежність (Кулаков, 2004)» набрали значну та достатню кількість балів і це може свідчити про їх вже сформовану інтернет-залежність (n=27).

3. На третьому етапі емпіричного дослідження ми здійснили якісну та кількісну обробку результатів. За допомогою методу статистичної обробки інформації був виявлений кореляційний зв'язок між проведеним аналізом та інтерпретацією отриманих результатів. Також на даному була здійснена розробка методичних рекомендацій щодо виявлення і попередження інтернет-залежності у підлітків.

2.2. Обґрунтування методик дослідження

Під час емпіричного дослідження ми використовували наступні методики: «Тести для діагностики нехімічних залежностей «Тест на дитячу Інтернет-залежність (Кулаков, 2004)», «Тест-опитувальник на наявність інтернет-адикції (Кімберлі Янг)» та опитувальник «Відношення підлітків до батьків (Є. Шафер)».

«Тест-опитувальник на наявність інтернет-адикції (Кімберлі Янг)» (Додаток Г).

Так Кімберлі Янг, за допомогою своєї методики, діагностує інтернет-адикцію на підставі п'яти і більше позитивних відповідей, що характеризують поведінку людини за останній рік. При цьому вона фокусує увагу саме на залежності від інтернету, а не на більш загальній комп'ютерній залежності. Людина вважається інтернет-залежною у випадку п'яти чи більше позитивних відповідей на ці питання.

«Тест для діагностики нехімічних залежностей Тест на дитячу Інтернет-залежність (Кулаков, 2004)» (Додаток А).

Цей тест зможе допомогти визначити наявність інтернет-залежності у дітей. Він містить 20 запитань, відповіді на які дозволяють виявити інтернет-залежність за допомогою шкали: «дуже рідко» – 1 бал; «іноді» – 2 бали; «часто» – 3 бали; «дуже часто» – 4 бали; «завжди» – 5 балів.

Опитувальник «Відношення підлітків до батьків (Є. Шафер)» (Додаток Д).

Цей тест створений для вивчення установок, поведінки і методів виховання батьків, з точки зору дітей в підлітковому віці.

Варто зауважити, що основою для цього тесту став опитувальник, який створив Є. Шафер у 1965 р. Дана методика базується на відомому положенні Шафера про те, що виховний вплив батьків (так, як це описують діти) можна охарактеризувати за допомогою трьох факторних змінних: «прийняття – емоційне нівелювання», «психологічний контроль – психологічна автономія», «прихований контроль – відкритий контроль».

Під прийняттям розуміємо позитивне ставлення до дитини незалежно від вихідних очікувань батьків. Емоційне нівелювання (відкидання) розглядають як негативне ставлення до дитини, відсутність до неї любові, поваги, а часом навіть присутність певної ворожості. А поняття психологічного контролю означає як певний тиск і навмисне керівництво дітьми, так і ступінь послідовності у здійсненні виховних принципів.

Перед початком дослідження підлітку розповідають про цілі і завдання експерименту, після чого йому надають інструкцію: «Просимо вас оцінити, виходячи з власного досвіду, які із зазначених положень найбільше характерні для ваших батьків. Для цього уважно прочитайте кожне твердження, не пропускаючи жодного з них. Якщо ви вважаєте, що твердження повністю відтворює виховні принципи вашого батька (чи матері), то обведіть цифру «2». Якщо ви вважаєте, що це висловлювання частково

підходить для вашого батька (чи матері), то обведіть цифру «1». Якщо ж, на вашу думку, твердження не відноситься до вашого батька (чи матері), то обведіть цифру «0».

Потім підлітку надається реєстраційний бланк для заповнення його окремо на кожного з батьків. Принципової різниці між ними немає: по відношенню до матері всі твердження представлені в жіночому роді, а по відношенню до батька – у чоловічому. Бланки заповнюються окремо: спочатку, наприклад, про матір, потім цей бланк здається експериментатору і тільки після цього видається бланк для заповнення, в якому відображаються виховні принципи батька.

Після того як підліток заповнив обидва бланки (на батька і на матір), всі отримані дані зводяться у так званий «оціночний лист. Підраховується арифметична сума сирих балів, далі сирі бали переводяться у стандартизовані відповідно з таблицями. Стандартизовані дані розташовуються в діапазоні від 1 до 5 і нормою є середнє значення тобто трійка.

Інтерпретація результатів тесту відбувається за такими шкалами:

- Шкала позитивного інтересу.
- Шкала директивності.
- Шкала ворожості.
- Шкала автономності.
- Шкала непослідовності

Якщо за параметром отримано 1-2 бали, то можна говорити, що він слабо виражений, якщо ж 4-5, то вимірювана якість виражено чітко.

2.3. Аналіз вибіркової сукупності

У дослідженні приймали участь 54 учасники (n=54) віком від 13 до 17 років. Серед них 20 хлопців (n=20) і 34 дівчини (n=34) (Рис.1.1).



Рис.1.1. Гендерний склад респондентів

Як зазначалося раніше, за допомогою методик «Тест-опитувальник на наявність інтернет-адикції (Кемберлі Янг)» та «Тести для діагностики нехімічних залежностей «Тест на дитячу Інтернет-залежність (Кулаков, 2004)» вибіркова сукупність респондентів була поділена на дві групи: основна – з інтернет-залежністю ($n=27$), контрольна – без інтернет-залежності ($n=27$). До контрольної групи увійшло 17 ($n=17$) дівчат та 5 ($n=5$) хлопців, до основної 13 ($n=13$) дівчат і 19 хлопців ($n=19$).

Очевидно, що в контрольній групі дівчат більше ніж хлопців, і навпаки в основній групі, це може свідчити про більшу схильність до інтернет-залежності у підлітків чоловічої статі. Підтвердження такій тенденції ми знайшли у Китайському інформаційному центрі мережі інтернет, за оцінками якого 10% китайських користувачів інтернету у віці до 18 років складають 70% користувачів чоловічої статі [13].

Отже, можна припустити, що підлітки-хлопці більше схильні до залежності від інтернету.

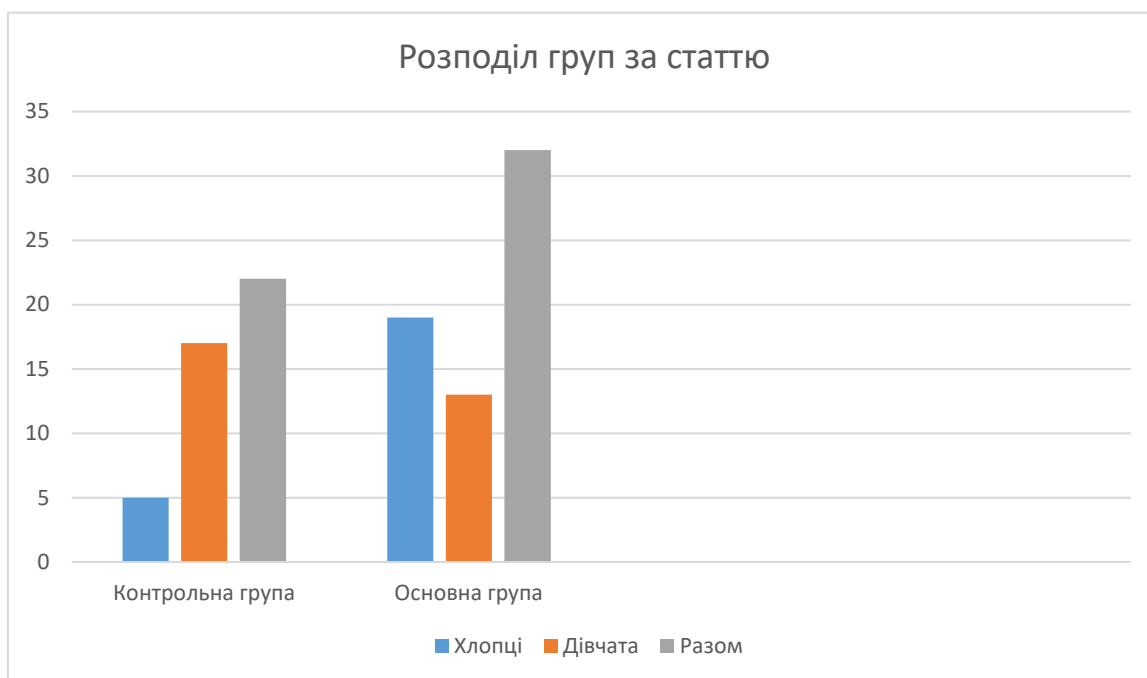


Рис.1.2. Розподіл основної та контрольної груп за статтю

Зазначимо, що кількість хлопців-підлітків у групах достатня для застосування методів математичної статистики для порівняння груп (Рис.1.2).

З 54 респондентів 40 ($n=40$) із повних і 14 ($n=14$) із неповних сімей. Серед респондентів основної групи 7 учасників входять до неповних і 20 до повних сімей. Щодо контрольної групи, то до повних сімей увійшли 22 учасники, до неповної 5 учасників.

Бачимо, різниця у складі сімей у контрольній і основній групі є не значною. Це може свідчити про те, що на інтернет-залежність, її зародження та розвиток впливає не сам склад сім'ї, а відносини в ній. Саме тому у наступному розділі ми подали рекомендації, зокрема батькам, щодо попередження і подолання інтернет-залежності.

