

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра практичної психології

КОНЦЕПЦІЯ Я У ПІДЛІТКІВ З ІНТЕРНЕТЗАЛЕЖНІСТЮ

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти
освітнього ступеня «бакалавр»

Аліни ПЕРЕСУНЬКО

4 курсу денної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»

Науковий керівник:

доктор психологічних наук, доцент
Галина КАТОЛИК

Рецензент:

кандидат психологічних наук, доцент
Олександр КУЦІЙ

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

« ____ » _____ 2023 р., протокол № ____

Т.в.о. завідувача кафедри практичної психології

доктор психологічних наук, доцент

_____ **Євген КАРПЕНКО**

Львів

2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ КОНЦЕПЦІЇ «Я» ПІДЛІТКІВ ЗАЛЕЖНИХ ВІД ІНТЕРНЕТУ	6
1.1. Концепції залежності та присутності стосовно поведінки підлітків в Інтернеті	6
1.2. Причини Інтернет-залежності у підлітків: огляд психологічних досліджень	12
1.3. Особливості акцентуацій характеру у підлітковому віці	19
1.4. «Я-концепція» як фактор самовизначення у підлітковому віці	23
Висновки до розділу 1	28
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ ТА ЇЇ ПРОФІЛАКТИКИ	30
2.1. Організація та методи дослідження та діагностики Інтернет-залежності	30
2.2. Порівняльний аналіз емоційно-особистого розвитку підлітків під впливом Інтернету	36
2.3. Система занять, спрямованих на профілактику Інтернет-залежності підлітків	47
Висновки до розділу 2	55
ВИСНОВКИ	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	61
ДОДАТКИ	67

ВСТУП

Актуальність теми. Протягом останнього двадцятиріччя феномен «Інтернет-залежність» залишається однією з неоднозначних тем, що обговорюються, навіть, на сьогоднішній день. У низці країн залежність від Інтернету офіційно визнана серйозним захворюванням, розробляються та впроваджуються практики примусового лікування на державному рівні. Виявлення особливостей формування Інтернет-залежності у підлітків з різними акцентуаціями характеру та поведінкою має важливе значення для профілактики Інтернет-залежності як фактора, ймовірно, впливає на формування особистості і психіки підлітка. Тому вивчення формування Я-концепції та профілактика Інтернет-залежності у підлітків виступає актуальним і значущим завданням сьогодення. Актуальність дослідження психологічної проблеми залежності від Інтернету та її наслідків у підлітковому віці обумовлюється, по-перше, регулярним збільшенням кількості підлітків-користувачів Інтернету; по-друге, тим, що часте використання та симпатія до Інтернету активно діє на дитячий організм, спричиняє негативний вплив на психіку; по-третє, відсутністю достатньої кількості досліджень даної проблеми через відносну новизну феномена Інтернет-залежності.

Дослідження проблеми психології залежності від Інтернету підлітків широко висвітлено здебільшого у зарубіжній літературі у працях таких науковців як А. Голдберг [50], К. Янг [52] та ін. Серед українських фахівців, що в різних аспектах досліджують феномен комп'ютерної та Інтернет-залежної поведінки: Н. М. Бугайова [9], Т. М. Вакуліч [12], Л. Й. Гуменюк [21], Н. Є. Завацька [24], Л. Я. Лещенко [29].

Метою роботи є вивчення в теоретичному та експериментальному аспектах проблеми Інтернет-залежності у підлітків та можливості її профілактики.

Виходячи з мети нашої роботи, ми висуваємо такі *завдання*:

1. З'ясувати рівень розробленості проблеми у літературі.

2. Теоретично досліджувати психологічні характеристики Інтернет-залежності.

3. Виявити причини та умови формування Інтернет-залежності у підлітків.

4. Виявити значення зв'язку Інтернет-залежності з психологічними властивостями та характером особистості підлітка.

5. Запропонувати форми та методи профілактики Інтернет-залежності підлітків.

6. Провести діагностику Інтернет-залежності у підлітків.

7. Проаналізувати результати дослідження та сформулювати висновки.

Об'єктом дослідження є психологічна сфера дітей підліткового віку.

Предметом дослідження є особливості «Я-концепції» підлітків, що мають інтернет-залежність.

Гіпотеза дослідження полягає у тому, що:

- існують виразні особливості психіки інтернет-залежних підлітків;
- «Я-концепція» інтернет залежних підлітків має характерні особливості;
- формування сприятливого середовища засобами психокорекції сприятиме профілактиці та подоланню інтернет-залежності осіб підліткового віку.

Теоретичну основу дослідження становлять роботи зарубіжних (А. Голдберг, К. Янг) та вітчизняних (Чабан О. С., Пілягина Г. Я., Католик Г.В.) дослідників про проблеми інтернетзалежної поведінки; теорія психопатій та акцентуації характеру у підлітків А.Є. Особи.

Наукова (теоретична) новизна полягає у розширенні та поглибленні уявлення про «Я-концепцію» та поведінку Інтернет-залежних підлітків та презентації засобів та умов її профілактики.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що систематизовано теоретичний матеріал на тему дослідження; розроблено та реалізовано систему занять, спрямованих на профілактику Інтернет-залежності

у підлітків. Реалізація системи занять дозволяє говорити про ефективність виконаної роботи.

У ході дослідження були використані наступні *методи*:

- аналіз та узагальнення психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження;

- емпіричні методи: тестування (тест на виявлення ранніх ознак комп'ютерної залежності у підлітків; тест на Інтернет-залежність; вивчення особливостей «Я-концепції»; визначення загальної самооцінки);

- якісні та кількісні методи обробки даних.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ КОНЦЕПЦІЇ «Я» ПІДЛІТКІВ ЗАЛЕЖНИХ ВІД ІНТЕРНЕТУ

1.1. Концепції залежності та присутності стосовно поведінки підлітків в Інтернеті

Життя сучасної людини складно уявити без соціальних мереж, месенджерів, загалом без Інтернету та гаджетів. Розробки у сфері технологій значно полегшують пошук інформації, отримання освіти, спілкування з друзями та колегами, вирішення побутових проблем, та життя в цілому. Важливим є те, що в останні роки помітна тенденція розробки стандартизованих методик з урахуванням можливих соціокультурних особливостей. Наприклад, ведеться робота зі складання нових опитувальних інструментів з метою оцінки ступеня залежності від Інтернету [43]. У цьому бачиться вплив ініціативної групи, що зосередилася навколо журналу *Journal of Behavioral Addictions*, що видається в Будапешті і проводить починаючи з 2012 р. представницькі міжнародні конференції з даної теми. Вивчаючи праці праці з Інтернет-залежності, можна зустріти такі терміни: *Internet addiction disorder (IAD)* – Інтернет-адикція; *Internet Dependency* – залежність від Інтернету; *Netaholism* – нетаголізм або сетеголізм; *Internet overuse* – надмірне використання Інтернету; *Internet abuse* – надмірне використання Інтернету; *Problematic Internet use* – проблематичне використання Інтернету; *Pathological Internet use* – патологічне використання Інтернету; *Excessive Internet use* – надмірне використання Інтернету; *Compulsive Internet use* – компульсивне використання Інтернету; *Disturbed Internet use* – руйнівне використання Інтернету; *Elevated Internet use* – підвищене використання Інтернету [15]. Таким чином, немає такої сфери діяльності, яку не торкнувся б Інтернет. Все це призводить до того, що Інтернет-мережі є не лише помічниками, а й стають актуальними проблемами розвитку залежностей та адиктивної поведінки. Багато психологів порівнюють феномен Інтернет-залежності з пристрастю до

алкоголю або наркотиків. Дослідження теми Інтернет-залежності показують, що за тривалого та безконтрольного знаходження в Інтернет-мережі можуть відбуватися зміни у стані свідомості та у функціонуванні головного мозку, що надають негативний вплив на усі психічні функції людини [27]. І це не єдині негативні аспекти впливу Інтернет-мереж на людину.

Так, однією з ознак кібер-адикції є поступове втрачання навичок реального спілкування [31]. Необхідність очних зустрічей зводиться до мінімуму. Зустрічі з друзями замінюються листуваннями у соціальних мережах та месенджерах, розмови замінюються листами або текстовими повідомленнями, а похід по магазинам спрощується замовленням доставки додому. При тривалому та бездумному споживанні Інтернету плюси плавно перетікають у мінуси. Отже, Інтернет-залежність – це нав'язливе прагнення використовувати Інтернет та надмірне користування ним, проведення великої кількості часу в мережі [7]. За результатами дослідження українського психолога Н. М. Бугайової, 70 % підлітків схильні до Інтернет-залежності, проводять в інтернеті весь вільний час, і навіть коли перебувають у школі [9].

Також, у статтях психологів, що вивчають залежність від комп'ютерних ігор, показано, що справді спостерігається і цілком може бути виміряна кореляція між ігровою залежністю та ступенем занурення у віртуальну реальність комп'ютерної гри [20]. Можна стверджувати, що до цього явища схильна більша половина підлітків, і їх чисельність буде тільки зростати, але вже не з кожним роком, а з кожним днем. У зв'язку із цим, ознаками Інтернет-адикції, на думку К. Янг, є (рис. 1.1):

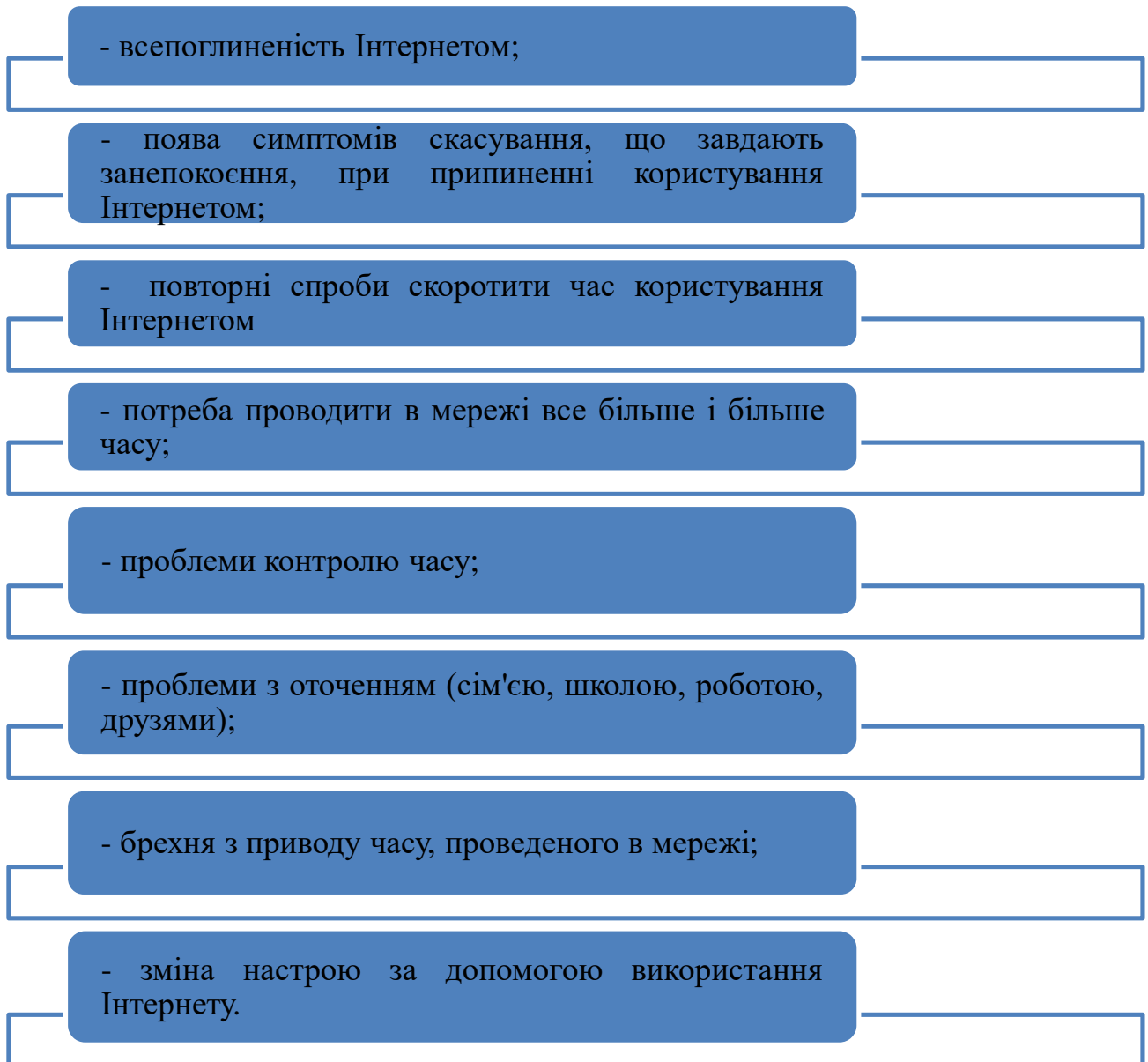


Рис. 1.1. Ознаки Інтернет-адикції [53]

Поява цього нового віртуального світу не лише відображає глибоку кризу уявлень особистості, але воно також впливає на образ самого себе, змінює екзистенційно-сміслові цілі. Віртуальний простір приносить із собою стрес. Інтернет пропонує всі визначні пам'ятки світу гладкими, ідеально відполірованими, ідеалізованими, тобто характеризується стабільною захисною обстановкою. Проте це середовище постійно перебуває у русі ентропійного джерела динамізму та мобілізації [52].

Підлітковий вік – один із найзначніших критичних періодів у психічному розвитку дитини [19]. З розвитком пізнавальної здатності свідомості дитини, розширенням сфери діяльності самосвідомість набуває нових властивостей і суттєво змінюється у підлітковому віці [18]. У підлітковому віці Я-концепція, з одного боку, стає більш стійкою, а з іншого – зазнає певних змін, обумовлених цілим рядом причин. По-перше, фізіологічні та психологічні зміни, пов'язані зі статевим дозріванням, не можуть не впливати на сприйняття індивідом свого зовнішнього вигляду. По-друге, розвиток когнітивних та інтелектуальних можливостей призводить до ускладнення і диференціації Я-образу, зокрема до появи здатності розрізняти реальні та гіпотетичні можливості. Нарешті, по-третє, вимоги, що походять від соціального середовища – батьків, вчителів, однолітків, можуть виявитися взаємно суперечливими. Зміна ролей, необхідність прийняття важливих рішень, що стосуються професії, ціннісних орієнтацій, способу життя і т. д., можуть викликати рольовий конфлікт та статусну невизначеність, що також накладає явний відбиток на Я-концепцію під час молодості [47].

Внаслідок збільшених когнітивних можливостей підлітка та розширення його оточення, соціалізація набуває провідного значення. Перед підлітком відкривається можливість експериментування в галузі соціально-рольової поведінки, а також відбувається ослаблення колишніх авторитетів. Можна зробити висновок, що зміна ролей робить серйозний вплив на підлітковий розвиток, що дає можливість глибоко переосмислити і більш точно розібрати образ «Я» [16]. Американський психолог М. Орзак та український Бушай І. М. у своїх дослідницьких роботах наголошують про те, що у підлітковому віці на передній план виходить функціональна значущість концепції Я-концепція та Я-образу. Однією з найважливіших функцій Я-концепції стає внутрішня узгодженість особистості, щодо стійкості її поведінки. Якщо новий досвід, отриманий індивідом, узгоджується з існуючими уявленнями про себе, він легко асимілюється, входить у Я-образ. Якщо ж новий досвід не вписується в існуючі уявлення про себе, суперечить вже наявній Я-концепції, то

спрацьовують механізми психологічного захисту, які допомагають особистості тенденційно інтерпретувати травмуючий досвід або заперечувати його. Це дозволяє утримувати Я-концепцію в урівноваженому стані, навіть якщо реальні факти ставлять її під загрозу [10]. Наявність Інтернету через висимість у підлітковому віці стає причиною формування різноманітних психологічних проблем, прояву депресивного стану, уникнення спілкування у реальному житті на користь віртуального простору, погіршення рівня адаптації підлітків до соціальної середовищі, зниження самооцінки.

Слід зазначити, що сама собою феноменологія залежності від Інтернету включає передусім пристрасть до участі у комп'ютерних і онлайн-іграх, застосування ігрових приставок, і навіть залежність від використання Інтернету, тобто насамперед від спілкування у соціальних мережах. Зрозуміло, нікуди не зникла і патологічна прихильність до опосередкованих Інтернетом онлайн-аукціонів та казино або до електронних купівель/продажів, а також залежність від порнографічних та еротичних сайтів в Інтернеті, обговорення сексуальної (кіберсексуальної) тематики у групах «для дорослих» та ін. при цьому ігрові та комунікативні цілі використання сервісів Інтернету є найбільш масовими та найбільш адиктогенними [6]. Але не всякий вид поведінки, що відхиляється від загальноприйнятого, неодмінно визнається та свідчить про залежність. Наскільки відомо, проблематика кібербулінгу, кібермоббінгу або кібертрлінгу, що широко обговорюється нині (у педагогічних, комп'ютерних, психологічних виданнях, а також у популярній пресі) поки не визнається очевидним різновидом залежної поведінки [28].

