

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри ПП та М,
Юлія ГЕРАСИМЕНКО



« 12 » 2025 р.
(дата)

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ КОМП'ЮТЕРНОЇ
ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКОМУ ВІЦІ»**

**Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього рівня «магістр»**

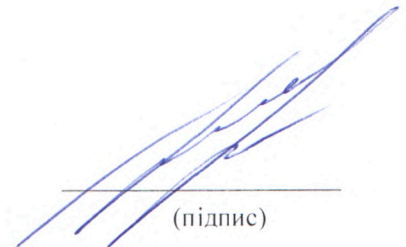
Галузь знань: 05 Соціальні та педагогічні науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

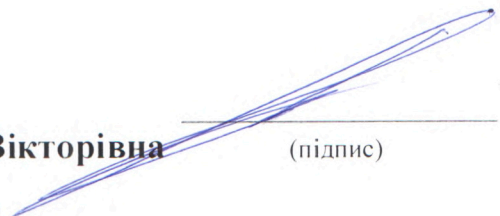
Здобувачка вищої освіти
групи ПС-23-13-зМ:

ЛУЖЕЦЬКА Леся Андріївна


(підпис)

Науковий керівник:
докторка педагогічних наук,
професорка

СИДОРЕНКО Вікторія Вікторівна


(підпис)

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: Лужецька Леся Андріївна, група ПС-23-13-ЗМ

Назва: Психологічні передумови розвитку комп'ютерної залежності в підлітковому віці

Керівник: Сидоренко Вікторія Вікторівна

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності 1:4%

Мікропробіли: 0

Заміна букв: 0

Інтервали: 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

Висновок:

Кваліфікаційна робота Лужецької Л.А. має високий рівень оригінальності складеного тексту, містить результати власних досліджень. Використання цитат, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

Дата 08.05.2023р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
НАПН України:

Підпис _____

БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Рівень вищої освіти магістр

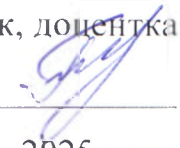
Спеціальність 053 Психологія, освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри педагогіки,

психології та менеджменту -

докторка економічних наук, доцентка

Герасименко Ю.С. 

« 3 » січня 2025 року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ

Лужецькій Лесі Андріївні

1. Тема роботи Психологічні особливості прояву комп'ютерної залежності в підлітковому віці
керівник роботи Сидоренко Вікторія Вікторівна, докторка педагогічних наук, професорка, директорка Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО «УМО» НАПН України,
затверджені наказом БІНПО від « 24 »квітня 2025 року № 01-06/11
2. Строк подання здобувачем освіти роботи «02 » травня 2025 р.
3. Вихідні дані до роботи наукові праці, публікації в актуальних періодичних виданнях та веб ресурсах, монографії вітчизняних та зарубіжних вчених, власні спостереження.
4. Перелік питань, які потрібно розробити: Вступ; Розділ 1 Теоретичні засади дослідження психологічних особливостей прояву комп'ютерної залежності у підлітковому віці; Висновки до першого розділу; Розділ 2 Емпіричне дослідження психологічних особливостей прояву комп'ютерної залежності у підлітковому віці; Висновки до другого розділу; Розділ 3 Соціально-психологічна тренінгова програма як засіб профілактики

формування комп'ютерної залежності у підлітків; Висновки до третього розділу; Висновки; Список використаних джерел; Додатки.

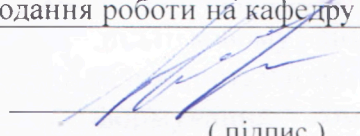
5. Консультанти розділів роботи

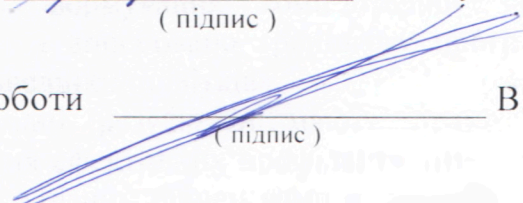
Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Сидоренко В.В., докторка педагогічних наук, професорка, директорка БІНПО	03.01.2025 р.	03.01.2025 р.
2	Сидоренко В.В., докторка педагогічних наук, професорка, директорка БІНПО	24.03.2025 р.	24.03.2025 р.
3	Сидоренко В.В., докторка педагогічних наук, професорка, директорка БІНПО	24.04.2025 р.	24.04.2025 р.

6. Дата видачі завдання 03.01.2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	січень	виконано
2	Вивчення літературних джерел	лютий	виконано
3	Збирання матеріалу на підприємстві	лютий	виконано
4	Обробка матеріалу	лютий	виконано
5	Виконання розділу 1	березень	виконано
6	Виконання розділу 2	березень	виконано
7	Виконання розділу 3	квітень	виконано
8	Формування висновків	квітень	виконано
9	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії перевірка на плагіат	квітень	виконано
10	Подання роботи на кафедру	травень	виконано

Студент  Л.А. Лужецька
(підпис)

Керівник роботи  В.В. Сидоренко
(підпис)

ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
 Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

В І Д Г У К

керівника на кваліфікаційну роботу здобувача освіти другого (магістерського)
 рівня вищої освіти заочної форми навчання ПС-23-13-ЗМ спеціальності
 053 Психологія

Лужецької Лесі Андріївни

на тему: **«Психологічні особливості прояву комп'ютерної
 залежності у підліткому віці»**

Загальна характеристика кваліфікаційної роботи магістра. У зв'язку зі зростаючою комп'ютеризацією українського суспільства досить актуальною стала проблема патологічного використання Інтернету. За всесвітньою статистикою, близько 50% населення зареєстровано в будь-якій соціальній мережі, а дехто навіть у декількох відразу. Переважна більшість користувачів Інтернету – підлітки, які активно звертаються насамперед до послуг соціальних мереж, надмірно захоплюються комп'ютерними іграми, так званих комп'ютерних адиктів. Тому кваліфікаційна робота магістра Лужецької Л.А. на тему: **«Психологічні особливості прояву комп'ютерної залежності у підліткому віці»** характеризується **актуальністю і важливістю**.

Об'єкт дослідження – комп'ютерна залежність.

Предмет дослідження – психологічні особливості формування комп'ютерної залежності у підлітковому віці.

Відповідно до об'єкта і предмета визначено мету і завдання дослідження повністю реалізовано авторкою.

Мета дослідження – теоретичні та емпіричні засади дослідження психологічних особливостей формування комп'ютерної залежності в підлітковому віці.

У роботі проаналізовано теоретичні підходи до вивчення комп'ютерної залежності у підлітковому віці. Визначено фактори, що сприяють розвитку комп'ютерної залежності у підлітковому віці. Емпірично досліджено психологічні особливості формування комп'ютерної залежності в підлітковому віці. Розроблено та апробовано тренінгову програму «Профілактика комп'ютерно-залежної поведінки підлітків».

Отримані результати мають практичне значення для розробки та впровадження ефективних профілактичних і корекційних програм, спрямованих на підлітків з різним рівнем комп'ютерної залежності. Можуть бути використані психологами для діагностування захопленості Інтернетом з метою своєчасного виявлення, профілактики та коригування Інтернет-залежної поведінки підлітків; в освітньому процесі для розробки програм, орієнтованих на профілактику комп'ютерної залежності.

Кваліфікаційна робота магістра складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків.

Висновки, оцінка кваліфікаційної роботи магістра та пропозиції. Під час виконання кваліфікаційної роботи магістра проявила себе кваліфікованим

фахівцем, здатним приймати самостійно складні рішення. В цілому проведене авторкою дослідження достатньо повно розкриває поставлені завдання. Робота відповідає вимогам щодо написання кваліфікаційних робіт магістра.

Потребує належного оформлення список використаних джерел відповідно до вимог, рисунків.

Рівень самостійності виконання роботи автором, відсоток оригінальності роботи за допомогою комплексу StrikePlagiarism становить **96 % - високий рівень** (відсоток текстових запозичень 4 %).

Теоретична і практична значущість роботи, обґрунтування висновків переконують, що за умови успішного захисту кваліфікаційна робота магістра **Лужецької Л.А. на тему: «Психологічні особливості прояву комп'ютерної залежності у підліткому віці» заслуговує на оцінку «відмінно» (91 б, за шкалою ЄКТС – А).**

09.05.2025

Науковий керівник:

докторка педагогічних наук, професорка,
професорка кафедри
педагогіки, психології
та менеджменту БІНПО

Вікторія СИДОРЕНКО

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 133 сторінки, 4 рисунка, 5 таблиці, 2 додатків, 92 літературних джерел.

Мета дослідження: теоретичні та емпіричні засади дослідження психологічних особливостей формування комп'ютерної залежності в підлітковому віці.

Об'єктом дослідження є комп'ютерна залежність.

Предметом дослідження є психологічні особливості формування комп'ютерної залежності у підлітковому віці.

Основні методи дослідження. На різних стадіях дослідження широко використовувалися такі методи: теоретичні – аналіз проблеми на підставі літературних джерел, побудова теоретичної моделі; емпіричні – спостереження, бесіда, тестування; якісна та кількісна обробка та інтерпретація даних – методи математичної статистики, узагальнення даних.

В якості конкретних методик дослідження застосовувалися: Характерологічний опитувальник (К. Леонгарда – Г. Шмішека)»; «Спосіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності» (Л. Юр'євої – Т. Больбот); методи математичної статистики (г-критерій Пірсона; t-критерій Ст'юдента); методи активного навчання (соціально-психологічна тренінгова програма).

Основний науковий результат роботи полягає у наступному: проаналізовано психологічну літературу, визначено теоретичні засади комп'ютерної залежності у підлітків, розкрито та обґрунтовано зміст поняття «комп'ютерна залежність», визначено основні чинники, які впливають на її формування; розроблено та апробовано тренінгову програму «Профілактика комп'ютерно-залежної поведінки у підлітків».

Напрацьовані результати можуть використовуватися практичними психологами та педагогічними працівниками у роботі з дітьми підліткового віку та їх батьками.

Ключові слова: комп'ютер, комп'ютерна залежність, інтернет-залежність, підлітковий вік, адикція, адиктивна поведінка, соціально-психологічний тренінг, психологічні особливості.

ABSTRACT

Master's Thesis: 133 pages, 4 figures, 5 tables, 2 appendices, 92 references.

The purpose of the study: theoretical and empirical foundations of research on the psychological characteristics of the formation of computer addiction in adolescence.

The object of the study is computer addiction.

The subject of the study is the psychological characteristics of the formation of computer addiction in adolescence.

Basic research methods: At different stages of the research, the following methods were widely used: theoretical - analysis of the problem based on literary sources, construction of a theoretical model; empirical - observation, conversation, testing; qualitative and quantitative data processing and interpretation - methods of mathematical statistics, data generalization.

The following specific research methods were used: Characterological Questionnaire (K. Leonhard - H. Shmishek); "Method of screening diagnostics of computer addiction" (L. Yuryeva - T. Bolbot); methods of mathematical statistics (Pearson's r-criterion; Student's t-test); methods of active learning (socio-psychological training program).

The main scientific result of the work is as follows: psychological literature is analyzed, the theoretical foundations of computer addiction in adolescents are determined, the content of the concept of "computer addiction" is revealed and substantiated, the main factors influencing its formation are identified; the training program "Prevention of computer-addicted behavior in adolescents" has been developed and tested.

The developed results can be used by practical psychologists and pedagogical workers in working with adolescent children and their parents.

Key words: computer, computer addiction, Internet addiction, adolescence, addiction, addictive behaviour, socio-psychological training, psychological characteristics.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	11
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	16
1.1 Огляд наукових підходи до дослідження комп'ютерної залежності у підлітковому віці, її класифікація та ознаки	16
1.2. Психологічні характеристики підліткового віку.....	34
1.3. Психологічні чинники та механізми розвитку комп'ютерної залежності у підлітковому віці	43
Висновки до першого розділу.....	46
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	59
2.1. Методика та організація дослідження психологічних особливостей комп'ютерної залежності у підлітковому віці.....	59
2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей комп'ютерної залежності в підлітковому віці	65
Висновки до другого розділу.....	74
РОЗДІЛ 3. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОЯВІВ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ.....	78
3.1. Тренінг як засіб профілактики комп'ютерної залежності у підлітків.....	78
3.2. Соціально-психологічна тренінгова програма «Профілактика комп'ютерно-залежної поведінки у підлітків».....	90
3.3. Аналіз ефективності впровадження соціально-психологічної тренінгової програми «Профілактика комп'ютерно-залежної поведінки у підлітків».....	107
Висновки до третього розділу.....	110
ВИСНОВКИ.....	102
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	114
ДОДАТКИ.....	120
	130

ВСТУП

Актуальність дослідження. У час стрімкого розвитку науково-технічного прогресу, невинного потоку інформації все більш актуальним постає питання збереження здорової психіки особистості. Людство впевнилося в тому, що сучасні досягнення цивілізації мають не тільки позитивні результати.

Комп'ютеризація всіх сфер суспільного життя, зростання кількості користувачів комп'ютерних технологій, поширення комп'ютерних інтернет-мереж, різних програм, що впливають на кожну окрему людину. Неможливо переоцінити позитивне значення цього науково-технічного досягнення. Адже навіть недовгий період масового користування комп'ютером виявляє немало випадків негативного впливу на людину, особливо це стосується неповнолітніх, психіка яких є більш незахищеною, а тому й більш вразливішою[39, с.282].

В сучасному суспільстві проблема комп'ютерної залежності є досить актуальною. Інтернет-залежність – це психічний розлад, нав'язливе бажання бути під'єднаним до мережі та хвороблива нездатність вчасно вийти з неї.

Підлітки сьогодні не уявляють життя без Інтернету, реклами, телебачення тощо. Вони вбирають все наче губка підсвідомо, не контролюючи себе. Майже всі вони проходять стадію зацікавленості та природної захопленості і певна частина переходить у категорію інтернет-залежних. Багато факторів сприяє цьому - широке розповсюдження домашніх комп'ютерів, легкість підключення до інтернет-мережі, комп'ютеризація шкільних та університетських програм навчання тощо. Не слід забувати і про психологічні чинники: підвищена вразливість, тривожність, схильність до депресії, низька самооцінка, самокритичність, низький рівень стресостійкості, нездатність конструктивно вирішувати

конфлікти, відмова від проблем, невміння висловлюватися тощо. Від комп'ютерної залежності, зазвичай, страждають ті підлітки, які не вміють будувати взаємовідносини з однолітками, погано адаптуються в колективі, що сприяє зануренню у віртуальний світ комп'ютера, тікаючи від життєвих труднощів. На сайтах створюються чати, сайти знайомств, в яких підлітки спілкуються онлайн.

Термін «Інтернет-залежність» уперше був запроваджений американським лікарем А. Голдбергом у 90-х роках XX століття. Під цим поняттям він мав на увазі непереборний потяг до Інтернету, що характеризується згубною дією на побутову, навчальну, соціальну, робочу, сімейну, фінансову сфери діяльності. Психологи її класифікують як форму емоційної «наркоманії». Для залежного підлітка стає важливим не результат гри, а її процес, у якому він втрачає контроль над часом.

Стан дослідження проблеми. Проблему комп'ютерної залежності вивчали такі вчені як: Н. Бугайова, А. Войскунський, Р. Грановська, А. Гольдберг, М. Гріффітс, Е. Горлова, Т. Дуброва, Л. Єргієва, А. Єгоров, Н. Кузнецова, О. Лисенко, Н. Левшунова, Дж. Мід, Я. Мизь, О. Макаренко, Т. Науменко, О. Постова, М. Потенця, М. Степанова, А. Тімофєєва, А. Ускова, С. Фадєєва, Р. Фольберг, О. Фрейдман, А. Чамберс, Г. Чайка, Т. Шибутані, К. Янг та інші.

Так, дослідниця Н. Бугайова висвітлює особливості Інтернет-адикції як форми залежної поведінки; розглядає ризики сучасної ігрової залежності; характеризує актуальні проблеми комп'ютерної залежності у підлітків та вплив на поведінкову сферу індивідуальності.

Вченою А. Тімофєєвою проаналізовано психологічні аспекти негативного впливу комп'ютерних ігор на дітей.

Аналіз наукової літератури з теми дослідження показав, що проблема психологічної залежності від комп'ютера включає низку нерозкритих питань. Зокрема, недостатньо уваги приділено вивченню особистості залежних, до цього часу немає чіткого порівняльного психологічного

портрету осіб з різними формами залежності від комп'ютера, зокрема від Інтернету. Вивчення структури особистості комп'ютерно-залежних, урахування їх характерологічних особливостей сприятиме розробці більш точних і ефективних профілактичних і корекційних заходів. Отже, актуальність вивчення психологічних особливостей особистості, які є характерними для залежних з різними формами комп'ютерної залежності, обумовлює обрання нами тему дослідження.

Мета дослідження – теоретичні та емпіричні засади дослідження психологічних особливостей формування комп'ютерної залежності в підлітковому віці.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення комп'ютерної залежності в підлітковому віці.
2. Виявити психологічні чинники та механізми розвитку комп'ютерної залежності в підлітковому віці.
3. Емпірично дослідити психологічні особливості формування комп'ютерної залежності в підлітковому віці.
4. Розробити та апробувати тренінгову програму «Профілактика комп'ютерно-залежної поведінки підлітків».

Об'єкт дослідження – комп'ютерна залежність.

Предмет дослідження – психологічні особливості формування комп'ютерної залежності у підлітковому віці.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що певні психологічні особливості підліткового віку є факторами, що передбачають розвитку комп'ютерної залежності.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань було використано такі методи: теоретичні (критичний огляд, аналіз, синтез та узагальнення сучасної наукової літератури, що стосується проблематики комп'ютерної залежності, її етіології, проявів та впливу на психосоціальний розвиток підлітків).

Емпіричні («Характерологічний опитувальник (К. Леонгарда – Г. Шмішека)»; «Спосіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності» (Л. Юр'євої – Т. Больбот), на основі яких проаналізовано психологічні передумови розвитку комп'ютерної залежності у підлітків);

Методи математичної статистики (г-критерій Пірсона; t-критерій Ст'юдента).

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилось на базі ДПТНЗ «Білоцерківське вище професійне училище будівництва та сервісу». Вибіркову сукупність склали 52 респонденти віком від 15 до 17 років. Серед них 22 юнака і 30 дівчат.

Теоретичне значення роботи. Здійснене дослідження дозволить поглибити наукове уявлення про психологічні особливості підлітків схильних до комп'ютерної залежності та стане у нагоді при розробці стратегій профілактики інтернет-залежності серед підлітків.

Практичне значення отриманих результатів. Отримані результати мають практичне значення для розробки та впровадження ефективних профілактичних і корекційних програм, спрямованих на підлітків з різним рівнем комп'ютерної залежності.

Результати дослідження можуть бути використані:

1) психологами для діагностування захопленості Інтернетом з метою своєчасного виявлення, профілактики та коригування Інтернет-залежної поведінки підлітків;

2) в освітньому процесі для розробки програм, орієнтованих на профілактику комп'ютерної залежності.

Апробація. Участь в X Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції (м. Біла Церква, 12 грудня 2024 року), опубліковано тези на тему «Психологічні особливості прояву комп'ютерної залежності у підлітків» [39].

Наукова новизна дослідження полягає у виявленні та описі психологічних особливостей прояву комп'ютерної залежності у

підлітковому віці, а також у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній апробації соціально-психологічної тренінгової програми, спрямованої на профілактику цього явища. У роботі розроблено комплексну модель профілактичного впливу, що інтегрує методи активного соціально-психологічного навчання.

Структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (92 найменувань), додатків.

Повний обсяг дипломної роботи становить 133 сторінки. Робота проілюстрована 5 таблицями та 4 рисунками.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Огляд наукових підходи до дослідження комп'ютерної залежності у підлітковому віці, її класифікація та ознаки

Сучасним суспільствам притаманні розмаїття культур, релігій, способів життя та способів самовираження людини. Тому, виникає необхідність здійснення соціального контролю за девіантною поведінкою окремих індивідів та соціальних груп. Такі види девіантної поведінки, як наркоманія, ігроманія, алкоголізм, тютюнокуріння та інші вважаються асоціальними і перебувають під постійним контролем суспільства. Однак існують певні види поведінки, які не несуть у собі прямої, явної загрози суспільству, та все ж мають негативні наслідки для людини і соціуму в цілому. До таких можна віднести комп'ютерну залежність: людина, яка проводить більшість часу за комп'ютером, не заважає і не загрожує оточуючим. Але при цьому людина поступово втрачає важливі соціальні контакти, перестає повноцінно виконувати соціальні функції, деградує як особистість [23].

Інтернет залежність у підлітків – досить широковідома проблема в сьогоденному світі. Батьки і психологи б'ють на сполох, спостерігаючи, як діти все більше і більше поринають у віртуальний світ, намагаючись піти від проблем реальності або в пошуку розваг. Безумовно, не можна суперечити, що комп'ютер може дати багато користі для дитини – це безцінне джерело інформації, навчального матеріалу, захоплюючих книг, фільмів, спосіб знайти нових друзів по всьому світу і т.д. У мережі нескладно знайти рідкісні та цінні книги, які мало у кого є вдома. Багато

ігор несуть в собі досить значущий розвиваючий потенціал – наприклад, логічні ігри і головоломки чудово розвивають здатність аналізувати, знаходити зв'язки і відновлювати логічні ланцюжки. Спілкування в соціальних мережах надає можливість поліпшити комунікативні навички та вивчити іноземні мови.

Всі ці чудові комп'ютера, на жаль, мають іншу сторону у вигляді стійкої залежності підлітків від комп'ютера. Маємо на увазі підлітків, бо вони, в силу вікових особливостей, більше схильні до розвитку таких розладів психіки, але не потрібно забувати, що залежність від комп'ютера може розвинути і у молодших школярів, і у дорослих людей.

Лікарі не визнають залежність від комп'ютера як хворобу, тільки не так давно в декількох країнах стали досліджувати її і почали з'явилися перші лікувальні установи.

«Залежність» в медицині – це нав'язлива потреба, яка супроводжується постійним підвищенням дози і певними фізичними і психічними симптомами. Провівши аналогію, можна сказати, що комп'ютерна залежність – це нехімічна хвороба, яка проявляється в нав'язливій потребі використання комп'ютера та Інтернету, що супроводжується соціальною дезадаптацією з вираженими психічними проблемами [4].

У підлітків можна виділити такі залежності: від Інтернету, соціальних мереж або ігрову. Незважаючи на те, що причини їх виникнення відрізняються, наслідки від них збігаються. Насамперед, це – відхід від реальності через соціальні проблеми, які можуть виражатися в різній формі.

Інтернет залежність – це розповсюджений термін, що виділяє велику кількість проблем контролю і міри поведінки над потягами. Зловживання Інтернетом веде до соціальної ізоляції, збільшується депресія, призводить до розпаду родини, невдачам у навчанні, фінансовому неблагополуччю і до втрати роботи.

Інше визначення Інтернет-залежності: «нав'язливе бажання увійти в Інтернет, знаходячись off-line, і нездатність вийти з Інтернету, будучи on-line. Часто використовується ще й таке: «Інтернет-залежність – це нав'язлива потреба у використанні Інтернету, що супроводжується соціальною дезадаптацією та яскраво вираженими психологічними симптомами» [15,с.15].