Висновок до другого розділу

Емпіричне дослідження психологічних особливостей підлітків з інтернет-залежністю проводилося в три етапи. На першому етапі була теоретично обґрунтована проблема дослідження проблеми, відібрані методи дослідження та сформована вибіркова сукупність. На другому етапі було проведене емпіричне дослідження. На третьому етапі отримані результати піддалися якісній, кількісній та статистичній обробці, були надані рекомендації щодо запобігання Інтернет-залежності у підлітків.

1. Методичний інструментарій дослідження склали: «Тест-опитувальник на наявність інтернет-адикції (Кімберлі Янг)», «Тести для діагностики нехімічних залежностей «Тест на дитячу Інтернет-залежність (Кулаков, 2004)», опитувальник «Відношення підлітків до батьків (Є. Шафер)».

2. У дослідженні брали участь 54 учасники ($n=54$) віком від 13 до 17 років. Серед них 20 хлопців ($n=20$) і 34 дівчини ($n=34$). За результатами діагностики інтернет-залежності загальна вибіркова сукупність була поділена на основну і контрольну групи. До основної увійшли респонденти з інтернет-залежністю ($n=27$), до контрольної – без інтернет-залежності ($n=27$). До контрольної групи увійшло 17 ($n=17$) дівчат та 5 ($n=5$) хлопців, до основної 13 ($n=13$) дівчат і 19 хлопців ($n=19$). Кількість респондентів в групах дозволяє застосувати методи математичної статистики для їх порівняння.

РОЗДІЛ 3. ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ЩОДО ПОДОЛАННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ

3.1. Подолання та попередження залежності підлітків від інтернету

Проміжний підлітковий період від дитинства до юності, дорослості має специфічну відмінність усіх сторін розвитку в цей період – моральну, фізичну, соціальну, розумову. «При цьому відбувається становлення якісно нових утворень, з'являються елементи дорослості в результаті перебудови організму, посилюється самосвідомість у стосунках з дорослими і товаришами, з'являються нові інтереси, активізується пізнавальна діяльність тощо» [21].

Під час процесу соціалізації підлітків можуть виникати різні негативні тенденції, а у деяких навіть, поведінкові відхилення. Зокрема це може проявлятися у потребі і втечі від реальності, з подальшою залежністю від цього [16]. «Процес кіберсоціалізації підлітків має об'єктивний характер і чутливий до впливу різних факторів кіберпростору» [40].

За даними Інституту соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України, серед українських користувачів Інтернету залежними вважаються від 2% до 6%, абсолютна більшість серед яких – підлітки та молодь [35].

Слід відзначити ще один феномен інтернет-простору – це так звана іграізація. Саме поняття «іграізація суспільства», введене в наукову практику С. Кравченко, описує ситуації, що характеризуються стиранням кордонів між об'єктивною та віртуальною реальністю [7]. Ознаками гейм-залежності називають активне небажання відволіктися від ігор в інтернеті [34]; витрачання на інтернет все більших сум; нехтування спілкуванням з друзями; нехтування власним здоров'ям і гігієною [23].

Кібер-адикція – це одна з форм деструктивної поведінки, яка виражається у прагненні втекти від реальності та штучно змінити свій психічний стан шляхом фіксації уваги на інтернет-ресурсах [33]. За стислий проміжок часу в особистості формується нездоланий потяг до користування

мережею Інтернет, що негативно позначається на побутовій, навчальній та соціальній сферах діяльності особистості [17].

В. Плешаков вказує [14], що соціалізація людини в кіберпросторі може бути розглянута як «соціально-педагогічний полігон» для численного і безпечного опробування різних і вироблення оптимальних моделей життєдіяльності людини, так і має квазісоціалізуючий процес.

Для боротьби з цією залежністю спеціалісти з соціальної роботи застосовують різні методи профілактики інтернет-залежності [17]. Індивідуальна профілактика містить систему соціально-психологічних, медичних заходів реагування на проблему.

На міжособистісному рівні профілактики інтернет-залежності способи впливу соціально-психологічного характеру спрямовані на соціальне оточення інтернет-залежного. Як правило, рекомендується сімейна терапія [31].

Громадська профілактика інтернет-залежності включає соціальні, виховні заходи, що проводяться соціальними працівниками у співпраці з державними інститутами та громадськими організаціями з метою дослідження впливу Інтернету на різні сфери життєдіяльності та всебічного інформування громадян про ризики Інтернет-користування, виховання інформаційної культури [12].

Виділяємо два види профілактики, наявних на даному етапі розвитку досліджень феномена інтернет-залежності: первинна і вторинна.

Первинна профілактика містить систему заходів запобігання виникнення і впливу факторів ризику розвитку інтернет-залежності. Заходи здійснюються як на міжособистісному рівні, так і в масштабах держави, спрямовані на групи ризику і на всю громадськість з метою інформування про причини, прояви, наслідки інтернет-залежної поведінки.

Вторинна профілактика полягає у системі заходів, спрямованих на роботу з наслідками і усунення факторів ризику, головним чином, на індивідуальному та міжособистісному рівні (психологічні консультації, терапія, допомога в соціально-психологічній адаптації і т. д.) [13].

Отже, слід зазначити, що розв'язуючи проблему успішної профілактики залежності підлітків від кіберпростору слід звернути увагу на характер впливу Інтернет-простору на психічні та фізичні особливості особистості підлітка, і наслідки, які можуть бути зміщені в ту чи іншу сторону залежно від впливу зовнішніх (соціальних) і внутрішніх (психічних) факторів, а так само на соціалізуючі та виховні можливості комп'ютерних ресурсів, виходячи з особистісних особливостей людини [29].

3.2. Рекомендації батькам для профілактики інтернет-залежності у дітей

Багатьох батьків турбує те, що їхні діти багато часу проводять в Інтернеті. Доступ до Всесвітньої мережі відкриває безмежні можливості для навчання і самовдосконалення, тому батьки і школа намагаються забезпечити учням цей доступ. Проте часто замість того, щоб використовувати інтернет для виконання домашніх завдань і досліджень, діти проводять там години, обмінюючись миттєвими повідомленнями, граючись в онлайн-ігри та розмовляючи з незнайомими людьми в чат-кімнатах. Таким чином, з появою інтернету проблема підтримки балансу між розвагами та навчанням у житті дітей ускладнилася. Багато дітей і підлітків, потрапивши в інтернет, втрачають відчуття часу та реальності [59].

Практичні рекомендації щодо рятування від залежності.

М. Орман рекомендує всім, хто прагне позбутися від інтернет-залежності, такі дії:

- ✚ Визначити час, який можна проводити в інтернеті.
- ✚ Змушувати себе час до часу кілька днів поспіль не працювати в інтернеті.
- ✚ Програмними діями заблокувати доступ до певних ресурсів.
- ✚ Встановити для себе правило: у жодному разі не заходити в інтернет упродовж робочого дня (якщо тільки це не є частиною робочих обов'язків).

- ✚ Ввести вагомі для себе (однак без заподіяння шкоди здоров'ю) санкції за недотримання цих правил і обмежень.
- ✚ Накладати на себе такі санкції доти, доки не відновиться здатність виконувати обіцянки самому собі.
- ✚ Змушувати себе замість роботи в інтернеті займатися чимось іншим.
- ✚ Призвичаїтися до інших насолод, здатних замінити або перевершити задоволення, яке дає інтернет.
- ✚ Звертатися по допомогу щоразу, коли власних зусиль недостатньо.
- ✚ Уникати зустрічей і перебування в місцях, що могли б спонукати повернутися до адиктивної поведінки.

Д. Грінфілд пропонує скорочувати тривалість часу, проведеного в інтернеті і влаштовувати «вихідні» (спершу - раз на тиждень), уникаючи при цьому контактів з людьми, які могли б спонукати «зірватися». Як і М. Орман, він рекомендує ні від кого, і особливо від друзів і членів родини, не приховувати своє захоплення мережею, а в разі необхідності звернутися до спеціаліста. Також рекомендовано знайти нові захоплення, хобі, нових друзів і приятелів. А почати позбуватися залежності Д. Грінфілд рекомендує із фізичних вправ і зменшення часу на перегляд телепередачі.

Стратегія оцінки довготермінових наслідків інтернет-залежності вимагає чесної відповіді самому собі на запитання: кому з близьких людей ти завдаєш болю своєю поведінкою? Що буде, якщо тебе виженуть з роботи або виключать з навчального закладу? Чи не варто краще використати свій час, сили й енергію? Чи хочеться тобі стати зовсім іншою особистістю, ніж ким ти був до захоплення інтернетом? Чи справді тобі хочеться віддавати інтернетові стільки часу? Якщо такі «перспективи» здаються неприйнятними, це додасть сил для хоча б часткової відмови від найбільш саморуйнівних способів перебування в інтернеті.