У публікаціях багатьох психологів справедливо зазначається, що мають місце так звані комплексні концепції розвитку поведінкових залежностей, зокрема залежність від Інтернету. Як така наводиться, наприклад, висунута А. Гольдбергом концепція, що спирається на етапи та стадії розвитку залежностей [50]. У цьому варіанті уявлення комплексності може бути розширено. Адже залежність від Інтернету (або від конкретних сервісів Інтернету, таких як комунікативні, ігрові чи пов'язані з азартною діяльністю) може розглядатися не

тільки в медико-психологічному, а й у ширшому контексті наукових напрямів, завданням яких є вивчення та пояснення поведінки людини в умовах застосування нових – передусім інформаційних – технологій (наприклад, нових медіа, дистантної роботи в «комунікативно-багатому» оточенні, 3D-ігор та атракціонів або навчальних додатків типу «серйозних ігор» тощо) [40].

Психологи зробили таку комплексну спробу частково пов'язати залежність від Інтернету з проблематикою позитивної психології: зблизити – але жодною мірою не прирівняти залежність до такої детально розробленої в рамках позитивної психології концепції, як досвід потоку. Як одне з можливих розширень проблематики залежність від Інтернету було запропоновано простежити її гіпотетичні зв'язки з переживанням досвіду потоку. Такі зв'язки дійсно можуть бути простежені, причому вони, як передбачалося раніше, не є лінійними та односпрямованими; із субшкалами залежно від комп'ютерних ігор пов'язані, як правило, окремі параметри досвіду потоку та/або соціально-демографічні чи поведінкові параметри [29]. Це показано, зокрема, стосовно китайської популяції користувачів ігрових сервісів Інтернету, найбільш масової у світі та тієї, що найбільш швидко розширюється.

Комплексний характер Інтернет-залежності, близькість відповідної феноменології до явищ, що вивчаються в сусідніх галузях наукового знання, ми вважаємо істотною перевагою, що дозволяє з різних позицій поглянути на проблемне поле. К. Янг з'ясував три аспекти залежної поведінки в Інтернеті, і дав їм такі найменування:

- синдром скасування та соціальні проблеми;
- контроль часу та поведінка;
- заміна реальності [53].

Тоді ж було зазначено, що саме втеча з реальності у віртуальність найчастіше згадується як противниками, так і прихильниками широкого використання сервісів Інтернету (особливо – ігрових) дітьми та підлітками, так само як і дорослими людьми. Перспектива заміни реальності віртуальністю становить чи не найпоширеніший момент, що приваблює, з одного боку, маси

людей до використання Інтернету, а з іншого боку є джерелом численних упереджень і побоювань проти розвитку нових сервісів Інтернету та їх широкого застосування [42].

Слід зазначити, що найбільш значущими знаряддями опосередкування багато науковців визнавали знаки: освоєння знакових систем є шлях до психічного розвитку. Теорія presence (присутності), як і теорія поведінкових (і технологічних) залежностей, що формується в даний час, має ряд загальних елементів з сучасними семіотичних теорій, отже, обговорення проблематики присутності у віртуальному середовищі може вестися в контексті розвитку психіки та Я-концепції особистості [33]. Особливо це пов'язано з вивченням, наприклад, групових форм активності у ситуаціях присутності в уявних і штучно створюваних (з допомогою комп'ютерів і ліній зв'язку) реальностях подій із життя підлітків.

Таким чином, «ухилення» від реальності, вихід з неї або заміна реальності – це досить серйозно обґрунтована психологічна Я-концепція з тих, що, ймовірно, лежать в основі залежності від Інтернету. Однією з основ культурно-історичної теорії розвитку психіки є положення про опосередкування та переопосередкування як механізм розвитку психіки.

1.2. Причини Інтернет-залежності у підлітків: огляд психологічних досліджень

Залежна поведінка починається тоді, коли з'являється прагнення уникати реальності шляхом зміни свого психічного стану за допомогою прийому деяких речовин або фіксації уваги на певних видах діяльності, щоб викликати і підтримувати інтенсивні переживання і емоції [3]. Про Інтернет-залежності можна говорити, коли задоволення реальних потреб замінюється новою потребою. Ця потреба до доступу в кібер-простір характеризується надцінністю і можливістю, що надається віртуальним простором, уникнути вирішення

проблем реальності, реалізовувати свої фантазії, компенсувати дефіцит спілкування і т.д. У процесі реалізації своєї залежності едикт не лише уникає вирішення життєвих проблем, але також зупиняється у своєму особистісному зростанні. Підлітковий вік є віком активної соціалізації, інтенсивного формування Я-концепції та розвитку особистості [41]. Найважливішого значення набуває спілкування з однолітками та орієнтація на їхню думку; самоствердження. Поряд з цим підліток потребує постійного підтримання самооцінки та авторитету на комфортному для особистості рівні. Характерний для підлітка нарцисизм, прагнення до незалежності, протести проявляються у багатьох з них через агресивну поведінку, яка мало сприяє налагодженню міжособистісних контактів, дружбі, створенню близьких довірчих відносин [2]. До того ж підліток не має достатніх навичок реалізації однієї з найважливіших потреб – прагнучи встановлення дружніх відносин, він одночасно не вміє правильно це робити і стає вразливим. Крім іншого вразливість підлітка посилюється характеристиками сучасного життя: порушення дитячо-батьківських відносин; зміна системи цінностей (орієнтація на кар'єрне зростання та успіх); величезний потік інформації, що перевищує здатність адаптуватися до неї; урбанізація та ускладнення соціальних зв'язків [23]. Підлітковий вік вважається критичним для виникнення поведінкових змін. В даний час інтернет-залежність серед підлітків є нагальною проблемою в освітніх і рекламних програмах з огляду на наявність потенційного взаємозв'язку з сидячим чином життя (зокрема, з використанням технологій) і пандемією ожиріння. Інтервенції для запобігання тривалого перебування за комп'ютером є головним компонентом превентивних програм ожиріння в школах [36].

Дослідниками було виділено типи Інтернет-залежності, серед яких позначимо такі:

- нав'язливий інтернет-серфінг (постійний пошук інформації в Інтернеті);

- віртуальне спілкування;

- кіберсекс (залежність від порносайтів);

- комп'ютерні мережеві ігри.

Рис. 1.2. Типи Інтернет-залежності [13]

Істотними мотивами переваги віртуальної реальності є:

- пошук нових відчуттів, ідентифікацій;

- зняття емоційної напруги та тривоги;

- бажання уникнути проблем, переключитися, забутись;

- пошук друзів, підтримки, спілкування, особливо самотніми людьми і тими, хто відчуває труднощі у встановленні контактів [48].

Визначено, що в середньому підліток користується Інтернетом по шість годин на день. В Україні також спостерігається тенденція зростання кількості користувачів-підлітків Інтернету. Так, за даними Національного агентства з регулювання в галузі електронних комунікацій та інформаційних технологій у 2017 році кількість користувачів мобільного Інтернет-доступу на основі технології 4G збільшилася порівняно з 2016 роком на 83,7% і перевищила 692,3 тис. осіб. Даний фактор (назвемо його фактором доступності) також є значущим: Інтернет-провайдери роблять все, щоб збільшити доступ до мережі, що може послужити однією з причин формування залежності у деяких підлітків [12].

Також представляє інтерес поняття цифрової компетентності (своєї культури користування мережею Інтернет), від розвитку якої залежить успішність у багатьох видах діяльності, зокрема у навчанні, спілкуванні та інших. Цифрова компетентність включає як знання і навички, так і такі аспекти, як соціальні ролі і правила, відповідальність, мотивація. Психологічні дослідження підлітків онлайн, у тому числі ризиків, з якими вони стикаються, переживань і взаємодії з оточуючими вказують на те, що Інтернет сьогодні є скоріше простором соціалізації та розвитку підлітка, ніж окремою сферою його життя [28]. У зв'язку з цим не можна не відзначити важливість формування даної компетенції у школі та сім'ї. Адже першими, які вводять дитину у світ Інтернету, а потім стають для неї першими, до кого вона звертається за допомогою, є все-таки батьки. Однак існують держави, у яких цьому не приділяється належної уваги – дітей не вчать безпечно користуватися Інтернетом, батьки мало знають про те, чим займаються їх діти в Інтернеті, вчителі не є ІКТ-просунутими. Як наслідок – відсутність прийняттого рівня розвитку цифрової компетентності підлітків і значних близьких, що може виступати однією з причин, що сприяють формуванню Інтернет-залежності, чужої думки, нестабільної самооцінки [38]. Іноді це має ряд значних переваг у порівнянні зі спілкуванням у реальному житті. Серед них – широкий вибір партнерів зі спілкування, що задовольняє практично будь-яким критеріям пошуку: анонімність; швидке задоволення з мінімальним ризиком відкидання потреби у близьких відносинах, довірі та любові; створення групи близьких людей [32]. Отже, Інтернет є практично ідеальним способом швидкого задоволення нереалізованих потреб. Цим пояснюється той факт, що найбільш уразливим контингентом для формування Інтернет-залежності є підлітки, серед яких, за даними деяких досліджень, поширеність Інтернет-адикцій у певних регіонах України досягає 78% [25].

У дослідженні, проведеному Л. Й. Гуменюк, встановлено, що значущими факторами для потрапляння в групу ризику є низька самооцінка, низьке оцінювання таких особистісних якостей, як «авторитет однолітків»,

«зовнішність», «вміння багато зробити своїми руками» [21]. Це пояснює факт переваги підлітками віртуального спілкування реальному, що згодом може призводити до розвитку залежності від Інтернету.

Варто зазначити, що представляє інтерес підхід, при якому причиною формування Інтернет-залежності розглядається певний склад особистості. Звернемося до деяких досліджень у рамках цього підходу. В одному з перших досліджень підлітків, проведеному Л. Гуменюк, зазначається, що для багатьох випробуваних встановлення тотального контролю над комп'ютером є дуже значним параметром. Встановлення контролю над комп'ютером дозволяє їм певною мірою компенсувати неможливість здійснення контролю або відсутність контролю в інших сферах життя, як правило, у соціальних відносинах [21]. Таким чином, психологічний механізм виникнення залежності у підлітків, схильних домінувати, можна коротко описати так: коли не вдається домогтися домінування в особистих відносинах, суспільного життя або організаційної ієрархії, деякі молоді люди роблять вибір на користь проведення часу та самореалізації за комп'ютером.

Крім цього, В. О. Цуркан наголошує на важливості преморбідних характеристик особистості для формування Інтернет-залежності. На думку З. Карпенко, найімовірніше преморбідні, (привертаючі) риси залежної особистості формуються у ній з великою кількістю незалежних моделей поведінки. Автор також наголошує на схильності залежної особистості переносити прив'язаність з одного об'єкта залежності на інший, як тільки той перестає виконувати свою функцію – змінювати менш комфортний психологічний стан на більш комфортний [46].

У пізніших дослідженнях також можна простежити залежність поведінки підлітків в мережі у великій мірі від певного набору основних рис особистості. Багато досліджень підтверджують той факт, що риси особистості можуть не тільки передбачити засвоєння нових технологій, але і є пусковим механізмом негативного використання Інтернету, наприклад – формування залежності [39]. Розглянемо окремі риси особистості, які можуть бути причиною розвитку

залежності від Інтернету, а також їх взаємозв'язок з тією чи іншою діяльністю онлайн. У дослідженні, проведеному з іранськими старшокласниками, екстраверсія і нейротизм були виявлені як фактори формування Інтернет-залежності. У підлітків Інтернет-залежність пов'язана з такими рисами особистості, як нейротизм, дружелюбність (agreeableness), сумлінність [45]. Крім іншого у людей з високими показниками з відкритості досвіду виявлено упередженість до коментування онлайн та онлайн-ігор. Нейротизм схиляє до використання Інтернету з метою дружнього спілкування. Дослідження, проведене з індійськими підлітками в 2017 р., показує, що підлітки з високим рівнем Інтернет-залежності мають високі результати за шкалами нейротизму та екстраверсії та низькі за шкалами відкритості досвіду та дружелюбності, в порівнянні з підлітками з низьким рівнем Інтернет-залежності [37].

Варто зазначити, що для Інтернет-залежних користувачів властиві проблеми з комунікацією, викликані вираженою емоційною нечутливістю і егоцентризмом, що дозволяє використовувати Інтернет-комунікацію як компенсаційний механізм [5]. Результати їх дослідження дозволяють припустити шизоїдний тип особистості у піддослідних з Інтернет-залежністю за такими критеріями, як емоційна нечутливість, знижена здатність розпізнавання невербаліки у партнера зі спілкування, егоцентризм, нездатність сприймати критику. Загалом, отримані результати співвідносяться з результатами дослідження особистісних особливостей підлітків з Інтернет-залежністю, проведеного поруч інших вчених, які показали відносне переважання шизоїдів серед піддослідних, яких виявилось трохи менше третини – 29,8% [14]. Особливості комунікації, типові для шизоїдів, можуть бути наслідком сімейних взаємин. Отже, певний стиль сімейних взаємин може призводити до шизоїдності як рисі характеру і супутнім їй проблемам, що, своєю чергою, можливо, може бути причиною формування Інтернет-залежності у майбутньому [26]. Позначимо даний чинник як соціально-психологічний. Слід зазначити, що в останні роки Україна схильна до процесу сепарації сімей, коли один або обидва батьки на певний термін залишають своїх дітей під опікою

родичів і їдуть на роботу за кордон. У даному контексті найбільш істотною причиною ризику для виникнення Інтернет-залежності у дітей є негативні сторони сімейних взаємин. Сім'я перестає виконувати одну зі своїх найважливіших функцій – забезпечення емоційно-психологічного комфорту та захисту дитини. Внаслідок цього відносини в «розділеній» сім'ї стають відчуженими, оскільки емоційно-психологічні потреби інших членів сім'ї ігноруються. У цих умовах батькам складно створити теплі довірчі відносини з дітьми, останні можуть йти в себе, що сприяє формуванню не тільки вищезгаданої проблеми, а й розвитку дисгармонічної особистості. Разом з тим, такий стан справ сприяє низці психологічних проблем у дитини. Він навчений спілкуватися, не може проявляти себе інакше, як у вигляді певної діяльності онлайн, не вміє знаходити інші інтереси тощо [11].

Отже відзначимо, що найбільш значущими причинами формування Інтернет-залежності у підлітків є:

- доступність та легкість у використанні Інтернету;
- низький рівень цифрової компетентності;
- вікові особливості підлітка (з яких Інтернет має ряд переваг передреальною міжособистісною взаємодією, а також виступає засобом задоволення важливих вікових потреб);
- певний склад особистості (зокрема такі риси, як нейротизм, екстраверсія, ригідність, ворожість);
- особливості сімейних взаємин (заборона на відкрите вираження почуттів, низький ступінь турботи один про одного та ін.).

1.3. Особливості акцентуації характеру у підлітковому віці

Характер – індивідуальне поєднання стійких психічних особливостей людини, що зумовлюють типовий для даного суб'єкта спосіб поведінки у певних життєвих умовах та обставин. Український психолог Н. Є. Завацька описує акцентуації характеру як крайні (надмірно посилені) варіанти норми [24]. У нормі наявність тієї або іншої акцентуації може бути непомітно оточуючим і не завжди веде до соціальної дезадаптації, проте може проявитися у стресовій або психотравмуючій ситуації. У вітчизняній психології до аномалій характеру відносяться такі акцентуації, які визначають весь психічний вигляд особистості, слабо зазнають якихось змін і служать причиною соціальної дезадаптації. Німецький науковець К. Леонгард виділяв такі типи акцентуацій характеру з характерними їм рисами:

- демонстративний тип. Притаманна самовпевненість, схильність до витіснення переживань, схильність до привернення уваги до власної персони, а також висока адаптивність);

- педантичний тип. Особи цього типу відрізняються підвищеною ригідністю, високим рівнем домагань до себе та оточуючих, що призводить до нерішучості. Відрізняються високою акуратністю та сумлінністю у роботі;

- тип, що застряг. Характерна надмірна стійкість афекту, «застрявання» на певних переживаннях та почуттях. Більш схильні до конфліктів та підозрілості. Відрізняється завзятістю у досягненні цілей та наполегливістю;

- збудливий тип. Підвищена імпульсивність, ослаблення контролю над потягами та спонуканнями. Низький рівень адаптації в колективах, схильні до задоволення потягів «тут і зараз» [30];

- гіпертимічний тип. Підвищений фон настрою у поєднанні з оптимізмом та високою активністю, схильні до лідерства. Відрізняє різноманітність сфери інтересів, часто схильні мати завищену самооцінку. Особі з цим типом акцентуації складно дається монотонна діяльність;

- дистимічний тип. Знижений фон настрою, песимізм, фіксація на негативних переживаннях, невелика загальмованість. На відміну від описаного вище гіпертимічного типу, схильні проводити час у невеликих компаніях, проте часто схильні відчувати потребу у співчутті та розумінні і самі сильно виявляють емпатію стосовно близьких;

- тривожно-боязливий. Схильність до страхів, боязкість та полохливість. Характерні сумніви у правильності своїх думок та дій, недовірливість, невисока стресостійкість, низька схильність до конфліктів. Представники тривожного типу акцентуації виконавчі та відповідальні, доброзичливі в спілкуванні, самокритичні;

- циклотимічний тип. Чергування гіпертимічних та дистимічних фаз. Коливання настрою та самооцінки в рамках, описаних вище типів акцентуації зазвичай відбуваються циклічно та поступово. У роботі мотивація та діяльність сильно залежать від протікання «фази». Характерним є переважання одного зі станів по ступені вираженості та періодичності. Також можливий одночасний прояв двох різних за типом станів [44];

- афективно-екзальтований. Подібно до циклотимічного типу акцентуації, характерна емоційна лабільність, проте, на відміну від попереднього типу, з властивою афективному типу високою інтенсивністю та частотою зміни емоційного фону у відповідь на зовнішні та внутрішні стимули. Нерідко серед представників афективно-екзальтованого типу зустрічаються люди творчих професій. Також характерна підвищена тривожність, часта зміна настроїв (протягом дня);

- емотивний тип. Споріднений афективно-екзальтованому, але прояви менш бурхливі. Особи цього типу відрізняються особливою вразливістю та чутливістю. Чуйні та схильні до співпереживання, співчуття, почуття жалості. Будь-які прояви несправедливості (у тому числі щодо інших людей або тварин) викликають сильний стрес і розгубленість. Непоодинокі випадки, коли зустрічаються змішані типи акцентуацій. Автор виділяє два види змішувань акцентуації: проміжні та амальгамні:

- проміжні (зумовлені ендogenous факторами та індивідуальними особливостями формування характеру: наприклад, лабільно-циклоїдний та конформно-гіпертимний типи, поєднання лабільного типу з астено-невротичним та сенситивним та з психостенічним);

- амальгамні (що характеризуються нашаруванням на ядро акцентуації рис властивих іншому типу акцентуації: наприклад, нашарування рис нестійкої чи істероїдної акцентуації на гіпертимне ядро або лабільно-істероїдний тип акцентуації) [22].