До основних типів Інтернет-залежності відносять: кіберсексуальна залежність, пристрасть до віртуальних знайомств, нав'язлива потреба в мережі, нав'язливе перенавантаження (нав'язливий web-серфінг), Інтернет-залежність.

До причин комп'ютерної залежності у підлітків можна віднести: відсутність або брак спілкування і теплих емоційних стосунків в сім'ї; відсутність у дитини серйозних захоплень, інтересів, хобі, уподобань, не пов'язаних з комп'ютером; невміння дитини налагоджувати бажані контакти з оточуючими, відсутність друзів; наявність важкої інвалідності, серйозного захворювання.

Залежність підлітків від соціальних мереж. Небезпека соціальних мереж в анонімності і можливості приховувати свою особистість, приміряючи різні ролі за своїм бажанням. Підлітки грають роль того, ким би їм хотілося бути, йдучи від реальності і проживаючи в мережі чуже, абсолютно несхоже на реальність, життя. У деяких випадках це призводить до роздвоєння особистості і втрати почуття реальності.

Ігрова залежність у підлітків. Найбільш небезпечними психологи вважають рольові ігри. Особливо ті, в яких гравець бачить ігровий світ не з боку, а як би очима свого героя. У такому випадку вже після декількох хвилин гри у гравця настає момент повного ототожнення себе з ігровим героєм.

Досить небезпечними вважаються ігри, в яких потрібно набрати велику кількість очок – вони також можуть провокувати розвиток ігрової залежності у підлітків.

На наш погляд, потребують подальшого дослідження чинники та наслідки виникнення комп'ютерної залежності неповнолітніх, її форми, особливості розповсюдження азартних комп'ютерних ігор у підлітковому середовищі тощо.

Комп'ютерна залежність – різновид психічної залежності, що розповсюджується в Україні протягом останніх двадцяти років [42]. Деякі вчені вважають, що як такої її не існує, вона – найвищий прояв нормального захоплення людини. Вони вважають, що до залежності схильні лише ті, хто вже має в наявності комунікативні проблеми та складнощі. На нашу думку, будь-яка залежність – це хвороба. Сутність проблеми полягає в нездатності людей, особливо дітей та підлітків, захистити своє психічне здоров'я від стороннього впливу. Її розповсюдження несе соціальну небезпеку, тому доцільно розглянути її найбільш типові форми, фактори ризику та негативні наслідки прояву для особистості підлітка [3].

Розглянемо можливі небезпечні прояви комп'ютерної залежності, а саме різні форми комп'ютерної залежності підлітків та її наслідки. На наш погляд, у нагоді при визначенні шляхів профілактики виникнення комп'ютерної залежності у неповнолітніх стануть результати таких досліджень.

Формування комп'ютерної залежності проходить три етапи:

I – етап ризику розвитку комп'ютерної залежності. Основними характеристиками є збільшення часу, проведеного для досягнення поставленої мети й роботи за комп'ютером, втрата відчуття часу, одержання емоційного задоволення за комп'ютером, витрата більшої кількості грошей на комп'ютерну діяльність, перші ознаки соціальної дезадаптації.

II – етап сформованої комп'ютерної залежності. Основні ознаки: емоційно-вольові порушення й психічна залежність. Відзначається зростання толерантності до комп'ютера, нав'язливі думки про нього й

фантазування. Спостерігається дезактуалізація основних потреб – сну, відпочинку, вживання їжі, особистої гігієни. Діяльність за комп'ютером проводиться за рахунок навчання, роботи, соціальних й особистих стосунків. З одного боку, пацієнти повністю орієнтовані в комп'ютерних технологіях, з іншого – має місце своєрідна форма інфантилізму, практично повна безпорадність у світі соціальних норм і відносин.

III – етап тотальної комп'ютерної залежності. Спостерігаються ознаки як психічної, так і фізичної залежності. Залишаються безуспішними спроби контролювати роботу за комп'ютером. У структурі синдрому актуалізації нав'язливого потягу переважають агресивність, злісність, розсіяна увага, депресивні феномени, психомоторне порушення, мимовільні «друкуючі рухи» пальців рук. При спробі оточуючих перешкодити комп'ютерній діяльності проявляється демонстративно-шантажна або суїцидальна поведінка. На даному етапі наявні фізичні симптоми: головний біль за типом мігрені, біль у хребті, сухість в очах, оніміння й біль у пальцях кисті (синдром карпального каналу). Виражена соціальна й сімейна дезадаптація [2].

На сьогоднішній день інтернет є вагомим фактором соціалізації великої кількості підлітків. Він виконує певний інформаційний та нормативний вплив на їхню особистість.

До першої групи функціональних можливостей Інтернету відноситься пошук інформації, який часто зводиться до вивчення й аналізу. Найчастіше нові знання, які можна відшукати в Інтернеті, виступають об'єктом обговорення як між користувачами, так і з їхнім автором або власником [23]. Насиченість інформації здатна викликати в людини інтенсивні емоційні реакції. Після певного періоду обмірковування, незважаючи на психологічні й навіть фізичні перевантаження, індивід одержує тільки позитивні емоції від долучення до величезної кількості знань, які перед ним відкриваються [24]. Через певний час людина може відчувати ейфорію, відчуття власної значимості від володіння практично

нескінченим джерелом інформації. Руйнівний характер такого типу поведінки проявляється в тому, що часто із засобу задоволення різноманітних потреб воно поступово перетворюється в самоціль [38]. Це дозволяє особистості уникати повсякденних проблем, забути про них і відкласти їхнє вирішення. Відволікання від сумнівів і переживань у важких ситуаціях періодично необхідно всім, але у випадку адиктивної поведінки воно стає стилем життя, через який людина попадає в пастку постійної втечі від реальності [27].

Друга група можливостей мережі презентована середовищем синхронних комунікацій (чатів). У чаті спілкуватися можна вільно, зберігаючи свою анонімність. Таке спілкування допомагає обрати собі саме такого «нового друга», який по всіх своїх параметрах співпадає з ідеалом.

Третя група представлена ігровим середовищем. Існує кілька варіантів класифікації комп'ютерних ігор. Усі вони умовні, оскільки з'являється безліч ігор, які поєднують у собі елементи кожної категорії. Один з найпоширеніших варіантів класифікації має такий вид: рольові ігри; пригодницькі ігри; стратегічні ігри; віртуальні симулятори (наприклад, ігри, які імітують реальне життя); віртуальне казино [27].

Дослідник С. А. Шапкін підкреслює особливу небезпеку рольових ігор, які найбільш максимально дозволяють людині «увійти» у віртуальність, відділитися від оточуючого середовища й «залишитися у віртуальному». Гра перетворюється в засіб компенсації життєвих проблем і особистість реалізується в ігровому світі, а не в реальному. Безумовно, це приводить до серйозних проблем у розвитку особистості, у формуванні самооцінки й самосвідомості, а також вищих сфер структури особистості [21].

Розвиток інформаційного суспільства зумовив створення відповідного середовища, яке разом із природним, географічним, соціокультурним й іншими відіграє важливу роль у житті теперішньої людини. Це середовище називається інформаційним.

Представляючи нову систему соціальної взаємодії, інтернет інтегрує людей в єдину віртуальну спільноту, в якій поступово виробляються свої норми і правила, засновані на особливостях і специфіці електронного суспільства. В кіберпросторі соціальне співдіяння включає потреби, підстави, цілі, установки користувачів, отримання і передачу інформації всілякими діями, її переробку, оцінку і реакцію на відповідь [27].

Ми вважаємо, що комунікаційне Інтернет-середовище принадливе через свої виняткові особливості: широкі комунікативні можливості; відсутність просторової та часової складових впливу (співрозмовники можуть перебувати далеко один від одного, а збереження в базах даних дає можливість підтримувати спілкування не зважаючи на часові межі); можливість взаємодії в аудіо, відео і текстовому форматах; можливість вибору реальності (реалізація у віртуальному світі потреб, включаючи ті, які з ряду причин в реальному житті втілити неможливо) [28].

Як зазначає В. Лабунська, при віртуальному спілкуванні, в більшості випадків, відсутня невербальна взаємодія, яка включає: просторову підсистему (міжособистісний простір); погляд; оптико-кінетичну підсистему (зовнішній вигляд співрозмовника, міміка, пантоміміка); паралінгвістичну підсистему (вокальні дані: діапазон, тональність, тембр голосу); екстралінгвістичну (внемовну) підсистему (темپ мови, паузи, сміх та ін.) [32, с.74].

Перцептивний компонент віртуального спілкування (процес сприйняття й розуміння співрозмовника, формування його образу) будується, частіше, на підставі текстових повідомлень без візуальної і вербальної складових. На сприйняття співрозмовника в кіберпросторі чинять вплив такі психологічні ефекти, як ефект первинності (перенесення на невідомі якості віртуального співрозмовника позитивної думки про нього, яка сформувалася у користувача від спілкування раніше), ефект ореолу (перекручення нової інформації, отриманої про співрозмовника,

унаслідок раніше сформованого уявлення про нього), та ефект стереотипизації.

Особливість віртуального середовища сприяє виникненню такого ефекту ореолу, як анонімність, оскільки даний феномен проявляється найсильніше при мінімальній інформації про особу співрозмовника. При ефекті первинності важливою є послідовність інформації, яка поступає про незнайому людину користувачеві, а у разі стереотипизації – обмеженість сприйняття особи співрозмовника рамками минулого досвіду користувача, що може іноді приводити до більш спрощеного уявлення про співрозмовника або упередженого до нього відношення. Важливу роль в сприйнятті співрозмовників у віртуальному просторі грають механізми ідентифікації і рефлексії.

Взаємодія користувачів в Глобальній Мережі визначається ступенем інтерактивності і типом комунікації (діалоговою – електронна пошта, ICQ; полілоговою – чати, ActiveWorlds). Найбільш інтерактивними формами спілкування вважаються чати, ICQ, ActiveWorlds і MUDs, найменше інтерактивними – телеконференції та e-mail-листування [10].

Не сформованість в суспільстві культури користування сучасними технічними засобами комунікацій і недотримання елементарних правил безпечної роботи в мережі Інтернет створюють ряд проблем психологічного, соціального і правового характеру. Неконтрольоване і нерациональне використання Інтернет-ресурсів, їх надмірна комунікативна активність (спілкування в чатах (IRC), MUDs, MSN, ICQ і т.д.), гіперзахопленість мережевими іграми, відвідування сайтів, які не мають відношення до навчання (розважальні сайти, Інтернет-магазини, on-line аукціони та ін.), призводять до неуспішності у навчанні і сприяють виникненню академічних заборгованостей [10].

Вдосконалення цифрових і комунікаційних технологій значно розширило можливості реалізації адикції відносин, створюючи умови для формування і розвитку таких залежностей, як кіберкомунікативна адикція;

кіберсексуальна залежність (нездоланий потяг до обговорення сексуальних тем на еротичних чатах і телеконференціях, відвідування порнографічних сайтів і заняття кіберсексом, знайомства через Інтернет з метою пошуку партнера, залучення неповнолітніх в сексуальні відносини); адиктивний фанатизм (релігійний (сектантство), музичний й т.ін.) [14].

Таким чином, поряд з позитивними сторонами розвитку Інтернет-середовища, зокрема таких, як широких комунікативних, інформаційних та інтерактивних можливостях, є наявність негативних сторін, особливо комп'ютерної залежності.

У Психіатричному енциклопедичному словнику поняттям «залежність» визначається «стан людини або її поведінка, коли вона знаходиться у підкоренні іншої людини або ситуації». При цьому, окрім залежності від психоактивних речовин, вказано на існування також залежності від певних ідей, особистостей, від азарту, від віросповідань тощо.

Залежність буває «фізіологічною, якщо сам організм має потребу в даній речовині для нормального функціонування, або психологічною, якщо ця потреба має афективну природу» [6, с.79]. Здебільшого та чи інша залежність виникає в ході певної активності, певної поведінки, дій, акцій, і виявляється вона у поведінці, що є характерною для певного з видів залежності [2].

У вітчизняній літературі поняття «залежність», «узалежнена поведінка», «адикція», «адиктивна поведінка» розглядаються здебільшого як еквівалентні. Термін «адикт» походить від латинського *addicere* – «благоволити», «сприяти». Адикція у сучасній науковій літературі визначається як пристрасть до якоїсь речовини або роду діяльності, яка включає безконтрольне прагнення приймати цю речовину або практикувати вид діяльності для досягнення бажаного психічного ефекту. В рамках проблеми Інтернет-залежності терміни «залежність від

Інтернету», «Інтернет-адикція», «надмірне застосування Інтернету» також наповнюються однаковим змістом.

Розглядаючи види залежності, дослідник Л. Куликов розрізняє: хімічну залежність (алкоголізм, наркоманія, токсикоманія, залежність від ліків, нікотинізм), акцентуйовану активність (ігроманія, Інтернет-залежність, трудовголізм, сексоманія), культову залежність [33, с.321].

Отже, аналіз наукової літератури дозволив нам визначити низку специфічних поведінкових характеристик, що виявляються у залежних при роботі з комп'ютером: неможливість, небажання відірватися від роботи та роздратування при необхідності відволіктися; прагнення проводити за роботою все більше часу; схильність забувати про домашні справи, навчання, службові обов'язки; прагнення позбавитися почуття провини, безпорадності, тривоги, депресії; відчуття емоційного підйому; готовність миритися із втратою сім'ї, близьких, друзів, кола спілкування; нехтування власним здоров'ям, особистою гігієною тощо [3].

Поряд з тим, вчений А. Войскунський наводить такі критерії, що визначають залежність: пріоритетність; зміна настрою; толерантність; симптоми розриву; конфлікт та рецидив [17].

Виникнення комп'ютерної залежності розглядається як наслідок зниження психологічної стійкості особистості [4]. Оскільки психологічна стійкість оберігає особистість від дезінтеграції і особистісних розладів, складає основу внутрішньої гармонії, повноцінного психічного здоров'я, то зниження психологічної стійкості призводить до дезінтеграції особистості, порушення регуляції поведінки та діяльності, розпаду системи життєвих цінностей, мотивів, цілей, що підвищує ризик виникнення залежності.

Аналіз вітчизняних наукових здобутків з теми дослідження показав, що проблему психологічної залежності від комп'ютера можна розглядати в різних ракурсах.

Питання комп'ютерної залежності розкриваються в рамках проблеми девіантної поведінки. Згідно з класифікацією Ц. Короленко та Т. Донських,

всі поведінкові девіації поділяються на дві групи: нестандартну і деструктивну поведінку.

Нестандартна поведінка може мати форму нового мислення або таких дій, що виходять за рамки стереотипів поведінки.

Деструктивна поведінка в залежності від спрямованості поділяється на внутрішньо-деструктивну поведінку (суїцидальна, конформістська, аутична поведінка) та зовнішньо-деструктивну поведінку, яка, в свою чергу, поділяється на антисоціальну поведінку (полягає у діях, які порушують існуючі закони і права інших людей у формі асоціальної поведінки) та адиктивну поведінку (передбачає використання яких-небудь речовин або специфічної активності з метою відходу від реальності і отримання бажаних емоцій) [31].

До нехімічних адикцій в теперішній час відносять: гемблінг (патологічну схильність до азартних ігор); працеголізм; харчові адикції (нервову анорексію, і булімію); адикції відносин: любовні, сексуальні й уникнення; спортивну адикцію (адикціювправлянь), (екстремальні види спорту; адикцію до витрати грошей; прагнення до невиправданого ризику й створення небезпечних ситуацій (т.зв. стан перманентної війни); Інтернет-адикцію; ургентну адикцію (звичку перебувати в стані постійної недостатчі часу); нав'язливий духовний пошук; адиктивний фанатизм (релігійний (сектанство), політичний (партійний), національний, спортивний, музичний).

Розглянемо види адикцій, що зустрічаються в літературі.

Про **комп'ютерну адикцію**, або, як її ще називають, **кіберадикцію** заговорили порівняно недавно, що пов'язано із популяризацією цього інструменту серед широкого загалу користувачів. Проте, її прояв все частіше й частіше зустрічається в оточуючому нас світі. Сутність даного феномену полягає у тому, що людина поринає у світ жорсткого диску, у розмаїття каталогів та файлів, використовує кіберпростір як альтернативу реальності.

Інтернет-адикція, насамперед, пов'язана із втечею у сурогатний інформаційний простір. Людина, що за тією чи іншою причиною не може побудувати систему соціальних відносин, яка б її влаштувала, починає занурюватись у світ онлайн-спілкування. Чи просто впадає у залежність від невичерпної кількості інформації, що знаходиться у «світовій павутині» [38].

Різні види адиктивної поведінки мають свої специфічні особливості, прояви і наслідки, але етапи формування адикції є спільними.

– Початок формування адиктивного процесу завжди відбувається на емоційному рівні як переживання гострої зміни психічного стану у вигляді підвищеного настрою, почуття радості, екстазу, неймовірного підйому у зв'язку з вживанням певних речовин чи певними діями.

– Другий етап характеризується формуванням певної послідовності звертання до засобів адикції.

– На третьому етапі адиктивна поведінка стає стереотипною, типовою.

– На четвертому – повністю домінуючою.

– На п'ятому вона руйнує як психіку, так і біологічні процеси [61].

– Надмірна захопленість пошуком інформації. Соціальна небезпека виявляється в необмеженій витраті часу з метою пошуку цікавої інформації, своєрідного «інформаційного вампіризму», що створює ілюзорне відчуття власної значущості. Особлива небезпека стати залежним від Інтернету підстерігає тих, для кого комп'ютерні мережі стають основним засобом комунікації зі світом [40].

Непомірне спілкування on-line з друзями в соціальних мережах. Соціальні мережі – особливий тип соціальних відносин або зв'язків великих груп людей (різновид соціальних кіл, тобто квазігруп – не стійкі, тимчасові, в яких об'єкти легко змінюються), що виникають для обміну різного роду інформацією за допомогою Інтернету. Тут не існує ієрархії, формальних обов'язків, а є лише власне бажання спілкуватися.

Аналіз поглядів вчених дозволив визначити, що соціальна небезпека полягає в наступному:

- 1) збільшенні матеріальних витрат на гру та ризик програшу;
- 2) уникненні реалій, підміні реального життя нереальним світом гри;
- 3) формуванні установки на «легку здобич»;
- 4) вірі у фаталізм;
- 5) підштовхуванні особи до будь-яких шляхів (у тому числі злочинних) отримання необхідних коштів для гри;
- 6) небезпеці реальних психічних розладів (захворювання на гемблінг – патологічний азарт).

Потенційні жертви – це молодь та представники середньої вікової групи, що мають певні вільні кошти для гри.

Неазартні комп'ютерні ігри умовно поділяють на рольові та нерольові. Рольові мають найбільший вплив на психіку гравця, характеризуються найбільшою глибиною «входження» у гру, а також мотивацією ігрової діяльності.

До нерольових комп'ютерних ігор відносять аркадні, головоломки та «квест», ігри на швидкість реакції або «симулятори». Гравець не бере на себе роль комп'ютерного персонажа, тобто формування залежності і вплив ігор на особу людини не такі значні.

Ми вважаємо, що основними мотивами комп'ютерної гри є: азарт досягнення мети; психічне розвантаження або прагнення гострих відчуттів, пошук дефіцитарних емоцій; «проходження» гри або набір балів для самоствердження, бажання обіграти комп'ютер, довести свою владу над машиною; розвага, структурування вільного часу; цікавість; прагнення слідкувати за модою; корисні цілі; навчання [56].

Соціальна небезпека для гравця, що виникає внаслідок комп'ютерної залежності, характеризується наступним: наростання агресивності; втрата часу; дискомфорт; збільшення фінансових витрат на оплату Інтернет-послуг під час гри, на отримання нових ігор; нездатність досягти

позитивних емоцій та задоволення поза грою; порушення режиму сну; фізіологічні зміни.

Особливо небезпечним є поширення комп'ютерної залежності серед неповнолітніх. Вони найбільш вразливі тому, що не здатні повною мірою контролювати свої бажання та поведінку; вікові та психологічні особливості цієї категорії осіб роблять їх більш довірливими (тому вони легше «купуються» на розповіді про вдачу та можливість легко отримати гроші); саме підлітки в першу чергу потребують самоствердження, що може виникнути під час вдалої гри або отримання інформації; вони більш самостійні, менш опікаються та контролюються дорослими, більш розумні в приховуванні від батьків своєї залежності; мають достатню кількість вільного часу; доступність комп'ютера (наявність його на власному письмовому столі, вміння користуватися ним не потребує додаткових знань, наявність кишенькових грошей, які витрачають на гру в ігрових автоматах, легка можливість отримання інформації або нової гри тощо); нерозуміння з боку батьків небезпеки розвитку комп'ютерної залежності (зовні все виглядає добре) та не усвідомлення підлітком небезпеки комп'ютерної залежності [83].

Дослідники різних галузей знання вважають, що адиктивна поведінка виникає як результат складної взаємодії спадкових, біохімічних, соціальних та індивідуально-психологічних факторів. Серед таких можна відокремити:

- зовнішні умови фізичної середовища;
- зовнішні соціальні умови;
- внутрішньо особистісні причини і механізми узалежненої поведінки;
- внутрішні спадково-біологічні, індивідуально-типологічні та психофізіологічні передумови [8].

Аналіз наукової літератури дозволяє визначити загальні ознаки адиктивної поведінки:

- стійке прагнення до зміни психофізичного стану;
- безперервний процес формування і розвитку адикції;
- циклічність uzалежненої поведінки;
- закономірне виникнення особистісних змін і соціальної дезадаптації;
- формування адиктивної установки, тобто сукупності когнітивних, емоційних і поведінкових особливостей, які викликають адиктивне відношення до життя;
- надмірне емоційне відношення до об'єкту залежності;
- перетворення об'єкту адикції у мету існування;
- заперечення залежності та її тяжкості [7; 12; 55; 70].

До симптомів залежності включають: непереборне бажання увійти до мережі; розумове або фізичне виснаження; дратівливість; порушення сну або концентрації уваги [16].

Більш розгорнуту систему критеріїв залежності приводить вчений А.Голдберг. На його думку, термін «Інтернет-залежність» можна констатувати при наявності 3-х пунктів з наступних: кількість часу, яку потрібно провести в Інтернеті, щоб досягти задоволення (іноді почуття задоволення від спілкування в мережі межує з ейфорією), помітно зростає; якщо людина не збільшує кількість часу, що вона проводить в Інтернеті, то ефект помітно знижується; користувач робить спроби відмовитися від Інтернету чи хоча б менше проводити в ньому менше часу [19].

Доктор М. Орзак виділяє не тільки психологічні і фізичні симптоми, до яких відносить: враження нервових стовбурів руки, зв'язане з тривалою перенапругою м'язів; оніміння пальців руки, що тримає «мишку»; сухість та різь в очах; головні болі по типу мігрені; болі в спині; нерегулярне харчування, пропуск прийомів їжі; зневага до особистої гігієни; розлад сну, зміна режиму сну [24].