Існує низка рекомендацій батькам і вихователям: найперше, необхідно привчити дітей звертатися по допомогу старших, дорослих, яким

вони можуть довіряти. Про допомогу варто просити у випадках, коли, наприклад хтось закликає підлітка до неетичних або заборонених батьками дій в інтернеті, або за допомогою його. На інтернет-залежність підлітка і, навіть, дитини можуть вказувати такі ознаки: дитина виглядає стомленою, у неї погіршується успішність, вона втрачає інтерес до захоплень і хобі, цурається друзів і приятелів, перестає слухатися, особливо коли це стосується обмеження часу в інтернеті. Нижче ми навели поради батькам, а також вчителям щодо того, як запобігти залежності від інтернету та встановити баланс між перебуванням дітей у мережі та іншими заняттями:

- Не нехтуйте симптомами залежності від мережі. Поміркуйте: чи не позначається занадто часте і регулярне використання інтернету на успішності дитини, її здоров'ї, стосунках із членами сім'ї та друзями. Встановіть, скільки часу ваша дитина проводить в режимі онлайн.

- Не бійтеся просити допомоги. Якщо в дитини вже є ознаки інтернет-залежності, зверніться до фахівців за консультацією. Неконтрольоване часте використання мережі інтернет може бути симптомом ще й інших проблем у вашої дитини, таких як депресія, озлобленість, низька самооцінка тощо.

- Проаналізуйте також і власні звички. Чи немає і у вас, батьків, проблем з контролем перебування в інтернеті? Пам'ятайте: для дитини саме ви є основним прикладом у житті.

- Не забороняйте використання інтернету категорично. Мережа є важливою частиною соціального життя багатьох підлітків. Встановіть домашні правила щодо того, які сайти можна відвідувати дитині, та дотримуйтеся їх. Ці правила можуть передбачати певний проміжок часу, протягом якого можна перебувати в онлайн, а також заборону використання інтернету, поки не зроблені домашні завдання, заборону відвідування чат-кімнат або перегляду матеріалів для дорослих.

- Встановіть комп'ютер у загальній зоні своєї оселі, а не в кімнаті дитини.

- Заохочуйте та підтримуйте бажання дитини займатися іншими справами, особливо спортивними іграми.
- Допомагайте дітям спілкуватися з іншими в реальному житті. Якщо дитина сором'язлива, віддайте її на заняття з набуття навичок спілкування. Заохочуйте дитину до справ, які сприяють її спілкуванню з іншими дітьми.
- Слідкуйте за тим, що роблять діти в інтернеті. Використовуйте програми, які здійснюють моніторинг та обмежують використання інтернету, зокрема засоби батьківського контролю.
- Пропонуйте альтернативи. Якщо вам здається, що дитину цікавлять лише відеоігри, спробуйте призвичаїти її до онлайн-ових «замінювачів» улюблених ігор. Наприклад, якщо дитині подобаються рольові ігри у стилі фентезі, заохочуйте читати її книжки з фентезі.

Також, проаналізувавши теоретичні джерела з проблематики інтернет-залежності, ми хочемо запропонувати поради, як грамотно користуватися інтернет-ресурсами [60]:

- 1) Батькам необхідно слідкувати за дітьми під час їхнього перебування за монітором.
- 2) Ставити часові обмеження.
- 3) Не варто безцільно заходити в Інтернет.
- 4) Необхідно шукати заняття в реальному житті.
- 5) Постаратися вчасно зрозуміти свою проблему.
- 6) Не забувати про реальних друзів та реальне спілкування з ними.
- 7) Не вмикати комп'ютер просто так.

Безсумнівно, можливість використання Інтернету дуже важлива для кожної сучасної людини. Однак завжди слід пам'ятати про потенційну небезпеку мережі і розуміти, що реальне життя проходить дуже швидко, якщо сидіти за комп'ютером більше двох годин на день [61] .

Засоби профілактики інтернет-залежності:

1. Визнайте, що у вас є залежність. Ви не зможете боротися з нею, поки не зрозумієте, що схильні до неї. Не одурюйте самі себе.

2. Ви хочете припинити проводити в режимі онлайн так багато часу? Тоді припиніть! Ви ж хочете цього, правильно? Постійно нагадуйте собі про це.

3. Все більше і більше людей у всьому світі потрапляють в інтернет-залежність. Тому вам може здаватися, що в цьому немає нічого страшного. Але прагніть виплисти, навіть якщо всі навколо тонуть.

4. Заведіть хобі або захоплення. Відвідуйте різні групи та клуби, займайтеся спортом, музикою, танцями, співом тощо. Займіться разом з другом фізичними вправами. Поспіть замість того, щоб сидіти в інтернеті. Подивіться фільм, сходіть на концерт, почитайте книгу. Знайдіть якийсь інтерес, який стане для вас альтернативою інтернету.

5. Поповніть запас ваших знань. Напевно, у вашому будинку скупчилося безліч книг, які ви давно хотіли прочитати. Займіться цим. Почитайте енциклопедію натомість проглядання Вікіпедії. Таким чином, ви не тільки відвернетеся від інтернету, але і займетеся самоосвітою.

6. Допоможіть на кухні. Ваші домашні будуть раді, якщо ви замість того, щоб сидіти в чаті або на якому-небудь форумі, допоможете їм приготувати вечерю. Ви зможете навчитися контролювати себе, вибираючи між інтернетом і кухнею останню. До того ж ваша сім'я буде вдячна вам за приготовану вечерю.

7. Погуляйте з друзями. Заплануйте похід в боулінг, торговий центр або на каток. Уникайте походів в ті місця, де є доступ в інтернет, наприклад в інтернет-кафе. Інакше ви можете піддатися спокусі заглянути туди на декілька хвилин.

8. Заплануйте сімейний вечір. Замість того, щоб дивитися телевізор або проводити час поодиноці, зберіться всі разом, повечеряйте, а потім придумайте сумісну розвагу, наприклад, пограйте в настільну гру.

9. Встановіть ліміт часу роботи вашого комп'ютера. Визначте скільки разів в тиждень вам необхідно виходити в інтернет. Вимикайте комп'ютер, якщо у вас немає необхідності в ньому.

10. Зідзвонюйтеся і зустрічайтеся з друзями замість того, щоб тримати з ними зв'язок через інтернет. Це відверне вас від комп'ютера. Прагніть не приділяти дуже багато часу соціальним мережам.

11. Використовуйте таймер. Перш ніж сісти за комп'ютер, засічіть на таймері 30 хвилин. Сигнал нагадає вам, як багато часу ви провели за комп'ютером.

12. Не їжте сидячи за комп'ютером. Харчування в окремому місці допоможе вам відвернутися від режиму онлайн.

Інтернет активно трансформує сучасну дійсність. Немає сенсу дискутувати про позитивні та негативні сторони цього явища. На наш погляд, для того, щоб запобігти більшості з негативних ефектів, необхідно проводити планомірну та послідовну підготовку підлітків та дорослих до оволодіння новим світом та інформаційною культурою інтернет.

В реальній допомозі психотерапевта і тим більше психіатра мають потребу тільки ті користувачі, у кого в результаті їх повного занурення в Інтернет виявляється зруйнованим здоров'я і побутове життя. Правда, в цьому випадку за проявом залежності від Інтернету, як правило, ховаються інші залежності, або психічні відхилення, які, можливо, і потрібно лікувати.

А взагалі вилікуватися від інтернет-залежності можливо якщо слідувати усім інструкціям які представлені. Інтернет-залежність звичайно, як і інші залежності можуть бути важко вирішуваними для людини, якщо вчасно не зупинитися [62].

ВИСНОВКИ

В дипломній роботі відображені основні напрямки та підходи вивчення психологічних особливостей інтернет-залежності у світовій та вітчизняній науці. Розкриті та обґрунтовані зміст поняття «Інтернет-залежність», визначені основні критерії та фактори, які впливають на її формування (психологічні, соціально-психологічні, соціальні). Розглянуто проблему прояву Інтернет-залежної поведінки в підлітковому віці та виявлені передумови її формування.

За результатами проведеного дослідження зроблено наступні висновки:

1. Інтернет-залежність являє собою особистісну характеристику як сукупність когнітивних, емоційних та фізіологічних порушень, які виявляються у поведінці, вказуючи на те, що в індивіда відсутній контроль над застосуванням інтернету, він не в змозі припинити цей процес, продовжує значний час знаходитись у віртуально-інформаційному середовищі, наперекір негативним наслідкам.

Основні фактори Інтернет-залежної поведінки поділяються на: Психологічні (оскільки психологічна стійкість оберігає особистість від дезінтеграції та особистісних розладів, Складає основу внутрішньої гармонії, повноцінного психічного здоров'я, то зниження психологічної стійкості призводить до дезінтеграції особистості, порушення регуляції поведінки та діяльності, розпаду системи життєвих цінностей, мотивів, цілей, що підвищує ризик виникнення залежності, соціально-психологічні (потужне розширення меж спілкування особистості; легкість знаходження однодумців і емоційно близьких людей, задоволення потреби в належності до соціальної групи та визнання; можливість відійти від реальності); соціальні (існування сучасної людини в інформаційно насиченому середовищі).

2. Міра прояву інтернет-залежної поведінки у підлітків залежить від індивідуально-психологічних (індивідуальні особливості підліткового віку) та мікросоціальних (психологічні труднощі та ускладнення, що породжені

найближчим соціальним оточенням) чинників, які не виступають ізольовано один від одного, а існують у взаємозв'язках та взаємозалежностях.