Аналізуючи прояви акцентуацій характеру у підлітків, важливим фактором є те, що провідною діяльністю підлітка є спілкування з однолітками та встановлення соціальних зв'язків та відносин [4]. Для цього періоду також властиво зниження інтересу до навчання. Підліткова криза, згідно з періодизацією Еріксона, припадає на період 12-14 років – в даний період у представників обох статей спостерігається зростання рівня надниркових андрогенів, що викликає розвиток вторинних статевих ознак, різкі зрушення у гормональному фоні організму можуть викликати перепади настрою, тому підліток більш схильний до зовнішніх впливів та патологіям розвитку, міжособистісних та внутрішньоособистісних конфліктів, що є психотравмуючими обставинами, що ведуть таким чином до поведінкових розладів. До таких відхилень, зокрема, можна віднести і Інтернет-залежність. Відповідно до вчення Н. Завацької про акцентуацію характеру у підлітків, формування патернів залежності починається з формування захоплення (хобі-реакції). Н. Завацька зазначає, що «для підліткового віку захоплення становлять найважливішу межу та підлітковий вік без захоплень подібний до дитинства без ігор [24].

Також у психології розроблено класифікацію захоплень, яка була заснована на прагненні розібратися в мотивах, які штовхають на те чи інше захоплення. Кожне захоплення співвідноситься з однією чи кількома акцентуаціями характеру. Виділено такі типи захоплень:

- інтелектуально-естетичні захоплення спрямовані на вивчення та глибокий інтерес до улюбленої справи (музика, творчість, радіотехніка і т.д.) і найчастіше властивий підліткам, які мають шизоїдну акцентуацію характеру;

- тілесно-мануальні захоплення пов'язані зі зміцненням фізичної сили, витривалості чи спритності, або інші навички, у тому числі водіння транспорту, якщо за ними стоїть саме бажання опанувати будь-якими вміннями;

- лідерські захоплення характеризуються прагненням до організації та діяльності інших людей у різних ситуаціях, повсякденних моментів до громадських об'єднань (гуртів, секцій, волонтерських рухів). Серед представників цього захоплення нерідко є підлітки з гіпертимною акцентуацією;

- накопичувальні захоплення позначають все, що пов'язано або можливо назвати колекціонуванням чи накопиченням матеріальних благ чи предметів. Найчастіше зустрічається акцентуація – епілептоїдна;

- егоцентричні захоплення – заняття, демонстрація яких дозволяє опинитися у центрі уваги. Художня самодіяльність, участь у естрадних ансамблях, у деяких випадках спортивні змагання. Найбільше сприяють цьому істероїдні риси характеру;

- азартні захоплення – різного роду парі на гроші чи інший інтерес (ставки на спорт, карткові ігри, парі). Цей вид захоплень можна зустріти у епілептоїдних та гіпертимних підлітків;

- інформативно-комунікативні захоплення виражаються у прагненні до отримання нової інформації, яка часто не потребує додаткової інформації інтелектуальної обробки та обміну даною інформацією за допомогою поверхневих контактів. Все, про що дізнається підліток, засвоюється на поверхневому рівні і головним чином для того, щоб відразу передати іншим. Цей рід захоплень найбільш характерний для нестійких та конформних акцентуацій [17].

На сьогоднішній день феномен «Інтернет-залежність» залишається актуальним для дослідження як у вітчизняній, так і у зарубіжній практиці.

Інтернет-адикція визначається як нехімічна залежність техногенного характеру, що характеризується нав'язливим прагненням до використання Інтернету [37]. Генезис цього феномену має індивідуальний характер, що визначається особливостями особистості підлітка та середовища, в якому він існує і може мати різні функції підлітка [35].

Таким чином, майже кожна сфера діяльності є дотичною з Інтернетом. Все це створює із Інтернет-мережі як помічника, так і серйозну проблему розвитку залежностей та адиктивної поведінки.

1.4. «Я-концепція» як фактор самовизначення у підлітковому віці

«Я-концепція» одне із наріжних понять у психології, оскільки вона фіксує стрижневу основу особистості. Поняття «Я-концепція» було вперше введено в психологію У. Джемсом, що ототожнювало особистість з поняттям емпіричне «Я», яке є, на його думку, пізнаваним елементом у свідомості особистості [8]. Розглядаючи структуру особистості, Джемс приділяє увагу самооцінці, яка може виражатися як задоволеність або незадоволеність собою. Вона багато в чому залежить від суспільстві. «Людина, емпірична особистість якої має широкі межі, яка за допомогою власних сил завжди досягала успіху, особистість з високим становищем в суспільстві, навряд чи більш схильна піддаватися сумнівам» [8].

Розвиток цієї дефініції пов'язаний з гуманістичним напрямом, представники якого (А. Маслоу, К. Роджерс та інші), які прагнули розгляду цілісного людського Я. Я-концепція, або самість, що вживаються Роджерсом як взаємозамінні, визначається як організований, послідовний, концептуальний гештальт, складений з сприйняття властивостей «Я», або мене, і сприйняття взаємин «Я» з іншими людьми та різними аспектами життя, а також цінності, пов'язані з цими сприйняттями [9, 12, 27].

Багато авторів підкреслюють важливість «Я-концепції» у розвитку особистості. Сучасні праці вчених з проблеми інтересу як суспільного явища розглядають інтерес у тісному зв'язку з Я-концепцією, що впливає на всі сфери життя суспільства і життєдіяльності людини, проявляється в його можливостях [4, 5, 22]. Зауважимо, що різні дослідники поняття «Я-концепції» включають різні сенси, проте при цьому більшість з них вичленюють «інваріантну частину» поняття, а саме переживану, суб'єктивно значущу для людини систему диференційованих уявлень про себе, що забезпечує внутрішню визначеність і відносну стійкість його дій, відносин і поведінки; на основі її будує свою взаємодію навколишнім світом.

За способом, тобто з того, як відбувається «інтеріоризація» самосвідомості дитини виділяють: пряме чи непряме (через поведінку) навіювання батьками образу, чи самовідносини; контроль за поведінкою дитини, в якій дитина засвоює параметри та способи самоконтролю; непряме управління формування самосвідомістю шляхом залучення дитини в таку поведінку, яка може підвищити або знизити його самооцінку, змінити його образ; залучення дитини до такої взаємодії з дорослим, у якому відбувається засвоєння діючих правил поведінки; ідентифікацію дитини з значущими йому іншими людьми [7, 17].

Завдяки інтересу об'єктивний світ, якийсь стороною наближається до людини, стає не байдужим, а необхідним, цінним його існування та розвитку. Інтерес у суспільстві виступає як одна з категорій причинного пояснення пізнання, ідеології, практичної діяльності. Саме це дозволило, вважати наявність інтересів юнаків і дівчат показниками загального розвитку, становлення «Я-концепції».

Вчення не вичерпує всіх можливостей формування, але воно закладає основи пізнавальних інтересів, а значить, і розвиток «Я-концепції». У будь-якому виді діяльності юнацтва є необхідний ґрунт для формування пізнавального інтересу, оскільки пізнавальна і практичні сторони для особи не

відокремлені. Особливо сприятлива цього діяльність, що з предметом інтересу: пізнавальна, художня, літературна, продуктивна [21, 50].

Розширення сфери Я має ту особливість, що з віком його розвиток прискорюється, причому у дівчат процес більш стабільний і чітко виражений. Це можна пояснити дією принаймні двох факторів. По-перше, дівчатка будь-якої вікової категорії завжди більш зрілі (фізичний розвиток, когнітивні навички та інтереси, соціальна орієнтація). Дівчата частіше погоджуються із запропонованими судженнями. Цей факт диференціації самооцінки можна пояснювати по-різному. Наприклад, вважають, що з віком вже немає єдиної «Я-концепції». Вона ділиться на кілька «Я-концепцій» [41].

Велика розбіжність між ідеальним і реальним що веде часто до неадаптивності, порушенням поведінковим і психічним. Така дитина бачить нездоланну перешкоду на шляху від свого актуального стану до того, в якому він хотів би перебувати. Наприклад, дитина, що прагне завоювати популярність серед однолітків, відчуває величезну напругу в порівнянні з люблячою ігри або з товариською дитиною.

Підліток не дитина. Його досвід багатший, повніше і дозволяє інакше ставитися до цінностей науки, власної діяльності. Але разом з тим підліток ще не юнак. Його пізнавальна діяльність відображає те особливо важливе, значне, що пов'язане з особистісним планом, потребами, що розвиваються у підлітка в реальному середовищі. Пізнавальні інтереси підлітків визначаються віковими новоутвореннями – прагненням до дорослості разом з тим розвитком самостійності [30-33].

Підліток постійно ставить собі запитання: «Хто Я?», «Яким би я хотів стати?», «Як я виглядаю в очах інших людей?», «Чим я відрізняюся від інших?» і протягом багатьох років намагатиметься знайти відповіді на власні питання, перш ніж у процесі цього самопізнання сформує уявлення про самого себе.

Одним із компонентів самопізнання є самооцінка. Від самооцінки людини залежать взаємовідносини з оточуючими, вимогливість до себе, його критичність, ставлення до удач та їх відсутності. Самооцінка розвивається і

формується під впливом різних соціальних факторів, що дозволяє говорити про її індивідуальні та вікові особливості. Самооцінка пов'язана із суспільною обумовленістю Я-концепції особистості. Вона досліджується як інтеграція трьох головних компонентів: саморозуміння (когнітивної складової), самоповаги, масового самовідносини, впевненості в собі (чуттєво-оцінюючої складової), самопослідовності, внутрішнього локусу контролю (когнітивної складової) [11, 42, 49].

Саме в підлітковому віці відбуваються значні перебудовою самосвідомості. У підлітковому віці стає актуальним процес розвитку особистості, становлення образу «Я», недостатньо чітко усвідомлений дитиною, пошук сенсу життя і самовдосконалення. На розвиток самосвідомості значно впливає оточення підлітка. Під впливом соціальних умов самооцінка зазнає постійних змін [13].

У підлітковому віці перед людиною стоїть важливе завдання об'єднати безліч уявлень про себе в єдине ціле. За несприятливого фіналу з'являється сплутана ідентичність, яка характеризується внутрішніми протиріччями, нестійкістю «Я». Відмінною рисою підліткового віку вважається поступовий перехід від відтворення оцінки дорослого до своєї позиції. У процесі діяльності (самопізнання) у дитини та створюються критерії самооцінки. Основним чинником самопізнання дитини вважається порівняння себе з людьми – дорослими та однолітками [11].

В даний час з'явилися нові соціально-психологічні орієнтири в діяльності людини, що визначаються суспільними відносинами, що дає більше свободи вибору, свободи у прийнятті важливих життєвих рішень, більше можливостей для вирішення своїх проблем та питань. Також формується дедалі ширший спектр використання механізмів регулювання своєї поведінки. Разом з тим, наші дні людині доводиться стикатися з такими негативними явищами суспільного життя, як зниження рівня життя людей, посилення справ із зайнятістю працездатного населення, від чого виникає криміногенна обстановка в соціальному середовищі, зростання екстремальних ситуацій у

суспільстві, що призводять до наростання соціального неблагополуччя, що викликає спотворення у формуванні адекватних уявлень підлітка про себе та свої життєві перспективи [24, 31, 35].

Також негативно позначається вільний доступ дітей і підлітків до мережі Інтернет, де в основному пропагується споживчий спосіб життя, який орієнтує на розважальні установки, а не на духовно-моральні цінності та морально-етичні норми. періодами дитинства та формує «Я-концепцію». З одного боку, вона стає більш стійкою, а з іншого – зазнає певних змін. Ці зміни залежать, передусім, від фізіологічних і психологічних аспектів, які впливають на сприйняття індивідом свого зовнішнього вигляду. Розвиток когнітивних та інтелектуальних можливостей також призводить до ускладнення та диференціації «Я-концепції» [28].

Таким чином, необхідно враховувати, що в підлітковому віці дитині особливо важливо, що про неї думають оточуючі, яка вона для інших, на його думку. Підлітковий вік, будучи перехідним, включає безліч психологічних новоутворень. Одним із них є становлення Я-концепції, як структури особистості. У цей час відбувається перенесення зовнішніх оцінок у внутрішні стани, які впливають діяльність підлітка.

З підлітком не буває легко і просто – це період перебудови відносин з однолітками, з суспільством, із собою, з дорослими. Підлітки на все гостро реагують і пропускають через себе, також і вся соціальна обстановка у суспільстві відбивається на кожній дитині. Цей вік, з одного боку, відрізняється активністю процесів біологічного дозрівання організму, з іншого – активністю соціальних процесів, хоча важливо враховувати, перші випереджають другі. І, незважаючи на те, що «Я-концепція» як наукове поняття у спеціальній літературі з'явилося нещодавно, слід розуміти його важливість в особистісному розвитку підлітка. У нашій реальності необхідно допомагати підлітку її сформувати, щоб у подальшому він прожив успішне життя, умів ставити собі мети і домагатися їх.

Висновки до розділу 1

Можна стверджувати, що Інтернет-залежність є психічним розладом, який проявляється нав'язливим бажанням перебувати у просторі Інтернету. Крім цього також присутня хвороблива неспроможність вчасно припинити використання мережі. Таким чином, такі дії можуть спричинити такий стан, у якому людина зосереджує увагу на віртуальному, а не реальному світі. Варто зазначити, що найчастіше від Інтернет-залежності страждають підлітки.

Головними причинами формування Інтернет-залежності у підлітків можна виділити:

- доступність та легкість у використанні Інтернету;
- низький рівень цифрової компетентності;
- вікові особливості підлітка;
- притаманність нейротизму, екстраверсії, ригідності, ворожості у підлітковому віці;
- особливості сімейних взаємин між підлітками і дорослими.

Щоб проаналізувати поведінку залежного від Інтернету підлітка, слід вивчити характер дитини. Характер – індивідуальне поєднання стійких психічних особливостей людини, що зумовлюють типовий для даного суб'єкта спосіб поведінки у певних життєвих умовах та обставин.

Важливим фактором є те, що провідною діяльністю підлітка є спілкування з однолітками та встановлення соціальних зв'язків та відносин. У підлітковому віці у дітей існує схильність до міжособистісних та внутрішньоособистісних конфліктів, що ведуть таким чином до поведінкових розладів. До таких відхилень, зокрема, можна віднести Інтернет-залежність.

Варто зазначити, що у психології існує можливість «ухилення» від реальності, вихід з неї або заміна реальності. Це вважається досить серйозною обґрунтованою психологічною Я-концепцією з тих, що лежать в основі залежності від Інтернету.

Слід зауважити, що існують певні мотиви переваги віртуальної реальності, а саме:

- пошук нових відчуттів, ідентифікацій;
- зняття емоційної напруги та тривоги;
- бажання уникнути проблем, переключитися, забутись;
- пошук друзів, підтримки, спілкування, особливо самотніми людьми і тими, хто відчуває труднощі у встановленні контактів.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ ТА ЇЇ ПРОФІЛАКТИКИ

2.1. Організація та методи дослідження та діагностики Інтернет-залежності

Учасники дослідження. Для участі у дослідженні ули запрошені підлітки $16,20 \pm 1,40$ років, які навчаються в закладі середньої освіти. Перед початком дослідження всіх учасників було закодовано, тому в подальшому не було проведено аналізу особливостей інтернет-залежності для осіб різної статі. Всі учасники отримали запрошення на адреси електронної пошти, які було отримано зі згоди адміністрації закладу освіти та батьків означених підлітків. Загалом 68 осіб ($n = 68$). Учасникам дослідження не було повідомлено про його мету. За легендою опитування передбачало визначення вміння оцінювати власні здібності, переживання тощо. За результатами попереднього опитування для педагогічного експерименту були відібрані 40 осіб, які характеризувалися потенційною схильністю до занадто частого користування інтернет-ресурсами. З них лише 36 підлітків віком $14,6 \pm 0,4$ роки погодилися взяти участь у дослідженні.