Узагальнюючи погляди вчених [3; 34: 62; 72], ми виділили наступні поведінкові характеристики Інтернет-залежних: активне небажання

відволіктися, навіть на короткий час від роботи в Інтернеті; роздратування при вимушених відволіканнях; невміння спланувати час закінчення сеансу роботи в Мережі; використання все більших сум грошей для забезпечення роботи в Інтернеті, у тому числі і в борг; готовність брехати, говорячи про тривалість і частоту роботи в Інтернеті; забування у ході роботи в Мережі про домашні справи, навчання чи службові справи, важливі особисті і ділові зустрічі; небажання приймати критику подібного образу життя; готовність миритися з руйнуванням сім'ї; втрата кола спілкування з-за Мережі; зневага власним здоров'ям; скорочення тривалості сну, внаслідок роботи в Інтернеті в нічний час; уникання фізичної активності [17].

Крім психологічних проблем, можуть виникнути і фізичні проблеми: викривлення хребта, проблеми із зором, часті головні болі, болі в спині.

Залежна людина намагається приділити весь свій наявний час грі, вона починає нехтувати гігієною, закидає домашні справи і обов'язки, починає погано вчитися, пропускає тренування і гуртки, а також намагається компенсувати недолік гри за рахунок власного сну.

Психологи [2; 32; 75] виділяють такі стадії залежності:

- Стадія легкого захоплення. Коли людина один чи кілька разів пограла у рольову комп'ютерну гру, вона входить у смак, їй починає подобатися комп'ютерна графіка, звук, сам факт імітації реального життя чи якихось фантастичних сюжетів.

- Стадія захоплення. Фактором, що свідчить про перехід людини на цю стадію формування залежності, є поява в ієрархії потреб нової потреби – грати в комп'ютерні ігри. Гра в комп'ютерні ігри на цьому етапі має систематичний характер. Якщо людина немає постійного доступу до комп'ютера, можливі досить активні дії з усунення цієї перешкоди.

- Стадія залежності. Залежність може оформлятися в одній з двох форм: соціалізованій та індивідуалізованій [17].

Факт, що діти проводять за комп'ютером багато часу, засмучує більшість батьків. Спочатку дорослі вітали появу Мережі, вважаючи, що

вона – безмежне джерело нових знань. Незабаром з'ясувалося, що підлітки не користуються Інтернетом для виконання домашніх завдань або пошуку корисної інформації. Замість цього вони спілкуються в чатах і грають вонлайн-ігри.

Треба відзначити, що в порівнянні із залежностями від алкоголю і наркотиків, комп'ютерна залежність у меншій мірі шкодить здоров'ю людини, не руйнує його мозок, і здавалася б досить безпечною, якщо б не явне зниження працездатності, ефективності функціонування в реальному соціумі. Як наркотик, спілкування в Інтернеті може створювати ілюзію благополуччя, уявну можливість вирішення реальних проблем. Хоча, як показують дослідження московських психологів, багато комп'ютерно-залежних розуміють, що не отримують реальної підтримки в мережі, і не розцінюють Інтернет як середовище, що гарантує спілкування [27].

У медицині відомі способи лікування синдрому відміни («ломок» в народі), який розвивається протягом декількох днів після відмови від наркотику, скажімо від героїну, за допомогою перекладу пацієнта на більш «легкі» наркотики, наприклад метадон. У цьому сенсі, для багатьох алкоголіків, наркоманів, курців та інших людей, схильних до створення сильних залежностей, Інтернет став більш «легким» наркотиком і шансом позбутися від більш серйозних залежностей.

Отже, завдяки своїм якостям (анонімності, доступності, невидимості, безпеки, простоти використання) комп'ютер надає неоціненну послугу людям, що страждають від шкідливих звичок, надаючи їм можливість відмовитися від останніх, і в той же час може завдавати шкоди підліткам та молоді, які замість соціалізації в реальному світі, знаходять можливість соціалізації в світі Віртуальному.

Стосовно підліткового віку зроблене узагальнення ознак Інтернет-залежності у підлітків [11; 15; 41; 47]:

- Втрата контролю над предметом залежності, дитина перестає контролювати себе і час знаходження перед комп'ютером.

- «Доза» (тобто час перебування за комп'ютером) поступово збільшується.
- Переважання «тунельного» мислення. Всі думки тільки про гру або соціальну мережу і те, як швидше дістатися до комп'ютера.
- Заперечення наявності проблеми, категорична відмова від допомоги.
- Невдоволення життям, відчуття порожнечі в реальному світі.
- Проблеми з навчанням.
- Ігнорування близьких, друзів, осіб протилежної статі, інтерес концентрується тільки на предметі залежності.
- Розлади сну, кардинальна зміна режиму.
- Агресія у разі недоступності предмета залежності, неможливості «вжити».

Інтернет залежність у підлітків проявляється так само, як і будь-який інший вид залежності (наркоманія, алкоголізм, ігроманія і т.д.) і позбутися від неї буває так само важко.

Залежність від комп'ютера в підлітковому віці може виявлятися такими симптомами: дитина проводить майже весь свій час біля комп'ютера, при цьому відчуває ейфорію і з великим трудом відволікається на їжу та сон; не може самотійно зупинитися; агресія і депресія у разі відсутності доступу до комп'ютера; перевагу віртуальному спілкуванню та ігор, відсутність друзів, і він не виходить з дому гуляти на вулицю; всі інтереси підлітка зосереджені на комп'ютері, але при цьому він не займається програмуванням; зміна режиму дня і проблеми зі сном; знижується успішність у школі; невдоволення реальним світом і собою; не стежить за собою; синдром карпального каналу і сухість в очах; мігрені і болі в спині.

У разі виявлення таких симптомів у дитини – не варто панікувати і накидатися на нього з докорами і лайкою. Важливо спокійно розібратися в ситуації і зрозуміти, що підлітка приваблює в комп'ютері, і чого йому не

вистачає в реальному житті. А потім поспілкуватися з фахівцем з психічного здоров'я і спільно виробити стратегію допомоги в цій ситуації.

Сутність проблеми, комп'ютерної залежності, полягає в нездатності людей, особливо дітей та підлітків, захистити своє психічне здоров'я від стороннього впливу. Її розповсюдження несе соціальну небезпеку, тому доцільно розглянути її найбільш типові форми, фактори ризику та негативні наслідки прояву для особистості підлітка [39, с.283].

1.2. Психологічні характеристики підліткового віку

Особливість підліткового віку викликала інтерес в дослідників з давніх часів. Серед перших на нього звернули увагу мислителі античних часів: Плутарх, Платон, Аристотель. У середньовіччі та в епоху Відродження викликало цікавість це питання в таких відомих авторів, як Ф. Аквінський, Ібн Сіна (Авіцена), Е. Роттердамський, Т. Мор, Т. Кампанелла та інші. В епоху Просвітництва продовжували вивчати підлітковий вік Р. Декарт, Б. Спіноза, Г.В. Лейбніц, Д. Гартлі, Ж. Ламеттрі, Ж. Руссо, Я. Каменський, К. Гельвецій, Д. Дідро, Й. Песталоцці. У XIX на початку XX сторіччя звертали увагу на підлітковий вік такі дослідники, як К. Ушинський, З. Фрейд, А. Адлер, Е. Еріксон, Г. Шарельман та інші.

Українські вчені теж приділяли цьому питанню багато уваги, починаючи з Д. Наливайко, С. Пекаліду, В. Сураського, К. Острозького, Г. Сковороди, І. Франко і закінчуючи такими відомими особистостями як Б. Ананьєв, Л. Божович, Б. Ельконін, Г. Костюк, В. М'ясищев, С. Рубінштейн.

Питання підліткового віку не втратило своєї актуальності і по сьогоднішній день. Цією темою цікавляться такі вчені: Г. Абрамова, Л. Виготський, М. Гамезо, В. Герасімова, І. Дубровіна, В. Зінченко, І. Ільясов, Є. Клімов, І. Кон, Г. Крейг, І. Кулагіна, С. Максименко, Л. Обухова, Є. Рибалко, А. Хріпкова, Д. Колесов, О. Щотка тощо [38, 43].

Розглянемо психологічні особливості підлітків.

Підлітковий період – період завершення дитинства, виростання з нього, перехідний від дитинства до дорослості. За визначенням Організації Об'єднаних Націй підлітковий вік – це віковий період з 10 до 19 років (ранній підлітковий вік – 10–14 років; пізній підлітковий вік – 15–19 років).

Підліток починає відчувати себе дорослим і хоче, щоб і навколишні визнавали його самостійність і значимість. Основні психологічні потреби підлітка – прагнення до спілкування з однолітками, прагнення до самостійності і незалежності, емансипації від дорослих, до визнання своїх прав з боку інших людей.

Почуття дорослості – це психологічний симптом початку підліткового віку. За визначенням Н. Тертичної, почуття дорослості є новоутворенням свідомості, через яке підліток порівнює себе з іншими (дорослими або товаришами), 20 знаходить зразки для засвоєння, будує свої відносини з іншими людьми, перебудовує свою діяльність [65].

Перехідність підліткового віку, звичайно, включає біологічний аспект. Це період статевого дозрівання, інтенсивність якого підкреслюється поняттям гормональна буря. Фізичні, фізіологічні, психологічні зміни, поява сексуального потягу роблять цей період виключно складним, в тому числі і для самого підлітка.

До XVII-XVIII століть підлітковий вік не виділявся як особливий віковий період, це відносно недавнє історичне утворення. У XIX ст. в багатьох країнах було введено систематичну шкільну освіту. Це нововведення призвело до значного збільшення періоду економічної залежності у житті дитини та до відстрочення моменту прийняття нею ролей, властивих дорослій людині.

Підлітковий вік як перехідний повною мірою розгортається тільки в індустріальному суспільстві, де виникає велика контрастність дитинства і дорослості, виражений розрив у нормах і вимогах, пропонованих до поколінь дорослих і дітей. У сучасному суспільстві соціальна дорослість не

збігається з моментом статевого дозрівання. Першим підлітковий вік виділив як час другого, самостійного народження в життя і зростання самосвідомості людини Ж. Руссо [3].

Основні ідеї, які й сьогодні складають ядро психології підліткового віку, були викладені у праці С. Холла «Дорослішання». Хол сформулював уявлення про перехідності, проміжності підліткового віку, періоду бурі і натиску. Він розробив змістовно-негативні характеристики даного етапу розвитку (важкість виховування, конфліктність, емоційна нестійкість) і позначив позитивне надбання віку – почуття індивідуальності [65]. О. Стрільчук говорить про своєрідну маргінальність підлітка, що виражається в його становищі між двома культурами – світом дітей і світом дорослих. Підліток вже не хоче належати до дитячої культури, але ще не може увійти до спільноти дорослих, зустрічаючи опір з боку реальної дійсності, і це викликає стан когнітивного дисбалансу, невизначеність орієнтирів, планів і цілей в період зміни життєвого простору [63]. Розвиток особистості підлітка було проаналізовано в психоаналітичному ключі З. Фрейдом і А. Фрейд [65].

У підлітковий період статевого дозрівання, прилив сексуальної енергії розхитує сформовану раніше рівновагу між структурами особистості, і дитячі конфлікти відроджуються з новою силою. О. Сорокіна розглядає підлітковий вік і юність як центральний період для вирішення завдання особистісного самовизначення, досягнення ідентичності [65].

Часто весь підлітковий період трактують як кризовий, як період нормальної патології, підкреслюючи його бурхливий перебіг, складність і для самого підлітка і для спілкування з дорослими [3; 64].

Підлітковий вік як етап психічного розвитку характеризується виходом дитини на якісно нову соціальну позицію, пов'язану з пошуком власного місця в суспільстві. Завищені претензії, не завжди адекватні уявлення про свої можливості призводять до численних конфліктів підлітка з батьками і вчителями, до заперечної поведінки.

Вітчизняні психологи акцентують увагу також на тій негативній обставині, що в сучасному суспільстві немає відповідних для вирішення завдань підліткового віку «просторів», тому кризові явища мають тенденцію затягуватися.

Основне протиріччя підліткового періоду – наполегливе прагнення дитини до визнання своєї особистості дорослими за відсутності реальної можливості утвердити себе серед них. Провідною діяльністю дітей цього віку стає спілкування з однолітками.

Саме на початку підліткового віку діяльність спілкування, свідоме експериментування з власними відносинами з іншими людьми (пошуки друзів, з'ясування стосунків, конфлікти і примирення, зміна компаній) виділяються у відносно самостійну область життя.

Головна потреба періоду – знайти своє місце в суспільстві, бути значущим реалізується в співтоваристві однолітків.

Біологічно підлітковий вік відноситься до пубертатного періоду – час прискорення фізичного розвитку і статевого дозрівання, що характеризується важливими змінами в організмі підлітка, у тому числі появою вторинних статевих ознак. Розвивається кісткова система, спостерігаються зміни складу крові і кров'яного тиску. Відбуваються різні структурні і функціональні зміни церебральної активності.

Зміни, що відбуваються в моторній сфері: нове співвідношення росту м'язів і м'язової сили, зміна пропорцій тіла – приводять до тимчасових порушень координації рухів. Підлітки стають неспритними, метушливими, роблять багато зайвих рухів. У результаті вони нерідко щось ламають, руйнують. Перебудова тонкої моторики, розбалансування старої схеми око – рука і її побудова на новому рівні багато в чому нерідко ведуть до погіршення почерку, неохайності, порушення в малюванні [18].

Процес дозрівання впливає і на розвиток мови. Мова стає більш лаконічною і стереотипною, але в цей період вона насичується словами

паразитами, елементами сленгу чи жаргону певної субкультури. Часто підлітки уповільнено реагують на те, що їм говорять.

Підлітковий вік характеризується і психологічними змінами, появою ряду специфічних рис, найважливішими з яких є прагнення до спілкування з однолітками і поява в поведінці ознак, що свідчать про бажання затвердити свою самостійність, незалежність, особисту автономію.

Традиційно підлітковий вік розглядається як період відчуження від дорослих, однак сучасні дослідження показують складність і амбівалентність відносин підлітка до дорослого. Яскраво виражені як прагнення протиставити себе дорослим, відстоювати власну незалежність і права, так і потреба у підтримці, довіра до них, важливість їхнього схвалення й оцінок. Значимість дорослого чітко виявляється в тім, що для підлітків істотна не стільки сама по собі можливість самостійно спілкуватись між собою, стільки визнання дорослими цієї можливості і принципової рівності їх прав із правами дорослої людини. Незважаючи на це, взаємини з оточуючими підлітка людьми визначаються його відношеннями з однолітками, тому що якщо в молодшому шкільному віці відношення з однолітками були опосередковані через дорослих (учень – учитель – учень), то в цьому віці ці відносини безпосередні (учень – учень). Соціальні контакти з вчителями розгортаються паралельно, але дещо приховано, підлітки намагаються не афішувати своїх стосунків із викладачами [17].

Потреба у спілкуванні в підлітковому та юнацькому віці дуже велика. Часто виникають спонтанні групи, рівень згуртованості яких не поступається рівневі організованого колективу. Щодо характеру лідерства: у шкільних класах офіційний лідер не завжди буває найавторитетнішою людиною. Його висувують не стільки діти, скільки дорослі, успішність його діяльності залежить від того, як він налагодить контакти з неформальними лідерами. У стихійних групах, хоч би яким гострим було в них внутрішнє суперництво, вожаком може стати той, хто має реальний

авторитет [67].

Структура стихійних груп спілкування і ступінь їх згуртованості визначаються рівнем розвитку взаємовідносин між юнаками й дівчатами. У підлітків первинними осередками спілкування є одностатеві групи хлопців і дівчат; потім дві такі групи, не втрачаючи внутрішньої спільності, утворюють змішану компанію: пізніше всередині цієї компанії утворюються пари з юнаків і дівчат. На основі взаємного потягу, ще пізніше, у віці 19–20 років, такі пари стають стійкішими, а попередня велика компанія розпадається або відходить на задній план. Звісно, ця схема не універсальна, вона має багато варіантів.

Вуличне спілкування і спонтанні підліткові групи тісно пов'язані з особливостями субкультури. За всієї її розпливчастості вона має декілька постійних компонентів: специфічний набір цінностей і норм поведінки, смаки, одяг і зовнішній вигляд; почуття групової спільності й солідарності; характерну манеру поведінки, способи спілкування, залицяння і т. ін.

У захопленнях підлітків проявляється та реалізується надзвичайно важливе для формування особистості почуття приналежності: аби бути цілком «своїм», необхідно виглядати «як усі» і розділяти загальні захоплення. Мода, скажімо, є засобом самовираження, комунікації, ідентифікації. Нарешті, засіб набуття статусу в своєму середовищі: оскільки норми і цінності юнацької субкультури є груповими, оволодіння ними (наприклад, уміння розбиратися у футболі чи рок-музиці) стає обов'язковим і служить способом самоствердження.

Підлітковий вік – це новий час бурхливого і плідного розвитку когнітивних процесів: становлення вибірковості, цілеспрямованості сприйняття, стійкої довільної уваги і логічної пам'яті. Активно формується абстрактне, теоретичне мислення, що спирається на поняття, не зв'язані з конкретними уявленнями, з'являється можливість будувати складні умовиводи, висувати гіпотези і перевіряти їх. Саме формування мислення, приводить до розвитку рефлексії – здатності робити предметом своєї думки

саму думку, – дає засіб, за допомогою якого підліток може міркувати про себе, тобто уможлиблює розвиток самосвідомості .

Провідною діяльністю стає спілкування з однолітками, як важливий фактор психічного розвитку підлітка. Прагнення підлітка зайняти задовольняюче його положення серед однолітків супроводжується підвищеною конформністю до цінностей і норм групи однолітків. Безперечно провідною діяльністю підлітків є спілкування з однолітками, створення соціального Я-образу. Цей вид діяльності займає більшість вільного часу дитини.

Але поряд із процесом налагоджування соціальних зв'язків, завоювання власного місця в колективі починається процес професійного самовизначення. Це пов'язано з наближенням закінчення школи, з усвідомленням необхідності обрання майбутньої професії.

Оскільки професійне самовизначення є дуже важливою ланкою бурхливого життя підлітка, ми зупинимось на ньому більш детально [33]. Як відомо, підліток намагається передбачити своє майбутнє, не замислюючись над засобами його досягнення. Його образи майбутнього вирізняються тим, що вони орієнтовані на результат, а не на процес розвитку: підліток може дуже жваво, в деталях, уявляти своє майбутнє становище в суспільстві, не задумуючись над тим, що для цього треба зробити.

Професійне самовизначення здебільшого ділять на ряд етапів, тривалість яких, звісно, варіюється.

Перший етап – дитяча гра, під час якої дитина «приміряє» на себе різноманітні професійні ролі та «програє» окремі елементи пов'язаної з ними поведінки. До речі, у деяких особистостей цей, притаманний вікові дитинства етап може залишатися поруч із іншими до пізнього юнацького віку.

Другий етап – підліткова фантазія, коли підліток бачить себе у мріях представником тієї чи іншої привабливої для нього професії.

Третій етап, що охоплює весь підлітковий та більшу частину юнацького віку, – попередній вибір професії. Різні види діяльності сортуються й оцінюються спершу під кутом зору інтересів підлітків («Я люблю історичні романи, мабуть, стану істориком»), потім у площині його здібностей («У мене добре з математикою, чи не зайнятись нею?») і, нарешті, з огляду на його систему цінностей («Я хочу допомагати хворим людям, то стану лікарем»; «Хочу багато заробляти. Яку би вибрати професію?»).

Ясна річ, що інтереси, здібності, цінності проявляються, хоч би й неявно, на будь-якій стадії вибору, вони диференціюються і консолідуються, відбувається боротьба мотивів.

Четвертий етап – практичне ухвалення рішення, власне вибір професії, криє в собі два головні компоненти: визначення рівня кваліфікації майбутньої праці, обсягу й тривалості необхідної підготовки до нього; вибір конкретної спеціальності. Послідовність цих виборів може бути різною. Дівчина може спочатку визначити сферу діяльності («Хочу працювати в медицині»), а потім рівень її кваліфікації (бути лікарем, фельдшером чи медсестрою), або навпаки – спочатку вибрати рівень, а потім уже фах («Буду вступати до вузу, але ще не знаю, до якого»). Фактично, із соціологічних даних, другий шлях рішуче переважає; орієнтація на вступ до вузу формується значно скоріше, ніж визріває вибір конкретної спеціальності [38, с.25].

Проведений аналіз наукових джерел дозволив нам визначити головні новоутворення підліткового віку:

1. Центральне особистісне новоутворення цього періоду – це становлення нового рівня самосвідомості, Я-концепції, що виражаються в прагненні зрозуміти себе, свої можливості й особливості, свою подібність з іншими людьми і свою відмінність – унікальність і неповторність.

2. Формування інтересів і мотивації до навчання, що пов'язано із наближенням необхідності обрання професії та вступу до ВНЗ або ПТНЗ.

3. Формування вольової поведінки, уміння володіти своїм емоційним станом, що є необхідною умовою для побудови якісних стосунків з однолітками, формування адекватного Я-образу.

4. Почуття дорослості. Це новоутворення підліткового віку є одним з найпомітніших. Розвиток дорослості є процесом становлення готовності дитини до життя в суспільстві. Він передбачає засвоєння суспільних вимог до особистості, діяльності, стосунків і поведінки дорослих.

5. Потреба у самоствердженні, прагнення зайняти належне місце серед однолітків. Треба сказати, що потреба у визнанні референтної групи є настільки сильною, що підліток заради визнання у колективі однолітків часто готовий поступитись власними поглядами, принципами, цінностями тощо. Ситуація втрати поваги в групі «своїх» дуже важко переживається підлітком. Це може призводити до травм психогенного характеру, депресій та іноді навіть до суїциду[3].

У літературі описані основні варіанти протікання кризи підліткового віку.

Перший, найбільш розповсюджений – криза незалежності. Її симптоми – норовистість, упертість, негативізм, свавілля знецінювання дорослих, негативне відношення до їхніх вимог, що раніше сприймалися нормально, протест – бунт, ревності до власності («не лізти йому в душу»). Криза незалежності – це деякий ривок уперед, вихід за межі старих норм, правил. Позиція: «Я вже не дитина».

Друга криза залежності – надмірна слухняність, залежність від старших і сильних, регрес до старих інтересів, смаків, форм поведінки, інфантилізм. Це повернення назад, до тієї своєї позиції, до тієї системи відносин, що гарантувала емоційне благополуччя (почуття впевненості, захищеності). Позиція: «Я дитина і хочу залишатися нею».

І те й інше – варіанти самовизначення, хоча звичайно, неусвідомленого або недостатньо усвідомленого. З погляду розвитку сприятливим виявляється саме перший варіант [3].

За будь-яких варіантів протікання кризи підліткового віку, важливо розуміти, що криза, а особливо ця, є станом переходу, невизначеності, незрозумілості перспектив. Увесь комплекс проявів негативізму підлітка, у цей надскладний для нього період, обумовлений наявністю значних суб'єктивних переживань, що є наслідком дисбалансу між новоутвореннями «починаючого дорослого», його реальними можливостями та очікуваннями від нього з боку батьків, вчителів тощо.