3. Отримані результати математично-статистичного аналізу зв'язку інтернет-залежності в групі залежних з батьківськими установками та особистісними рисами свідчать про те, що інтернет-залежні підлітки значно відрізняються від не адиктивних підлітків, як за типами батьківського виховання, так і за особистісними рисами.

Такі особливості інтернет-залежних підлітків, як тривожність, низький рівень комунікативних та інтелектуальних здібностей, не сміливість у налаштуванні соціальних контактів, батьківські установки, як ворожість, директивність, автономність, по суті, як призводять до інтернет-залежності у підлітковому віці, так і одночасно являються факторами ризику і соціальній дезадаптації та переходу в форму адиктивної поведінки.

4. Емпіричне дослідження виявило, що високий рівень інтернет-залежності у підлітковому віці корелює з такими особистісними рисами, як низька комунікативність, емоційна стійкість, сміливість у встановленні соціальних контактів та висока тривожність. Стимулами, що провокують занурення підлітків у світ віртуальних подій, є: неможливість задоволення основних потреб молодого людини у визнанні, повазі, любові з боку близького оточення; заборона бажаного, перешкоди на шляху досягнення мети; образи, обман; невміння або небажання відповідати за свої слова, дії, вчинки у реальному житті.

5. Розроблені рекомендації та пропозиції засобів профілактики інтернет-залежності, допоможуть батькам та педагогам попередити залежність підлітків від інтернету.

Отже, наша гіпотеза підтвердилась, батьківські установки, методи виховання та особистісні чинники дійсно впливають на виникнення і розвиток інтернет-залежності в підлітковому віці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аймедов К. В. Особливості особистості підлітків, які страждають на комп'ютерну залежність. *Наука і освіта. Психологія*. 2012. № 6. С. 9-13.
2. Акимов С. К. Психологічні особливості поведінки користувача в мережі Інтернет як детермінанти кіберзалежності. *Вісник Київського міжнародного університету. Психологічні науки*. 2006. Вип. 9. С. 12-19.
3. Александров Ю. В. Психологія розвитку : навч. посібник. 2015. 236 с.
4. Архипова С. П., Майборода Г. Я. Соціальна педагогіка : навч.-метод. посіб. Черкаси – Ужгород : Мистецька лінія, 2002. 268 с.
5. Асланян Т. С., Олендаренко С. В. Его-стани особистості Інтернет-залежних підлітків. *Психологічні перспективи*. 2012. Вип. 19. С. 3-11.
6. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка: схеми, таблиці, коментарі : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 208 с.
7. Белінська О. Дитина і комп'ютер : психологічні реалії віртуального світу. *Психолог. Шкільний світ*. 2006. № 46. С. 27-29.
8. Белякова С.М., Шовкова К.О. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка. *«Молодий вчений»* 2018. № 5 (57). С. 454-458.
9. Бікус О. О., Волошина В. В. Теоретичні засади формування комунікативної компетенції у підлітковому віці. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2015. Вип. 1(46). С. 17-23
10. Білоущенко В. В., Чарнецька Р. Т. Психологічні особливості інтернет-залежності в підлітковому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. 2013. Вип. 1. С. 33-36.
11. Блаженко О. М. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків [Електронний ресурс]. *Збірник «Студентський альманах»*. 2013. №3. Режим доступу:
http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/stud_almanah/v_1/4.pdf

12. Боголюбська А. Залежності та шляхи їх подолання. Психолог. Шкільний світ. 2007. № 41. С. 25-28.
13. Больбот Т. Проблема комп'ютерної залежності учнів. Медицина – здоров'я – ХХІ ст. : матеріали IV Міжнар. конф. студ. і молодих вчених, (м. Дніпропетровськ, 18-20 вересня 2003 р.). 2003. С. 211-212.
14. Больбот Т. Ю. Комп'ютерна залежність – міф чи реальність? Актуальні проблеми сучасної медицини : матеріали 57 наук.-практ. конф. студ. та молодих вчених, (м. Київ, 17-20 вересня 2002 р.). 2002. С. 101-102.
15. Бондаровська В. Інтернет-залежність і комп'ютерна безпека. Психолог. Шкільний світ. 2005. № 25. С. 21-25.
16. Бугайова Н. М. Ризики сучасних комп'ютерних технологій: ігрова залежність. *Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції : «Інформаційні технології в наукових дослідженнях і навчальному процесі»*. Луганськ, 2006. Т. 1. 220 с.
17. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка. К.: НПУ ім. М. Драгоманова, 2003. 340 с.
18. Буров Ю. О. Технології та інновації в діяльності людини ери інформації. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2015. Т. 49. Вип. 5. С. 16-25.
19. Вакуліч Т. М. Підлітковий вік як критичний період у формуванні Інтернет-залежної поведінки. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Психологія. 2005. Вип. 9 (33). С. 104-112.
20. Вакуліч Т. М. Психологічні чинники запобігання інтернет-залежності : дис... на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. К., 2006.
21. Вакуліч Т. М. Феномен Інтернет-залежності підлітків у мережі Інтернет. Освіта і управління. 2006. № 2. С. 155-158.
22. Вовканич М. Д. Самосвідомість як чинник особистісного розвитку підлітка. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Педагогіка. Соціальна робота*. 2014. Вип. 32. С. 41–42.

23. Гавришак Л. І., Мащак С. О. Інтернет-залежність як чинник девіантної поведінки. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2011. № 13. С. 56-63.
24. Данилевська О. Лінгвокреативність підлітків у інтернет-комунікації. *Українська мова й література в середніх школах, гімназіях, ліцеях та колегіумах*. 2010. № 11/12. С. 132-140.
25. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації : плюси і мінуси. *Сучасне суспільство*. 2012. Вип. 2. С. 179-184.
26. Девтеров І. Етичні проблеми кіберпростору. *Вища освіта України : теоретичний та науково-методичний часопис*. 2011. № 2. С. 27-32.
27. Девтерова С. А. Аналіз форм віртуально-мережевого спілкування в контексті розвитку основних якостей особистості підлітка. *Психологічний ресурс простору вищої освіти / за ред. О. В. Винославської*. К., 2004. Вип. 1. С. 50-58.
28. Дическул В. М., Тюкалов М. В. Вплив інтернету в якості ЗМІ на розвиток особистості учня. *Обдарована дитина*. 2010. № 1. С. 21-24.
29. Дідик Л. А. Інтернет-залежність як негативний соціальний наслідок стрімкого розвитку Інтернет-комунікацій. *Гілея*. 2013. № 78. С. 417-419.
30. Довгопол Ю. В. Психофізіологічні особливості підлітків, що сприяють формуванню кримінальної поведінки. *Проблеми сучасної психології*. 2012. Вип. 15. С. 163-171.
31. Дорохов О. В., Тарасов О. В., Моїсіл І. Проблема комп'ютерної та Інтернет-залежності молоді в інформаційному суспільстві. *Системи обробки інформації*. 2011. Вип. 4. С. 285-288.
32. Дуброва Т. Вплив комп'ютерних ігор на особистість дитини. *Психолог. Шкільний світ*. 2010. № 8. С. 26-30.
33. Журавльова Л. П., Камінська О. В. Чинники та механізми Інтернет-залежності від онлайн-ігор. *Наука і освіта*. 2013. № 7. С. 44-48.

34. Засекін А. А. Віртуальне спілкування як чинник особистісних змін студентської молоді : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07; Київ. ун-т імені Б. Грінченка. К., 2012. 20 с.
35. Зеленська З. П. Дослідження статевих відмінностей комунікативних умінь учнів основної школи. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Том. VI. Психологія обдарованості. Вип. 16. С. 304-311.
36. Зимянський А. Психологічні особливості розвитку моральної позиції підлітків. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2012. Вип. 3. С. 252-257.
37. Зінченко О. В. Емпіричне дослідження психологічних характеристик інтернет-спілкування у підлітковому віці. *Проблеми сучасної психології*. Кам'янець-Подільський, 2015. Вип. 29. С. 251-265.
38. Зозуляк-Случик Р. Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. *Обрії*. 2015. № 1. С. 23–26.
39. Іванків І. І. Моделі розвитку ідентичності підлітка в умовах кіберсоціалізації. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць КПНУ імені І. Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2016. Вип. 33. С. 194-205.
40. Ісакова Т. О. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу : сутність і проблеми. Київ : НІСД, 2011. 47 с.
41. Камінська О. В. Аналіз емпіричного дослідження інтернет-залежності підлітків та юнаків. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 24. С.339-348
42. Камінська О. В. Психологія інтернет-залежності : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 339 с.
43. Карабин Т. В. Особливості міжособистісного спілкування в мережі «Internet». *Актуальні проблеми психології. Т. 1. Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія*. К., 2002. Частина 5. С. 41–47.