Етапи дослідження. Педагогічний експеримент передбачав три послідовні логічно пов'язані етапи:

- констатувальний: було сформовано тестову вибірку, підібрано та підготовлено психодіагностичний інструментарій, проведено організаційні заходи та попереднє тестування підлітків щодо виявлення особливостей відношення до користування інтернет-простором;

- формувальний: для зниження рівня Інтернет-залежності у підлітків проведено роботу, що включає систему занять, спрямованих на профілактику Інтернет-залежності у підлітків;

- контрольний: після проведення системи занять, спрямованих на профілактику мережевої та Інтернет-залежності у дітей підліткового віку була проведена повторна діагностика з виявлення рівня Інтернет-залежності у підлітків.

На другому етапі дослідження застосовано шкалу Чена (Додаток Б) і сформовано експериментальну групу з 36 учнів у віці 15-16 років. З 36 учасників дослідження тип акцентуації характеру було встановлено для 30 досліджуваних.

Психодіагностика. Всі психодіагностичні методики було оцифровані і всім учасникам дослідження були надіслані посилання на проходження тестування у тижневий строк. Найбільш часто використовуваним тестом для діагностики Інтернет-залежної поведінки є тест К. Янг, американського психолога Пітсбурзького університету. Учасникам пропонуються варіанти відповіді на подані запитання: зовсім ні або рідко, іноді, часто, дуже часто, завжди, які при підрахуванні результатів оцінюються балами 1, 2, 3, 4 і 5 відповідно. За сумою набраних балів результати інтерпретуються: 40-99 балів – звичайний користувач Інтернету; іноді проводить занадто багато часу в Мережі, але контролює себе. 100-159 балів – час від часу виникають проблеми через користування Інтернетом. Необхідно визначити цілісний вплив цих проблем на ваше життя. 160-200 балів – користування Інтернетом є джерелом істотних проблем у житті [54]. Слід оцінити вплив Інтернету на ваше життя й виявити проблеми, які виникають у вашому житті через користування Інтернетом.

Вивчаючи різні підходи психодіагностики, варто звернути увагу на тест CIAS (Шкала Інтернет-залежності Чена, китайського ученого) [49]. За своїми діагностичними критеріями тест Інтернет-залежності Чена найближчий до головних діагностичних компонентів та є універсальним для всіх варіантів адикцій, за словами американського психолога Роджера Брауна. Учений виділяє основні ознаки залежності – надцінність, зміна настрою, зростання толерантності, симптоми скасування, конфлікт з оточуючими та самим собою, рецидив. Крім цього серед очевидних плюсів даного інструменту є його

структура, в якій закладено принцип шкоди і сумарного виміру. Тест дозволяє паралельно вимірювати специфічні симптоми залежності серед яких: толерантність, симптом скасування, компульсивність. У той же час наголошує на наявності ще й винятково психологічних аспектів таких як: здатність керувати власним часом та наявність внутрішньоособистісних проблем. Сумарність вимірів виражається в наявності інтегративних показників, зашкального характеру та показника загального результату. Таким чином, тест враховує системоутворюючі фактори залежної поведінки і справді може мати високий діагностичний потенціал.

Для проведення адаптації та апробації тесту розроблено тестовий блок оцінки за допомогою використання структурованого інтерв'ю, розробленого виходячи із загальних положень адиктології, клінічної психології. Інтерв'ю (складене на основі критеріїв оцінки поведінкових залежностей у DSM-IVR і загальної адиктології) у своєму складі має ті ж характерні компоненти: толерантність, симптом скасування, компульсивність досліджуваних.

Тест Інтернет-залежності Чена включає 5 оціночних шкал:

- шкала компульсивних симптомів (Com);
- шкала симптомів скасування (Wit);
- шкала толерантності (Tol);
- шкала внутрішньоособистісних проблем та проблем пов'язаних зі здоров'ям (IH);
- шкала управління часом (TM) [51].

Крім пошкальної оцінки існують 2 типи зашкальних критеріїв:

- IA-Sym = Компульсивні симптоми + Симптоми відміни + симптоми толерантності + Проблеми, пов'язані з Інтернет-залежністю;
- IA-RP = Внутрішньоособистісні проблеми та проблеми зі здоров'ям + Проблеми з керуванням часом.

Загальний CIAS бал = сума балів за всі шкали – є інтегральним показником – загальним показником наявності Інтернет-залежної поведінки.

Таким чином, маючи п'ятивимірну модель можна не просто діагностувати передбачуваний факт наявності/відсутності Інтернет-залежної поведінки в дихотомічному розподілі на так/ні, але й якісно визначити виразність тих чи інших симптомів, що характеризують вплив залежної поведінки. Особливою перевагою тесту Чена є його багатогранність, здатність вимірювати з кількох точок складається єдиний континіум поведінки, пов'язаний з Інтернет-ресурсами.

Важливе місце слід відвести тесту-опитувачу, розробленому Г. Шмішеком і К. Леонгардом – німецькими конфліктологом та психологом. Дана методика вважається модифікацією «Методики вивчення акцентуацій особистості К. Леонгарда» і представляє собою опитувальник з 88 питань з варіантами відповіді «так» і «ні». Для проведення методики потрібен опитувальник і бланк.

Після тестування варто обробити бланк за допомогою ключа. Результатом обробки методики є показники кожної акцентуації (сірі бали), які переводяться за допомогою відповідних коефіцієнтів у підсумкові показники. Після отримання підсумкових балів може бути дана приблизна оцінка типу акцентуації. Якщо підсумковий показник перевищує за якою-небудь шкалою, має значення 12 і вище (максимальне значення – 24), то акцентування вважається виявленою. Існують також змішані акцентуації. За допомогою даної методики визначаються наступні 10 типів акцентуації особистості, включаючи змішані (за класифікацією К. Леонгарда):

- гіпертимний;
- циклоїдний;
- лабільний;
- астено-невротичний;
- сенситивний;
- психастенічний;
- шизоїдний;
- епілептоїдний;

- істероїдний;
- нестійкий;
- конформний [44].

Максимальний показник по кожному типу акцентуації – 24 бали. Ознакою акцентуації вважається показник вище 12 балів. Існує два варіанти даної методики:

- дорослий варіант опитувальника Леонгарда-Шмішека;
- дитячий варіант опитувальника Шмішека.

Обидва варіанти складаються з однакової кількості питань, мають однакові типи акцентуацій особистості та однакові методи обробки результатів. Відмінності полягають лише у формулюванні питань. У останньому, у тому числі, підрахунку балів та визначенні типу акцентуації, опитувальники не різняться. У даному дослідженні використано дитячий варіант опитувальника Шмішека.

Методика «Вивчення особливостей Я-концепції» (Е. Пірс, Д. Харріс). У структурі «Я-концепції» розглядаються системи самооцінки та відносин особистості, пов'язані з поведінкою в різних сферах діяльності та активності, також із системою її соціальних відносин. У зв'язку з цим було обрано цю методику.

Побудова шкали для дослідження дитячої «Я-концепції» базується на теоретичних позиціях авторів (Е. Пірс, Д. Харріс), що розглядають "Я-концепцію" як складноструктурну психологічну освіту. «Я-концепції» Пірс-Харріса дозволяє оцінити рівень і характер розвитку «Я-концепції» за наступними субшкалами:

- «Поведінка» – оцінка поведінки на предмет відповідності вимогам дорослих;
- «Інтелект, становище у школі» – самооцінка інтелекту та шкільної успішності;
- «Ситуація у шкільництві» – суб'єктивне сприйняття дитиною ситуації у школі;

- «Зовнішність, фізична привабливість, фізичний розвиток як властивості, пов'язані з популярністю серед однолітків» – самооцінка зовнішності та фізичних якостей;

- «Тривожність» - рівень емоційного добробуту та загальної тривожності;

- «Спілкування. Популярність серед однолітків, вміння спілкуватися» – самооцінка популярності серед однолітків, вміння спілкуватися, що свідчить про задоволеність потреби у спілкуванні у підлітка;

- «Щастя та задоволеність» – відношення ступеня задоволеності життєвою ситуацією;

- «Стан у сім'ї – ступінь задоволеності становищем сім'ї;

- «Впевненість у собі» – рівень впевненості у собі та загальної самооцінки.

Методика містить 90 питань, проводиться фронтально – з цілим класом чи групою учнів. До цієї методики додається ключ, при збігу з ключем ставиться 1 бал.

Методика «Вивчення загальної самооцінки». Загальний рівень самооцінки як найважливіший складник «Я-концепції», можна діагностувати з допомогою даної методики. Вона відрізняється своєю простотою і лаконічністю.

Опитувальник складається з 20-ти пунктів. Непарні пункти опитувальника містять позитивні, а парні пункти – негативні твердження респондента щодо своїх особливостей.

Опитувальник застосовується в широкому віковому діапазоні, починаючи з молодшого підліткового віку. Можливе застосування опитувальника та на дорослій вибірці.

Процедура дослідження: роздаються та підписуються індивідуальні видаткові бланки. Потім уточнюється інструкція, і обстеження починається. Заповнені бланки досліджувані здають безпосередньо експериментатору, який їх переглядає (підпис, порожні рядки). Потрібно вибрати відповідь, яка в найбільшій мірі відповідає їхній власній поведінці в аналогічній ситуації.

Відповідати потрібно швидко, не замислюючись. З першого результату віднімається другий.

Кінцевий результат може перебувати в інтервалі від -10 до +10:

- результат від -10 до -4 свідчить про низьку самооцінку;
- результат від -3 до +3 свідчить про середню самооцінку;
- результат від +4 до +10 - про високу самооцінку.

Статистика. Сутність цих методів полягає в інтерпретації кількісних характеристик, отриманих у процесі експериментальних досліджень, визначення оптимальних умов управління процесом навчання та виховання юнаків. Отримані під час дослідження результати обчислювалися з допомогою методів математичної статистики та математичного аналізу. Для обробки отриманих даних після тестувань застосовувався метод математичної статистики, що оптимізує кількісний та якісний аналіз показань шляхом залучення програмних додатків Excel на персональному комп'ютері. У роботі використовувалися такі статистичні величини: середнє арифметичне значення (\bar{X}); стандартне відхилення середнього арифметичного (S).

2.2. Порівняльний аналіз емоційно-особистого розвитку підлітків під впливом Інтернету

Для початку ми вирішили провести попереднє анкетування підлітків. Респондентам були задані питання щодо відвідування фітнес-клубу, наявності хобі, ставлення до Інтернету. Результати опитування показали, що у 40 % молодих людей відсутня улюблена справа, частина опитаних своїм хобі назвала комп'ютерні ігри (86 % респондентів). 60 % опитаних перебувають у мережі щодня по кілька годин, тут вони проводять час у чатах та на ігрових серверах (35 % опитаних). Третина молодих людей шукає в мережі інформацію для роботи та навчання, чверть респондентів вказують на можливість відпочити від повсякденності (подивитися фільми, послухати музику), чверть опитаних прямо

говорять про Інтернет як частину їхнього життя (рис. 2.1). Таким чином, ми зробили висновок, що проблема Інтернет-залежності актуальна у молодіжному середовищі, однією з основних причин її може бути невміння зайняти свій вільний час.

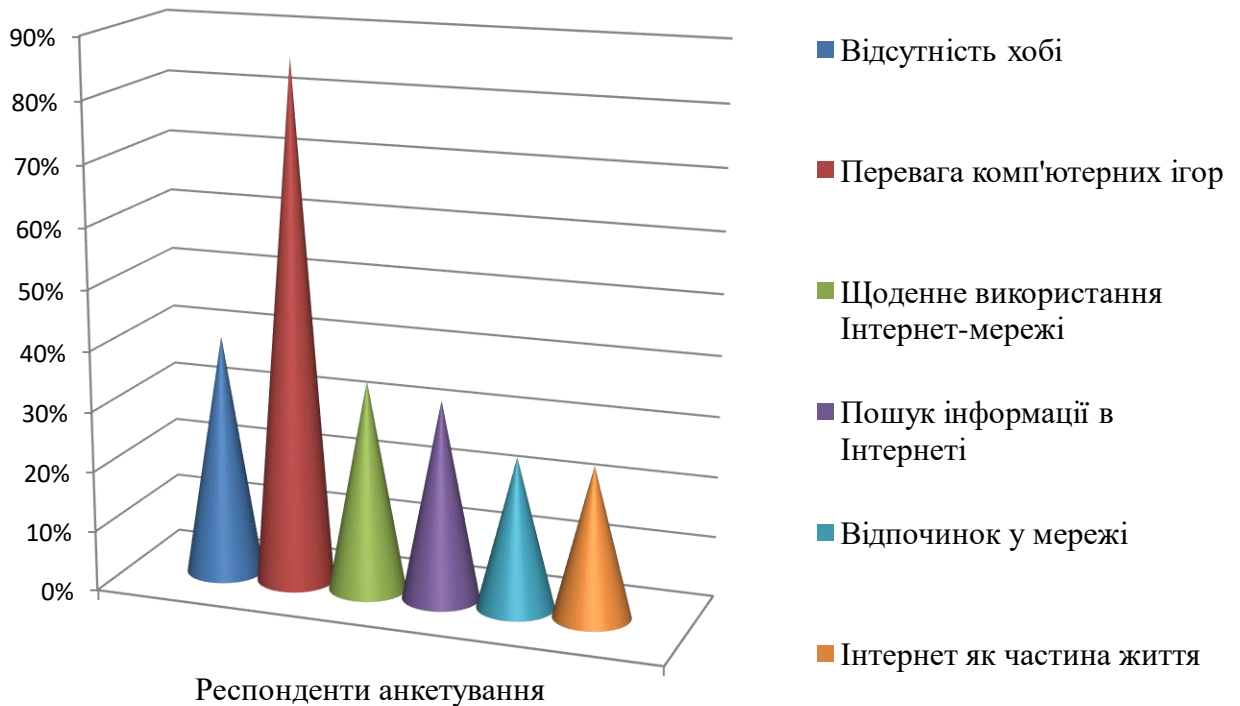


Рис. 2.1. Роль Інтернету у житті підлітків

Для визначення рівня залежності від Інтернету також було проведено дослідження психологічних особливостей формування Інтернет-залежності у підлітків з різними акцентуаціями характеру. Основною вимогою є наявність доступу в Інтернет та досвід користування мережею, а також наявність встановленої акцентуації характеру (12 і більше балів хоча б однієї зі шкал за методикою Леонгарда-Шмішека). Рівень Інтернет-залежності визначається за допомогою ключа до тесту опитувальнику Шмішека-Леонгарда. Підлітки отримували 88 запитань (Додаток А), на які відповідали «так» та «ні». Після цього проводиться розрахунок коефіцієнтів різних типів акцентуації характеру (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Шкала опитувальника	Відповіді «так»	Відповіді «ні»	Коефіцієнт
Гіпертимність (Г)	1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77		3
Дистимність (В)	9, 21, 43, 74, 87	31, 53, 65	3
Циклотимність (Ц)	6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84		3
Збудливість (В)	8, 20, 30, 42, 52, 64, 75, 86		3
Застрявання (З)	2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81	12, 46, 59	2
Емотивність (Ем)	3, 13, 35, 47, 57, 69, 79	25	3
Екзальтованість (Ек)	10, 32, 54, 76		6
Тривога (Т)	6, 27, 38, 49, 60, 71, 82	5	3
Педантичність (П)	4, 14, 17, 26, 36, 48, 58, 61, 70, 80, 83	39	2
Демонстративність (Де)	7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88	51	2

Таблиця 2.2. Ключ до тесту опитувальника Шмішека-Леонгарда

Проаналізувавши відповіді 36 підлітків та зробивши розрахунки, встановили, що педантичний тип характеру присутній у 5 осіб, так як вони отримали 18-24 бали. Такі діти відрізняються ґрунтовністю, зібраністю, пунктуальністю, високим самоконтролем, здатністю чітко виконувати обов'язки. Але при цьому інертність психічних процесів, властива представникам цього типу, призводить до повільності, загальмованості, перестрашування, уникнення творчих рішень, малої продуктивності розумових процесів. Діти такого типу добре справлятимуться у майбутньому із монотонною роботою, яка потребує високої точності, наприклад, у бухгалтерії.

Ознаки типу акцентуації типу «застрявання» присутні у 3 підлітків, їхні бали перевищили 20. Такі люди відрізняються надмірною уразливістю, конфліктністю, злопам'ятністю, підозрілістю. Честолюбні, надмірно самовпевнені, схильні до створення «надцінних» ідей.