Складність цього періоду у житті підлітків дуже часто може бути причиною різноманітних проявів девіантної поведінки. Наприклад, різноманітні види делінквентної поведінки, серед яких можуть бути: проступки, правопорушення, злочини тощо; психопатологічної поведінки, а саме самогубство, аутоагресивні дії, дисморфоманія, гебоїдна поведінка, дромоманія, гіперсором'язлива поведінка. А також, адиктивна поведінка [38].

Отже визначені нами психологічні особливості підлітків (слабкість вольового контролю, високий рівень нейротизму, велика емотивність, екстернальність, неадекватне самосприйняття, неадекватна занижена або завищена самооцінка, незадоволеність собою, сором'язливість, прагнення до незалежності, наявність соціальної фобії, почуття самотності та нестачі взаєморозуміння, усвідомлення нестатку соціального статусу та уваги до своєї персони, схильність до фантазій та азартних захоплень тощо) зумовлюють розвиток комп'ютерної залежності.

1.3. Психологічні чинники та механізми розвитку комп'ютерної залежності у підлітковому віці

Комп'ютерна залежність є складним і багатогранним явищем, що набуває все більшого поширення серед підлітків. Її формування обумовлене комплексом взаємопов'язаних факторів, серед яких значну роль

відіграють психологічні чинники та механізми. Проаналізуємо психологічні механізми запобігання адиктивної поведінки.

Розглянемо типову ситуацію розвитку підлітка, що у силу різних причин постійно одержує зауваження, догани від учителів, погано навчається і не зустрічає розуміння і підтримки у батьків, оскільки ті не вміють (або не хочуть) зайняти правильну виховну позицію і шукати адекватні методи педагогічного впливу [16].

У цьому випадку виявляється фрустрованим цілий ряд соціальних потреб підлітка: потреба в позитивній оцінці значимих для нього дорослих (оскільки наслідком негативної оцінки педагога звичайно буває негативна оцінка батьків); потреба в самоповазі (тому що низька оцінка успішності звичайно асоціюється з недостатнім розвитком здібностей і інтелекту); потреба в спілкуванні (думка вчителя в підлітковому віці в значній мірі визначає думку колективу, а низька оцінка успішності не сприяє поліпшенню положення учня в системі міжособистісних відносин у класі) [9; 16; 70].

Основною характеристикою фрустрованої поведінки підлітка є втрата ним первісної значимої мети. Однак, його дії і поведіння в цілому можуть бути цілком цілеспрямовані, але досягнення нової мети позбавленої змісту щодо вихідної мети або мотиву його поведінки і діяльності. У результаті первісна мета – втрачається, і в підлітка актуалізується інша – позбутися негативних емоційних переживань, викликаних психотравмуючими впливами (негативною оцінкою вчителя, зневагою однокласників тощо).

Для «важких» підлітків ситуація ускладненості досягнення бажаного дуже часто адекватна ситуації неможливості задоволення потреб. Відсутність розвинутої звички до подолання труднощів, прагнення скоріше відновити стан емоційного благополуччя спонукує підлітка переглянути ситуацію, негативно оцінену дорослими, представити її собі такою, у якій немає необхідності застосовувати вольові зусилля. Природно, що всі

механізми захисного поводження не усвідомлюються підлітком, просто він інтуїтивно шукає задоволення власних потреб. Досягнення максимально можливого в даних умовах емоційного благополуччя, прагнення до життя «за принципом задоволення» є визначальними і сенсоутворюючими мотивами інфантилізму. Тому самосвідомість підлітка направляється лише «по лінії найменшого опору», що детермінує включення захисних механізмів його поведінки [43; 44].

Захисні механізми поведінки особистості – це мимовільні, неусвідомлювані процеси, покликані позбавити її сприйняття небажаної психотравмуючої інформації, усунути тривогу і напруженість. Їхня дія зазвичай нетривала і актуальна доти, поки потрібний «перепочинок» для нової активності. Однак, якщо стан емоційного благополуччя фіксується на тривалий період і по суті заміняє активність, то психологічний комфорт досягається ціною перекручування сприйняття реальності, або самообманом [17].

Психологічний захист, спотворюючи реальність з метою миттєвого забезпечення емоційного благополуччя, діє без врахування довгострокової перспективи. Його мета досягається через дезінтеграцію поведінки, нерідко зв'язану з виникненням відхилень у розвитку особистості.

Ми згодні з думкою дослідників, що в міру наростання негативної інформації, критичних зауважень, невдач, неминучих при порушенні процесу соціалізації, психологічний захист, що тимчасово дозволяв підліткові позитивно сприймати об'єктивне неблагополуччя, стає усе менш ефективним. У випадку неефективності його дії, або недостатньої сформованості, при виникненні погрози невротичного зриву підліток інстинктивно шукає вихід і нерідко знаходить його в зовнішнім середовищі. До зовнішніх способів захисту від психотравмуючої ситуації відноситься і комп'ютерна залежність [16].

Аналіз наукових досліджень дозволив нам визначити групи чинників, що зумовлюють залежну поведінку у підлітків та сприяють розвитку адикцій:

- Соціальні чинники;
- Соціально-психологічні чинники;
- Педагогічні чинники;
- Індивідуально-психологічні чинники [3; 21; 40].

Соціальні чинники – це несприятливі соціальні, економічні, політичні, правові умови існування суспільства. Феномен «порівняльної депривації» як наслідок розшарування суспільства, наявності привілеїв у незначної кількості людей. Комерціалізація сфери освіти, охорони здоров'я, дозвілля тощо, скорочення мережі культурних і спортивних закладів, практична відсутність безкоштовних центрів дозвілля. Стан аномії (падіння моральності), властивий кризовому суспільству, відмова від попередніх ідеалів і несформованість нових, «подвійна мораль» являє собою протилежність декларованих і реальних цінностей та ідеалів як передумови виникнення адиктивної поведінки особистості.

Соціально-психологічні чинники пов'язані з несприятливими особливостями взаємодії особистості зі своїм найближчим оточенням, з негативним впливом останнього на розвиток особистості. Дуже значною є роль сім'ї у становленні особистості з адиктивною поведінкою. Наявність угруповань однолітків з негативною спрямованістю є також чинником девіантної поведінки підлітків-акцентуантів, що призводить до виникнення адикцій.

Педагогічні чинники, що виявляються в недоліках сімейного та шкільного виховання. Назвемо стилі сімейного виховання, які сприяють відхиленням в особистісному розвитку дитини: домінуюча і потуральна гіперпротекції, гіпопротекція, емоційне відштовхування, підвищена моральна відповідальність тощо. Педагогічна некомпетентність батьків, вихователів, педагогів, відсутність єдності вимог, послідовності у виховних

впливах є передумовами становлення особистості з адиктивною поведінкою. Соціально-педагогічна занедбаність, важковиховуваність – це чинники шкільної, а отже, соціальної дезадаптації, і, як наслідок, адиктивної поведінки особистості. Необхідно згадати також і «девіантний» потенціал системи освіти (через традиційне патерналістське ставлення вчителів до учнів, умови праці, що спричиняють професійне «вигорання» і професійні деформації особистості педагогів та ін.).

Індивідуально-психологічні чинники, пов'язані з наявністю певних характеристик індивіда, які утруднюють процес його соціалізації. Неадекватна самооцінка і рівень домагань, підвищений рівень тривожності, агресивність, сором'язливість, морально деформовані і протиправні ціннісні орієнтації є причинами відхилень у поведінці. Обдарованість особистості теж є чинником девіантної поведінки та формування адикцій. Відставання у загальному розвитку, викликане хворобами, фізичні вади без сумніву впливають на відхилення у поведінці та ін. [2; 8; 25; 30; 44].

Психологічні особливості використання віртуального простору визначаються, насамперед, більш поширеними функціональними можливостями, які пропонує комп'ютер, тобто спілкування в Інтернеті, одержання інформації й ігрові ресурси. Всесвітня інформаційна мережа може повністю задовольнити людські потреби: у комунікації, пізнанні й у розвагах [31]. Також людина відчуває задоволення самореалізації завдяки новітнім, технічним можливостям (швидкість, безмежність простору й індивідуалізація виконання) [23].

Дослідник Т. Карабін вважає, що переваги міжособистісного спілкування в Інтернеті полягають в наступному: прийняття на себе певного образу, вигаданої індивідуальності; можливість сховати за ними своє власне «Я»; відсутність бар'єрів у вираженні думок будь-якого характеру, оскільки реальна людина недосяжна для покарання; звільнення від негативних емоцій шляхом різких висловлень; наявна можливість бути

максимально відвертим у розмові; задоволення від обговорення певних аспектів своєї діяльності або особистості, яке в реальному житті задовольнити вона не може [28].

Ми вважаємо, що для підлітків головним є самоствердження в ролі дорослої й самостійної людини. Насамперед, молодим людям необхідно щоб змінилося відношення до них дорослих (батьків і викладачів), які ще вчора бачили в них тільки дитину. У сучасному суспільстві, якщо вдома є комп'ютер, «світ вулиці» переходить у дім. Інтернет дозволяє відвідувати місця зустрічей у кіберпросторі. Для багатьох підлітків ці місця так само важливі, як і спілкування з однолітками. Подорож по Інтернету з одного сайту на іншій може привести до того, що користувач починає сприймати комп'ютер як продовження своєї особистості в мережі.

Аналізуючи психологічну літературу ми виділили основні причини, за тривалого перебування молоді в мережі Інтернет [66]:

- Ідентифікація. Молоді люди намагаються визначити своє місце в оточуючому світі.
- Інтимність і приналежність. Дорослішаючи, підлітки знайомляться з різними аспектами інтимних відносин з особами протилежної статі. Сепарація від батьків і родини. Молода людина бажає відділитися від батьків, для того щоб самому будувати відносини з людьми.
- Рятуння від фрустрації. Підлітковий період життя є складним, який проходить під тиском навчального закладу, родини й друзів. Часто підлітки не справляються зі своїми переживаннями, особливо тоді, коли вони посилені гормональною перебудовою організму.

Звичайно люди, які користуються комп'ютером і Інтернетом тільки для того, щоб одержати, передати конкретну інформацію, не схильні до звикання й Інтернет-залежності. Але вони постійно спілкуються з особами, які перебувають під негативним впливом комп'ютерної мережі. Звичайно, в Інтернеті безліч корисної інформації – прогноз погоди, курси акцій і валют, новини, електронні версії газет і журналів, література, музика, спорт і

багато чого іншого. Кожна людина може знайти будь-яку інформацію, не виходячи з дому. Навіть у мобільних телефонах з'явилися Інтернет-послуги, що свідчить про зростаючий попит на Всесвітню павутину.

Дослідники різних галузей знання вважають, що комп'ютерна залежність виникає з різних причин. Тому існує велика кількість класифікацій причин виникнення комп'ютерної залежності:

- зовнішні умови фізичного середовища;
- внутрішні спадково-біологічні, психофізіологічні та індивідуально-типологічні передумови;
- внутрішньоособистісні причини і механізми uzалежненої поведінки;
- зовнішні соціальні умови [29, с. 20].

Ми вважаємо, що при аналізі причин виникнення uzалежненої поведінки слід враховувати поєднання всіх взаємодоповнюючих факторів.

Дослідники Н. Алтухов і К. Галкин виділяють такі причини комп'ютерної залежності у підлітків [76]:

1. Відсутність або брак спілкування і теплих емоційних стосунків в сім'ї.
2. Відсутність у дитини серйозних захоплень, інтересів, хобі, уподобань, не пов'язаних з комп'ютером.
3. Невміння дитини налагоджувати бажані контакти з оточуючими, відсутність друзів. Припустимо, дитина (підліток) занадто сором'язлива і не може свою сором'язливість побороти.
4. Наступну причину позначили як «наявність важкої інвалідності, серйозного захворювання». Зрозуміло, немає нічого поганого в тому, що комп'ютер дозволяє таким дітям «відкривати світ», знаходити друзів – це абсолютне благо. Залежність же настає тоді, коли при появі альтернативних можливостей навчання, спілкування, дозвілля, вони (ці нові можливості) відкидаються, коли комп'ютер використовується лише як засіб отримання задоволення, але не інформації, не користі.

В ході подальшого пошуку потенційних пояснень патологічного використання Інтернет виявлено чотири основних чинники комп'ютерної залежності, які було виділено на основі контент-аналізу [36, с.9]:

1) Соціальна підтримка. Люди, що часто зустрічаються в певному віртуальному середовищі, наприклад, чаті чи форумі створюють віртуальне співтовариство. Як і в кожній групі, у такого співтовариства є власні правила та ритуали, мова та ін., і його члени пристосовуються до правил цієї групи.

2) Сексуальна реалізація. К. Янг виділяє три базові причини сексуальної Інтернет-залежності: Доступність порнографічних серверів і кімнат спілкування на сексуальні теми є важливою частиною проблеми. Контроль – віртуальний секс пропонує анонімну обстановку, що дозволяє відмовитися від повсякденних способів сексуального спілкування й спробувати виявити свої приховані фантазії, без страху бути покараними. У будь-який час дня й ночі користувач у віртуальному просторі може відшукати бажаного партнера й спробувати реалізувати з ним будь-які фантазії, які він тільки може уявити.

3) Конструювання ідентичності. У реальності соціально-економічний статус, стать, вік і раса відіграють роль у конструюванні ідентичності, на якій ґрунтується міжособистісне спілкування. У віртуальності всі ці параметри відходять на другий план, і всі користувачі стають рівними. В результаті відсутності соціальної ідентичності on-line стає можливим створення віртуальної особистості.

4) Відв'язаність особистості. Згідно психоаналітичної теорії, пригнічені (витіснені) бажання, потреби містяться в несвідомому і можуть проявитись у снах або обмовках. Віртуальна реальність, завдяки її анонімності та деякій схожості з реальністю сну, відкриває новий простір для їх реалізації. Пригнічені частини психіки можуть проявитись у різний спосіб – сором'язливі стають нахабними, пасивні, м'які – агресивними.

Крім того, часто причиною формування комп'ютерної залежності у підлітків стає сім'я. З'ясовано умови, за яких сім'я стає сприятливим середовищем для формування комп'ютерної залежності у підлітків: відсутність контролю та належного керівництва і підтримки з боку батьків, вчителів, дорослих взагалі; відсутність емоційного контакту оточуючих, передовсім близьких, з дитиною; байдужість інших до неї, її інтересів та проблем; грубість та агресивність батьків; приниження гідності дітей; відсутність духовної близькості, взаєморозуміння, психологічної підтримки та ін. [31].

Отже, залежним від комп'ютера може стати будь-який підліток, але шанси зменшуються, якщо: в сім'ї присутня атмосфера дружелюбності, спокою, комфорту та довіри; у дитини різнобічні інтереси; дитина вміє налагоджувати позитивні відносини з оточуючими; дитина вміє ставити перед собою хоча б найменші цілі.

Окрім певних характеристик виділено ще цілий ряд психологічних характеристик особистості, що спричиняють або ж пов'язані з комп'ютерною залежністю.

Видатні дослідники К. Янг та Р. Роджерс в ході опитування 312 респондентів встановили зв'язок Інтернет-залежності з депресією. Дану кореляцію автори пояснюють тим, що для осіб з депресивними розладами, що характеризуються низькою самооцінкою та страхом бути відкинутим, дуже важливе прийняття інших, тому труднощі в міжособистісному спілкуванні вони можуть компенсувати завдяки віртуальній підтримці [77, с. 26].

Дослідниця А. Шайдуліна розглядає Інтернет-залежність, як нову форму адиктивної поведінки підлітків, наводячи деякі особливості підлітків з Інтернет-залежністю – дисгармонія функціонування емоційної сфери, що проявляється в нездатності до чіткої диференціації своїх почуттів, неможливості спонтанно відреагувати їх у комунікативних ситуаціях; тенденція до соціальної ізоляції [72].

В дослідженні Е. Губенко акцентується увага на труднощі міжособистісного спілкування Інтернет-адиктів. Виявлено що адикти характеризуються нижчим рівнем впевненості в собі та сміливості у соціальних контактах [51].

Вчена В. Посохова, досліджуючи особливості життєвого планування комп'ютерно-залежної молоді, дійшла до висновку, що у схильних до комп'ютерної адикції молодих людей спостерігається фактичний брак тенденції до планування власного майбутнього: «Через надмірну захопленість Інтернетом особистість втрачає контроль над процесами, що відбуваються, виникає так-зване розмивання кордонів віртуального і реального світів. Має місце фактичне виключення з планів таких сфер життя людини, як інтимно-особистісні стосунки і професійна спрямованість» [37].

Психіатрами Н. Шапіро, Т. Голдсміт, П. Кек та ін. було виявлено, що 100% усіх досліджуваних з «проблематичним» використанням Інтернет – таким що є неконтрольованим, забирає багато часу і приводить до соціальних, професійних або фінансових труднощів, відповідають критеріям DSM-IV, пропонованим для розладу імпульс-контролю (ICD). Крім «проблематичного» використання Інтернет, у всіх досліджуваних виявлено принаймні один хронічний діагноз першої категорії DSM-IV; в 14 виявлено хронічний діагноз біполярного розладу, причому в 12 з них – біполярний розлад першої категорії [32].

Тобто, в дослідженнях багатьох авторів Інтернет-залежні постають тривожними, депресивними, несміливими в соціальних контактах; проте деякі дослідники (Дж. Грінфілд, М. Гріффітс, Дж. Сулер) вважають, що їхніми визначальними характеристиками є високий рівень абстрактного мислення, індивідуалізм, готовність задовольнятися опосередкованими контактами з іншими, не схильність до конформізму.

Серед психологічних особливостей особистості, від яких залежить розвиток комп'ютерної залежності, Ц. Короленко виділяє: слабкість

вольового контролю; високий рівень нейротизму; велика емотивність; екстернальність; неадекватне самосприйняття; неадекватна занижена або завищена самооцінка; незадоволеність собою; сором'язливість; прагнення до незалежності; наявність соціальної фобії; почуття самотності та нестачі взаєморозуміння; усвідомлення нестатку соціального статусу та уваги до своєї персони; схильність до фантазій та азартних захоплень тощо [29].

Дослідник В. Менделевич наводить низку особистісних особливостей осіб з комп'ютерною залежністю: низька стійкість по відношенню до повсякденних труднощів порівняно зі здатністю добре переносити кризові ситуації; скритий комплекс неповноцінності; прагнення уникати відповідальності у прийнятті рішень; стереотипність поведінки; залежність; тривожність [3].

Американський дослідник С. Каплан виділяє наступні особливості особистості Інтернет-залежних осіб: депресія; самотність; скромність; самолюбство.

Отже, узагальнивши результати різних досліджень, ми визначили перелік рис Інтернет-адикта: складнощі в прийнятті свого фізичного «Я» (свого тіла); складність у безпосередньому спілкуванні (замкнутість); схильність до інтелектуалізації; почуття самотності і нестачі взаєморозуміння (можливо, пов'язане з труднощами в спілкуванні з протилежною статтю); низька агресивність; емоційна напруженість і деяка схильність до негативізму; незалежність виступає як особлива цінність; уявлення про ідеальне «Я» недиференційовані, завищені або навіть нереалістичні; самооцінка занижена, схильність до уникнення проблем та відповідальності.

Насамперед при такій залежності страждає реальне спілкування з однолітками або дорослими людьми. Залежні особистості відрізняються тим, що в них розвивається почуття уявної переваги над оточуючими, відбувається збідніння емоційної сфери [3].

Дослідження показують, що серед комп'ютерно-залежних відзначається більш високий рівень афективних з переважанням депресії і obsесивно-компульсивних розладів [91; 92], а також прихованої депресії в рамках малопрогредієнтної шизофренії.

Корейські дослідники виявили у старших школярів з Інтернет-адикцією частішу депресію з підвищеним ризиком суїциду [62].

Вивчаючи особистісні особливості за допомогою опитувальника А. Айзенка у Інтернет-залежних, виявили, що інтроверти і екстраверти використовують різні ресурси Інтернету, при цьому у чоловіків екстраверсія позитивно корелює з використанням Інтернету «для розваги», а нейротизм негативно пов'язаний з використанням інформаційних сайтів. У жінок екстраверсія негативно корелювала, а нейротизм – позитивно з використанням інформаційних ресурсів Інтернету. Пізніше ті ж автори встановили, що для Інтернет-адиктів, переважно жіночої статі, характерне відчуття самотності, яке вони намагаються знизити проводячи час за спілкуванням в чатах [87].

Отже, узагальнюючи наукові дослідження ми визначили основні причини виникнення комп'ютерної залежності: дефіцит спілкування в сім'ї чи серед однолітків – а Інтернет і соціальні мережі надають будь-яку інформацію і можливість спілкування; незадоволеність навколишнім світом – в реальності він – дитина з проблемами в школі та вимогливими батьками, а в грі – такий героїчний і всемогутній; порушення соціальної адаптації – відсутність довірчих відносин у родині і брак спілкування веде до того, що дитина замикається, не сприймає себе адекватно і не здатна взаємодіяти з соціумом; неможливість самовираження – суворі правила і обмеження, що накладаються на дитину, а також відсутність хобі та інших інтересів, не пов'язаних з комп'ютером; відсутність соціальної значущості в житті – підлітки за коштами соціальних мереж підвищують її і задовольняють своє почуття потреби.

Ми вважаємо, що своєчасне виявлення в особі підліткового віку комп'ютерно-залежної поведінки дозволяє здійснювати ранню профілактику відхилень у його поведінці, сприяє розробці методів діагностики схильності підлітків до комп'ютерної залежності, виробленню психокорегуючих програм для груп ризику.

Висновки до першого розділу

Опрацьовані наукові джерела засвідчують актуальність проблеми комп'ютерної залежності у суспільстві. Ми з'ясували, що комп'ютерна залежність – різновид психічної залежності, що розповсюджується в Україні протягом останніх двадцяти років. Деякі вчені вважають, що як такої її не існує, вона – найвищий прояв нормального захоплення людини. Вони вважають, що до залежності схильні лише ті, хто вже має в наявності комунікативні проблеми та складнощі. На нашу думку, будь-яка залежність – це хвороба. Сутність проблеми полягає в нездатності людей, особливо дітей та підлітків, захистити своє психічне здоров'я від стороннього впливу. Її розповсюдження несе соціальну небезпеку, тому доцільно розглянути її найбільш типові форми, фактори ризику та негативні наслідки прояву для особистості підлітка[39, с.283].

Адикція – це певний вид залежності, що пов'язаний зі зловживанням чимось або кимось з метою саморегуляції або адаптації. Визначено, що адикція має певний алгоритм розвитку, який протікає на трьох рівнях, які також є його етапами: соціальному, психологічному, хімічному.

При роботі з комп'ютером у залежних виявляють ряд специфічних поведінкових характеристик: неможливість, небажання відірватися від роботи та роздратування при необхідності відволіктися; прагнення проводити за роботою все більше часу; схильність забувати про домашні справи, навчання, службові обов'язки; прагнення позбавитися почуття провини, безпорадності, тривоги, депресії; відчуття емоційного підйому; готовність миритися із втратою сім'ї, близьких, друзів, кола спілкування; нехтування власним здоров'ям, особистою гігієною тощо. До симптомів залежності включають: непереборне бажання увійти до мережі, розумове або фізичне виснаження, дратівливість, порушення сну або концентрації уваги.