44. Касьянова О. В. Формування комунікативної компетентності молодших підлітків у громадських дитячих об'єднаннях : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 – теорія і методика виховання. К., 2011. 21 с.
45. Качинська А. В. Чинники впливу на розвиток самоставлення у підлітковому віці. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2013. № 8-9 (15-16). С. 105-107.
46. Коломієць О. Г. Медіасоціалізація молоді в сучасному медіа просторі. *Information technologies in education*. 2018. №4 (37) С. 64-76
47. Конєвищенська О. Е. Розвиток медіакультури і медіаосвіти в умовах сучасного інформаційного суспільства. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2016. № 4. Т. 54. С. 32-39.
48. Корніяка О.М. Психологія комунікативної культури школяра. К. : Міленіум, 2006. 336 с.
49. Косташ В. Психологічні особливості комунікативних здібностей підлітків. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. 2018. Вип. 29. С. 113–115.
50. Кочарян А. Формування в підлітків стійкої мотивації до дотримання безпечної поведінки в мережі Інтернет. *Інформатика та інформаційні технології в навчальному закладі*. 2012. № 5. С. 49–55.
51. Магда Є., Смола Л. Інтернет як засіб інформаційно-психологічного та соціального впливу. Університет. 2009. № 4. С. 60-65.
52. Максименко С. Д. Підлітковий вік з позиції генетичної психології. *Психолог*. 2006. № 4. С. 4–7.
53. Малєєва Н. С. Комунікативні Інтернет-практики залежної від соціальних мереж молоді: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05; Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. К., 2017.
54. Малоголова О. О. Інтернет-залежність та її вплив на підлітків. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Том I. Випуск 54. С. 89 – 94.

55. Назар М. М. Інтернет-спілкування як чинник особистісних змін у юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07; НАПН України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. К., 2010. 18 с.
56. Олексюк В. Психологічні особливості Інтернет-залежності в підлітковому віці. *Проблеми гуманітарних наук. Серія: Психологія*. 2015. № 37. С. 200-212.
57. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія : у 2 кн. К., 2004. Кн. 1: Соціальна психологія особистості і спілкування. 576 с.
58. Панагушина О. Є. Соціально-педагогічна робота з учнями підліткового віку. Херсон: Айлант, 2006. 43 с.
59. Петрунько О. В. Інтернет як технологія соціалізації дітей і молоді. *Педагогіка і психологія*. 2010. № 1. С. 85–95.
60. Поліщук В. М. Вікові кризи в підлітковому і юнацькому віці : монографія. Суми : Університетська книга, 2012. 478 с.
61. Посохова В. В. Комунікативні характеристики особистості, схильної до інтернет-залежності. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2005. Вип. 10 (13). С. 209-219.
62. Посохова В. В. Огляд практик спілкування в мережі Інтернет. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. Вип.31(34). К., 2012. С. 93-102
63. Прийменко В. Діти, які грають в ігри, або Комп'ютерна залежність. Психолог. Шкільний світ. 2006. № 46. С. 13-15.
64. Пюра О. С. Особливості впливу комп'ютерних ігор на вияв агресивної поведінки у дітей підліткового віку. Оновлення змісту, форм та методів виховання в закладах освіти. 2008. Вип. 41. С. 148-151.
65. Снітко М. А. Соціально-педагогічні умови формування у підлітків безпечної поведінки в інтернет-мережі : автореферат дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07; Київський університет імені Бориса Грінченка. К., 2004. 20 с.

66. Столбов Д. Особливості інтернет-діяльності сучасного підлітка. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія «Педагогіка»*. 2014. № 1. С. 327–331.
67. Сторожук К., Сторожук Н., Куценко В. Інформаційні технології та деякі психологічні аспекти Інтернет-залежності. *Нова педагогічна думка*. 2008. Спец. вип. С. 155-157.
68. Стрільчук О. В. Вплив комп'ютерної та інтернет-захопленості на розвиток рефлексії у підлітків. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Технології психологічного впливу в сучасних умовах»*. Черкаси, 2014. С. 64-66
69. Терешкун О. Соціальні мережі у сучасному суспільстві: психологічний аналіз. *Соціальна психологія*. 2011. № 5. С. 86–95.
70. Терещук Н. В. Ігрова залежність у підлітковому віці як форма адиктивної поведінки. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. № 1. С. 31-41.
71. Тітова Т. Є., Красильна К. О. Особливості ціннісно-сислової саморегуляції підлітків. *Психологія і особистість*. № 1 (11). 2017. С. 155-163.
72. Токарева Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу : монографія. Кривий Ріг, 2014. 312 с.
73. Федоренко Л. М. Комп'ютерна ігроманія неповнолітніх очима юридичного психолога. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. № 11. С. 72-76.
74. Ходан В. П., Богуш В. М. Комп'ютерна та інтернет залежність як хвороба ХХІ століття. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2012. Вип. 10. С. 255-262.
75. Хомич Г., Потапенко Ю. Дослідження проблеми інтернет-залежності в підлітків. *Гуманітарний Вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. Г. Сковороди»*. 2012. Вип. 24. С. 444-448.

- 76.Худобець О. Інтернет і підліток – спілкування та залежність. *Історія України*. 2006. № 19. С. 14–16.
- 77.Цебрик О. Є. Молодіжна субкультура як спосіб самовираження та складова формування особистості підлітка. *Матеріали наук.-практ. конференції «Перспективи розвитку науки»*. Гданьск, 2012. С. 18–21.
- 78.Церковний А. Аспекти формування Інтернет-залежності. *Соціальна психологія*. 2004. № 5 (7). С. 149-154.
- 79.Чайка Г. В. Симптоми комп'ютерної залежності. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. № 10. С. 52-55.
- 80.Чернобровкін В. М. Ставлення до кіберкомунікації в період ранньої юності. *Психологічні перспективи. Спеціальний випуск: Проблеми кіберагресії*. 2012. Т. 2. С. 93–103.
- 81.Шайдуліна А. Ф. Інтернет-залежність – нова форма адиктивної поведінки у підлітків. URL: <http://psiukrearth.ru/rizne/14100-internet-zalezhnist-nova-forma-adiktivnoi.html>.
- 82.Шапар Б. В. Психологічний тлумачний словник. Харків : Прапор, 2004. 640 с.
- 83.Шерман М. І. Інтернет-залежність як сприятливий фактор вчинення злочинів у сфері інтелектуальної власності та комп'ютерних технологій. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Комп'ютерно-орієнтовані системи навчання*. 2011. Вип. 10. С. 126-130.
- 84.Якимчук Б. А. Психологічні особливості розвитку творчого мислення підлітків. *Актуальні проблеми психології*. Київ, 2012. Вип. 15, Ч. I. С. 431-438.
- 85.Янкович О. Згубний вплив інформаційно-комунікаційних технологій на фізичне та психічне здоров'я школярів. *Наукові записки ТНПУ ім. В. Гнатюка. Педагогіка*. 2007. № 9. С. 251-254.

ДОДАТКИ

Додаток А

«Тест на дитячу Інтернет-залежність (Кулаков, 2004)»

Відповіді даються за п'ятибальною шкалою: 1 - дуже рідко, 2 - іноді, 3 - часто, 4 - дуже часто, 5 – завжди

1. Як часто Ваша дитина порушує тимчасові рамки, встановлені вами для користування мережею?
2. Як часто Ваша дитина виконує свої обов'язки по дому для того, щоб провести більше часу в мережі?
3. Як часто Ваша дитина вважає за краще проводити час в мережі замість того, щоб провести його в колі сім'ї?
4. Як часто Ваша дитина формує нові відносини з друзями по мережі?
5. Як часто Ви скаржитесь на кількість часу, що проводиться вашою дитиною в мережі?
6. Як часто навчання Вашої дитини страждає через кількість часу, проведеною вашою дитиною в мережі?
7. Як часто Ваша дитина перевіряє електронну пошту, перш ніж зайнятися чимось іншим?
8. Як часто Ваша дитина любить спілкування в мережі і спілкування з оточуючими?
9. Як часто Ваша дитина опирається або секретничає при питанні про те, що вона робить в Інтернеті?
10. Як часто Ви заставляли свою дитину проникати в мережу проти Вашої волі?
11. Як часто Ваша дитина проводить час у своїй кімнаті, граючи за комп'ютером?
12. Як часто Ваша дитина отримує дивні дзвінки від її нових мережевих «друзів»?
13. Як часто Ваша дитина огризається, кричить або діє роздратовано, якщо її

потурбували з приводу перебування в мережі?

14. Як часто Ваша дитина виглядає втомленою ніж в той час, коли у Вас не було Інтернету?

15. Як часто Ваша дитина виглядає зануреним в думки про повернення в мережу, коли вона знаходиться поза мережею?

16. Як часто Ваша дитина лається і гнівається, коли Ви гніваєтесь з приводу часу, проведеного ним в мережі?

17. Як часто Ваша дитина обирає свої колишні улюблені заняття, хобі та інтереси замість часу, проведеного в мережі?

18. Як часто Ваша дитина злиться і стає агресивною, коли Ви накладаєте обмеження на час, який вона проводить у мережі?

19. Як часто Ваша дитина віддає перевагу замість прогулянок з друзями проводити час в мережі?

20. Як часто Ви відчуваєте пригніченість, зниження настрою, нервуєте, коли знаходитесь поза мережею, а після повернення в мережу все це зникає?

При сумі балів 50-79 батькам необхідно враховувати серйозний вплив Інтернету на життя вашої дитини і всієї родини.

При сумі балів 80 і вище, у дитини з високою часткою ймовірності

Інтернет-залежність і йому необхідна допомога фахівця.