Збудливий тип характеру виявили у 4 дітей. Їхні відповіді свідчать про підвищену збудливість, дратівливість, агресивність. Вони, як правило, імпульсивні, не здатні контролювати свої емоції та поведінку в стані гніву. Припускаємо, що вони можуть знайти себе у творчих професіях.

Гіпертимний тип ми виявили у 2 осіб. Аналізуючи їхні відповіді, можна зазначити, що вони прагнуть до лідерства за будь-яких обставин, але не здатні доводити розпочату справу до кінця. Вони легковажні, нестійкі в інтересах.

Дистимічний тип характерно виражений у 6 підлітків. Вони мають знижений настрій, схильний до депресії, пасивний, але при цьому тонко відчують і мають тверду життєву позицію.

Циклотимічний тип представлений відповідями 3 людей. Про це свідчать відповіді по різкі зміни настроїв. Їхні вчинки та дії є невмотивованими, поведінка важко передбачуваною. За певних настроїв знижується рівень працездатності, навіть дрібні неприємності можуть «вибити з колії», невдачі важко переживаються. Будь-яка критика викликає думки про свою неповноцінність. Вони також можуть виконувати монотонну роботу.

Тривожно-боязливий тип характеру присутній у 4 підлітків. У них підвищена боязкість, тривожністю. Нерішучі, уникають лідерства, прагнуть займати підлеглу позицію.

Ознаки афективно-екзальтованого типу виражені у 5 дітей. Вони перебувають переважно в збудженому і захопленому стані. Дуже вразливі, бурхливо реагують на події. Щиро і глибоко переживають за інших, близько до серця приймають їхні проблеми.

Демонстративний тип визначено у 2 підлітків, які схильні до показових дій та рішучості.

Емотивний тип діагностовано у 4 осіб, тому що вони мають підвищену чутливість, здатність до емпатії, вразливі і добросердні. За вкрай несприятливих умов можуть впадати у депресію.

Отримані результати відображено на рис. 2.3.

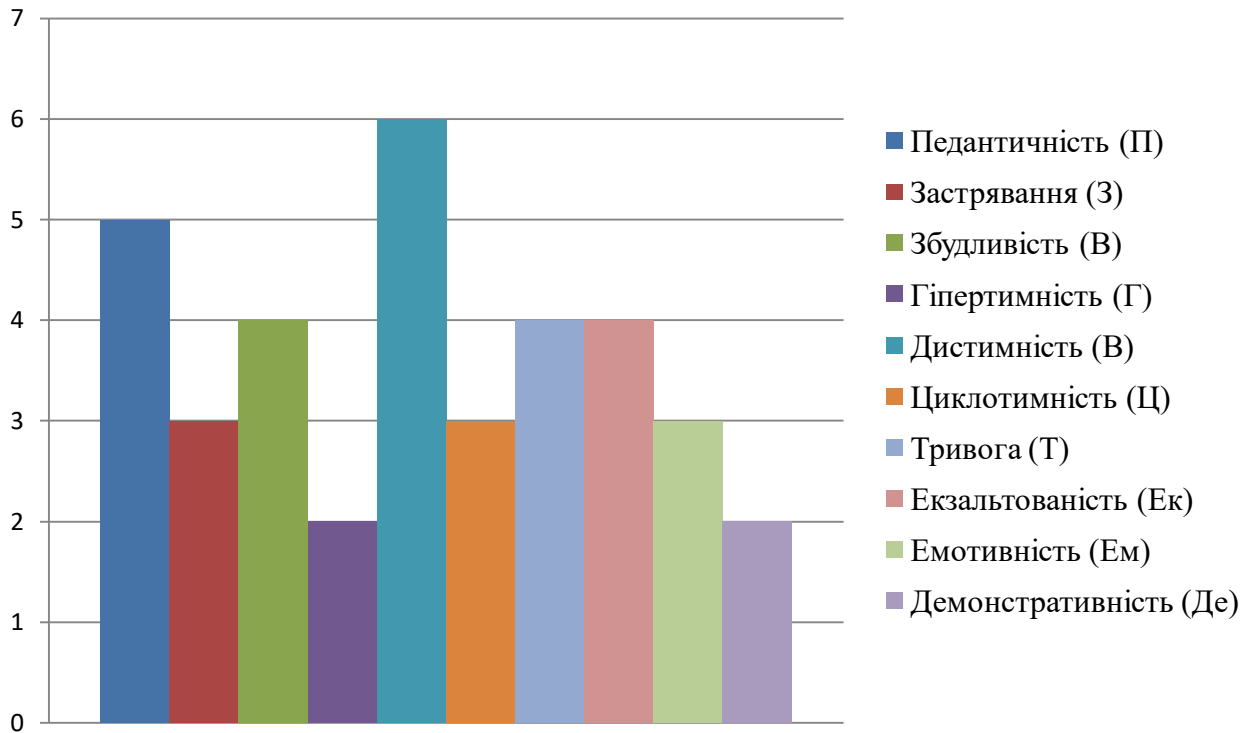


Рис. 2.3. Результати визначення типів акцентуації характеру

На другому етапі дослідження застосовано шкалу Чена (Додаток Б). З 36 учасників дослідження тип акцентуації характеру було встановлено для 30 досліджуваних. Згідно з даними, отриманими у процесі проведення дослідження, за шкалою CIAS досліджувані були поділені на 3 групи:

- а) – мінімальний ризик виникнення Інтернет-залежної поведінки;
- б) – схильність до виникнення Інтернет-залежної поведінки;
- с) – виражений та стійкий вплив Інтернет-залежної поведінки.

Порівнявши отримані дані зі шкалою Інтернет-залежності Чена, можемо стверджувати, що із 36 учасників лише 4 підлітки (13,3%) мають ознаки незначної залежності від Інтернету; 21 дитина (70%) схильна до виникнення Інтернет-залежної поведінки; 5 осіб (16,7%) зазнають потужного впливу від Інтернет-ресурсів. На рисунку 2.4 відображено розподіл отриманих даних.

Рівні Інтернет-залежності

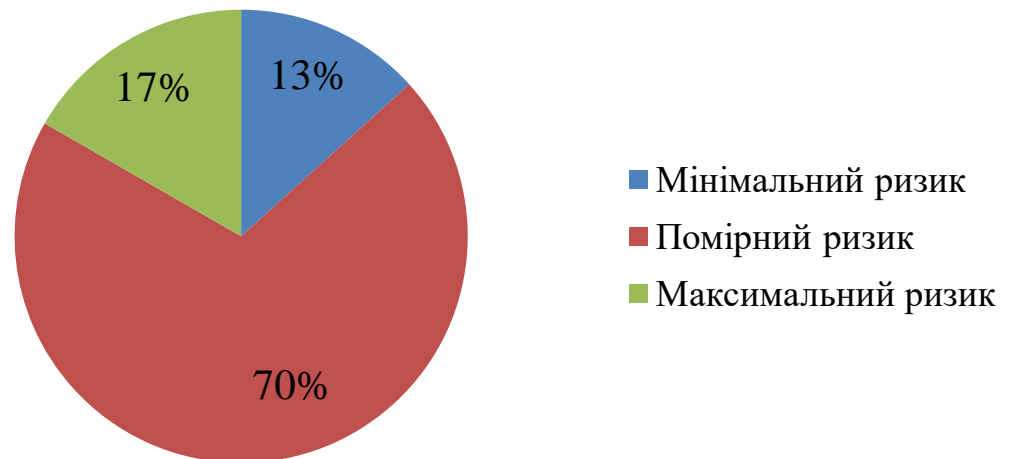


Рис. 2.4. Графічне зображення отриманих даних за шкалою CIAS

Також вважаємо за необхідне відобразити у таблиці 2.5 описову статистику розподілу даних за шкалою CIAS.

Таблиця 2.5

Субшкала	Середнє значення	Стандартне відхилення
Com	5,4	1,8
Wit	6,3	1,5
Tol	5,2	2,0
ИИ	7,6	2,1
TM	6,33	2,2
IA-Sym	16,77	4,2
IA-Rp	11,6	3,3
Всього	59,2	16,4

Табл. 2.5. Описова статистика отриманих даних за шкалою CIAS

Аналізуючи результати можна відзначити високий рівень значень за всіма шкалами, проте найцікавішими видаються результати параметрів – міжособистісно-сензитивний, obsесивно-компульсивна симптоматика, ворожість та депресії. Можемо стверджувати, що високі показники депресії підтверджують припущення про наявність депресивного компонента у складі Інтернет-залежності.

Також у процесі дослідження використали тест Інтернет-залежності К. Янга (Додаток В). Результати свідчать, що для 48 % опитаних підлітків користування Інтернетом є джерелом істотних проблем у їхньому житті. У 32 % підлітків час від часу виникають проблеми через користування Інтернетом, і 20 % респондентів є звичайними користувачами Інтернету, вони можуть іноді проводити занадто багато часу в Мережі, але контролюють себе (рис. 2.6).

Рис. 2.6

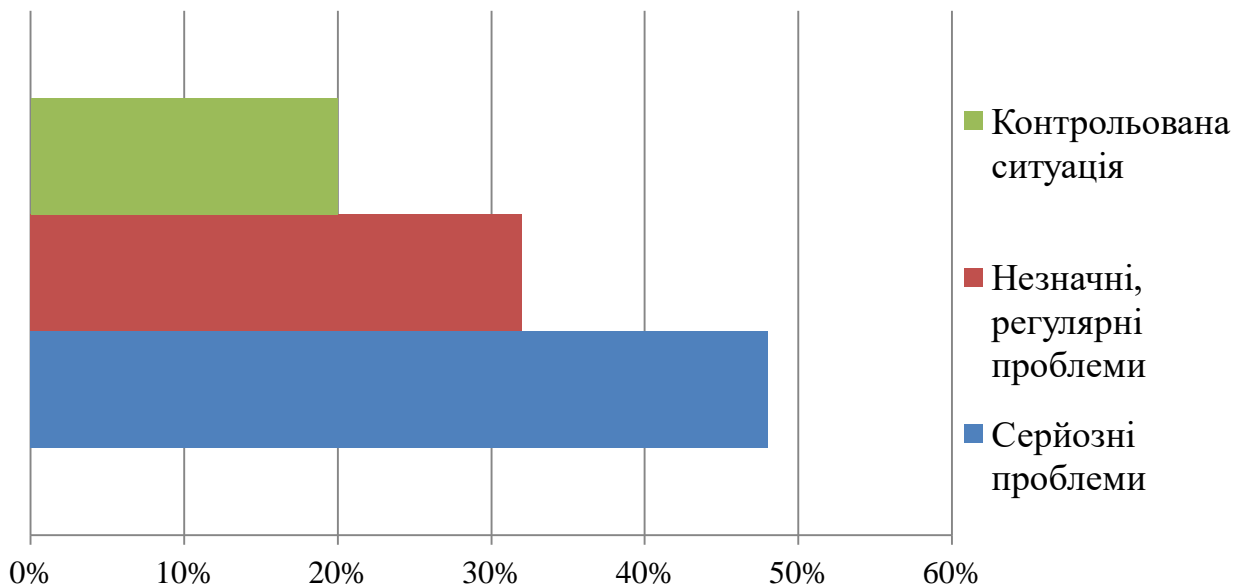


Рис. 2.6. Результати тесту Інтернет-залежності за К. Янгом

Наступний етап дослідження було спрямовано вивчення особливостей Я-концепції підлітків з інтернет-аддикцією. З підлітками була здійснена діагностична робота за допомогою методики вивчення особливостей Я-концепції (Е. Пірс, Д. Харріс, А.М. Прихожан), спрямована на вивчення Я-концепції.

Табл. 2.6.

Субшкала	Група		
	$\bar{X} \pm S$		
	мінімальний ризик виникнення Інтернет-залежної поведінки	схильність до виникнення Інтернет-залежної поведінки	виражений та стійкий вплив Інтернет-залежної поведінки
Поведінка	7,2±1,1	11,7±1,2	2,2±1,1
Інтелект, становище у школі	8,2±1,5	12,4±2,1	2,9±1,1
Ситуація у шкільництві	6,1±1,4	3,5±0,5	1,1±0,4
Зовнішність, фізична привабливість	2,2±0,7	5,3±1,1	9,1±1,1
Тривожність	6,2±0,9	6,6±1,1	9,1±0,5
Спілкування	9,70±2,30	2,4±1,5	10,3±1,5
Щастя та задоволеність	4,1±0,7	0,5±0,5	1,1±0,3
Стан у сім'ї	4,4±0,3	3,3±1,1	0,7±0,4
Впевненість у собі	9,7±3,3	17,0±1,0	16,2±0,2
Загальний рівень	39,4±3,3	72,1±2,2	78,1±3,1
Самооцінка	1,3±2,1	-6,8±2,2	-7,1±1,8

Табл. 2.6. Особливості «Я-концепції» та самооцінки інтернет-залежних підлітків

Встановлено, що у більшості інтернет-залежних підлітків (30%), відзначається реалістичне ставлення до своєї поведінки. Однак 40% інтернет-залежних підлітків, розглядають свою поведінку як таку, що не відповідає вимогам дорослих. 30% інтернет-залежних підлітків оцінюють свою поведінку як відповідну вимогам дорослих.

У половини опитаних інтернет-залежних підлітків (50%), відзначається середній рівень самооцінки інтелекту та шкільної успішності. У 40% інтернет-залежних підлітків відзначається низька самооцінка інтелекту, а також шкільна успішність. У 10% інтернет-залежних підлітків відзначається висока самооцінка інтелекту, а також шкільна успішність.

У 50% інтернет-залежних підлітків відзначається низька самооцінка зовнішності, фізичних якостей. Лише у 10% інтернет-залежних підлітків вважають себе привабливими, виділяють позитивні сторони своєї зовнішності. Зазначають, що викликають інтерес та симпатію у протилежної статі. Задоволені своєю фігурою. 40% опитаних відповідають посередньому рівню за цією субшкалою.

У 70% інтернет-залежних підлітків виявлено середній рівень тривожності. Вони відчують занепокоєння, почуття тривоги в тих ситуаціях, коли для цього є привід. У 30% інтернет-залежних підлітків відзначається високий рівень тривожності. Вони часто відчують емоційний дискомфорт, деяке занепокоєння, турбуються з приводу майбутніх справ. Схильні йти, уникати ситуацій, які викликають тривогу чи негативні спогади, а також розмови про них. Випробовуючи переживання в ситуаціях, що не вимагають для цього приводу, може відзначатися режим сну, зміна звичок, збільшення або зменшення споживання їжі та підвищена рухова напруга. Емоційні прояви тривожності включають «почуття страху, проблеми з концентрацією уваги, напруга або нервозність, очікування гіршого, дратівливість, занепокоєння».

Щодо комунікативної складової «Я-концепції», то 60% інтернет-залежних підлітків оцінюють власне спілкування на середньому рівні. Тоді як для інших рівнів зафіксовано рівні відсотки – по 30%. Відтак, такі підлітки

дають як низьку, так і високу оцінку власному спілкуванню. Обидва прояви характеризують негативну тенденцію і як невміння комунікувати, і як можливе переоцінювання власних комунікативних здібностей. Таке твердження ґрунтується на отриманих результатах, які демонструють що саме підлітки з високим рівнем інтернет-залежності захоплюються власним спілкуванням.

Це ж узгоджується з почуттям щастя та задоволеності інтернет-залежних підлітків. Так, зафіксовано, що 70% опитаних турбуються щодо незадоволеності життєвою ситуацією. Тоді як лише 30% реалістично її сприймають. При чому, не зафіксовано жодної відповіді відповідно до задоволеності власною життєвою ситуацією опитаних підлітків.

Отримані дані щодо аналізу попередньої субшкали узгоджуються з показниками оцінки сімейного стану. Так, зафіксовано, що 70% опитаних не задоволені власним положенням у сім'ї. Тоді як лише 30% підлітків мають середній ступінь задоволеності. Таким чином, три субшкали які розглянуті вище і стосуються задоволеності собою у контексті оточення демонструють схожі рівні прояву незадоволеності дітей, у яких виявлено інтернет залежність. Причому, чим вона більша, тим вище бали за означеними субшкалами Подібна негативна динаміка має важливе значення у напрямку підбору корекційних засобів щодо формування позитивної я концепції інтернет-залежних підлітків, адже більшість з них висловлює незадоволеність власним життям і саме цей напрямок психологічної сфери особистості можна використати для акцентування проблем, що пов'язані з інтернет залежністю.

Проте, є один важливий фактор, що вказує на відсутність свідомості щодо наявності проблеми у опитаних підлітків. Так, лише 20% інтернет-залежних підлітків демонструють середній, реальний рівень задоволеності собою. Натомість, 80% опитаних є самовпевненими, що ускладнює роботу щодо корекції негативних відносин опитаних з інтернет простором та формування здорової «Я-концепції».

Загальний рівень самовідношення у рамках вивчення «Я-концепції» інтернет-залежних підлітків характеризується у 70% випадків низькими

показниками і у 30% випадків середніми показниками серед опитаних підлітків, у яких було виявлено інтернет-залежність.