Ми з'ясували, що комп'ютерна залежність залежить від чотирьох груп чинників: соціальні (несприятливі життєві обставини, стан аномії суспільства, несприятливе становище в галузі організації дозвілля підлітків тощо), соціально-психологічні (несприятлива взаємодія з оточенням, з його негативним впливом, конфліктна ситуація в сім'ї, роль засоби масової інформації (ЗМІ) неформальне спілкування під впливом певних субкультур), педагогічні (недоліки домінуючого стилю сімейного виховання, а саме потуральник, гіперпротекції, гіпопротекції, емоційного відштовхування, підвищення моральної відповідальності, соціально-педагогічна занедбаність, важковиховуваність, «девіантний» потенціал системи освіти), індивідуально-психологічні (неадекватна самооцінка та рівень домагань, високий рівень тривожності, агресивність, сором'язливість, обдарованість, відставання у розвитку тощо).

Підлітковий вік – це етап онтогенезу, що знаходиться між дитинством і ранньою юністю. Він охоплює період від 10–11 до 14–16 років. У цьому віці проходить пубертатний період. Він умовно поділяється на два етапи: період підвищеної активності (10–12 років) та період чергування сплесків активності і її падінь (13–16 років). Всі без винятку

сфери підлітка піддаються змінам (моторна, когнітивна, афективна, комунікативна тощо).

Соціальна ситуація розвитку підлітків будується за схемою «учень – учень», під впливом неформальних угруповань, компаній, певних субкультур, унікальності спілкування з педагогами, батьками. Провідною діяльністю підлітків є спілкування з однолітками, навчання, професійне самовизначення та інше. Ми виокремили головні новоутворення підліткового віку, такі як новий рівень самосвідомості, формування інтересів і мотивацій до навчання, уміння володіти своїм емоційним станом, почуття дорослості, потреба у самоствердженні тощо.

Серед психологічних особливостей підлітків, від яких залежить розвиток комп'ютерної залежності виділяють: слабкість волевого контролю, високий рівень нейротизму, велика емотивність, екстернальність, неадекватне самосприйняття, неадекватна занижена або завищена самооцінка, незадоволеність собою, сором'язливість, прагнення до незалежності, наявність соціальної фобії, почуття самотності та нестачі взаєморозуміння, усвідомлення нестатку соціального статусу та уваги до своєї персони, схильність до фантазій та азартних захоплень тощо.

Основні причини виникнення комп'ютерної залежності у підлітків: дефіцит спілкування в сім'ї чи серед однолітків – а Інтернет і соціальні мережі надають будь-яку інформацію і можливість спілкування; незадоволеність навколишнім світом – в реальності він – дитина з проблемами в школі та вимогливими батьками, а в грі – такий героїчний і всемогутній; порушення соціальної адаптації – відсутність довірчих відносин у родині і брак спілкування веде до того, що дитина замикається, не сприймає себе адекватно і не здатний взаємодіяти з соціумом; неможливість самовираження – суворі правила і обмеження, що накладаються на дитину, а також відсутність хобі та інших інтересів, не пов'язаних з комп'ютером; відсутність соціальної значущості в житті – підлітки за коштами соціальних мереж підвищують її і задовольняють своє

почуття потреби; явні фізичні вади або захворювання, які роблять неможливим нормальне спілкування[39, с.283].

Своєчасне виявлення в підлітка комп'ютерної залежності дозволяє здійснювати ранню профілактику відхилень у його поведінці, сприяє розробці методів діагностики схильності підлітків до комп'ютерної залежності, виробленню психокорегуючих програм для груп ризику.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Методика та організація дослідження психологічних особливостей комп'ютерної залежності у підлітковому віці

До проведення емпіричного дослідження нами були поставлені такі завдання: виявити наявність і рівень прояву комп'ютерної залежності у підлітковому віці; провести кореляцію та проаналізувати зв'язок між рівнем комп'ютерної залежності та психологічними чинниками її виникнення.

Емпіричне дослідження проводилось на базі ДПТНЗ «Білоцерківське вище професійне училище будівництва та сервісу». Вибіркову сукупність склали 52 респонденти віком від 15 до 17 років. Серед них 22 юнака і 30 дівчат.

Мета констатувального етапу дослідження полягала в виявленні психологічних особливостей комп'ютерної залежності у підлітків та чинників, які впливають на її виникнення.

Для досягнення завдань дослідження та опираючись на мету, дослідження психологічних особливостей підлітків із комп'ютерною залежністю проводилося за наступною програмою:

1. Перший етап (підготовчий) відповідав стадії планування дослідження. На цьому етапі ми запланували послідовність дій експериментального дослідження, що передбачало:

- остаточне з'ясування методів збору емпіричних даних та перевірка їх на функціональну придатність;
- вирішення послідовності дій дослідження, його структуру, комплексність тривалість тощо;

– управління експериментальною ситуацією (формування вибірки, забезпечення її репрезентативності, інструктаж учасників експерименту, контроль над детермінуючими експериментальними факторами тощо).

Методичний інструментарій дослідження склали такі психодіагностичні методики на основі яких проаналізовано психологічні особливості комп'ютерної залежності у підлітків:

- *«Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності»* (Л.Юр'євої – Т. Больбот) (Додаток А);

- *«Характерологічний опитувальник»* (К. Леонгарда – Г. Шмішека) (Додаток Б);

Обрано саме ці методики тому, що вони є достатньо надійними, валідними та адаптованими.

2. Основним (емпіричним) етапом було проведення емпіричного дослідження, збір даних, безпосереднє опитування респондентів за допомогою обраних методик для визначення необхідних психологічних особливостей, що сприяють розвитку комп'ютерної залежності у підлітків.

3. Третім етапом - заключним (етап обробки даних) була обробка, аналіз (якісна та кількісна обробка результатів методами математичної статистики), узагальнення та інтерпретація отриманих в ході дослідження даних. За допомогою метода математичної обробки був встановлений кореляційний зв'язок між методиками. Сформульовані висновки.

Емпіричне дослідження проводилося за допомогою таких методів: опитування, тестування та математичної обробки даних.

При використанні методу опитування ми базувались на визначенні С. Максименка: опитування – це метод одержання соціально-психологічної інформації, яка базується на усному або письмовому зверненні до досліджуваної групи людей із запитаннями, зміст яких репрезентує проблему на певному емпіричному рівні[40].

Метод тестування був використаний нами для більш глибокого вивчення психологічних особливостей комп'ютерної залежності підлітків. Тест, за визначенням Л. Бурлачука та С. Морозова – це основний інструмент психодіагностичного дослідження, призначений для визначення кількісних і якісних індивідуально-психологічних відмінностей, за допомогою якого здійснюється психологічний діагноз.

Використання тестових методик дало нам змогу зібрати кількісний і якісний дослідний матеріал з великої кількості досліджуваних. Застосування валідних та надійних психодіагностичних методик дало нам можливість робити узагальнення, вивчати тенденції, порівнювати дані експериментального дослідження.

Результати тестових методик були оброблені за допомогою методів математико-статистичної обробки даних. Для виявлення статистично значущих відмінностей між різними групами підлітків використовувалися χ^2 -критерій кореляції Пірсона – математико-статистичний критерій, на основі якого роблять висновки про наявність чи відсутність статистично значущого зв'язку. Отримані дані піддавалися статистичному аналізу з наступною якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням.

Охарактеризуємо обрані методики більш детально.

1. *«Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності» (Л.Юр'євої і*

Т. Больбот, 2006) (Додаток А).

Методика являє собою скринінговий опитувальник, що спрямований на виявлення кібер-адикції (у тому числі інтернет-залежності). Методика була розроблена та адаптована до використання Л. Юр'євою та Т. Больбот. При розробці методики автори керувались загальними уявленнями про поведінку й накопичений досвід діагностики та лікування кібер-адикції. Частково, автори опирались на критерії діагностики інтернет-залежності І. Голдберга та М. Орзак.

При розробці методики автори керувалися загальними уявленнями про залежну поведінку та накопиченим досвідом діагностики і лікування кібер-адикцій.

Опитувальник складається з 11 тверджень щодо проявів емоційного стану особистості за комп'ютером або в Інтернеті, міркувань щодо реалізації задумів і передчуття задоволення, кількості часу перебування за комп'ютером і матеріальних витрат, пов'язаних з цим, вольових властивостей, відчуттів, отриманих під час проведення комп'ютерного дозвілля, асоціативного характеру сприйняття отриманого задоволення, впливу захоплення комп'ютером на соціально-побутові обов'язки, ролі соціальних зобов'язань у повсякденному побуті, впливу комп'ютера на психофізичний стан, режим сну і неспання.

Всі твердження враховуються в прямих значеннях. Вираховується сума пунктів за всіма показниками.

Якщо сума балів менше 16, то ризик розвитку Інтернет-залежності дорівнює 0.

Від 16 до 22 балів – стадія захоплення, «прилипання» до залежності, так званого аттачменту. Реабілітаційні заходи дадуть найбільший ефект.

Від 23 до 37 балів – перша стадія залежності. Необхідно проведення реабілітаційних заходів.

38 і більше балів – друга стадія залежності. Необхідно проведення лікувальних заходів.

Використання способу в психіатрії довело, що оцінка емоційного стану, вольових якостей, споживчих аспектів, здібностей контролювати поведінку, фізичного та психологічного впливу на користувача, які відображені в питаннях за допомогою розширеного ряду «адаптованих» показників симптоматики комп'ютерної залежності, дозволяє диференціювати початкові дані між стадіями «залежності», «захоплення»

та «ризик» виникнення», що інформує про підвищення об'єктивності результатів діагностики.

Використання цього способу допоможе проводити ефективну скринінг-діагностику комп'ютерної залежності як серед окремих особистостей, так і в групі користувачів комп'ютерними технологіями, а також одночасно оцінити емоційний стан особистості, її вольові властивості, здатності до самоконтролю поведінки, фізичний та психологічний стан.

Кожне твердження супроводжується 4 ступенями згоди з ним. Можливим відповідям «ніколи», «рідко», «часто» або «дуже часто» присвоюють бали 1, 2, 3 і 4, відповідно. Максимальний бал за єдиною шкалою методики становить 44 бали.

2. *«Характерологічний опитувальник» (К. Леонгарда – Г. Шмішека)* (Додаток Б).

Ми обрали саме цю методику з огляду на те, що теоретичною основою опитувальника є концепція «акцентуйованих особистостей» К. Леонгарда. У відповідності з цією концепцією всі риси особистості можуть бути розділені на основні та додаткові. Основні риси – стрижень особистості, вони визначають її розвиток, процеси адаптації, психічне здоров'я. При значній вираженості основні риси характеризують особистість в цілому. У випадку впливу несприятливих чинників (в нашому випадку – комп'ютерної залежності у підлітків) вони можуть набувати патологічного характеру, руйнуючи структуру особистості. Зазвичай акцентуйований характер загострюється в підлітковому віці, а з досягненням людиною дорослості згладжується. Особистості, у яких основні риси яскраво виражені, названі К. Леонгардом акцентуйовані. За К. Леонгардом, в акцентуйованих особистостях потенційно закладені як можливості соціально позитивних досягнень, так і соціально негативний заряд.

Опитувальник К. Леонгарда – Г. Шмішека (опублікований в 1970 р.) – особистісний опитувальник, який призначений для діагностики типу

акцентуації особистості, є реалізацією типологічного підходу до її вивчення. За допомогою даної методики визначаються 10 типів акцентуації особистості (за класифікацією К. Леонгарда).

Дослідник К. Леонгард виділяє десять головних типів акцентуацій, які переважно відповідають систематиці психопатій в пограничній психіатрії.

1. Гіпертимний тип. Особливістю цього типу є підвищений фон настрою в поєднанні з жагою діяльності, оптимізмом, завзятістю й високою активністю.

2. Застрагаючий тип. Особистості такого типу характерна надмірна стійкість афекту зі схильністю до формулювання параноїдальних та надцінних ідей.

3. Емотивний тип. Характеризується чутливістю й глибокими реакціями в галузі тонких емоцій. Цих людей хвилюють не грубі почуття, а те, що звичайно пов'язують з душею, з гуманністю, з чуйністю. Ці люди вразливі; такий тип подібний до афективно-екзальтованого, але на відміну від нього емоції розвиваються й проявляються менш бурхливо, не так стрімко. Патологічні прояви – реактивна депресія.

4. Педантичний тип. Високі оцінки вказують на ригідність, інертність психічних процесів, тривале переживання травмуючих подій, які триватимуть.

5. Тривожно-боязливий тип. Суттєвою особливістю вважається схильність до страхів, підвищена нерішучість й полохливість, настороженість.

6. Циклотимічний тип. Для таких людей характерна зміна гіпертимних та дистимних фаз.

7. Демонстративний тип. Високі оцінки за цією шкалою визначають підвищену здатність до витіснення, демонстративності поведінки, схильності до істерії.

8. Неврівноважений тип. Таким людям характерна підвищена імпульсивність, слабкий контроль над потягами й спонуканнями.

9. Дистимічний тип. Дистимічна особа в протилежність гіпертимній характеризується зниженим фоном настрою (в деяких випадках до субдепресії), песимізмом, фіксацією на негативних сторонах життя, загальмованістю.

10. Афективно-екзальтований тип. Особам цього типу характерний великий діапазон емоційних станів: легко виникає захоплення від радісних подій і повний відчай від сумних.

Всі десять типів акцентуйованих особистостей К. Леонгард поділяє на дві групи за принципом акцентуації темпераменту або характеру.

До акцентуації рис характеру він відносить демонстративний, педантичний, застрягаючий, збуджений типи особистості. Інші типи акцентуацій відносяться К. Леонгардом до акцентуацій темпераменту (гіпертимний, дистимічний, тривожно-боязливий, циклотимічний, афективно-екзальтований та емотивний).

Опитувальник складається з 88 питань, відповіді на які проставляються на реєстраційному бланку, відповідно «+», якщо відповідь ствердна (так) і «-», якщо відповідь негативна (нема).

Після обробки анкети записується кількість балів, отримане для кожного типу акцентуації.

Максимально можлива сума балів дорівнює 24.

- 18-24 бали – виражена акцентуація по даному типу.
- 12-17 балів – прихована акцентуація.
- Менше 12 балів – відсутність акцентуації за даним типом.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилося на базі ДПТНЗ «Білоцерківське вище професійне училище будівництва та сервісу».

Характеристика вибірки дослідження. Вибіркову сукупність склали 52 респонденти віком від 15 до 17 років.

2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей комп'ютерної залежності у підлітковому віці

Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей комп'ютерно-залежної поведінки у підлітків проводився нами із використанням методик:

1. «Спосіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності» (Л.Юр'євої – Т.Больбот).

2. «Характерологічного опитувальника» (К. Леонгарда – Г. Шмішека).

Також, для підтвердження або спростування результатів емпіричного дослідження, на основі вище зазначених методик, нами було застосовано метод математичної статистики, а саме χ^2 -критерій Пірсона.

Для того, щоб виявити акцентуації характеру у респондентів, було проведено дослідження за «Характерологічним опитувальником» (К. Леонгарда – Г. Шмішека).

Отримані результати зображено на рис. 2.2.1.



Рис. 2.2.1. Результати дослідження типів акцентуацій характеру у підлітків

Як бачимо з рис. 2.2.1, серед досліджуваних яскраво представлені наступні типи акцентуацій:

- 52% учнів з емотивним типом акцентуації. Такі люди віддають перевагу спілкуванню у вузькому колі обраних, з якими встановлюються хороші контакти, що вони розуміють «з півслова».

- 48% респондентів мають – гіпертимний тип. Характеризується добрим, злегка підвищеним настроєм, контактністю, балакучістю, оптимізмом. У нього високий тонус, він енергійний, активний і виявляє прагнення бути лідером, легко адаптується в незнайомому середовищі.

- 39% досліджуваних мають – циклотимічний типом. Ці підлітки схильні до частої зміни настрою, зміни манери спілкування з оточуючими людьми. У них періодично падає працездатність, втрачається інтерес до роботи і до оточуючих людей.

- 39% респондентів мають – екзальтований тип. Підлітків даного типу акцентуації характеру можна дізнатися з властивою їм високою

контактністю, балакучістю, влюбливістю. Такі люди часто сперечаються, але не доводять справу до відкритих конфліктів.

– 22% підлітків мають – збудливий тип акцентуації. Цьому типу властива низька контактність у спілкуванні, сповільненість вербальних і невербальних реакцій.

– 13% учнів мають – тривожний тип акцентуації. Такі підлітки нерішучі, мало контактні, боязкі, невпевнені в собі, схильні до мінорного настрою.

– 4,3% досліджуваних мають – демонстративний тип. Цьому типу акцентуації характеру властиві легкість встановлення контактів, прагнення до лідерства, жадання влади і похвали.

– 4,3% досліджуваних мають – дистимічний тип. Ці підлітки мало контактні, небагатослівні, з домінуючим песимістичним настроєм. Вони зазвичай домосіди, обтяжені гучним суспільством.

Узагальнені результати по «Характерологічного опитувальника» (К. Леонгарда – Г. Шмішека) наведено у таблиці 2.2.1

Таблиця 2.2.1

Таблиця результатів опитування щодо акцентуацій характеру

Тип акцентуації	Відсоток респондентів (%)	Кількість респондентів (осіб)	Характеристика типу
Емотивний	52%	28	Віддають перевагу спілкуванню у вузькому колі, мають хороші контакти, розуміють співрозмовників «з півслова».
Гіпертимний	48%	25	Добрий настрій, контактність, оптимізм, енергійність, прагнення до лідерства, легко адаптуються.
Циклотимічний	39%	21	Часті зміни настрою, змінюється манера спілкування, періодичне зниження працездатності та інтересу.
Екзальтований	39%	21	Висока контактність, балакучість, влюбливість, схильність до

Тип акцентуації	Відсоток респондентів (%)	Кількість респондентів (осіб)	Характеристика типу
			суперечок без доведення до конфліктів.
Збудливий	22%	12	Низька контактність, сповільнені вербальні й невербальні реакції.
Тривожний	13%	7	Нерішучість, мало контактні, боязкість, невпевненість у собі, схильність до мінорного настрою.
Демонстративний	4,3%	2	Легко встановлюють контакти, прагнуть до лідерства, жадають похвали й уваги.
Дистимічний	4,3%	2	Мало контактні, небагатослівні, песимістичний настрій, домосіди, уникають гучного товариства.

Як бачимо, з результатів дослідження, серед досліджуваних підлітків переважають емотивний, гіпертимний, циклотимічний та екзальтований типи акцентуацій. Крім того, у більшості випадків у підлітків виявляється не просто один тип (або один змішаний тип), а декілька типів акцентуацій характеру, що вказує на те, що дійсно у підлітковому віці відбувається «загострення» окремих рис характеру, які називають акцентуації, що в дечому і пояснює труднощі взаємодії з оточуючими, особливу специфіку поведінки, спілкування тощо.

За опитувальником «Спосіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності» (Л. Юр'євої і Т. Больбот) отримано наступні результати, які зображено на рис. 2.2.2.

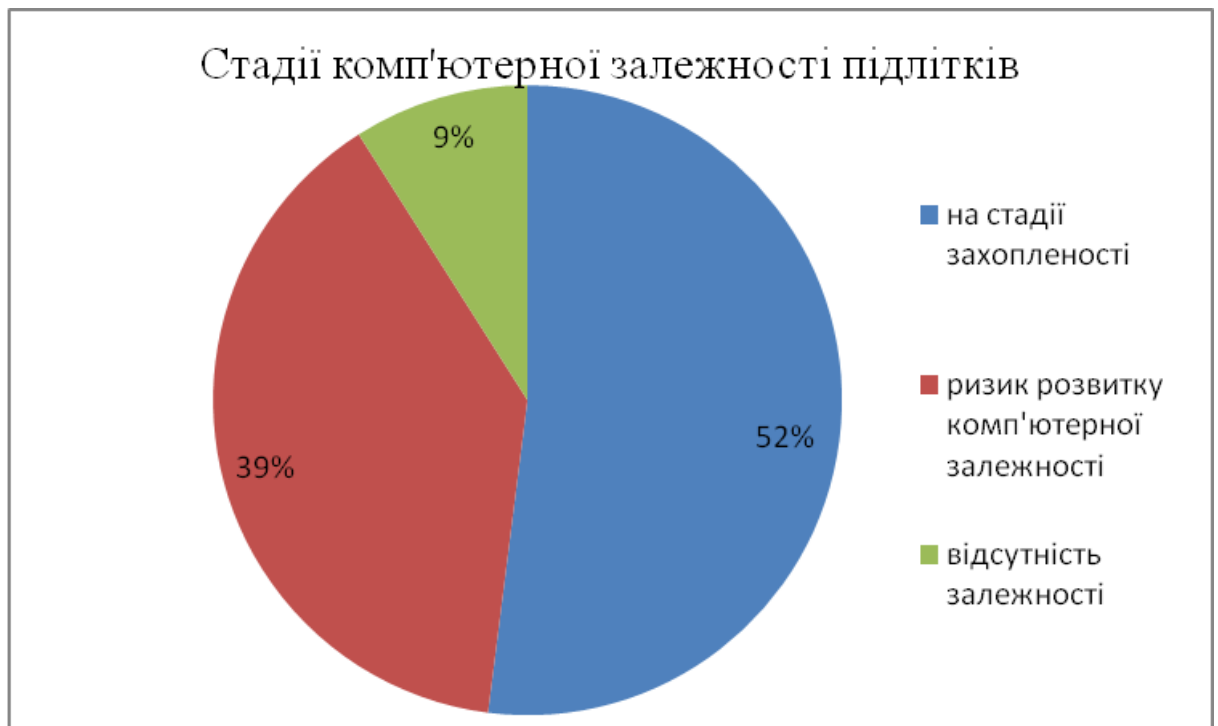


Рис. 2.2.2. Результати дослідження стадій комп'ютерної залежності підлітків

Як ми бачимо з рис. 2.2.2, за даними дослідження комп'ютерної залежності виявлені наступні результати:

- 9% досліджуваних виявили відсутність комп'ютерної залежності. Тобто, підлітку не загрожує «спілкування» з комп'ютером, він може обмежувати свій час.
- 52% досліджуваних знаходяться на стадії захопленості. На цьому етапі можна поспостерігати сильну втомлюваність підлітка, але, тим не менше, вже існує тяга до комп'ютера.
- 39% респондентів знаходяться на стадії ризику розвитку комп'ютерної залежності. На цьому етапі необхідно провести профілактичні програми.

Таким чином, загальний рівень комп'ютерної залежності більшості досліджуваних підлітків (52%) визначається стадією захопленості, однак велика частина (39%) має ризик розвитку комп'ютерної залежності. Отримані результати вказують на необхідність проведення цілеспрямованої

психологічної роботи із профілактики комп'ютерно-залежної поведінки у досліджуваних.

Цікавим, у контексті нашого дослідження, було проведення порівняльного аналізу відповідності типів акцентуацій рівням комп'ютерної залежності підлітків. Отримані результати особливостей типів акцентуацій характеру у підлітків на стадії формування захопленості комп'ютерної залежності зображено на рис. 2.2.3.