Анкета для визначення мотивів користування Інтернетом

ІНСТРУКЦІЯ: Вам пропонується 14 тверджень, що стосуються використання Інтернету. Уважно прочитайте і оцініть кожне з них. Закресліть цифру навпроти відповіді, яка Вам найбільше підходить.

№ п/п	Інтернет потрібний, тому що допомагає:	Ніколи	Майже ніколи	Рідко	Не можу сказати	Часто	Дуже часто	Завжди
1.	отримувати інформацію про події, що відбуваються у світі	1	2	3	4	5	6	7
2.	отримати інформацію необхідну для навчання	1	2	3	4	5	6	7
3.	виконати певну роботу	1	2	3	4	5	6	7
4.	цікаво провести час	1	2	3	4	5	6	7
5.	підтримувати спілкування з однокласниками під час виконання	1	2	3	4	5	6	7

	навчальних завдань							
6.	знайти людей, що розділяють Ваші інтереси	1	2	3	4	5	6	7
7.	знаходити необхідні комп'ютерні програми	1	2	3	4	5	6	7
8.	слухати музику та дивитися фільми	1	2	3	4	5	6	7
9.	виявити свою творчість (малювання, писання віршів тощо)	1	2	3	4	5	6	7
10.	знайти друзів	1	2	3	4	5	6	7
11.	спілкуватися з хлопцями (або дівчатами), які мені подобаються	1	2	3	4	5	6	7
12.	брати участь в онлайн іграх	1	2	3	4	5	6	7

13.	відчутти себе менш самотнім	1	2	3	4	5	6	7
14.	проводити концерти та різноманітні заходи	1	2	3	4	5	6	7

Отримані результати аналізуються як по окремим твердженням, так і по їх узагальненим групам: рекреаційні мотиви, інструментальні, комунікативні, інформаційно-пізнавальні. При обробці даних відбувається їх ранжування за значущістю для особистості.

Додаток В

Шкала інтернет-залежності Жичкіної

Інструкція: З двох варіантів відповідей виберіть той, який більше всього характеризує Ваше відношення до інтернету. Обраний варіант відзначте знаком «+».

1А. Коли мені сумно і самотньо я зазвичай проводжу час Інтернеті.	1Б. Я не відчуваю необхідності проводити час в Інтернеті тоді, коли у мене поганий настрій.
2А. Коли я проводжу в Інтернеті менше часу, ніж звичайно, я відчуваю себе пригнічено.	2Б. Мій емоційний стан не залежить від того, скільки часу я проводжу в Інтернеті.

3А. Я відчуваю, що моє захоплення Інтернетом заважає моєму навчанню, праці, відносинам з людьми поза мережею.	3Б. Користування Інтернетом не заважає моїм відносинам з людьми, навчанню, праці.
4А. Багато моїх знайомих не знають, скільки часу насправді я проводжу в Інтернеті.	4Б. Більшість моїх знайомих знають, скільки часу я проводжу в інтернеті.
5А. Я часто намагаюся обмежити час, який проводжу в Інтернеті.	5Б. Я не намагаюся обмежити час, який я проводжу в Інтернеті.
6А. Коли я не в Інтернеті, я часто думаю про те, що там відбувається.	6Б. Коли я не в Інтернеті, я рідко думаю про нього.
7А. Я переважно спілкуюся з людьми або шукаю інформацію через Інтернет, а не в реальному житті.	7Б. Я далеко не завжди звертаюся за допомогою до Інтернету, коли мені необхідно знайти інформацію, або поспілкуватися.

Вибір варіанта «А» оцінюється в 1 бал, «Б» - в 0 балів. Схильними до інтернет-залежності вважаються досліджувані з балами за шкалою 3 і вище, не схильними є респонденти з балами від 0 до 2, інтернет-залежні є ті, хто набирає 6 – 7 балів.

Додаток Г

«Тест-опитувальник на наявність інтернет-адикції (Кемберлі Янг)»

1. Помічаєте, що проводите в онлайні більше часу, ніж мали намір?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

2. Нехтуєте домашніми справами, щоб довше побродити в мережі?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

3. Віддаєте перевагу перебування в мережі, ніж інтимному спілкуванню з партнером?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

4. Заводите знайомства з користувачами інтернету, перебуваючи в онлайні?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

5. Дратуєтесь через те, що оточення цікавиться кількістю часу, яке ви проводите в мережі?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

6. Зазначаєте, що перестали робити успіхи у навчанні чи роботі, оскільки занадто багато часу проводите в мережі?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

7. Перевіряєте електронну пошту раніше, ніж зробите щось інше, більш необхідне?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

8. Зазначаєте, що знижується продуктивність праці через захоплення інтернетом?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

9. Займаєте оборонну позицію, коли вас запитують, чим ви займаєтеся в мережі?

- a) ніколи
- b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

10. Блокуєте турбуючі думки про ваше реальне життя думками про інтернет?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

11. З нетерпінням чекаєте на черговий вихід в Інтернет?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

12. Відчуваєте, що життя без інтернету нудне, порожнє і безрадісне?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

13. Лаєтеся, кричите або іншим чином висловлюєте свою досаду, коли хтось намагається відвернути вас від перебування в мережі?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

14. Нехтуєте сном, засиджуючись в інтернеті допізна?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

15. Думаєте, чим займатися в інтернеті, перебуваючи в офлайн?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

16. Кажете собі: «Ще хвилинку», сидячи в мережі?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

17. Зазнаєте поразки у спробах скоротити час, що проводиться в онлайн?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

18. Намагаєтеся приховати кількість часу, яку ви проводите в мережі?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

19. Замість того, щоб вибратися кудись із друзями, вибираєте інтернет?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

20. Відчуваєте депресію, пригніченість чи нервозність, будучи поза мережею і відзначаєте, що цей стан проходить, як тільки ви опиняєтесь онлайн?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

21. Чи відчуваєте Ви ейфорію, похваллення, збудження, перебуваючи за комп'ютером?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

22. Чи потрібно Вам проводити все більше часу за комп'ютером, щоб отримати ті самі відчуття?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

23. Чи відчуваєте ви порожнечу, депресію, роздратування, перебуваючи не за комп'ютером?

- a) ніколи

- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

24. Чи траплялося Вам нехтувати важливими справами, тоді як Ви були зайняті за комп'ютером?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

25. Чи проводите Ви в мережі більше 3-х годин на день?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

26. Якщо Ви в основному використовуєте комп'ютер для роботи, чи спілкуєтеся в робочий час у чатах або заходите на сайти, не пов'язані з роботою, більше 2-х разів на день?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

27. Чи завантажуєте Ви файли з порнографічним змістом?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто

е) постійно

28. Чи вважаєте Ви, що з людиною легше спілкуватися онлайн, ніж особисто?

а) ніколи

б) рідко

с) регулярно

д) часто

е) постійно

29. Чи казали Вам друзі або члени сім'ї, що Ви надто багато часу проводите онлайн?

а) ніколи

б) рідко

с) регулярно

д) часто

е) постійно

30. Чи заважає Вашій діловій активності кількість часу, що проводиться в мережі?

а) ніколи

б) рідко

с) регулярно

д) часто

е) постійно

31. Чи бувало таке, що Ваші спроби обмежити час, проведений у мережі, були марними?

а) ніколи

б) рідко

с) регулярно

д) часто

е) постійно

32. Чи буває так, що ваші пальці втомлюються від роботи на клавіатурі або від клацання кнопкою миші?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

33. Чи траплялося Вам брехати на питання про кількість часу, що проводиться в мережі?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

34. Чи був у Вас хоч раз «синдром карпального каналу» (оніміння та біль у кисті)?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

35. Чи бувають у Вас болі в спині частіше 1-го разу на тиждень?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

36. Чи буває у Вас відчуття сухості в очах?

- a) ніколи
- b) рідко

- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

37. Чи збільшується час, який Ви проводите в мережі?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

38. Чи траплялося Вам нехтувати їжею або їсти прямо за комп'ютером, щоб залишитися в мережі?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

39. Чи траплялося Вам нехтувати особистою гігієною, наприклад, голінням, причісуванням тощо, щоб провести цей час за комп'ютером?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

40. Чи з'явилися у Вас порушення сну та/або змінився режим сну з того часу, як Ви почали використовувати комп'ютер щодня?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

Додаток Д

Прізвище ім'я

	Мій батько (моя мати)	Та	Частково	Немає
1	Дуже часто посміхається мені	2	1	0
2	Категорично вимагає, щоб я засвоїв, що я можу робити, що ні	2	1	0
3	Володіє недостатньою терплячістю щодо мене	2	1	0
4	Коли я йду, сам вирішує, коли я повинен повернутися	2	1	0
5	Завжди швидко забуває те, що сам говорить або наказує	2	1	0
6	Коли в мене поганий настрій, радить мені заспокоїтися або розвеселитись	2	1	0
7	Вважає, що у мене повинно існувати багато правил, які я зобов'язаний виконувати	2	1	0
8	Постійно скаржиться комусь на мене	2	1	0
9	Надає мені стільки свободи, скільки мені треба	2	1	0
10	За одне і те ж один раз карає, а інший - прощає	2	1	0
11	Дуже любить робити що-небудь разом	2	1	0
12	Якщо призначає якусь роботу, то вважає, що я повинен робити тільки її, поки не закінчу	2	1	0
13	Починає сердитися і обурюватися з приводу будь-якої дрібниці, що я зробив	2	1	0
14	Не вимагає, щоб я запитував у нього дозволу, щоб йти туди, куди захочу	2	1	0