Вивчення результатів опитування, щодо самооцінки дітей з інтернет-залежністю демонструє, що більшість підлітків 70% мають низьку самооцінку. Тоді як лише 30% мають середню самооцінку і жоден з опитаних не досяг рівня, який визначає високу самооцінку. Відтак, результати даного опитування узгоджуються з конфігурацією «Я-концепції» підлітків з інтернет-залежністю, які було розглянуто вище. Такі діти вже мають проблеми з упевненістю, самооцінкою. Проте, вони є досить самовпевненими у власних переживаннях, вважають себе такими, що вміють спілкуватися, незважаючи на негативне відношення до власної тілесності. Зазначене, в цілому, узгоджується з концепцією формування віртуально «Я», яке може суттєво відрізнятись від реального у інтернет-залежних осіб.

Таким чином, підлітки з тенденцією до надмірного захоплення інтернетом не так високо оцінюють якості своєї особистості, не задоволені окремими її сторонами, мають нижчу самооцінку, критично ставляться до своїх особистісних особливостей, поведінки, здобутків. Вони бачать себе незалежними, товарицькими.

Користувачі, схильні до надмірного захоплення інтернетом, відзначають невдоволення окремими своїми якостями, середньо оцінюють свою привабливість, відзначають свою нерішучість, але при цьому приписують собі риси сумлінності, чуйності, енергійності, їм властива адекватна самооцінка, вони приймають свій фізичний образ. незадоволені особливостями своєї особистості. Вони нижчі, ніж респонденти двох попередніх груп, оцінюють свої вольові якості.

Підлітки з цієї групи середньо або низько оцінюють свою привабливість, бачать себе слабкими, нерішучими, несамостійними, залежними, нетоварицькими, нечесними, дратівливими, безвідповідальними, невпевненими, мають низьку самооцінку, складності у прийнятті свого фізичного образу, акцентують свої недоліки і, загалом, мають негативну я-концепцію.

Підлітки, схильні до інтернет-залежності, не задоволені особливостями своєї особистості та вважають себе замкнутими, слабкими, егоїстичними, нерішучими, несамостійними, залежними, дратівливими, безвідповідальними, ворожими. У я-концепції практично відсутні ставлення до свого соціального, комунікативного і діяльного Я, тобто. такі підлітки ще мають цілісного ставлення до себе як про члена суспільства та суб'єкт діяльності.

У самооцінці відзначаються такі особливості: занижена та нестійка самооцінка, середня чи низька оцінка своєї фізичної привабливості, низька оцінка своїх вольових якостей та інших властивостей особистості.

Таким чином, наше дослідження підтвердило припущення про відмінність я-концепцій підлітків та юнаків з різними рівнями інтернет-залежності. Отримані результати націлює нас на подальшу розробку даної проблематики з метою пошуку шляхів та психологічних засобів для надання психолого-педагогічної допомоги підліткам та юнакам на етапі активного формування самосвідомості.

Варто наголосити, що явище Інтернет-залежності є досить поширеним у різних його формах та способах, які мають специфічні ознаки та по-різному впливають на соціалізацію та характер підлітків.

2.3. Система занять, спрямованих на профілактику Інтернет-залежності підлітків

На підставі отриманих результатів дослідження нами були розроблені рекомендації щодо розвитку Я-концепції підлітків, схильних до інтернет-залежності. Враховуючи той факт, що Я-концепція особистості завжди прагне внутрішньої узгодженості, створюючи ситуацію успіху та інші умови для нормального розвитку особистості. Для того, щоб Я-концепція розвивалася в позитивному ключі, у сім'ї необхідно створити та підтримувати атмосферу взаємної поваги та довіри між батьками та дітьми. Якщо батьки, виступаючи

для дитини як соціальне дзеркало, виявляють у поведженні з нею любов, повагу та довіру, то й дитина привчається ставитися до себе як до гідного цих почуттів; пишатися своєю дитиною і частіше давати їй це зрозуміти. Потрібно помічати успіхи своїх дітей незалежно від віку. Це допоможе сформувати і підтримувати у нього позитивне ставлення до себе; підтримувати сильні сторони характеру та зовнішності, акцентувати увагу на них; поважати право на власну думку; вміти стримувати власницькі інстинкти і ставитися до дітей як до рівноправного партнера, який просто поки що має менший життєвий досвід.

Педагогам, щоб створювати умови у розвитку позитивної Я-концепції необхідно дати можливість учням відчувати себе компетентним, прийнятим, привабливим завдяки тим позитивним якостям, які вони вже є; важливо хвалити учнів за найменший поступ. Однак лише створених умов педагогами і батьками мало для розвитку позитивної Я-концепції, необхідна організація власної цілеспрямованої систематичної роботи з формування позитивної Я-концепції. В основі формування позитивної свідомості лежить механізм позитивного саморозвитку: позитивні емоції – задоволення базових потреб людини – позитивне самосприйняття та самовідношення – потреба самовдосконалюватись та розвиватися. З підлітками для розвитку позитивної Я-концепції ефективно використання когнітивної терапії.

Для зниження рівня Інтернет-залежності у підлітків проведено роботу, що включає систему занять, спрямованих на профілактику Інтернет-залежності у підлітків. Учасниками є підлітки віком 14-18 років. Залежно від ступеня виявленої проблеми та з урахуванням наявних індивідуально-типологічних, а також психологічних особливостей нашої цільової аудиторії обґрунтований зміст системи занять може бути варіативним. Основні цільові завдання визначено у таблиці 2.8. Спочатку пропонується Заняття № 1 – знайомство у формі бесіди, самопрезентація «Знайомтеся, це я». Мета: знайомство підлітків один з одним; формування мотивації на роботу та активну участь у ній. Розмова на тему: «Інтернет-залежність: міфи та реальність!». Після розмови проведення дискусії: «Інтернет: за та проти».

Таблиця 2.8

Мета	Завдання	Зміст	Очікування
<p>Організація профілактичної роботи</p> <p>Інтернет-залежності в результаті формування комунікативних навичок, умінь контактної соціальної взаємодії;</p> <p>підвищення рівня самооцінки та саморефлексії;</p> <p>розвиток творчих здібностей підлітків.</p>	<p>Проведення індивідуальних психолого-педагогічних консультацій з метою надання допомоги у вирішенні особистісних проблем підлітків.</p> <p>Розглянути вплив Інтернет-залежності на особистість підлітка.</p> <p>Виявити результативність соціально-психологічної програми з профілактики Інтернет-залежності у підлітків. Сформувати у підлітків адекватне ставлення до комп'ютера.</p> <p>Сформувати комунікативну компетентність підлітків.</p>	<p>Організація та проведення заходів, спрямованих на формування в особистості установки на самосвідомість та саморозвиток, соціально-значущих якостей особистості, креативних якостей та умінь, розвиток здатності до саморефлексії та навичок до комунікативної компетентності підлітків.</p>	<p>Зниження рівня Інтернет-залежності;</p> <p>формування адекватної позиції до Інтернет-залежності;</p> <p>формування значущих соціальних умінь та якостей особистості з метою набуття нового соціального досвіду.</p>

Таблиця 2.7. Цільові завдання для побудови системи профілактичних занять [8]

На наступному етапі необхідно проводимо інформування підлітків про проблему Інтернет-залежності, наводимо достовірні знання щодо існуючої проблеми. Метою заняття № 2 є згуртування групи, формування мотивації зміни, розвиток та формування навичок групової взаємодії. Проводимо заняття

з навчальним компонентом «Разом ми сила». Розробляємо вправи на релаксацію, такі як «Слухай тишу», «Усвідом своє дихання» і «Сім свічок».

Важливими є вправи для підвищення саморегуляції, розвитку самоконтролю, зняття емоційної напруги. Наприклад, заняття № 3 відповідає за створення умов, які сприяють усвідомити підліткам власні життєві позиції. Підліткам пропонується створення соціальної реклами «Є альтернатива Онлайн!». Головна мета даного заходу, на наш погляд, – структурувати творчий «офлайн» потенціал підлітків, їх здатність до розвитку та ідентифікації з іншими фронтами роботи. Вправа повинна забезпечити особисте, психологічне та освітнє консультування, відповідне уявлення про себе.

Заняття № 4 пропонує створення умов, що сприяють усвідомленню підлітками своїх життєвих переконань, зміцнення здоров'я, фізичний розвиток старших підлітків, формування у старших школярів почуття благополуччя та фізичного розвитку підлітків.

Метою заняття № 5 є створення умов, що сприяють усвідомленню підлітками своїх життєвих переконань. «Еко-квест» забезпечує формування та розвиток навичок групової взаємодії, використання людиною Мережі (медичні, соціальні та духовні нюанси). Позиції професіоналів (лікарів і психологів) необхідна для того, щоб зрозуміти проблему онлайн-залежності, її передумови та наслідки.

У процесі проведення заняття № 6 створюються умови, що сприяють розвитку нових переконань. Пропонується провести семінар з навчальним компонентом на тему «Інтернет-залежність: хвороба століття». Це допоможе визначити всі слабкості, страхи, недоліки та вади іншої людини, вплив зовнішніх обставин на людину – або розвиток, або руйнування.

Також можна запропонувати підліткам заняття № 7 – створити казку «Український день», метою якої є розвиток творчих здібностей у підлітків.

Заняття № 8 сприяє розвитку нових переконань. Одним із варіантів проведення заняття є проведення за круглим столом бесіди на тема:

«Комп'ютерне звільнення підлітків». Метою даної діяльності є зниження рівня психологічної залежності підлітків від комп'ютера та комп'ютерних ігор.

Наступним заняттям № 9 є вибіркоче опитування. Його мета: закріплення знань та умінь, отриманих на заняттях.

Заняття № 10 забезпечує мотивування підлітків на використання отриманих знань і навичок у повсякденному житті, повторну діагностику ступеня Інтернет-залежності. Форма проведення – очне спілкування, яке є важливим для відстеження таких характеристик, як емоційний і афективний вираз, невербальне спілкування, творчий темперамент, які неможливо отримати в ході онлайн-спілкування. Саме тому підліткам необхідно формувати і систематично розвивати не тільки необхідні комунікативні навички, але і необхідні життєві здатності до соціальних взаємодій, на які ставить акцент даний, представлений, блок занять.

Отже, підлітки з ознаками Інтернет-залежності суттєво відрізняються від однолітків без залежності як за характером, так і за здатністю до спілкування, самооцінки. Беручи до уваги особливості підлітків з Інтернет-аддикцією, вважаємо за необхідне батькам дотримуватись деяких правил:

- відносини у сім'ї будувати на принципах чесності та вмінні визнавати помилки;
- не можна ображати дитину та її коло спілкування;
- слід бути другом та помічником своїй дитині. Позиція «Я – старший, тому роби так, як тобі кажуть» ніколи не спричинить довірливих стосунків;
- слід зробити так, щоб дитина могла довіритися батькам завжди і за будь-яких обставин;
- не варто боятися показувати свої почуття підлітка, якщо батьки засмучені «комп'ютерною» ситуацією, що склалася. Тоді він побачить у обличчі одного із батьків не супротивника, а близьку людину, яка теж потребує турботи;
- якщо раптом виник конфлікт, який виражений у наказному тоні з боку батьків про припинення роботи за комп'ютером, то не слід «торгуватися» з

дитиною: «Спочатку зробиш щось (уроки, виконаєш домашні обов'язки), а потім можеш пограти» [12].

Якщо використовувати ці нескладні поради хоча б частково, то згодом дитина зрозуміє, що батьки бажають їй тільки хорошого і є її друзями. Багато дітей впевнені, що батьки створюють їм проблеми спеціально. Такі діти поступово починають думати про себе погано, внаслідок низької самооцінки можуть стати проблемними дітьми, з якими складно будувати спілкування.

Крім цього ми розробили наступні рекомендації, які допоможуть батькам запобігти виникненню комп'ютерної та Інтернет-залежності:

1. Завжди потрібно обговорювати час гри дитини на комп'ютері і точно дотримуватись цих рамок. Кількість часу слід вибирати з вікових особливостей дитини. Після 13 років настає найменш тривожний період, оскільки дитина може розрізняти образи різних реальностей. Але завжди треба виходити з конкретних особистісних та індивідуальних особливостей дітей, особливо у підлітковому віці.

2. Потрібно більше спілкуватися з дитиною-підлітком, розвивати в ній гармонійну емоційну сферу, відвідувати з нею різноманітні заходи.

3. Категорично забороняється грати у комп'ютерні ігри перед сном.

4. Необхідно прищепити дитині інтерес до активних ігор та фізичних вправ. Нехай вона рухається та відчуває радість від цього. Адже коли дитина сидить за комп'ютером, усі її фізичні навантаження полягають лише у русі мишкою по столу.

5. Необхідно стежити, щоб гра на комп'ютері не підміняла реальне спілкування з однолітками та друзями.

6. Слід проводити обговорення ігор разом з підлітками, вибирати ігри, що розвивають.

7. Потрібно показувати дитині особистий позитивний приклад [1].

Впевнені, що нарівні з батьками істотну роль життя підлітків грають вчителі. Тому для них також важливо дотримуватись деяких правил у роботі з підлітками з Інтернет-залежністю. Щодо цього функція педагогів багато в чому

буде просвітницькою. Насамперед вважаємо, що педагогам необхідно навчити дитину шукати потрібну їй інформацію та перевіряти її, у тому числі за допомогою дорослих, уважно ставитись до «скачування» платної інформації та отримання платних послуг з мережі Інтернет, особливо шляхом надсилання sms-повідомлень – щоб уникнути втрати грошей [31].

Також важливо сформулювати список корисних, цікавих, безпечних ресурсів, якими можна скористатися; інформувати дитину-підлітка про можливості та небезпеки, які несе в собі мережа, пояснити, що в Інтернеті, як і в житті, зустрічаються і «хороші», і «погані» люди, і тому при зіткненні з негативом чи насильством від іншого користувача потрібно повідомити про це близьким людям. Важливо не критикувати дитину, яка проводить надто багато часу за комп'ютером. Це може лише посилити проблему та віддалити її від друзів та близьких. Критика сприймається підлітком як відмова зрозуміти його інтереси, і тому викликає замкнутість, агресію. Слід заохочувати дитину до спілкування з однолітками у клубах, гуртках, у яких підліток може проявити себе, розвинути свої таланти та здібності [34]. Варто частіше проводити класний годинник, разом гуляти, відвідувати виставки, концерти, виїжджати на природу.

Як короткий результат слід зазначити, що потяг до комп'ютерних ігор та Інтернету загрожує виникненням сильної залежності, яка відбивається на здоров'ї та поведінці підлітка. Він стає емоційно неврівноваженим, напруженим, агресивним, відчуває почуття тривоги, виглядає пригніченим і стурбованим, перестає приділяти належну увагу спорту та різним фізичним навантаженням, псує свій зір, тому що постійно перебуває перед екраном, у нього порушується сон, він не може зосередитися ні на якому виді діяльності, іноді «закидає» навчання, втрачає друзів та знайомих, і як наслідок – виникає суб'єктивне відчуття самотності.

Після проведення системи занять, спрямованих на профілактику мережевої та Інтернет-залежності у дітей підліткового віку, нами була проведена повторна діагностика з виявлення рівня Інтернет-залежності у

підлітків. На констатуючому етапі експериментального дослідження високий показник виявлено у 16% (6 підлітків) від загальної кількості дітей; середній рівень Інтернет-залежності спостерігається у 55% (20 підлітків). Також ми встановили, що у 29% (10 підлітків) низький рівень Інтернет-залежності (рис. 2.8).

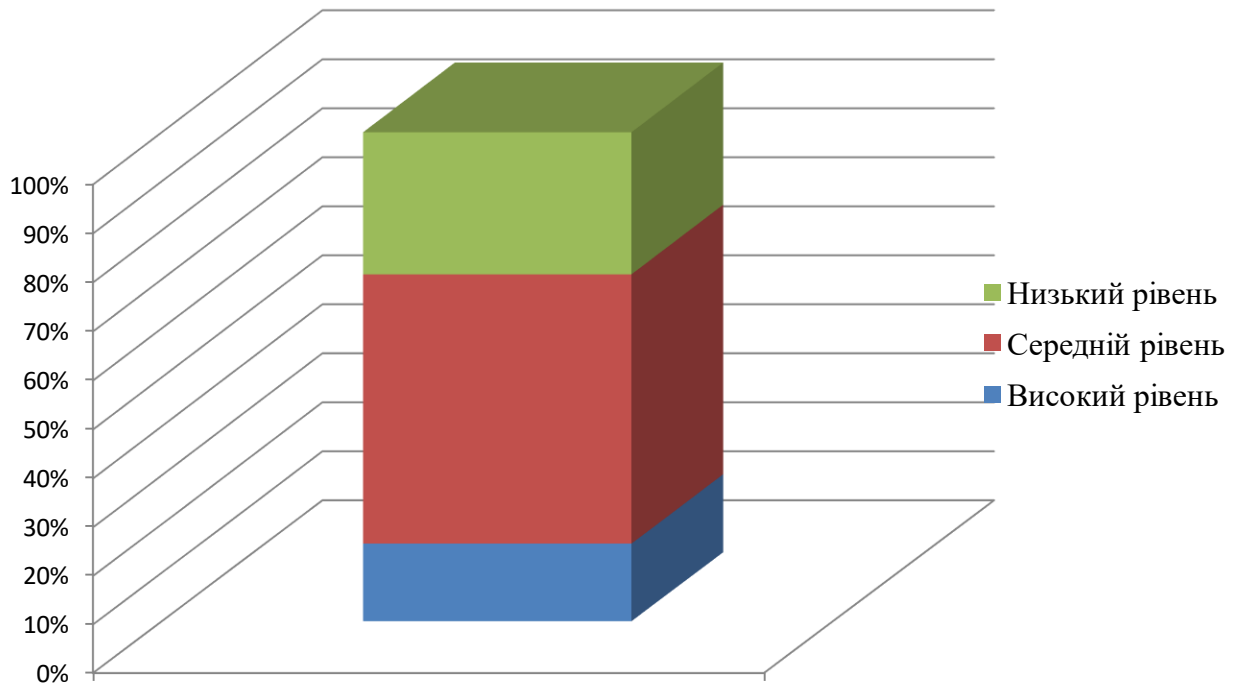


Рис. 2.8. Інтернет-залежність підлітків після проведення профілактичних занять

Отримані результати свідчать, що батьки, вчителі можуть впоратися з проблемою із взаємною допомогою. Дані результати говорять про те, що для вирішення проблеми необхідна консультація спеціаліста (психолога). Порівняльний аналіз первинної та повторної діагностики виявлення рівня Інтернет-залежності у підлітків показує, що після проведеної системи занять, спрямованих на профілактику Інтернет-залежності, рівень значно зменшився.