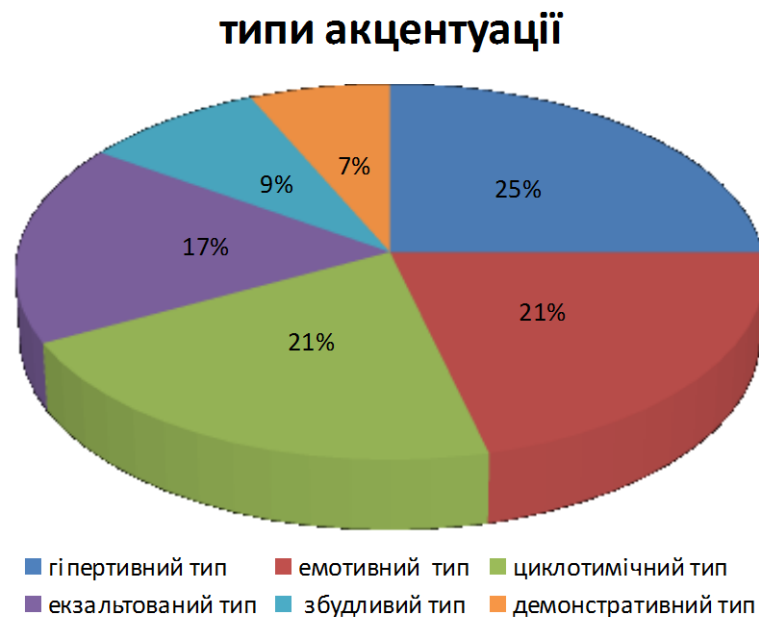


Рис. 2.2.3. Особливості типів акцентуацій характеру у підлітків на стадії формування захопленості комп'ютерної залежності

Як ми бачимо з рис. 2.2.3, у підлітків із розвитком комп'ютерної залежності на стадії захопленості визначено наступні типи акцентуації: у 25% – гіпертимний тип; у 21% – емотивний і циклотимічний типи; у 17% – екзальтований тип; у 9% – збудливий тип; у 7% – демонстративний тип.

На стадії формування захопленості комп'ютерною залежністю у підлітків, в силу їх індивідуальних особливостей, вони можуть зупинитися у формуванні тяги на одному з попередніх періодів її виникнення, таким чином, потреба зникає швидше. Але якщо цього не відбувається і підліток проходить всі періоди формування психологічної потреби у віртуальній

реальності, то, дана стадія комп'ютерної залежності буде носити затяжний характер.

Також ми виявили особливості типів акцентуацій характеру у підлітків на стадії ризику розвитку комп'ютерної залежності (рис. 2.2.4).



Рис. 2.2.4. Особливості типів акцентуацій характеру у підлітків на стадії ризику розвитку комп'ютерної залежності

Як ми бачимо з рис. 2.2.4, розвиток комп'ютерної залежності на стадії ризику визначають наступні типи акцентуації: у 28% – емотивний тип; у 20% – гіпертимний тип; у 19% – екзальтований тип; у 16% – циклотимічний тип; у 12% – збудливий тип; у 5% – демонстративний тип.

На стадії високого ризику розвитку комп'ютерної залежності підліток починає порівнювати світ реальний і віртуальний, віддає перевагу останньому. Комп'ютерна реальність дозволяє підліткам здійснити свої мрії. Один мріяв бути сильним, щоб всі його боялися, у грі він б'є, грабує або вбиває інших людей. У реальному світі він давно б був спійманий поліцією і посаджений у в'язницю. Але ні, тут, у грі, йому все зійшло з рук:

він сховався від переслідування поліції і може спокійно продовжувати свою грабіжницьку діяльність. До того ж багатьма дослідженнями доведено, що людина прагне постійно отримувати позитивні емоції, він готовий постійно повторювати дії, які приносять йому задоволення.

У більшості випадків у підлітків виявляється не просто один тип (або один змішаний тип), а декілька типів акцентуацій характеру, що вказує на те, що дійсно у підлітковому віці відбувається «загострення» окремих рис характеру, які називають акцентуації, що в дечому і пояснює труднощі взаємодії з оточуючими, особливу специфіку поведінки, спілкування тощо. Дані дослідження наведено у таблиці 2.2.2.

Таблиця 2.2.2

Таблиця результатів опитування щодо розвитку комп'ютерної залежності та акцентуацій характеру

Стадія розвитку комп'ютерної залежності	Тип акцентуації	Відсоток респондентів (%)	Кількість респондентів (осіб)
Стадія ризику	Емотивний	28%	15
	Гіпертимний	20%	11
	Екзальтований	19%	10
	Циклотимічний	16%	8
	Збудливий	12%	6
	Демонстративний	5%	3
Стадія захопленості	Гіпертимний	25%	13
	Емотивний	21%	11
	Циклотимічний	21%	11
	Екзальтований	17%	9
	Збудливий	9%	5
	Демонстративний	7%	4
Рівень комп'ютерної залежності	Стадія захопленості	52%	28
	Ризик розвитку залежності	39%	21

Для підтвердження або спростування отриманих вище даних нами було застосовано методи математичної статистики, а саме г-критерій Пірсона.

Кореляційна матриця між типами акцентуацій характеру та стадіями розвитку комп'ютерної залежності у підлітків представлена на табл. 2.2.3.

Таблиця 2.2.3

Кореляційна матриця між типами акцентуацій характеру та стадіями розвитку комп'ютерної залежності у підлітків

Типи акцентуацій характеру	Стадії комп'ютерної залежності		
	відсутність комп'ютерної залежності	стадія захопленості	стадії високого ризику розвитку комп'ютерної залежності
Емотивний	,270	,642 [*]	,825 ^{**}
Гіпертимний	-,218	,805 ^{**}	-,106
Циклотимічний	-,449	,131	,639 [*]
Екзальтований	-,124	,356	,833 ^{**}
Збудливий	,023	-,070	,159
Тривожний	,329	,043	,008
Демонстративний	,341	-,070	,236
Дистимічний	,029	,212	,804 ^{**}

Примітки:

1. **. кореляція значима на рівні 0.01 (2-стор.)
2. *. кореляція значима на рівні 0.05 (2-стор.)

Виявлено наступні кореляційні зв'язки між типами акцентуацій характеру та стадіями комп'ютерної залежності у підлітків: емотивний тип має прямий тісний зв'язок із стадією високого ризику розвитку комп'ютерної залежності на рівні 0,01 (,825^{**}); екзальтований тип має прямий тісний зв'язок із стадією високого ризику розвитку комп'ютерної

залежності на рівні 0,01 (,833^{**}); циклотимічний тип має прямий тісний зв'язок із стадією високого ризику розвитку комп'ютерної залежності на рівні 0,05 (,639^{*}).

Також виявлено, що існує прямий тісний кореляційний зв'язок між гіпертимним типом акцентуацій та стадією захопленості розвитку комп'ютерної залежності у підлітків на рівні 0,01 (,805^{**}); також виявлено прямий зв'язок на рівні тенденції між емотивним типом акцентуацій та стадією захопленості розвитку комп'ютерної залежності у підлітків на рівні 0,05 (,642^{*}).

Отримані статистичні дані частково підтверджують результати наших попередніх досліджень.

Отже, підліткам із стадією високого ризику розвитку комп'ютерної залежності притаманні емотивний, екзальтований та циклотимічний типи акцентуацій характеру (виявлений тісний кореляційний зв'язок), підліткам із стадією захопленості розвитку комп'ютерної залежності притаманні гіпертимний та емотивний тип акцентуацій.

Висновки до другого розділу

Мета констатувального етапу дослідження полягала в виявленні психологічних особливостей комп'ютерної залежності в підлітків та чинників, які впливають на її виникнення. Методичний інструментарій дослідження склали такі психодіагностичні методики: «Спосіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності» (Л. Юр'євої – Т. Больбот); та «Характерологічний опитувальник» (К. Леонгарда – Г. Шмішека).

В ході емпіричного дослідження нами виявлено, що серед досліджуваних підлітків переважають емотивний, гіпертимний, циклотимічний та екзальтований типи акцентуацій.

Крім того, у більшості випадків у підлітків виявляється не просто один тип (або один змішаний тип), а декілька типів акцентуацій характеру, що вказує на те, що дійсно у підлітковому віці відбувається «загострення» окремих рис характеру, які називають акцентуації, що в дечому і пояснює труднощі взаємодії з оточуючими, особливу специфіку поведінки, спілкування тощо. Дані дослідження наведено у таблиці 2.2.3.

З'ясовано, що загальний рівень комп'ютерної залежності більшості досліджуваних підлітків (52%) визначається стадією захопленості, однак велика частина (39%) має ризик розвитку комп'ютерної залежності. У підлітків із розвитком комп'ютерної залежності на стадії захопленості визначено наступні типи акцентуації: у 25% – гіпертимний тип; у 21% – емотивний і циклотимічний типи; у 17% – екзальтований тип; у 9% – збудливий тип; у 7% – демонстративний тип. Розвиток комп'ютерної залежності на стадії ризику визначають наступні типи акцентуації: у 28% – емотивний тип; у 20% – гіпертимний тип; у 19% – екзальтований тип; у 16% – циклотимічний тип; у 12% – збудливий тип; у 5% – демонстративний тип.

Отримані результати вказують на необхідність проведення цілеспрямованої психологічної роботи із профілактики комп'ютерно-залежної поведінки у досліджуваних.

Виявлено наступні кореляційні зв'язки між типами акцентуацій характеру та стадіями комп'ютерної залежності у підлітків: емотивний тип має прямий тісний зв'язок із стадією високого ризику розвитку комп'ютерної залежності на рівні 0,01 (,825^{**}); екзальтований тип має прямий тісний зв'язок із стадією високого ризику розвитку комп'ютерної залежності на рівні 0,01 (,833^{**}); циклотимічний тип має прямий тісний зв'язок із стадією високого ризику розвитку комп'ютерної залежності на рівні 0,05 (,639^{*}).

Також виявлено, що існує прямий тісний кореляційний зв'язок між гіпертимним типом акцентуацій та стадією захопленості розвитку комп'ютерної залежності у підлітків на рівні 0,01 (,805^{**}); також виявлено прямий зв'язок на рівні тенденції між емотивним типом акцентуацій та стадією захопленості розвитку комп'ютерної залежності у підлітків на рівні 0,05 (,642^{*}).

Отже, підліткам із стадією високого ризику розвитку комп'ютерної залежності притаманні емотивний, екзальтований та циклотимічний типи акцентуацій характеру (виявлений тісний кореляційний зв'язок), підліткам із стадією захопленості розвитку комп'ютерної залежності притаманні гіпертимний та емотивний тип акцентуацій.

Результати нашого емпіричного дослідження показують, що в числі досліджуваних є значна частина підлітків, які знаходяться в групі ризику розвитку комп'ютерної залежності, тому їм необхідна професійна психологічна допомога.

Зазначені результати будуть використані нами в подальшій роботі. Врахувавши отримані дані, ми плануємо розробити соціально-психологічну тренінгову програму профілактики комп'ютерної залежності серед підлітків.

РОЗДІЛ 3

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОЯВІВ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

3.1. Тренінг як засіб профілактики комп'ютерної залежності у підлітків

Відомо, що тренінг як тип психологічної діяльності визначився відносно недавно, бурхливо розвивається впродовж останніх років.

У сучасній літературі тренінгом називають досить різні варіанти групової роботи: особистісні перетворення дорослих, активне навчання студентів, організаційно-ділову гру на виробництві.

Вчена Л. Петровська розглядає психологічний тренінг «як засіб впливу, спрямований на розвиток знань, соціальних установок, умінь та досвіду в сфері міжособистісного спілкування», «засіб розвитку компетентності у спілкуванні», «засіб психологічного впливу», мета якого – розвиток компетентності у спілкуванні, її комунікативної, інтерактивної і перцептивної складових [67].

Соціально-психологічний тренінг (СПТ) – найефективніший метод для покращення комунікативних вмінь, і для набуття навичок міжособистісного спілкування.

Методами СПТ є лекції, семінари, бесіди з соціально-психологічних проблем, а також активні методи типу дискусій, рольових ігор тощо. Активні групові методи можна умовно об'єднати в три основні блоки: дискусійні засоби; ігрові засоби; сенситивний тренінг (тренування міжособистісної чутливості й сприймання себе як психофізичної цілісності) [6].

Однією з переваг тренінгу є форма проведення в ньому занять – висока ефективність використання часу для саморозкриття, самоаналізу й саморозвитку особистості. Різноманітні методичні прийоми тренінгу (рольові ігри, дискусії, психогімнастичні вправи тощо) виступають як сучасні технології процесу підготовки підлітків.

Ефективність тренінгу визначається тим, що його учасникам надається можливість безпосередньо в самому процесі спілкування оцінити свою індивідуальність, отримати навички незалежної поведінки.

Результати тренінгу не можна зводити лише до розвитку когнітивного компоненту (навчання), завдяки йому в кожного учасника формується адекватне розуміння самого себе і корекція самооцінки, відбувається вивчення індивідуалізованих прийомів міжособистісної взаємодії для підвищення її ефективності.

Обладнання приміщення й розміщення учасників групи. Тренінги проводяться в ізолюваному приміщенні. Стільці (краще крісла) треба поставити колом. Таке розміщення учасників (оптимальний варіант для спілкування) дозволяє всім добре чути й бачити один одного, що дає можливість кожному сприймати широкий спектр невербальних проявів співучасників взаємодії.

Для забезпечення ефективності у досягненні мети і завдань тренінгу ми керувалися такими основними принципами, які було покладено в основу нашої діяльності [6; 27].

- принцип активності – людина засвоює 10% того, що чує, 50% того, що бачить, 70% того, що проговорює і 90% того, що робить сама;
- принцип дослідницької (творчої) позиції, завдяки якому учасники групи осмислюють, відкривають ідеї та закономірності, вже відомі в психології, а також свої особистісні ресурси та можливості;
- принцип об'єктивації (усвідомлення) поведінки – в процесі занять поведінка учасників переводиться з імпульсивного на об'єктивований рівень, універсальним засобом чого є зворотній зв'язок.

- принцип діалогізму, завдяки якому кожний учасник має право вільно висловлювати власну думку з проблеми, її бачення і розуміння;
- принцип особистісного підходу, заснований на міжособистісному, партнерському, суб'єкт-суб'єктному навчанні;
- принцип психологічної події, якою є соціально-психологічний тренінг, що, у свою чергу, слугує усвідомленню проблеми і визначенню перспектив її вирішення, стимулює особистісні зрушення учасників групи;
- принцип самодіагностики, яка проводилася як в контексті отримання знань з проблеми комунікативних бар'єрів, так і в ході виконання психологічних вправ особистісного характеру. Після формування проблеми корисними були зворотній зв'язок і підтримка учасника групою, допомога групи в аналізі проблеми;
- принцип матеріалізації соціально-психологічних феноменів, які знаходяться на межі свідомого і підсвідомого. Завдяки матеріалізації прояви людської психіки і приховані мотиви поведінки постають перед членами групи не тільки у вигляді абстрактних теоретичних понять, а шляхом їх переживання стають здобутком практичного досвіду.

Серед інтерактивних технік, які використовувалися нами для проведення соціально-психологічного тренінгу, можна, залежно від функцій, які вони виконують в організації навчання, окремо виділити дві групи:

- організаційно-спрямовуючі;
- змістовно-сміслові.

Основне призначення організаційно-спрямовуючих інтерактивних технік полягає в тому, щоб створити комфортні умови для діяльності групи (вибір аудиторії для занять, підготовка «бейджів» з іменами чи нік-неймами (псевдонімами), розробити правила групової роботи, задіяти учасників занять у виконання певних завдань (створення малих груп або «пар»), вивчити очікування учасників тренінгу, створити психологічний портрет групи (на етапі вивчення очікувань щодо соціально-

психологічного тренінгу), розколоти кригу напруженості, що виникає час від часу в процесі проведення занять, забезпечити перехід від одної частини занять до іншої, підтримати активність учасників (криголами).

Важливим в процесі соціально-психологічного тренінгу, особливо на його початковому етапі, є вироблення правил групової роботи.

У зв'язку з тим, що процес соціально-психологічного тренінгу є новим для більшості з його учасників, ми надали великого значення засвоєнню учасниками групи даних принципів шляхом їх обговорення в групі та висловлювань кожного члена групи про ставлення до них.

В процесі обговорення було прийнято наступні принципи групової взаємодії:

- принцип персоніфікації висловлювань (висловлюватися особисто від себе, презентувати тільки власні думки, судження, переконання, вживати «Я-висловлювання»);
- принцип активності (постійне реальне включення кожного учасника в інтенсивну групову взаємодію);
- принцип довірливого спілкування (бути щирим, говорити правду, довіряти іншим);
- принцип «Тут і тепер» (дотримуватися теми заняття та регламенту спільної роботи, не поринати спогадами вглиб власного досвіду);
- принцип «Не оцінювати»;
- принцип обмеження фізичного контакту та ненормативної лексики під час занять;
- звертатися на «Ти» (даний принцип є простим і першим кроком до створення атмосфери довірливості, інтимності, що врівноважує всіх учасників);
- принцип конфіденційності (не виносити зміст спілкування за межі групи, будь-яку інформацію лишати в рамках групи, не обговорювати теми, що виникли в групі, поза її межами);

– принцип «Слухати, не перебиваючи» (не перебивати і не втручатися в розмову, поки співрозмовник повністю не викладе свою думку) [73].

Детально опишемо основні принципи, методи та прийоми, що використовувалися в процесі навчання учасників групи профілактиці залежної поведінки.

Вправи «криголами» закликані для підвищення настрою учасників тренінгу, створення емоційного зв'язку, для відновлення працездатності і настрою після проведення складних, довгих чи дещо монотонних завдань. Також до «криголамів» можна звертатися на початку роботи групи, після обіду чи денного сну, коли учасники групи ще не налаштовані на серйозну роботу [31].

Міні-лекції допомагають учасникам тренінгу осмислити сутність феномену чи проблеми. Особливо вони ефективні в умовах дефіциту часу. Оскільки контекст тренінгу не потребує всебічного, та глибокого ознайомлення з феноменом, яке може зайняти декілька годин, то формат міні-лекцій є, на нашу думку, найефективнішим.

Групові дискусії (дискусії «з відкритим кінцем») закликані виявити різні, часом діаметрально протилежні позиції учасників групи щодо тієї чи іншої проблеми. Такі дискусії дозволяють вивчити точки зору групи на проблему, осмислити, що, окрім твоєї, може бути ще й інша, іноді протилежна.

Мозковий шторм (brain-storming) полягає в швидкому, часом хаотичному генеруванні ідей стосовно тих чи інших проблем, які можуть виникнути під час занять.

Правила мозкового шторму: називати якомога більше аспектів та сторін проблеми; не оцінювати висловлені ідеї, підходи, а лише називати їх; називати найбільш неймовірні, незвичні і навіть абсурдні ідеї, тому що саме серед них можуть бути ті, що ви шукаєте.

Слід зазначити, що мозковий штурм може бути використаний у трьох основних формах: індивідуальній (коли кожний учасник заняття генерує ідею самостійно, а потім, за необхідності, знайомить з ними інших); парній (коли ідеї генерують разом двоє учасників заняття з подальшою їх презентацією перед групою); груповій (коли група спільно генерує ідеї) [48].

Поняття «психогімнастична вправа» є дещо умовним. Воно позначає ціле коло вправ: письмових та усних, вербальних та невербальних. Їх виконують в невеликих групах по 2–3 людини чи з усіма членами групи разом, вони можуть бути спеціалізованими, впливати тільки на якусь одну психологічну характеристику – наприклад, вміння слухати, чи можуть носити більш універсальний характер, мати більш генералізований вплив. Вони дозволяють підключати для осмислення одного й того ж переживання різні рівні психічного відображення. Наприклад, можна запропонувати учасникам групи описати той чи інший стан вербально, причому письмово та усно, потім намалювати його, виразити в русі [14].

Психогімнастичні вправи можуть бути спрямовані на:

- 1) створення працездатності групи (на стан групи в цілому чи на кожного її учасника);
- 2) змістовну сторону роботи (наприклад, вправи на встановлення контакту в спілкуванні, розуміння свого стану та його презентація, розвитку емпатії, тренування передачі та прийому інформації, розвиток вміння слухати);
- 3) отримання зворотнього зв'язку.

До закономірних ефектів психогімнастичних вправ відносять помітне «потепління» групової атмосфери, більша спонтанність учасників групи. В рамках однієї тренінгової програми доцільним є багатократне проведення психогімнастичних вправ, спрямованих на надання особистісної підтримки, яка, окрім позитивного впливу на хід тренінгу і на конкретного

учасника, виконує і функції засобу переносу результатів тренінгу в реальне життя [82].

Реалізація вказаних вище форм, методів та правил і принципів роботи дає можливість вирішити низку проблем організаційного та комунікативного характеру, зокрема, тих, що стосуються психологічних механізмів роботи зі всіма учасниками соціально-психологічного тренінгу.

Соціально-психологічний тренінг впроваджувався нами за допомогою основних двох шляхів:

1) засвоєння теоретичних основ концепції залежності (міні-лекції, мозкові штурми, аналіз комунікативних ситуацій та ін.);

2) розвиток умінь та навичок ефективної взаємодії з факторами, що сприяють розвитку залежностей, для профілактики залежної поведінки підлітків та активізації їх особистісного потенціалу (психогімнастичні вправи, рольові та ділові ігри, групові дискусії, творчі завдання та ін.).

У ході тренінгової роботи психолог може надавати також практичні рекомендації вчителям та батькам щодо допомоги комп'ютерно-залежним підліткам.

Відомо, що хворобу простіше попередити, ніж лікувати, тому серед підлітків потрібно проводити профілактику залежності від комп'ютера.

Профілактика комп'ютерної залежності у підлітків полягає в наступному:

- створення довірчих відносин і сприятливої емоційної обстановки в сім'ї;
- створення умов для самореалізації та самовираження;
- надання підтримки і підвищення почуття значущості у дитини з боку батьків;
- проведення спільного дозвілля та участь у різних заходах.

Ці, прості на перший погляд, заходи профілактики залежностей у підлітка, дозволять вашим дітям у цьому віці уникнути впливу та інших згубних звичок.

Багатьох батьків турбує те, що їхні діти багато часу проводять в Інтернеті. Доступ до Всесвітньої мережі відкриває безмежні можливості для навчання і самовдосконалення, тому батьки і школа по змозі намагаються забезпечити учням цей доступ. Проте часто замість того, щоб використовувати Інтернет для виконання домашніх завдань і досліджень, діти проводять там години, обмінюючись миттєвими повідомленнями, граючись в он-лайн ігри та розмовляючи з незнайомими людьми в чат-кімнатах. Таким чином, з появою Інтернету проблема підтримки балансу між розвагами та навчанням у житті дітей ускладнилася. Багато дітей і підлітків, потрапивши в Інтернет, втрачають відчуття часу та реальності [68].