15	Відмовляється від багатьох своїх справ залежно від мого настрою	2	1	0
16	Намагається розвеселити і надихнути мене, коли мені сумно	2	1	0
17	Завжди наполягає на тому, що за всі мої проступки я повинен бути покараний	2	1	0
18	Мало цікавиться тим, що мене хвилює і чого я хочу	2	1	0
19	Допускає, щоб я міг би йти куди хочу щовечора	2	1	0
20	Має певні правила, але іноді дотримується їх, іноді ні	2	1	0
21	Завжди з розумінням вислуховує мої погляди і думки	2	1	0
22	Стежить за тим, щоб я завжди робив те, що мені сказано	2	1	0
23	Іноді викликає у мене відчуття, що я йому противний	2	1	0
24	Практично дозволяє мені робити все, що мені подобається	2	1	0
25	Мій батько (моя мати) змінює свої рішення так, як йому (їй) зручно	2	1	0
26	Часто хвалить мене за що-небудь	2	1	0
27	Завжди точно хоче знати, що я роблю і де перебуваю	2	1	0
28	Хотів би, щоб я став іншим, змінився	2	1	0
29	Дозволяє мені самому вибирати собі справу до душі	2	1	0

30	Іноді дуже легко мене прощає, а іноді - ні	2	1	0
31	Намагається відкрито показати, що любить мене	2	1	0
32	Завжди стежить за тим, що я роблю на вулиці або в школі	2	1	0
33	Якщо я зроблю що-небудь не так, постійно і всюди говорить про це	2	1	0
34	Надає мені багато свободи. Рідко говорить «повинен» або «не можна»	2	1	0
35	Непередбачений у своїх вчинках, якщо я зроблю що-небудь погане або хороше	2	1	0
36	Вважає, що я повинен мати власну думку з кожного питання	2	1	0
37	Завжди ретельно стежить за тим, яких друзів я маю	2	1	0
38	Чи не буде зі мною говорити, поки я сам не почну, якщо до цього я його чимось зачеплю або ображу	2	1	0
39	Завжди легко мене прощає	2	1	0
40	Хвалить і карає дуже непослідовно: іноді занадто багато, а іноді занадто мало	2	1	0
41	Завжди знаходить час для мене, коли це мені необхідно	2	1	0
42	Постійно вказує мені, як себе вести	2	1	0
43	Цілком можливо, що, по суті, мене ненавидить	2	1	0
44	Проведення канікул я планую за власним бажанням	2	1	0
45	Іноді може образити, а іноді буває добрим і вдячним	2	1	0

46	Завжди відверто відповість на будь-яке питання, про що б я не запитав	2	1	0
47	Часто перевіряє, чи все я прибрав, як він велів	2	1	0
48	Нехтує мною, як мені здається	2	1	0
49	Не втручається в те, прибираю я чи ні мою кімнату (або куточок) - це моя фортеця	2	1	0
50	Дуже неконкретний у своїх бажаннях і вказівках	2	1	0

Обробка сирих даних

Після того як підліток заповнив обидва бланки (на батька і на матір), всі отримані дані зводяться в «оціночний лист» окремо на матір і на батька. Потім по кожному параметру підраховується арифметична сума сирих балів. До шкали позитивного інтересу належать питання 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36, 41, 46; до шкали директивності - 2, 7, 12, 17, 22, 27, 32, 37, 42, 47; до шкали ворожості - 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38, 43, 48; до шкали автономності - 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44, 49; до шкали непослідовності - 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40, 45, 50. Далі сирі бали переводяться в стандартизовані відповідно до таблиць. Стандартизовані дані розташовуються від 1 до 5 і нормою є середнє значення, т. Е. 3.

Якщо по параметру вийшло 1-2 бали, то можна говорити, що він слабо виражений, якщо ж 4-5 - то вимірюваний якість виражено цілком чітко. Потім будуються оціночні профілі відносин як до матері, так і до батька, на спеціальному бланку.

Інтерпретація шкал

1. Оцінка матері сином

Шкала позитивного інтересу

Насамперед психологічне прийняття матері хлопчики-підлітки бачать у відносно критичному підході до них. Підлітки часто відчувають необхідність у допомозі та підтримці матері, в більшості випадків приймають її думку,

схильні погоджуватися з нею. Такі ж форми поведінки, як владність, підозрілість, тенденція до лідерства заперечуються. У той же час сини не чекають від матері надмірного конформізму, аж до тенденції «йти на поводу». Проте просто компетентну поведінку, дружній спосіб спілкування і нормальні емоційні контакти виявляються недостатніми для того, щоб підліток міг стверджувати, що мати відчуває щодо нього позитивний інтерес. Вони прагнуть до гіперопіки сильної, дорослої та самостійної людини.

Шкала директивності

Директивність матері стосовно сина підлітки бачать у нав'язуванні їм почуття провини щодо неї, її деклараціям і постійним нагадуванням про те, що «мати жертвує всім заради сина», повністю бере на себе відповідальність за все, що зробив, робить і робитиме дитина. Матір'ю як би затверджується споконвічна залежність її статусу й оцінки навколишніх від відповідності сина «еталону дитини», виключаючи при цьому можливість інших варіантів самовираження. Таким чином, мати прагне будь-яким способом виключити неправильну поведінку сина, щоб «не вдарити в бруд обличчям». Прості ж форми прояву чуйності, прояви симпатії, що викликають позитивні емоційні відносини, негативно корелюють з директивною формою взаємодії матері і підлітка.

Шкала ворожості

Ворожість матері у відносинах з сином-підлітком характеризується її агресивністю і надмірною строгістю в міжособистісних відносинах. Орієнтування матері виключно на себе, її самолюбство, зайве самоствердження, як правило, виключають прийняття дитини. Він сприймається насамперед як суперник, якого необхідно придушити, щоб затвердити свою значущість. Так, емоційна холодність до підлітка маскується і часто видається за стриманість, скромність, слідування «етикету» і навіть підпорядкованість йому. В той самий час може спостерігатися яскраво виражена підозрілість, схильність до надмірної критики на адресу сина й оточуючих, метою якої є прагнення принизити їх в очах оточуючих. Поряд з

цим, постійно (головним чином на вербальному рівні) демонструється позитивна активність, відповідальність за долю сина.

Шкала автономності

Автономність матері у відносинах з сином розуміється їм як диктат, повне захоплення владою, навіть деяка маніакальність в цьому відношенні, не визнає ніяких варіацій. Мати при цьому не сприймає дитину як особистість, зі своїми почуттями, думками, уявленнями і спонуканнями, вона являє собою «сліпу» силу влади і амбіцій, якої всі, незважаючи ні на що, зобов'язані підкорятися. При цьому адаптивна форма авторитету матері, заснована на довірі і повазі, а також прийнятні форми жорсткості і різкості (коли вони враховують ситуацію), виявляються не характерними для автономності матерів у відносинах з синами-підлітками. Також, на думку синів, ні емоційна прив'язаність, ні дружній стиль спілкування не можуть бути пов'язані з відгородженості, незалученість матері в справи сина.

Шкала непослідовності

Непослідовність проведеної матір'ю лінії виховання оцінюється підлітками як якась чергування (залежно від ступеня інформативної значимості) таких психологічних тенденцій, як панування сили і амбіцій і покірність (в адаптивних формах), делікатність і свержальтруїзм і недовірлива підозрілість.

Причому всі вони мають тенденцію до екстремальних форм прояви (амплітуда коливань максимальна).

2. Оцінка батька сином

Шкала позитивного інтересу

Позитивний інтерес у відносинах з сином розглядається як відсутність грубої сили, прагнення до нероздільної влади в спілкуванні з ним. Підлітки говорять про позитивний інтерес у випадках, коли батьки прагнуть досягти їх розташування та шанування батьківського авторитету, не вдаючись до декларацій догм. Психологічне прийняття сина батьком, засновано насамперед на довірі. При подібних відносинах характерно знаходити істину

в суперечці, прислухаючись до різних аргументів і віддаючи перевагу логіці здорового глузду. Тут повністю заперечується якогось роду конформізм.

Шкала директивності

Директивність у відносинах з сином батько виявляє у формі тенденції до лідерства, шляхом завоювання авторитету, заснованого на фактичних досягненнях і домінантному стилі спілкування. Його влада над сином виражається головним чином в управлінні і своєчасної корекції поведінки дитини, виключаючи амбітну деспотичність. При цьому він дуже чітко дає зрозуміти дитині, що заради його благополуччя жертвує деякою наявною у нього частинкою влади; що це не просто заступництво, а прагнення вирішувати все мирно, незважаючи на ступінь роздратування.