Таким чином, і батькам і педагогам важливо своєчасно розпізнати проблему та вжити відповідних заходів для її вирішення.

Висновки до розділу 2

На підставі проведеного емпіричного дослідження ми можемо зробити висновки, що підлітковий вік є одним з основних періодів формування особистості індивіда, а також визначення його подальшої професійної діяльності, стратегії реалізації та розвитку в суспільстві. Саме тому в даний період особливу увагу слід приділяти питанням напряму та коригування курсу розвитку особистості підлітка. Для підлітків нерідко характерна емоційна нестабільність, підвищена тривожність і агресія, що, своєю чергою, здатне призвести до Інтернет-залежної поведінки. У числі причин виникнення залежності від Інтернету можна виділити ряд причин особистісного характеру і формування хобі-реакцій.

Довели, що серед Інтернет-залежних підлітків значно частіше трапляються акцентуючі риси характеру. Емоційний інтелект Інтернет-залежних підлітків значно нижче, ніж у звичайних підлітків, що ускладнює розвиток комунікативних навичок та соціально-психологічну адаптацію, сприяючи їх втечі у віртуальний світ.

Встановили, що підлітки з Інтернет-залежністю характеризуються нижчим рівнем пристосованості до існування у суспільстві. Високі показники за шкалою дезадаптації відображають незрілість особистості, різні невротичні відхилення, дисгармонію у сфері прийняття рішення, сприяючи уникненню проблемних ситуацій та відходу від них в Інтернет-простір.

Варто зазначити, що Інтернет-залежність у підлітків супроводжується певними психопатологічними порушеннями: міжособистісною сензитивністю, obsесивністю-компульсивністю, симптомами депресії та високими показниками симптоматичного дистресу. При цьому не виявлено значних відмінностей щодо симптоматичного ряду тривожності у різних респондентів. Ми припускаємо, що це пов'язано з наявністю Інтернет-залежної поведінки, яка знижує тривожність доти, доки підліток має доступ до мережі.

Таким чином, можна зробити висновок про наявність статистично значущих відмінностей акцентуацій характеру і можливий вплив акцентуації характеру на ступінь вираження психологічних компонентів Інтернет-залежності у підлітків з різними типами акцентуації характеру. Отже, підлітки, які мають Інтернет-залежність, потребують психологічних заходів, які мають бути спрямовані на зниження емоційної напруженості, тривожності, агресивності, на навчання прийомам та технікам саморегуляції у боротьбі зі стресом, прийомам цілепокладання, на підвищення рівня самооцінки та впевненості в собі та своїх можливостях, на розвиток та прийняття естетичних та етичних цінностей, цінностей спілкування, цінностей самоствердження та прийняття інших людей.

ВИСНОВКИ

У процесі дослідження вивчали зміни особистості підлітка, що при взаємодії з Інтернетом провокує психологічну залежність від кіберпростору. Отримані результати досліджень дають підстави вважати, що в залежності від мотивації, цілей та умов діяльності Інтернет може бути використаний для відходу в якийсь віртуальний світ, в якому труднощі та проблеми реального світу відсутні. Розглянуто найбільш поширені та значні види діяльності користувачів Інтернету. Усі вони, як показано, справді здатні призвести до негативного перетворення особи підлітка.

Можна зробити такі висновки:

1. При виникненні Інтернет-залежності можна говорити про такі види культурної та психологічної трансформації особистості підлітка як Інтернет-адикція, яка призводить до спотвореного сприйняття власної особистості та спотворення сприйняття об'єктивної реальності, що обов'язково призводить до соціально-трудової дезадаптації, перешкоджає формуванню диференційованих та адекватних уявлень про себе.

2. Під впливом Інтернету відбувається девальвація моральності підлітка.

3. Інтернет-ігрова залежність може робити підлітка агресивнішим, що відкладає відбиток у його стосунках із соціумом.

4. Інтернет-залежність можна і потрібно корегувати за допомогою профілактичної програми, що складається із комплексу занять, рекомендацій психолога та взаємної роботи вчителів та батьків.

Таким чином, можемо стверджувати, що мережеві технології надають глибокий вплив на психіку та свідомість підлітка, що призводять до порушення їх соціально-психологічної адаптації. Інтернет-залежність призводить до зниження успішності у школі та погіршує здоров'я. У результаті формується індивідуальна система цінностей, що розходиться із загальноприйнятою.

Дослідження показали, що негативний вплив Інтернету знаходиться у прямій пропорції від особи користувача. Найчастіше Інтернет-залежність – це

наслідок гіперкомпенсації внутрішньоособистісних проблем підлітка. Отже, Інтернет-залежність є одним із способів адиктивної реалізації, характерної для осіб, які мають особистісні особливості, що сприяють формуванню власне адиктивної особистості. Вивчення цієї проблеми дає підстави визнати необхідність подальшого, поглибленого вивчення Інтернет-залежності як моделі психічних розладів.

Все сказане змушує задуматися, адже від того, чим займається підліток у вільний час, як організовує своє дозвілля, залежить подальше формування його особистісних якостей, потреб, ціннісних орієнтацій, світоглядних установок, а загалом визначає його становище у суспільстві. Проблема Інтернет-залежності серед підлітків є актуальною нині. Підлітки у взаємодії з Інтернетом перебувають у великій небезпеці, оскільки є найбільш незахищеною аудиторією, оскільки меншою мірою, ніж дорослі, може фільтрувати ту інформацію, що обрушується на них з Інтернету. Виховання комп'ютерної культури, самовиховання користувачів – варіант боротьби із Інтернет-залежністю.

Результати дослідження показують, що емоційний інтелект Інтернет-залежних підлітків нижчий, ніж у звичайних дітей, що затрудняє розвиток комунікативних навиків і соціально-психологічної адаптації, що спричиняє до втечі у віртуальний світ.

Високі показники за шкалою дезадаптації відображають нездужання особистості, різні невротичні відхилення, дисгармонію у сфері прийняття рішень, сприяючи уникненню проблемних ситуацій і уходу від них в Інтернет-просторі.

Ми дослідили, що є підлітки, які мотивовано використовують Інтернет, контролюють тривалість часу, проведеного у мережі. Більші труднощі виникають у підлітків, які своє перебування в мережі Інтернет аргументують перевагою онлайн-ігор. Такі діти відрізняються акцентуацією характеру за збудливим, гіпертимним і демонстративним типом, підвищеною імпульсивністю, низьким емоційним інтелектом, високими показниками

депресивності, obsесивно-компульсивною симптоматикою, резонансними соціально-психологічними проявами.

Результати опитувань вказують, що підлітки часто вибирають онлайн-ігри, як ефективний психоактивний засіб стимуляції психічної діяльності, як зовнішньо регулюючий тонус. Це дозволяє їм реалізувати потребу в досягненні задоволення, але, з іншої сторони, призводить до виснаження, різких труднощів з концентрацією уваги, регуляцією та контролем діяльності.

Таким чином, підлітки з Інтернет-залежною поведінкою можуть використовувати Інтернет як спосіб підтримки активності та концентрації уваги, однак це призводить до ще більшого виснаження та втоми, що стимулює повторне звернення до ігор у онлайн-форматі, тим самим формуючи адиктивний цикл.

Підлітки з перевагою акцентованих рис характеру з працею адаптуються в соціумі, в той же час Інтернет-середовище, що надає багатообразні способи реалізації гедоністичної спрямованості, одночасно ще більше знижує їх адаптацію в реальному світі.

Аналіз результатів дослідження за методиками К. Янга та Чена дозволяє зробити такі висновки:

- «Я-концепція», що формується в даний віковий період (13-18 років) як система внутрішніх узгоджених уявлень про себе, зазнає змін після постійного конструювання «віртуального Я»;

- прагнення постійно самопрезентувати себе в Мережі посилює стурбованість своїми індивідуальними особливостями, своїм фізичним «Я»;

- підлітки з Інтернет-залежністю відчують більшу емоційну напругу при міжособистісному спілкуванні в реальному житті, їм складніше встановлювати нові контакти та підтримувати безконфліктні взаємини з однолітками.

Отже, підлітки, які мають Інтернет-залежність, потребують психологічних заходів, які мають бути спрямовані на зниження емоційної напруженості, тривожності, агресивності, на навчання прийомам та технікам

саморегуляції у боротьбі зі стресом, прийомам цілепокладання, на підвищення рівня самооцінки та впевненості у собі та своїх можливостях, на розвиток та прийняття естетичних та етичних цінностей, цінностей спілкування, цінностей самоствердження та прийняття інших людей.

Оскільки підлітковий вік один із основних періодів формування особистості індивіда, і навіть визначення його подальшої професійної діяльності, стратегії реалізації та розвитку у суспільстві – у цей період особливу увагу слід приділяти питанням напрямів та коригування курсу розвитку особистості підлітка.

Метою профілактики Інтернет-залежності у підлітків є створення умов для запобігання надмірному використанню Інтернету серед молоді, мотивації до здорового способу життя і встановлення відповідних стандартів для самореалізації як зрілої особистості в сучасному світі. У зв'язку з цим значним і актуальним є діагностика та профілактика, що стала частим явищем, Інтернет-залежності у дітей підліткового віку.

За результатами констатуючого етапу експерименту, ми прийшли до висновку про необхідність проведення профілактичної роботи Інтернет-залежності у підлітків, рівня Інтернет-залежності у старших підлітків. Після розробки комплексу вправ провели повторну діагностику і встановили, що у дітей після проведення занять із профілактики Інтернет-залежності, рівень інтернет-залежності знизився. Необхідно враховувати те, що корекційно-профілактична діяльність містить необхідні основні компоненти: когнітивний, емоційний та поведінковий. Будь-яка корекція спирається на первинну діагностику, яка виявляє наявність мережевої та Інтернет-залежності, враховує цілу низку особистісних особливостей індивідів. У зв'язку з цим значущим та актуальним є діагностика та профілактика Інтернет-залежності у підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бартків О. Соціально-педагогічна профілактика Інтернет-адикції у студентської молоді. URL: <http://esnuir.eenu.edu.ua/bitstream/123456789/5013/1/Internet%20addiction.pdf>
2. Белінська І. А. Психологічні чинники формування особистості підлітків у сучасній сім'ї. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2000. Т. 1, ч. 2. С. 7-10.
3. Біленчук П. Д., Романюк Б. В., Цимбалюк В. С. та ін. Комп'ютерна злочинність : навчальний посібник. Київ : Атіка, 2002. 240 с.
4. Божик Л. М. Підліток на шляху до себе. *Шкільний світ*. 2000. С. 2.
5. Більбот Т. Інтернет-залежність : актуальна проблема? *Матеріали VII Між нар. Мед. Конгресу студентів і молодих вчених (21-23 травня 2003 р.)*. Тернопіль : Тернопіль. держ. мед. акад. ім. І. Я. Горбачевського, 2003. С. 158.
6. Більбот Т. Ю. Психічні та поведінкові розлади в осіб молодого віку 59 з комп'ютерною залежністю (клініка, корекція та профілактика) : автореф. дис. ... кандидата медичних наук. Київ, 2005. 36 с.
7. Боярова К. В. Кібер-адикція : ще один вид залежності. *Вісник Харківського Національного Університету. Серія «Психологія»*. 2003. № 599. С. 41-45.
8. Бондаренко О. А. Профілактика Інтернет-залежності в дітей та підлітків. URL: <http://konf.koippo.kr.ua/blogs/index.php/blog2/title-55>
9. Бугайова Н. М. Психологічні проблеми Інтернет-адикції в умовах використання телекомунікаційних технологій. Розділ 4. *Застосування телекомунікаційних засобів у навчальному процесі : психолого-педагогічні аспекти*. Київ, «Педагогічна думка», 2008. С. 192-222.
10. Бушай І. М. Особливості психокорекції «Я-образу» підлітків-акцентуантів в системі психологічної служби школи. *Психологія*. Збірник

наукових праць. Випуск 3 (10). (НПУ ім. М. П. Драгоманова). Київ, 2000. С. 233-238;

11. Вакуленко О. В. Особливості соціального розвитку особистості у підлітковому віці. *Український соціум*. 2004. № 1. С. 95-99.

12. Вакуліч Т. М. Психологічні чинники запобігання Інтернет-залежності підлітків : автореф. дис. канд. психол. Наук : 19.00.07. Центр. ін-т післядипл. пед. освіти АПН України. Київ, 2006. 34 с.

13. Вакуліч Т. Феномен Інтернет-залежності підлітків у мережі Інтернет. *Освіта і управління*. 2006 № 2. С. 155-158.

14. Вакуліч Т. М. Психологічні особливості поведінки підлітків у мережі Інтернет. *Збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. Т. VIII, вип. 2. 2006. С. 41-47.

15. Вакуліч Т. Інтернет-залежність як новий вид адитивної поведінки. *Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова*. № 12. 48 с.

16. Ван Д. Психологічні особливості самосприйняття як фактор соціалізації підлітків. 2009. URL: <http://www.dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/325>

17. Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства : монографія за ред. Н. М. Токаревої. Київ : ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2017. 220 с.

18. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. О. В. Скрипченко, Л. В. Волинська, З. В. Огороднійчук. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.

19. Вінтюк Ю. Психологічні закономірності виникнення uzалежнень у шкільному віці та способи протидії їм. *Здоровий спосіб життя*. 2008. № 34. С. 13-20.

20. Вінтюк Ю. Узалежнення від комп'ютера : формування і можливості протидії. *Вісник Львівського національного університету*. Львів : ЛНУ імені І. Франка. 2010. Вип.13. С. 215-226.

21. Гуменюк Л. Й. Соціально-психологічні фактори інтернет-адикції. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ : Серія психологічна*. № 1. 2013. С.11-20.
22. Двіжона О. В. Причини і умови асоціальної поведінки неповнолітніх. *Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки*. Івано-Франківськ : вид-во «Плай». 2003. Вип. IV. С. 164-169.
23. Девтерова С. В. Психологічні особливості спілкування підлітків у глобальній мережі Internet. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та педагогіки*. 2001. № 2 (2). С. 35-40.
24. Завацька Н. Є. Особливості особистісної детермінації uzалежненої поведінки підлітків та її корекція : Автореф. дис. канд. псих. Наук : 19.00.07. Київ, 2002. 20 с.
25. Камінська О. В. Чинник розвитку Інтернет-залежності у молоді. *Психологічні перспективи*. Вип. 25. 2015. С. 65-75.
26. Камінська О. В. Чинники Інтернет-залежності сучасної молоді. *Наука і освіта : науково-практичний журнал південного наукового центру НАПН України*. 2014. № 5 СХХІІ. С. 141-148.
27. Карабін Т. В. Причини виникнення психологічної залежності у молоді від спілкування у віртуальному середовищі комп'ютерних мереж. *Актуальні проблеми психології. Т. 1. Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія*. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2002, Ч. 8. С. 68-74.
28. Католик Г. В. Концепція Я дитячого практичного психолога: монографія. Львів: Галицька видавнича спілка, 2020. 311 с.
29. Коваленко О. В. Кіберпростір – гуманістичний потенціал цивілізації. *Психологічні перспективи*. № 18. Луцьк : Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2011. С. 111-121.
30. Лещенко Л. Психологічні особливості взаємодії людини з комп'ютером. *Психолог. Шкільний світ*. 2008. № 4. С. 19-23.