Практичні рекомендації щодо рятування від залежності. М. Орман рекомендує всім, хто прагне позбутися від Інтернет-залежності, такі дії:

- Визначити час, який можна проводити в Інтернеті.
- Змушувати себе час до часу кілька днів поспіль не працювати в Інтернеті.
- Програмними діями заблокувати доступ до певних ресурсів.
- Встановити для себе правило: у жодному разі не заходити в Інтернет упродовж робочого дня (якщо тільки це не є частиною робочих обов'язків).
- Ввести вагомі для себе (однак без заподіяння шкоди здоров'ю) санкції за недотримання цих правил і обмежень.
- Накладати на себе такі санкції доти, доки не відновиться здатність виконувати обіцянки самому собі.
- Змушувати себе замість роботи в Інтернеті займатися чимось іншим.

- Призвичаїтися до інших насолод, здатних замінити або перевершити задоволення, яке дає Інтернет.

- Звертатися по допомогу щоразу, коли власних зусиль недостатньо.

- Уникати зустрічей і перебування в місцях, що могли б спонукати повернутися до аддиктивної поведінки [53].

Дослідник Д. Грінфілд пропонує скорочувати тривалість сесій в Інтернеті і влаштовувати «вихідні» (спершу – раз на тиждень), уникаючи при цьому контактів з людьми, які могли б спонукати «зірватися». Як і М. Орман, він рекомендує ні від кого, і особливо від друзів і членів родини, не приховувати своє захоплення Інтернетом, а в разі необхідності звернутися до фахівця з психічного здоров'я. Радить також знайти нові інтереси, нових друзів і приятелів [61].

Для порятунку від віртуальної залежності Д. Грінфілд рекомендує фізичні вправи і менше часу дивитися телепередачі.

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

Рекомендації батькам щодо профілактики комп'ютерної залежності у підлітків:

1. З появою вдома комп'ютера привчайте підлітка до того, що це – технічний пристрій, за допомогою якого можна придбати нові навички та інформацію, але ніяк не засіб отримання позитивних емоцій.

2. Домовтеся зі своєю дитиною, що через кожні півгодини сидіння за комп'ютером він робить перерву на 20 хвилин і займається в цей час чимось іншим. Тільки не робіть цього в ультимативній формі: поясніть, попросіть, але не вимагайте – ризикуєте отримати у відповідь «бунт на кораблі».

3. Не дозволяйте їсти і пити за комп'ютером.

4. Контролюйте, у скільки ваш підліток лягає спати – чи не сидить за комп'ютером ночі безперервно.

5. Не використовуйте комп'ютер як засіб заохочення за хорошу поведінку або навчальні досягнення.

6. Встановіть на домашньому ПК «Батьківський контроль»: це дасть можливість захистити підлітка від сайтів з небажаним змістом.

7. Допомагайте підлітку долати життєві труднощі і негативні емоції, адже саме вони підштовхують до відходу від реальності.

А в цілому, звичайно, комп'ютер – друг, а не ворог. Але все залежить від того як його використовувати. Все добре в міру.

Існує низка рекомендацій вихователям.

Необхідно привчити дітей звертатися по допомогу дорослих, яким вони довіряють, якщо хтось закликає їх до неетичних або заборонених батьками дій. Про залежність дитини від Інтернету можуть засвідчувати такі ознаки: дитина виглядає стомленою, у неї погіршується успішність, вона втрачає інтерес до захоплень і хобі, цурається друзів і приятелів, перестає слухатися, особливо коли це стосується обмеження часу роботи в Інтернеті.

Нижче наведені поради вчителям щодо того, як запобігти комп'ютерної залежності та встановити необхідний баланс між перебуванням підлітків у мережі та іншими заняттями.

1. Не пропустіть симптоми Інтернет-залежності. Замисліться над тим, чи не позначається використання Інтернету на успішності дитини, її здоров'ї, стосунках із членами сім'ї та друзями. Визначте, скільки часу вона проводить в онлайні.
2. Не бійтеся звертатися по допомогу.
3. Проаналізуйте власні звички. Чи немає у вас проблеми з контролем перебування в Інтернеті? Пам'ятайте, що для дитини ви є основним прикладом у житті.
4. Не забороняйте використання Інтернету. Мережа є важливою частиною соціального життя багатьох підлітків.
5. Тримайте комп'ютер у відкритій зоні. Встановіть комп'ютер у загальній зоні своєї оселі, а не в кімнаті дитини.
6. Встановіть баланс. Заохочуйте та підтримуйте бажання дитини займатися іншими справами, особливо спортивними іграми.
7. Допмагайте дітям спілкуватися з іншими в реальному житті. Якщо дитина сором'язлива, віддайте її на заняття з набуття навичок спілкування. Заохочуйте дитину до справ, які сприяють її спілкуванню з іншими дітьми.
8. Слідкуйте за тим, що роблять діти в Інтернеті. Використовуйте програми, які здійснюють моніторинг та обмежують використання Інтернету, зокрема засоби батьківського контролю.
9. Пропонуйте альтернативи. Якщо вам здається, що дитину цікавлять лише on-line відеоігри, спробуйте призвичаїти її до on-line «замінювачів» улюблених ігор. Наприклад, якщо дитині подобаються рольові ігри у стилі фентезі, заохочуйте читати її книжки з фентезі.

Також, проаналізувавши теоретичні джерела з проблематики комп'ютерної залежності, ми хочемо запропонувати поради, як грамотно користуватися Інтернет-ресурсами:

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

Безсумнівно, можливість використання Інтернету дуже важлива для кожної сучасної людини. Однак завжди слід пам'ятати про потенційну небезпеку мережі і розуміти, що реальне життя проходить дуже швидко, якщо сидіти за комп'ютером більше двох годин на день [54].

Рекомендації профілактики комп'ютерної залежності для підлітків:

1. Визнайте, що у вас є залежність. Ви не зможете боротися з нею, поки не зрозумієте, що схильні до неї. Не одурюйте самі себе.
2. Ви хочете припинити проводити в режимі on-line так багато часу? Тоді припиніть! Ви ж хочете цього, правильно? Постійно нагадуйте собі про це.
3. Все більше і більше людей у всьому світі потрапляють в Інтернет-залежність. Тому вам може здаватися, що в цьому немає нічого страшного. Але прагніть впливати, навіть якщо всі навколо тонуть.
4. Заведіть хобі або захоплення. Відвідуйте різні групи і клуби, займайтеся спортом, музикою, танцями, співом і т.д. Займіться разом з другом фізичними вправами. Поспіть замість того, щоб сидіти в Інтернеті.

Подивіться фільм, сходіть на концерт, почитайте книгу. Знайдіть якийсь інтерес, який стане для вас альтернативою Інтернету.

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

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

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

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

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

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

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

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

А взагалі вилікуватися від комп'ютерної залежності можливо якщо слідувати усім інструкціям які представлені.

Комп'ютерна залежність звичайно, як і інші залежності, може бути важко вирішуваною для підлітка, якщо вчасно не зупинитися.

3.2. Соціально-психологічна тренінгова програма «Профілактика комп'ютерно-залежної поведінки у підлітків»

Нами була розроблена соціально-психологічна тренінгова програма «Профілактика комп'ютерно-залежної поведінки у підлітків»

Мета тренінгу: сприяти усвідомленню учасниками тренінгу факторів, що можуть бути причиною розвитку форм залежної поведінки, а також забезпечити оволодіння вміннями та навичками ефективної взаємодії з факторами ризику розвитку адикції.

Основні завдання тренінгу:

1. Забезпечити формування в учасників тренінгу системи знань про форми комп'ютерно-залежної поведінки та її наслідки.
2. Забезпечити усвідомлення учасниками тренінгу наявних проблем з адиктивною поведінкою.
3. Забезпечити оволодіння учасниками тренінгу вміннями та навичками профілактики та подолання форм залежної поведінки в різних життєвих ситуаціях (в навчальному закладі, в сім'ї, в неформальних об'єднаннях однолітків, в закладах позашкільної освіти тощо).

В результаті впровадження тренінгової програми учасники тренінгу мають:

1. Навчитись усвідомлювати наявні форми комп'ютерно-залежної поведінки.
2. Навчитись сприймати інтер- та інтрапсихічну реальність.

3. Навчитись формам конструктивної взаємодії у конфлікті, поглибити знання щодо видів конфліктів, у тому числі і особливо знання про внутрішньособистісний конфлікт та способи взаємодії з ним.

4. Сформулювати уявлення про явище стресу та про копінг-стратегії.

5. Ознайомитись з варіантами рівня суб'єктивного контролю та підвищити його інтернальність – навчитись усвідомлювати межі власної відповідальності.

6. Усвідомити необхідність відстоювання кордонів власної особистості.

Організаційні форми проведення тренінгу: базовий варіант тренінгу складається з чотирьох занять по 4 години кожне. Всього тренінг займає 16 годин.

Тренінг може проводитись у різних формах:

- у закладі освіти (загальноосвітній школі, технікумі, коледжі, гуртках, секціях, клубах, культурно-освітніх, спортивно-оздоровчих закладах, науково-пошукових об'єднаннях тощо) під час навчального процесу – у формі факультативних занять, в поза навчальний час, паралельно з навчальним процесом, не заважаючи останньому;

- у літніх оздоровчих таборах по два заняття на тиждень впродовж табірної зміни;

- у вигляді дводенного соціально-психологічного тренінгу, по 8 годин заняття, на базі тренінгових центрів, центрів соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді тощо.

Вибір організаційної форми залежить від мети навчання, можливостей і традицій соціального інституту, де проводиться тренінг.

Тренінгова програма може бути впроваджена в закладах освіти різного типу і бути модифікована в залежності від запитів замовника, вікового та гендерного складу групи, особливостей діяльності самого психолога тощо. Залежно від конкретних завдань обсяг тренінгу також може змінюватися.

Рекомендована кількість учасників: 16-20 осіб.

Матеріальне забезпечення: ватман, папір для малювання, фломастери, олівці, фарби, пензлі, вода, одноразовий посуд (склянки для води), скотч, ножиці, стікери.

Інтерактивні техніки для проведення тренінгу: криголами; психогімнастичні вправи; робота в малих групах; міні-лекції; групові дискусії; мозкові штурми; арт-терапія (психомалюнок); метод незакінчених речень; творчі завдання; домашні завдання.

Слід зазначити, що програма соціально-психологічного тренінгу, яка являє собою алгоритмізовану сукупність елементів функціонального, перцептивного, інтелектуального тренінгу і тренінгу спеціальних вмінь, є більш ефективною альтернативою різним видам фрагментарних професійних тренінгів, які вузько орієнтовані на розвиток окремих якостей, умінь та навичок (інтелектуальних, комунікативних, перцептивних).

Зміст тренінгу «Профілактика комп'ютерно-залежної поведінки у підлітків»:

Вступна частина.

Вступ до соціально-психологічного тренінгу включав:

- Знайомство учасників.
- Вивчення очікувань учасників.
- Формулювання та затвердження групових правил.

На початку заняття учасники по черзі представляються та розповідають про те «з чим» вони прийшли на тренінг, про свої очікування від нього. Останні записуються на окремі аркуші паперу та збираються тренером.

Далі обговорюються правила групової взаємодії.

Основну частину правил пропонує тренер, решту – учасники тренінгу. Кожен пункт переліку правил окремо обговорюється учасниками тренінгової групи та після його прийняття, записується на ватман і

кріпиться на дошку, де той і залишається в процесі всіх занять даного тренінгу.

Заняття 1. Тема: «Залежність як явище психічного життя людини».

Вправа 1: «Як твоє ім'я?» (психогімнастична вправа «Сніговий ком»).

В процесі виконання вправи учасники діють за наступним принципом: перший називає своє ім'я, після чого другий учасник повторює ім'я першого та називає своє, третій повторює імена перших двох та називає власне і так далі.

Вправа завершується після того, як черга доходить знов до першого учасника і він назве імена всіх членів групи починаючи із свого.

Обговорення.

Вправа 2: «Передай м'яч» («криголам»).

Учасники сидячі в колі кидають один одному м'яч на власний вибір. Кидаючи м'яч, учасник називає своє ім'я та ім'я учасника якому він його кидає.

Вправа продовжується до тих пір поки м'яч не побуває в кожного з учасників.

Обговорення.

Вправа 3: «Варіанти імені» (психогімнастична вправа).

Перший учасник називає своє ім'я після чого кожен з учасників каже по одному варіанту інтерпретації його імені. Після того, як кожен з учасників назвав варіант імені першого, він дає зворотній зв'язок групі про те який варіант його імені йому сподобався більше за інші, який не сподобався, або сподобався менше за решту. Після цього роль «головного» переходить до наступного учасника.

Вправа завершується після того, як останній учасник групи надасть зворотній зв'язок про варіанти його імені. Обговорення.

Перерва (10 хвилин).

Вправа 4: «Які в тебе...» («Криголам»).

В процесі виконання вправи учасники тренінгу мають, не говорячи ні слова, вишикуватись у шеренгу за критерієм, що задає тренер в процесі вправи, а саме: за кольором очей, за зростом, за довжиною волосся, за його відтінком – від світлого до темного, або навпаки тощо.

Вправа продовжується доки учасники не почнуть вільніше взаємодіяти один з одним, звертатись по допомогу до третього учасника, але не довше за пів години. Обговорення.

Вправа 5: «Герб і девіз» (психогімнастична вправа з елементами психомалюнку).

Кожен з учасників тренінгу малює на окремому аркуші паперу власний «родовий» герб, та формулює свій девіз, який записує на той же аркуш. Коли всі учасники закінчать перше завдання, вони по черзі починають презентувати власні герби та девізи групі. Вправа завершується після того, як останній учасник презентує власні символи.

Обговорення.

Міні лекція: «Залежна поведінка».

Вправа 6: «Види залежностей» (мозковий штурм).

Вправа містить дві частини.

В процесі виконання першої частини вправи учасники називають варіанти залежностей, прагнучи зробити цей перелік якомога більшим.

В другій частині вправи учасники у форматі групової дискусії обговорюють запропоновані варіанти видів залежностей, та виокремлюють з них найактуальніші, найбільш розповсюджені.

Результати роботи групи записуються на ватман, та закріплюються на стіні. Обговорення.

Вправа 7: «Все одно ти молодець!» (психогімнастична вправа).

Вправа виконується за наступною схемою: перший учасник встає та каже всій аудиторії схильність до якої залежності він в собі помітив. Наступний учасник вступає із словами «Все одно ти молодець, оскільки...»

називаючи якійсь позитивний аспект зазначеної залежності, факт усвідомлення її тощо.

Вправа закінчується після того як перший учасник скаже останньому через що той «все одно молодець».

Обговорення.

Рефлексія заняття. В процесі завершення заняття тренер та всі учасники тренінгу висловлюють свої враження від пережитого, підводять підсумки, висловлюють побажання, дякують один одному та групі, прощаються з нею.

Деякі коментарі щодо результатів проведення заняття. Під час вступної частини, знайомства та у процесі обговорення правил групової роботи учасники поводити себе скуто, формалізовано. Взаємодіяли один з одним неохоче.

Обговорення правил групової роботи викликало помітне пожвавлення та сміх, коли мова йшла про фізичні контакти та вжиток ненормативної лексики і деякий подив при обговоренні звертання на «Ти» до тренера.

Під час вправи «Як твоє ім'я?» вони пожвавились, почали більш активно проявляти себе. Говорячи про варіанти імені, багато з учасників зустріли несподівані для себе варіанти. Оскільки у групі було дві Олени, та хлопець Саша, та дівчина Саша, виникло певне ускладнення, але в процесі повторення імен прозвучали нові варіанти.

Після перерви юнаки та дівчата спочатку більш обережно, а пізніше вже з азартом брали участь у вправі «Які в тебе...».

Під час виконання вправи «Герб та девіз», учасники із задоволенням розповідали про власні герби ті девізи – про цінності, що у них підкреслюються, про власні інтереси, прагнення тощо.

Міні лекція «Залежна поведінка» та мозковий штурм «Види залежностей» викликали зацікавленість в учасників, вони з ентузіазмом пропонували нові варіанти видів залежностей.

Вправа «Все одно ти молодець!» допомогла виявити та усвідомити багато позитивних аспектів усвідомлення власної схильності до форм залежної поведінки.

Заняття 2. Тема: Внутрішньо-особистісний конфлікт та залежність.

Заняття починається з процедури вітання учасників з групою.

Учасники тренінгу по черзі розповідають про власні враження від попереднього заняття, що осмислили, з чим зіткнулись у реальному житті, на що хотіли б звернути увагу, власні очікування від заняття.

Вправа 1: «Передай монетку» («Криголам»).

В процесі виконання вправи учасники стають у коло. Одному з них тренер на кінець вказівного пальця кладе монетку. Завдання учасників передати монетку по колу, не вронивши (проронивши) її. Кожен учасник може користуватись лише одним пальцем.

Вправа завершується після того, як монетка пройде коло.

Обговорення.

Міні лекція «Кордони особистості та необхідність їх відстоювати».

Вправа 2: «Малюнок у парах» (робота у малих групах з елементами психомалюнку).

Під час виконання вправи учасники, поділившись на пари, малюють на одному аркуші паперу. Говорити не можна. Учасники мають домовлятися про власну співпрацю у малюнку невербальними шляхами. Завдання кожного з учасників відстояти власні кордони, не дозволити їх нехтувати.

Вправа продовжується впродовж 15-20 хвилин.

Обговорення.

Вправа 3: «Ми не такі як вони тому що...» (робота в групах за методом незакінчених речень).

Група розділяється за критерієм розташування в аудиторії на лівих та правих. Учасникам кожної з груп роздаються стрічки різного кольору – одним жовті та іншим сині відповідно. Учасники мають підписати власні

стрічки та зав'язати їх у себе на руці. Далі працюючи у групах учасники мають скласти якнайбільший перелік ознак відмінностей своєї групи від іншої. Перемагає та група, що назве більшу кількість ознак. Після вправи стрічки не знімаються. Обговорення проводиться у своїх групах.

Вправа 4: «Проект емблеми тренінгової групи» (робота в групах, психомалюнок).

Учасники тренінгу у своїх групах (жовті та сині) розробляють проект емблеми тренінгової групи та замальовують його на ватмані. По завершенні кожна група презентує свій варіант емблеми. Після вправи стрічки не знімаються. Обговорення у своїх групах.

Перерва 10 хвилин.

Вправа 5: «Єднання» («Криголам»).

Учасникам тренінгу дається завдання для обох груп встати у коло спиною в середину так щоб «жовті» чергувались із «синіми» та, знявши свої стрічки, зв'язати їх у коло зовні себе. Стрічки можна зв'язувати лише однією рукою, брати стрічку сусіда не можна. По завершенні вправи учасники розсідаються відповідно до того як зв'язані їх стрічки.

Спільне обговорення.

Вправа 6: «Я такий як ти тому що...» (метод незакінчених речень).

В процесі виконання вправи учасники по черзі, починаючи з першого і далі по колу, повертаючись до сусіднього з ліва учасника промовляють «я такий як ти тому що...» та вказує ознаку, що їх об'єднує. Вправа завершується тоді, коли останній учасник скаже першому що у них спільного.

Обговорення.

Міні лекція «внутрішньо-особистісний конфлікт».

Вправа 7: «Внутрішньо-особистісний конфлікт – причина чи наслідок залежної поведінки?» (групова дискусія).

В процесі обговорення поставленого питання, група намагається з'ясувати причинно-наслідковий зв'язок між залежною поведінкою та

психологічним конфліктом; визначити напрямок детермінації – що є першопричиною. Тренер слідкує за процесом обговорення, направляючи хід дискусії у конструктивне русло. Контролює атмосферу у групі, стежить, щоб не виникало нового між групового конфлікту, зосереджуючи учасників на власному матеріалі внутрішньо особистісного конфлікту.

Вправа 8: «Способи вирішення внутрішньоособистісного конфлікту» (мозковий штурм).

Вправа виконується у два етапи: на першому етапі учасники активно пропонують найрізноманітніші способи вирішення психологічного конфлікту, варіанти пропонуються безоціночно. Тренер фіксує запропоновані варіанти на аркуші паперу. Після того, як кількість варіантів вже є достатньою, а активність учасників щодо пропозицій нових варіантів вирішення внутрішньоособистісних конфліктів спадає, можна переходити до другого етапу вправи.

В процесі другого етапу учасники визначають які способи боротьби із внутрішньоособистісним конфліктом є найбільш доцільними, дієвими. Намагаються прорангувати їх. По завершенні остаточний перелік записується на окремий аркуш та кріпиться на дошку.

Обговорення.

Вправа 9: «Нехай стануть ті, хто...» (психогімнастична вправа) [19, 20].

Вправа виконується наступним чином: тренер прибирає свій стілець та дає завдання – «Нехай стануть ті, хто...» та називає будь-яку ознаку, якій вірогідно відповідає певна кількість учасників групи. Учасники, що відносять себе до названої групи людей мають піднятися зі стільців та перебігти на інший стілець, що звільнений іншим учасником. В цей момент тренер займає один з порожніх стільців ще до того поки хтось до нього добіжить. Учасник, що залишився без стільця стає ведучим. Так виходить, що кількість стільців кожен раз буде на один менше та, відповідно, кожен раз хтось буде залишатись стояти. Гра продовжується 15-20 хвилин.

Обговорення.

Вправа 10: «Герб групи» (психогімнастична вправа з елементами психомалюнку).

Виконуючи вправу учасники мають на базі розроблених ними попередньо у групах емблем групи та, включивши елементи обох емблем, намалювати герб тренінгової групи. Герб малюється на окремому ватмані різнокольоровими фарбами, фломастерами, олівцями. Обговорення.

Рефлексія заняття. В процесі завершення заняття тренер та всі учасники тренінгу висловлюють свої враження від пережитого, підводять підсумки, висловлюють побажання, дякують один одному та групі, прощаються з нею.

Деякі коментарі щодо результатів проведення заняття. Під час заняття учасники були активні та з цікавістю ставились до вправ та завдань. Криголам на початку сформував позитивний настрій в аудиторії, що дало можливість перейти до подальшої роботи.

Поняття про власні кордони викликало інтерес в учасників. Вони з ентузіазмом поставились до відстоювання власних кордонів, захисту їх від посягань оточуючих. Питання відстоювання власних кордонів у взаємодії з референтною групою викликало невеличку дискусію: частина учасників стверджувала, що група визначає кордони її учасників.

Малювати на одному аркуші взаємодіючи у невербальному режимі учасникам сподобалось: більшість малювали один малюнок на двох, але знайшлися такі пари, що не змогли одразу порозумітись та порушували кордони один одного. В процесі обговорення розглядались різні варіанти відстоювання власних кордонів.

Коли група розділилась, учасники обох команд із азартом грали у «Ми не такі як вони, тому що...». Перемогу отримали «жовті». Малюючи проект емблеми тренінгової групи, учасники продемонстрували багато цікавих ідей та постійно конкурували за те, хто з команд залишиться переможцем. Після того, як обидва варіанти емблеми були прийняті це

викликало деяке невдоволення учасників. Виявилось цікавим, що на перерві підлітки у своїй більшості спілкувались із учасниками своїх команд.

Під час вправи «Єднання», учасники поводили себе дещо не впевнено, не могли швидко зорієнтуватись щодо свого місця у колі. Але процес зв'язування стрічок помітно підштовхнув їх до співпраці.