Шкала ворожості

Жорстокі батьки завжди погоджуються із загальноприйнятою думкою, занадто дотримуються конвенцій, прагнуть задовольнити вимоги інших бути «хорошим» батьком і підтримувати позитивні стосунки. Виховуючи, вони намагаються вимуштрувати свого сина згідно з прийнятим в даному суспільстві і в даній культурі уявленням про те, якою повинна бути ідеальна дитина. Батьки прагнуть дати синам ширшу освіту, розвивати різні здібності, що часто призводить до непосильного навантаження на юнацький організм. Поряд з цим проявляється повна залежність від думки оточуючих, страх і безпорадність, неможливість протистояти їм. Водночас щодо сина батько суворий і педантичний. Підліток постійно знаходиться в стані тривожного очікування низької оцінки його діяльності та покарання батьківським відкиданням за формулою: «Як ти смієш Не Відповідати того, що чекають від тебе, адже я жертвую всім, щоб зробити з тебе людини». Тут же звучить постійне невдоволення, скептичне ставлення до досягнень сина, що неминуче знижує мотивацію його діяльності.

Шкала автономності

Автономність батька у відносинах з сином проявляється у формальному ставленні до виховання та зайвій неупередженості в процесі спілкування.

Взаємодія ґрунтується на позиціях сили і деспотичності. Батько «помічає» сина тільки у випадках, коли той щось накоїв, причому навіть на розбір того, що сталося, зазвичай «не вистачає часу». Батько дуже зайнятий собою, щоб вникати в життя і проблеми сина. Про них він дізнається тільки з його прохань допомогти або порадитися з того чи іншого питання, при цьому не особливо переймаючись поясненнями. Його не цікавлять захоплення сина, його коло знайомств, навчання в школі, він тільки робить вигляд, що це його турбує. Часто його просто дратує, коли син звертається до нього. На його думку, син «сам повинен все знати».

Шкала непослідовності

Непослідовність виховних заходів, застосовуваних батьком по відношенню до синів-підлітків, вони сприймають як непередбачуваність, неможливість передбачити, як батько відреагує на ту чи іншу ситуацію або подію: піддасть сина суворому покаранню за дрібні провini чи злегка пожуристь за щось істотне, просто прийнявши його запевнення в тому, що це більше не повториться. Такий батько або довго і педантично буде «промивати кістки», або прийме на віру запевнення сина в невинності тощо.

При порівнянні практики матерів і батьків хлопчиками-підлітками виявляються такі характерні відмінності. При психологічному прийнятті батьками сина у батьків у порівнянні з матерями домінує відсутність тенденції до лідерства, оскільки вони прагнуть досягти розташування і шанування свого авторитету, не вдаючись до сили, на відміну від матерів, які у виняткових випадках дозволяють собі авторитаризм в міжособистісних відносинах «заради блага» дитини. У той же час у матерів у якості позитивного інтересу хлопчики відзначають критичний підхід до них і гіперопіку, тоді як у батьків більш виражені незалежність і твердість позицій. За шкалою директивності у матерів у порівнянні з батьками на перший план виступає тенденція до заступництва, оскільки матері більш схильні впливати на дітей індуктивною технікою. Також матері готові піти на компроміс заради досягнення своєї

мети, тоді як батьки воліють авторитет сили. Ворожість матерів відрізняється від аналогічної характеристики батьків тим, що у матерів вона проявляється в результаті боротьби за свою незалежність, а у батьків — це скоріше тенденція до конформності по відношенню до оточуючих.

Автономність матерів і батьків заснована на деспотичній «сліпій» владі, яка не терпить потурання, однак у матерів помічений акцент на відсутності вимог-заборон щодо підлітків, а у батьків — відгородженість. І у тих, і у інших відсутня навіть тенденція до заступництва, хоча батьки можуть як виняток відірватися від справ і почути прохання підлітка.

Непоследовність у проведенні лінії виховання в обох батьків однаково оцінюється підлітками як тенденція до екстремально-суперечливих форм прояву з максимальною амплітудою вираження. Причому у матерів протилежністю сили та недовіри є поступливість і гіперопіка, а у батьків — довірливість і конформізм.

3. Оцінка матері дочкою

Шкала позитивного інтересу

Позитивне ставлення до дочки з боку матері, засноване на психологічному прийнятті, описується підлітками-дівчатками як ставлення до маленької дитини, яка постійно вимагає уваги, турботи та допомоги, і яка сама по собі мало що може. Такі матері часто схвалюють звернення за допомогою у випадках сварок або будь-яких ускладнень, з одного боку, і обмежують самостійність — з іншого. Поряд з цим, дівчатка відзначають фактор потурання, коли мати ніби перебуває "на побігеньках" і прагне задовольнити будь-яке бажання дочки.

Шкала директивності

Описуючи директивність своїх матерів, дівчатка-підлітки відзначали жорсткий контроль з їхнього боку, тенденцію до легкого застосуванню своєї влади, заснованої на амбіціях і не вітаючи при цьому висловлення власної

думки дочки. Такі матері більше покладаються на суворість покарання, вперто вважаючи, що вони «завжди праві, а діти ще дуже малі, щоб судити про це».

Шкала ворожості

Ворожість матерів їхніми дочками-підлітками описується як підозріле ставлення до сімейного середовища і дистанціювання стосовно її членів (зокрема, до дітей). Підозріла поведінка і відмова від соціальних норм приводять їх, як правило, до відгородженості і піднесення себе над іншими.

Шкала автономності

Автономність матерів виключає будь-яку залежність від дитини, його стану, вимог. Заперечуються також які-небудь форми турботи і опіки по відношенню до дочок. Такі матері оцінюються підлітками як поблажливі, невимогливі. Вони практично не заохочують дітей, відносно рідко і мляво роблять зауваження, не звертають уваги на виховання.

Шкала непослідовності

Під непослідовністю виховної практики з боку матері дівчинки розуміють різку зміну стилю, прийомів, що представляють собою перехід від дуже суворого - до ліберального і, навпаки, перехід від психологічного прийняття дочки до емоційного її відторгнення.

4. Оцінка батька дочкою

Шкала позитивного інтересу

Дочки описують позитивний інтерес батька як батьківську впевненість у собі, переконаність, що не горезвісна батьківська строгість, а увага до підлітка, теплота і відкритість у відносинах між батьком і дочкою-підлітком є проявом щирого інтересу. Психологічне прийняття дочки характеризується відсутністю різких перепадів від вседозволеності до суворих покарань, тобто домінують теплі дружні стосунки з чітким усвідомленням меж того, що можна і чого не можна. Батьківські заборони в даному випадку діють тільки на тлі батьківської любові.

Шкала директивності

Дівчатка-підлітки представляють директивність батька в якості образу «твердої чоловічої руки», готової то стиснутися в кулак, то вказати на її місце в суспільстві і, зокрема, в сім'ї. Директивний батько як би направляє зростаючу дівчину на шлях істинний, змушуючи її підкорятися нормам і правилам поведінки, прийнятим у суспільстві і певної культури, вкладаючи в її душу заповіді моралі.

Шкала ворожості

У даному випадку йдеться про такий несприятливий тип батьківського ставлення до дочки, як поєднання надмірної вимогливості, орієнтованої на еталон «ідеальної дитини», та відповідної занадто жорсткої залежності, з одного боку, і емоційно-холодного, відторгаючого ставлення — з іншого. Все це веде до порушень взаємин між батьком і дочкою-підлітком, що, в свою чергу, обумовлює підвищений рівень напруженості, нервозності та нестабільності підлітка.

Шкала автономності

Дівчатка-підлітки описують автономність отців як претензію на лідерство, причому лідерство недосяжне, недоступне для взаємодії з ним. Він представляється людиною, відгородженим від проблем сім'ї як би невидимою стіною, існуючої паралельно з іншими членами сім'ї. Батьку абсолютно все одно, що відбувається навколо, його дії часто не узгоджуються з потребами та запитами близьких, інтереси яких повністю ігноруються.

Шкала непослідовності

Тут батько представляється людиною абсолютно непередбачуваною. З досить високою ймовірністю в його поведінці можуть проявлятися абсолютно суперечливі психологічні тенденції, причому амплітуда коливань — максимальна.

Таким чином, характерні відмінності в оцінках виховної практики матерів і батьків дівчатками-підлітками виглядають наступним чином. При позитивному інтересі та психологічному прийнятті у матерів, на відміну від батьків, на перший план виступає довіра і піддатливість. У батьків же домінує

впевненість у собі й відсутність жорсткості та авторитарності у відносинах з дочкою, що виключає виховання за допомогою силового тиску. Директивність матерів заснована виключно на амбітних претензіях до влади й жорсткому контролю за поведінкою дочки, тоді як директивність батьків, поряд з цим, виражається ще й залежно від думки оточення і самозакоханості.

При ворожості та емоційному відторгненні у матерів проявляється впертий конформізм і слабвовольна залежність від думки оточення, що виходить з претензій батька на провідні позиції. У батьків же при ворожій виховній практиці щодо дочки-підлітка на перший план виступає жорстокість і самоствердження владою та силою. Автономність з боку матерів відрізняється відсутністю добрих людських відносин і відгородженістю від проблем та інтересів дочки, а у батька автономність виражається в його беззастережному лідерстві в родині й в недоступності спілкування з ним для дочки. При непослідовній виховній практиці в контексті суперечливості проявів характеристики батьків і матерів представляються однаковими.

Різниця лише в таких тенденціях, як самодостатнє самоствердження з ворожою непримиренністю у батьків і підпорядкованість та недовіра — у матерів.