31. Лозиця В. Г. Протиріччя підліткового віку. Психологія і педагогіка : основні положення : навчальний посібник. Київ, 2001. 271 с.
32. Макаренко О., Постова О. Соціалізація підлітків та комп'ютерна залежність. *НАУКОВІ ЗАПИСКИ. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота* Т. 71. 2007. С. 23-27.
33. Максименко С. Д., Зайчук В. О., Клименко В. В., Соловієнко В. О. Загальна психологія. Підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Форум, 2000. 326 с.
34. Максимова Н. Ю. Соціально-психологічний аспект адиктивної поведінки підлітків та молоді. Київ : ВПЦ «Київський університет», 2000. 200 с.
35. Немеш О. М. Віртуальна діяльність особистості : структура та динаміка психологічного змісту : Монографія. Київ : Слово, 2017. 391 с.
36. Посохова В. Особливості життєвого планування Інтернет-залежної молоді.. *Психологічні перспективи*. 2004. Вип.6. С. 150-157.
37. Посохова В. В. Комунікативні характеристики особистості, схильної до інтернет-залежності. *Наук. студії із соц. та політ. Психології* : зб. ст. Київ : Міленіум, 2005. Вип. 10 (13). С. 209-219.
38. Посохова В. В. Соціально-психологічні особливості формування життєвих планів Інтернет-залежної молоді : дис... кандидата психол. наук : 19.00.07. Київ, 2006.155 с.
39. Походенко С. В. Особливості соціалізації підлітків у мікросередовищі. *Проблеми соціалізації сучасних підлітків*. Запоріжжя. 2001. С. 6-56.
40. Розлуцька Г. М. Вивчення проблеми Інтернет-залежності : аналіз результатів експериментального дослідження. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія : Педагогіка. Соціальна робота. Ужгород : Видавництво УжНУ «Говерла», 2012. Вип. 24. С. 133-137.
41. Соловійова І. І. Девіантність особистості в умовах комп'ютеризації суспільства : соціально-філософський аспект : автореф. дис. канд.. філософ. наук : 09 00 03; Південноукр. Держ. Пед.. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2007. 34 с.

42. Токарева Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу : монографія. Кривий Ріг, 2014. 309 с.
43. Турецька Х. І. Особистісна ідентичність схильних до Інтернет-залежності осіб : автореф. дис. канд. психол. наук : 19. 00.05 ; Ін-т соціал. та політ. психол. АПН України. Київ, 2011. 32 с.
44. Філіппова Н. Мова у віртуальній актуальності. Людина. Комп'ютер. Комунікація. *Збірник наукових праць*. Львів : Вид-во Нац. ун-ту «Львівська політехніка», 2010. С. 328-330.
45. Хімелн Н. Становлення самосвідомості підлітка : почуття дорослості, самоствердження, самооцінка. *Психолог*. 2007. № 25-27. С. 7-11.
46. Церковний А. Аспекти формування Інтернет-залежності. Соціальна психологія. 2004. № 5 (7). С.149-154.
47. Цуркан В. О. Психологічні дослідження психосоціальних чинників Інтернет-залежності у підлітків. *Матеріали до 74-ї звітної студентської наукової конференції*. ОНУ імені І. І. Мечнікова, 2018. 126 с.
48. Шемелюк А. Я. Короткий індекс самоактуалізації та шкала ясності Я-концепції як показники особистісної зрілості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2000. № 6. С. 26-27.
49. Шугайло Я. В. Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. Запоріжжя, 2015. №2 (25). С.17-24.
50. Chen Y., Peng S. S. University students' Internet use and its relationships with academic performance, interpersonal relationships, psychosocial adjustment, and self-evaluation. *Cyberpsychology & Behavior*. Vol.11. 2008. P. 467-469.
51. Goldberg I. Internet Addictive Disorder. Cited. 2010. URL : <http://www.psycom.net/iadcriteria.html>
52. Yen J., Yen C., Chen C., Tang T., Ko C. The association between adult ADHD symptoms and internet addiction among college students : the gender difference. *Cyberpsychology & Behavior*. Vol. 12. 2009. P. 187-191.

53. Young K. S. *Caught in the Net. How to Recognize the signs of Internet Addiction – And a Winning strategy for Recovery.* New York : *John Wiley and Sons*, 1998. 55 p.

54. Young K. S. What makes the Internet Addictive : potential explanations for pathological Internet use. *Cyber Psychology and Behavior.* 1999. № 1. P. 57-60.

55. Young K. S., Rodgers R. C. The relationship between depression and Internet addiction. *Cyber Psychology & Behavior.* 1998. Vol. 1. № 1. P. 56-60.

ДОДАТКИ**Додаток А****Тест К. Леонгарда - Н. Шмішека (дитячий варіант)**

1. Ти зазвичай спокійний, веселий?
2. Чи легко ти ображаєшся, засмучуєшся?
3. Чи легко ти можеш розплакатися?
4. Чи багато разів ти перевіряєш, чи немає помилок у твоїй роботі?
5. Чи такий ти сильний, як твої однокласники?
6. Чи легко ти переходиш від радості до смутку і навпаки?
7. Чи любиш ти бути головним у грі?
8. Чи бувають дні, коли ти без жодних причин на всіх сердишся?
9. Чи серйозна ти людина?
10. Чи завжди ти намагаєшся сумлінно виконувати завдання вчителів?
11. Чи вмієш ти вигадувати нові ігри?
12. Чи скоро ти забуваєш, якщо когось образив?
13. Чи вважаєш ти себе добрим, чи вмієш співчувати?
14. Кинувши листа в поштову скриньку, чи перевіряєш ти рукою чи не застряг він?
15. Чи намагаєшся ти бути кращим у школі, у спортивній секції, у гуртку?
16. Коли ти був маленьким, боявся грози, собак?
17. Чи вважають тебе однолітки занадто старанним і акуратним?
18. Чи залежить твій настрій від домашніх та шкільних справ?
19. Чи можна сказати, що більшість твоїх знайомих люблять тебе?
20. Чи буває в тебе неспокійно на душі?
21. Тобі зазвичай трохи сумно?
22. Переживаючи горе, чи траплялося тобі плакати?
23. Тобі важко залишатися на одному місці?
24. Чи борєшся ти за свої права, коли з тобою роблять несправедливо?
25. Чи доводилося тобі колись стріляти з рогатки в кішок?

26. Чи дратує тебе, коли завіса чи скатертина висять нерівно?
27. Коли ти був маленьким, ти боявся залишатися вдома?
28. Чи буває так, що тобі весело чи сумно без причини?
29. Ти – один із найкращих учнів у класі?
30. Чи часто ти веселишся, дурієш?
31. Чи легко ти можеш розсердитись?
32. Чи відчуваєшся ти іноді дуже щасливим?
33. Чи вмієш ти веселити інших?
34. Чи можеш ти прямо сказати комусь усе, що ти про нього думаєш?
35. Чи боїшся ти крові?
36. Чи ти виконуєш шкільні доручення?
37. Чи заступишся ти за тих, з ким вчинили несправедливо?
38. Тобі неприємно увійти до темної порожньої кімнати?
39. Тобі більше до душі повільна та точна робота, ніж швидка і не така точна?
40. Чи легко ти знайомишся з людьми?
41. Чи охоче ти виступаєш на ранках, вечорах?
42. Ти колись тікав із дому?
43. Ти коли-небудь засмучувався через сварку з хлопцями, вчителями настільки, що не міг піти до школи?
44. Чи здається тобі життя важким?
45. Чи можеш ти при невдачі посміятися з себе?
46. Чи намагаєшся ти помиритися, якщо сварка сталася не з твоєї вини?
47. Чи любиш ти тварин?
48. Ідучи з дому, чи доводилося тобі повертатися, щоб перевірити, чи не сталося чогось?
49. Чи здається тобі іноді, що з тобою чи твоїми рідними має щось трапитися?
50. Твій настрій залежить від погоди?

51. Чи важко тобі відповідати у класі, навіть якщо ти знаєш відповідь на запитання?
52. Чи можеш ти, якщо гніваєшся на когось, почати битися?
53. Чи подобається тобі бути серед хлопців?
54. Якщо тобі щось не вдається, чи ти можеш прийти в розпач?
55. Чи можеш ти організувати гру, роботу?
56. Чи завзято ти прагнеш мети, навіть якщо на шляху зустрічаються труднощі?
57. Чи плакав ти колись під час перегляду кінофільму, читання сумної книги?
58. Чи буває тобі важко заснути через якісь турботи?
59. Чи підказуєш ти, чи даєш списувати?
60. Чи боїшся ти пройти один темною вулицею ввечері?
61. Чи стежиш ти за тим, щоб кожна річ лежала на своєму місці?
62. Чи буває з тобою так, що ти лягаєш спати з гарним настроєм, а прокидаєшся з поганим?
63. Чи вільно ти почуваш себе з незнайомими хлопцями (у новому класі, таборі)?
64. Чи буває в тебе біль голови?
65. Чи часто ти смієшся?
66. Якщо ти не поважаєш людину, чи можеш ти поводитися з нею так, щоб вона цього не помічала (не показувати своєї неповаги)?
67. Йдучи з дому, лягаючи спати, чи перевіряєш ти, чи замкнені двері, чи вимкнене світло?
68. Чи боязкий ти, як ти вважаєш?
69. Чи змінюється твій настрій за святковим столом?
70. Чи береш участь у драматичному гуртку, чи любиш читати вірші зі сцени?
71. Чи буває в тебе без особливої причини похмурий настрій, за якого тобі ні з ким не хочеться говорити?

72. Чи буває, що ти думаєш про майбутнє з сумом?
73. Чи бувають у тебе несподівані переходи від радості до туги?
74. Чи вмієш ти розважати гостей?
75. Чи довго ти сердишся, ображаєшся?
76. Чи сильно ти переживаєш, якщо горе трапилося у твоїх друзів?
77. Чи станеш ти через помилку, помарок переписувати лист у зошиті?
78. Чи вважаєш ти себе недовірливим?
79. Чи часто тобі сняться страшні сни?
80. Чи виникло у тебе бажання стрибнути у вікно чи кинутися під машину?
81. Чи стає тобі веселіше, якщо всі довкола веселяться?
82. Якщо в тебе неприємності, чи можеш ти на якийсь час забути про них, не думати про них постійно?
83. Чи робиш ти вчинки, несподівані для себе?
84. Зазвичай ти небагатослівний, мовчазний?
85. Чи міг би ти, беручи участь у драматичній виставі, настільки увійти в роль, що при цьому забути, що ти не такий як на сцені?
86. Чи є у тебе страх до висоти?
87. Чи важко тобі даються ранішні підйоми?
88. Чи виникає у тебе паніка, якщо не встигаєш щось зробити?

Шкала Чена

Інструкція: Нижче наведено список варіантів занять або опис ситуацій, пов'язаних з Інтернетом, з якими могли б погодитися люди, які мають досвід перебування в мережі. Будь ласка, прочитайте кожен з них уважно, і позначте галочкою ту відповідь, яка найбільш точно відображає характер Вашого перебування в Інтернеті за останні 6 місяців. Вам пропонуються 4 варіанти відповіді: від найменш, до найбільш відповідного. Будь ласка, позначте лише одну відповідь для кожного пункту і не пропускайте жодного пункту.

- 1: зовсім не підходить;
- 2: слабо підходить;
- 3: частково підходить;
- 4: повністю підходить.

1. Мені не раз говорили, що я проводжу занадто багато часу в Інтернеті.
2. Я почуваюся некомфортно, коли я не буваю в Інтернеті протягом певного періоду часу.
3. Я помічаю, що все більше і більше часу проводжу в мережі.
4. Я відчуваю, занепокоєння та роздратування, коли Інтернет відключили недоступний.
5. Я відчуваю себе повним сил, перебуваючи онлайн, незважаючи на втому, що відчувалася раніше.
6. Я залишаюся в мережі протягом більш тривалого періоду часу, ніж мав намір, хоча я і планував лише «зайти на хвилинку».
7. Хоча використання Інтернету негативно впливає на мої стосунки з іншими людьми, кількість часу, витраченого на Інтернет, залишається незмінною.
8. Кілька разів (>1) я спав менше чотирьох годин через те, що «завис» в Інтернеті.

9. За останнє півріччя (або за останні 6 місяців) я став набагато більше часу проводити в мережі.
10. Я переживаю або засмучуюсь, якщо доводиться припинити користуватися Інтернетом на певний період часу.
11. Мені не вдається подолати бажання увійти всюди.
12. Я наголошую, що я виходжу в Інтернет замість особистої зустрічі з друзями.
13. У мене болить спина, або я відчуваю іншого роду фізичний дискомфорт після сидіння в Інтернеті.
14. Думка зайти в мережу приходить мені першою, коли я прокидаюся вранці.
15. Перебування в Інтернеті призвело до виникнення у мене певних неприємностей у школі або на роботі.
16. Перебуваючи поза мережею протягом певного періоду часу, я не відчуваю, що втрачаю щось.
17. Моє спілкування з членами сім'ї скорочується через використання Інтернету.
18. Я менше відпочиваю через використання Інтернету.
19. Навіть відключившись від Інтернету після виконаної роботи, мені не вдається впоратися з бажанням увійти в мережу знову.
20. Моє життя було б безрадісним, якби не було Інтернету.
21. Перебування в Інтернеті негативно вплинуло на моє фізичне самопочуття.
22. Я намагаюся витратити менше часу в Інтернеті, але безуспішно.
23. Для мене стає звичайним спати менше, щоб провести більше часу в Інтернеті.
24. Мені необхідно проводити все більше часу в Інтернеті, щоб отримувати те ж задоволення, що й раніше.
25. Іноді мені не вдається поїсти в потрібний час через те, що я сиджу в Інтернеті.

26. Я відчуваю себе втомленим протягом дня через те, що вночі сидів в Інтернеті.

Тест Інтернет-залежності К. Янг**Текст опитувальника:**

1. Помічаєте, що проводите в онлайні більше часу, ніж збиралися?
2. Нехтуєте домашніми справами, щоб довше поблукати в мережі?
3. Вважаєте за краще перебування в мережі спілкування з іншим партнером?
4. Заводите знайомства з користувачами Інтернету, перебуваючи в онлайні?
5. Дратуєтесь через те, що оточуючі цікавляться кількістю часу, проведеним вами у мережі?
6. Зауважуєте, що перестали робити успіхи у навчанні чи роботі, оскільки надто багато часу проводите у мережі?
7. Перевіряєте електронну пошту раніше, ніж зробите щось інше, більш необхідне?
8. Наголошуєте, що знижується продуктивність праці через захоплення Інтернетом?
9. Займаєте оборонну позицію і ховаєте, коли вас запитують, чим ви займаєтесь у мережі?
10. Чи блокуєте турбуючі думки про ваше реальне життя думками про Інтернет?
11. Виявляєте передчувальним черговий вихід до Мережі?
12. Чи відчуваєте, що життя без Інтернету нудне, порожнє і безрадісне?
13. Лаєтесь, кричите або іншим чином висловлюєте свою досаду, коли хтось намагається відвернути вас від перебування у мережі?
14. Нехтуєте сном, засиджуючись в Інтернеті допізна?
15. Передчуваєте, чим будете займатися в Інтернеті, перебуваючи в офлайні?
16. Кажете собі: «Ще хвилинку», сидячи в мережі?

17. Зазнаєте поразки у спробах скоротити час, що проводиться в онлайні?
18. Намагаєтеся приховати кількість часу, який ви проводите в мережі?
19. Замість того, щоб вибратися кудись із друзями, вибираєте Інтернет?
20. Ви відчуваєте депресію, пригніченість або нервозність, будучи поза мережею і відзначаєте, що цей стан проходить, як тільки ви опиняєтеся в онлайні?
21. Чи відчуваєте Ви ейфорію, пожвавлення, збудження, перебуваючи за комп'ютером?
22. Чи потрібно Вам проводити все більше часу за комп'ютером, щоб отримати ті самі відчуття?
23. Чи відчуваєте ви порожнечу, депресію, роздратування, не за комп'ютером?
24. Чи траплялося Вам нехтувати важливими справами, тоді як Ви були зайняті за комп'ютером, але не роботою?
25. Чи проводите Ви в мережі більше 3-х годин на день?
26. Якщо Ви в основному використовуєте комп'ютер для роботи, спілкуєтеся у навчальний час у чатах або заходьте на сайти, не пов'язані з навчанням, понад 2 рази на день?
27. Чи качаєте файли з сайтів з порнографічним змістом?
28. Чи вважаєте Ви, що з людиною легше спілкуватися онлайн, ніж особисто?
29. Чи говорили Вам друзі або члени сім'ї, що Ви надто багато часу проводите «онлайн»?
30. Чи заважає Вашій діловій активності кількість часу, що проводиться в мережі?
31. Чи бувало таке, що Ваші спроби обмежити час, що проводиться в мережі, виявлялися безуспішними?
32. Чи буває так, що ваші пальці втомлюються від роботи на клавіатурі або від клацання кнопкою миші?

33. Чи траплялося Вам брехати на питання про кількість часу, що проводиться в мережі?
34. Чи був у Вас хоч раз «синдром карпального каналу» (оніміння та болі в пензлі руки)?
35. Чи бувають у Вас болі в спині частіше одного разу на тиждень?
36. Чи буває у Вас відчуття сухості у власних очах?
37. Чи збільшується час, який Ви проводите в мережі?
38. Чи траплялося Вам знехтувати прийомом їжі або їсти прямо за комп'ютером, щоб залишитися в мережі?
39. Чи траплялося Вам знехтувати особисту гігієну, наприклад, голінням, зачісуванням і т.п., щоб провести цей час за комп'ютером?
40. Чи з'явилися у Вас порушення сну та/або змінився режим сну з того часу, як Ви стали використовувати комп'ютер?