Після проведення вправи «Я такий як ти, тому що...» у групі потеплішала атмосфера, учасники більш відкрито та охоче зверталися один до одного.

Під час групової дискусії, учасники активно висловлювали свою думку, щодо причин виникнення внутрішньоособистісних конфліктів, чого не можна було сказати про пропозиції варіантів виходу з нього.

Під час вправи «Нехай встануть ті...» підлітки вже легко взаємодіяли один з одним, напруги, що відчувалась в середині заняття стало значно менше. В процесі малювання гербу, група врахувала варіанти обох гербів команд, об'єднавши їх в один та оздобила його межі колом із стрічок.

Заняття 3. Тема: Стрес, копінг та здоров'я.

Заняття починається з процедури вітання учасників з групою.

Учасники тренінгу по черзі розповідають про власні враження від попереднього заняття, що осмислили, з чим стикнулись у реальному житті, на що хотіли б звернути увагу, власні очікування від заняття.

Вправа 1: «Руки» («криголам»).

В процесі виконання вправи учасники стають в центр приміщення та протягують руки в середину так, щоб вони торкались руками один одного. За командою тренера вони мають схопити кожною рукою по одній руці іншого учасника. Завдання учасників розплестись у широке коло не відпускаючи рук. Обговорення.

Міні лекція: «Стрес».

Вправа 2: «Копінг-стратегії» (мозковий штурм).

Завдання учасників згенерувати якнайбільшу кількість варіантів виходу зі стресу.

На початку вправи учасники пропонують варіанти, пригадуючи копінг-стратегії з власного досвіду, з літератури, вигадуючи нові. Запропоновані копінг-стратегії записуються. Набравши велику кількість варіантів, група переходить до другого етапу вправи, починаючи розглядати запропоновані варіанти виходу зі стресу з точки зору їх ефективності, найбезглуздіші варіанти відкидаються. Остаточний перелік записується на окремий аркуш та залишається у тренера. Обговорення.

Вправа 3: «Конструктивні та деструктивні копінг-стратегії» (групова дискусія).

Під час дискусії учасники обговорюють перелік копінг-стратегій, що був складений у попередній вправі. Намагаються визначити які з варіантів боротьби зі стресом є конструктивними, а які ні. Які варіанти копінг-стратегій можуть вести до формування залежності. Наводять приклади з власного досвіду з літератури тощо на підтримку, та проти тих чи інших способів виходу зі стресу. Протягом дискусії тренер уважно стежить за розподілом стратегій копіngu за критерієм їх конструктивності та деструктивності, записує їх у таблицю. По завершенні вправи, аркуш з остаточним переліком конструктивних та деструктивних способів боротьби зі стресом кріпиться на стіну, де й залишається до кінця тренінгу.

Вправа 4: «Проблема та її вирішення» (робота в малих групах з елементами психомалюнку) [20; 21].

Ставилось творче завдання намалювати у довільній формі власну проблему. Після обговорення свого малюнку в парах, учасники малювали на зворотній стороні свого аркушу символічне зображення свого життя таким, яким би вони хотіли його бачити.

Обговорення у загальному колі учасників.

Вправа 5: «Очі любові» (медитативна техніка релаксації) [20; 21].

Учасникам пропонується зайняти зручне положення, заплющити очі та уявити обличчя дорогої людини та її погляд, сповнений ніжності і любові. Вправа продовжується протягом 5 хвилин, після чого тренер підводить підсумки і розповідає про необхідність релаксації в стані стресу.

Перерва 10 хвилин.

Вправа 6: «Передай посмішку» («криголам») [22].

В процесі виконання вправи учасники передають один одному посмішку. Після того як посмішка пройде коло, завдання ускладнюється: учасник має зустрітись очима з кимось з групи та передати йому посмішку. Весь процес взаємодії здійснюється за допомогою засобів невербальної комунікації. Обговорення.

Міні-лекція «Психосоматика».

Вправа 7. Групова дискусія на тему «Спробувати все, нехтуючи здоров'ям або зберегти здоров'я, щоб досягти більшого».

Вправа 8: «Ввічлива відмова» (робота в малих групах) [20; 21].

Під час виконання вправи, учасники розділяються по парах та намагаються умовити партнера спробувати новий легальний наркотик. Інший партнер намагається ввічливо відмовитись від пропозиції.

Через 10 хвилин учасники міняються місцями.

Обговорення.

Вправа 9: «Причини залежної поведінки» («мозковий штурм»).

Процес виконання вправи передбачає два етапи:

1. на першому етапі учасники генерують варіанти можливих причин залежної поведінки, кількість варіантів має бути якомога більшою. Учасники прагнуть запропонувати найбільш оригінальні пропозиції;

2. на другому етапі за допомогою тренера відбираються найбільш актуальні причини залежної поведінки.

Остаточний перелік записується на аркуш паперу та кріпиться на стіну, де і залишається до завершення тренінгу.

Обговорення.

Вправа 10: «Я залежний, тому що...» (робота в малих групах).

Під час виконання вправи підлітки діляться на пари, в яких намагаються запевнити свого партнера у наявності в себе якоїсь залежності, аргументуючи свою позицію.

Вправа продовжується 10 хвилин, після чого учасники міняються ролями. Обговорення.

Вправа 11: «Я не хочу бути залежним, тому що...» (метод незакінчених речень).

Учасникам видаються аркуші паперу та ручки. Кожен повинен завершити 10 речень, що починаються фразою «Я не хочу бути залежним, тому що...».

Обговорення в загальному колі учасників.

Рефлексія заняття. В процесі завершення заняття тренер та всі учасники тренінгу висловлюють свої враження від пережитого, підводять підсумки, висловлюють побажання, дякують один одному та групі, прощаються з нею.

Деякі коментарі щодо результатів проведення заняття.

Під час міні-лекції група поводити себе дещо збуджено, що заважало ефективному засвоєнню інформації. До розгляду варіантів копінг-стратегій, учасники поставились з інтересом, активно брали участь у вправі.

Вправа «Проблема та її вирішення» допомогла учасникам тренінгу розповісти про власну проблему та усвідомити її значення. Під час обговорення дві учасниці тренінгу заплакали, а інші заглибилися у власні роздуми, чим гармонійно наблизились до вправи очі любові. Психосоматична проблематика під час міні-лекції явно зацікавила учасників, викликала багато запитань та коментарів стосовно прикладів з власного життя. Групова дискусія пройшла жваво. Більшість учасників зійшлись на позиції, що краще берегти здоров'я, щоб мати можливість більшого досягти у своєму житті.

Під час вправи «ввічлива відмова» підлітки поводили себе чемно та впевнено. Жоден з них не погодився на пропозицію спробувати наркотики, приводячи досить різноманітну аргументацію як то: релігійні обмеження, морально-етичні цінності; багато посилай було на реакцію оточення.

Вправа «Я залежний, тому що...» дуже вразила учасників тренінгу. Багатьом з них було важко усвідомити наявність якостей, що вказують на схильність до залежної поведінки.

Вправа «Я не хочу бути залежним, тому що» не викликала складнощів у учасників. Учасники з інтересом пропонували все нові варіанти того, чому кожен не хоче бути залежним.

Заняття 4. Тема: «Рівень суб'єктивного контролю».

Заняття починається з процедури вітання учасників з групою.

Учасники тренінгу по черзі розповідають про власні враження від попереднього заняття, що осмислили, з чим стикнулись у реальному житті, на що хотіли б звернути увагу, власні очікування від заняття.

Вправа 1: «Гра в слова з м'ячиком» («криголам»).

В процесі виконання вправи, учасник, промовляючи слово, кидає м'ячик іншому учаснику, останній повинен вгадати слово, що починається на останню літеру, сказаного йому слова та передати м'ячик наступному гравцеві із відповідним словом. Темп гри прискорюється.

Гра триває 15 хвилин.

Обговорення.

Міні-лекція: «Рівень суб'єктивного контролю».

Вправа 2: «Ми такі чи життя таке?» (групова дискусія).

В процесі виконання вправи, учасники висловлюють свої думки з приводу індивідуальної відповідальності за власну поведінку, вчинки і взагалі спосіб життя. Розглядаються різноманітні варіанти рівня суб'єктивного контролю у певних життєвих обставинах.

Вправа 3: «Я повинен...» (робота в малих групах, метод незавершених речень).

Під час виконання учасники пишуть на аркуш паперу 10 тверджень, продовжуючи фразу «Я повинен...». Після цього, всі розбиваються по парах та обмінюються своїми аркушами. Далі, кожен з учасників, зачитує партнерові його перелік зобов'язань у формі «Ти повинен...».

Після обговорення учасникам дозволяється внести зміни у власний перелік зобов'язань.

Вправа 4: «Ознаки та характеристики незалежної особистості» (мозковий штурм).

В процесі виконання вправи, учасники намагаються виявити найсуттєвіші ознаки та характеристики незалежної особистості. Завдання поділяється на два етапи:

1. На першому етапі учасники пропонують найбільшу кількість варіантів відповідей.
2. На другому – група відокремлює найбільш значущі ознаки та характеристики незалежної особистості та намагається їх класифікувати.

Остаточний перелік записується на аркуш паперу та кріпиться на стіну, де і залишається до завершення тренінгу.

Обговорення.

Перерва 10 хвилин.

Вправа 5: «Плітка» (психогімнастична вправа)[20; 21; 22].

В процесі виконання вправи один з учасників виходить з кімнати де проводиться тренінг. Решта у цей час активно проговорює людину що вийшла, ніби збирає плітки, та складає перелік з позитивних та негативних рис його особистості. Тренер слідкує, щоб перелік позитивних рис був більшим за перелік негативних. Після повернення першого учасника, та після вручення йому його аркушу, за двері виходить наступний. В кінці – обговорення.

Вправа 6: «Похвали себе!» (психогімнастична вправа) [20; 21; 22].

Кожен з учасників по черзі протягом 1 хвилини розповідає як він ефективно провів час на тренінгу, чого він досягнув, що усвідомив, згадує

позитивні моменти тренінгу, розхвалює свою продуктивність під час роботи.

Міні лекція: «Підведення підсумків тренінгу».

Анкетування.

Рефлексія заняття. Тренер роздає учасникам аркуші, на яких вони писали власні очікування на початку тренінгу. Всі висловлюються з приводу задоволеності чи незадоволеності власних очікувань. В процесі завершення заняття тренер та всі учасники тренінгу висловлюють свої враження від пережитого, підводять підсумки, висловлюють побажання, дякують один одному та групі, прощаються з нею.

Деякі коментарі щодо результатів проведення заняття. На початку заняття багато учасників висловлювали занепокоєння тим, що це останній день тренінгу. Цей факт викликав сум та стурбованість.

Міні-лекція «Рівень суб'єктивного контролю» та групова дискусія викликали поживлення аудиторії, учасники активно обговорювали заявлену проблематику.

Під час вправи «я повинен...» у деяких з учасників виникли складнощі із сприйманням власної відповідальності в форматі «ти повинен...». Дехто після вправи змінив свій первинний перелік зобов'язань.

Протягом групової дискусії, учасники окреслили риси незалежної особистості та прийшли до висновку щодо бажання бути незалежною особистістю та вести здоровий спосіб життя, уникаючи адиктивної поведінки.

В процесі виконання вправи «Плітка», учасники стурбовано очікували моменту винесення «вердикту» щодо їх особистості. І з радістю сприймали позитивні відгуки, які були у більшості.

Вправа «Похвали себе» підняла настрій учасникам групи, кожен з них сказав про моменти тренінгу, в яких він брав найактивнішу участь, які йому принесли найбільшу користь.

Завершальне коло учасників було дещо сумним. Учасникам хотілося продовження тренінгу та спілкування з іншими членами групи.

Текст анкети:

Любий друже! Дякуємо тобі за участь у тренінговій програмі «Профілактика комп'ютерно-залежної поведінки у підлітків»! Просимо тебе відповісти на такі запитання:

1. Чи допоміг тобі цей тренінг?
2. Чи хотів би ти більше дізнатись про проблему залежної поведінки?
3. Які позитивні моменти для себе ти відмітив під час тренінгу?
4. Які моменти, на твою думку, є негативними?
5. Які б пропозиції ти вніс для вдосконалення тренінгу?

3.3. Аналіз ефективності впровадження соціально-психологічної тренінгової програми «Профілактика комп'ютерно-залежної поведінки у підлітків»

Мета **формульовального експерименту** полягала в розробці та експериментальній перевірці ефективності програми соціально-психологічного тренінгу для профілактики комп'ютерної залежності у підлітків.

Згідно з поставленою метою було визначено такі завдання формульовального експерименту:

1. Розробити програму формульовального експерименту, спрямовану на підготовку підлітків до подолання залежностей.
2. Розробити тренінгову програму «Профілактика комп'ютерно-залежної поведінки у підлітків».

3. Експериментально перевірити ефективність тренінгової програми «Профілактика комп'ютерно-залежної поведінки у підлітків».

Формувальний експеримент було проведено у приміщені ДПТНЗ «Білоцерківське вище професійне училище будівництва та сервісу».

Для проведення експерименту було сформовано 2 групи:

- експериментальну групу (ЕГ) підлітків, які відвідували тренінгові заняття, кількістю 12 осіб з числа тих, хто брав участь у констатуючому дослідженні та продемонстрував схильність до комп'ютерної залежності;
- контрольну групу (КГ) підлітків, які не відвідували тренінгові заняття, кількістю 12 осіб з числа тих, хто брав участь у констатуючому дослідженні та продемонстрував схильність до комп'ютерної залежності.

Методичний інструментарій дослідження склали такі психодіагностичні методики:

- *«Спосіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності»* (Л. Юр'євої – Т. Больбот);
- *«Характерологічний опитувальник»* (К. Леонгарда – Г. Шмішека).

Результати повторного дослідження за методикою «Спосіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності» (Л. Юр'євої – Т. Больбот) указані в табл. 3.3.1.

Згідно отриманих результатів дослідження (табл. 3.1), у опитаних ЕГ виявлено значні зрушення у проявах стадій комп'ютерної залежності: до формувального експерименту у 100 % підлітків виявлено стадію ризику розвитку комп'ютерної залежності. Після формувального експерименту виявлено 8,3% підлітків із відсутністю комп'ютерної залежності, 66,8 % підлітків із стадією захопленості та 24,9% підлітків із стадією ризику розвитку комп'ютерної залежності.

Таблиця 3.3.1

**Динаміка рівнів комп'ютерної залежності підлітків ЕГ та КГ
впродовж експерименту**

Групи	Стадія комп'ютерної залежності (кількість досліджуваних, у %)					
	до формувального експерименту			після формувального експерименту		
	відсутність комп'ютерної залежності	стадії захопленості	стадії ризику розвитку комп'ютерної залежності.	відсутність комп'ютерної залежності	стадії захопленості	стадії ризику розвитку комп'ютерної залежності.
Експериментальна група (n = 12)	-	-	100,0	8,3*	66,8*	24,9*
Контрольна група (n = 12)	-	41,5	58,5	-	33,2	66,8

Примітка. * – рівень статистичної значущості ($p < 0,05$)

Всі результати дослідження мають статистичну достовірність ($p < 0,05$) за t-критерієм Ст'юдента.

У представників КГ значних зрушень впродовж формувального експерименту виявлено не було.

Результати повторного дослідження за методикою «Характерологічний опитувальник» (К. Леонгарда – Г. Шмішека) указані на табл. 3.3.2.

Таблиця 3.3.2

**Динаміка типів акцентуацій характеру підлітків ЕГ та КГ
впродовж експерименту**

Групи	Типи акцентуацій характеру (кількість досліджуваних, у %)	
	до формувального експерименту	після формувального експерименту

	емотивний тип	гіпертимний тип	циклотимічний тип	екзальтований тип	збудливий тип	демонстративний тип	емотивний тип	гіпертимний тип	циклотимічний тип	екзальтований тип	збудливий тип	демонстративний тип
ЕГ (n=12)	33,2	16,6	16,6	8,3	24,9	8,3	16,6*	8,3*	8,3*	-	24,9	-
КГ (n=12)	33,2	24,9	24,9	8,3	16,6	-	33,2	24,9	24,9	8,3	16,6	-

Примітка. * – рівень статистичної значущості ($p < 0,05$)

Згідно отриманих результатів дослідження (табл. 3.3.2), у підлітків ЕГ виявлено зміни у проявах типів акцентуацій характеру: до формувального експерименту у 33,2 % підлітків виявлено емотивний тип, після впровадження тренінгу кількість підлітків із цим типом знизилася до 16,6% опитаних; до формувального експерименту у 16,6 % підлітків виявлено гіпертимний тип, після впровадження тренінгу кількість підлітків із цим типом знизилася до 8,3% опитаних; до формувального експерименту у 16,6 % підлітків виявлено циклотимічний тип, після впровадження тренінгу кількість підлітків із цим типом знизилася до 8,3% опитаних; на початку експерименту серед досліджуваних було виявлено екзальтований та демонстративний типи акцентуацій характеру, після тренінгу у підлітків ЕГ цих типів ми не спостерігали.

Всі результати дослідження мають статистичну достовірність ($p < 0,05$) за t-критерієм Ст'юдента.

У представників КГ значних зрушень впродовж формувального експерименту виявлено не було.

Таким чином, результати формувального експерименту вказали на те, що розроблена нами програма соціально-психологічного тренінгу «Профілактика комп'ютерно-залежної поведінки у підлітків», позитивно

вплинула на показники комп'ютерної залежності, а саме: у підлітків, що на початку тренінгу мали стадію ризику розвитку комп'ютерної залежності після тренінгу виявлено зниження кількості досліджуваних із стадією ризику розвитку комп'ютерної залежності (з'являються діти із стадією захопленості та із відсутністю комп'ютерної залежності).

Отже тренінгова програма сприяла зниженню ризику розвитку комп'ютерної залежності. Крім того, виявлено зміни у проявах типів акцентуацій характеру, знижена кількість підлітків із емотивним, гіпертимним та циклотимічним типом акцентуацій.

Отже, можна вважати розроблена нами програма соціально-психологічного тренінгу ефективним засобом профілактики комп'ютерної залежності у підлітків.

Висновки до третього розділу

Виявлено, що однією з переваг тренінгу є форма проведення в ньому занять – висока ефективність використання часу для саморозкриття, самоаналізу й саморозвитку особистості. Ефективність тренінгу визначається тим, що його учасникам надається можливість безпосередньо в самому процесі спілкування оцінити свою індивідуальність, отримати навички незалежної поведінки.

Програма соціально-психологічного тренінгу «Профілактика комп'ютерно-залежної поведінки у підлітків» (базовий варіант) складалась з 4 тематичних занять по 4 години: «Залежність як явище психічного життя людини», «Внутрішньо-особистісний конфлікт, та залежність», «Стрес, копінг та здоров'я», «Рівень суб'єктивного контролю».

Соціально-психологічний тренінг впроваджувався нами за допомогою основних двох шляхів: засвоєння теоретичних основ концепції залежності (міні-лекції, мозкові штурми, аналіз комунікативних ситуацій та

ін.); розвиток умінь та навичок ефективної взаємодії із факторами, що сприяють розвитку залежностей, для профілактики комп'ютерної залежності у підлітків та активізації їх особистісного потенціалу (психогімнастичні вправи, рольові та ділові ігри, групові дискусії, творчі завдання та ін.).

Результати формувального експерименту вказали на те, що розроблена нами програма соціально-психологічного тренінгу «Профілактика комп'ютерно-залежної поведінки у підлітків», позитивно вплинула на показники комп'ютерної залежності, а саме: у підлітків, що на початку тренінгу мали стадію ризику розвитку комп'ютерної залежності після тренінгу виявлено зниження кількості досліджуваних із стадією захопленості (з'являються діти із стадією захопленості та із відсутністю комп'ютерної залежності). Крім того, виявлено зміни у проявах типів акцентуацій характеру, знижена кількість підлітків із емотивним, гіпертимним та циклотимічним типом акцентуацій. Отже, можна вважати її ефективним засобом профілактики комп'ютерної залежності у підлітків.

ВИСНОВКИ

1. В магістерській роботі на основі проведеного аналізу психологічної літератури визначено теоретичні засади комп'ютерної залежності у підлітків. Розкриті та обґрунтовані зміст поняття «комп'ютерна залежність», визначені основні чинники, які впливають на її формування.

Комп'ютерна залежність – особистісна характеристика як сукупність когнітивних, емоційних та фізіологічних порушень, які виявляються у поведінці, вказуючи на те, що у індивіда відсутній контроль над застосуванням комп'ютера, він не в змозі припинити цей процес, продовжує значний час знаходитись у віртуально-інформаційному середовищі, незважаючи на негативні наслідки.

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

До симптомів залежності включають: непереборне бажання увійти до мережі, розумове або фізичне виснаження, дратівливість, порушення сну або концентрації уваги.

Серед психологічних особливостей підлітків, від яких залежить розвиток комп'ютерної залежності виділяють: слабкість вольового контролю, високий рівень нейротизму, велика емотивність, екстернальність, неадекватне самосприйняття, неадекватна занижена або завищена самооцінка, незадоволеність собою, сором'язливість, прагнення до незалежності, наявність соціальної фобії, почуття самотності та нестачі взаєморозуміння, усвідомлення нестатку соціального статусу та уваги до своєї персони, схильність до фантазій та азартних захоплень тощо.

До основних причини виникнення комп'ютерної залежності у підлітків можна віднести: дефіцит спілкування в сім'ї чи серед однолітків – а Інтернет і соціальні мережі надають будь-яку інформацію і можливість спілкування; незадоволеність навколишнім світом – в реальності він – дитина з проблемами в школі та вимогливими батьками, а в грі – такий героїчний і всемогутній; порушення соціальної адаптації – відсутність довірчих відносин у родині і брак спілкування веде до того, що дитина замикається, не сприймає себе адекватно і не здатний взаємодіяти з соціумом; неможливість самовираження – суворі правила і обмеження, що накладаються на дитину, а також відсутність хобі та інших інтересів, не пов'язаних з комп'ютером; відсутність соціальної значущості в житті – підлітки за коштами соціальних мереж підвищують її і задовольняють своє почуття потрібності; явні фізичні вади або захворювання, які роблять неможливим нормальне спілкування.

Міра прояву комп'ютерно-залежної поведінки у підлітків залежить від індивідуально-психологічних (індивідуальні особливості підліткового віку) та мікросоціальних (психологічні труднощі і ускладнення, що породжені найближчим соціальним оточенням) чинників, які не виступають ізольовано один від одного, а існують у взаємозв'язках та взаємозалежностях.

2. Здійснено емпіричне дослідження психологічних особливостей комп'ютерної залежності підлітків. Методичний інструментарій

дослідження склали такі психодіагностичні методики: «Спосіб скринінгової діагностики комп'ютерної залежності» (Л. Юр'євої – Т. Больбот); та «Характерологічний опитувальник» (К. Леонгарда – Г. Шмішека).

В ході емпіричного дослідження нами виявлено, що серед досліджуваних підлітків переважають емотивний, гіпердинамічний, циклотимічний та екзальтований типи акцентуацій. Крім того, у більшості випадків у підлітків виявляється не просто один тип (або один змішаний тип), а декілька типів акцентуацій характеру, що вказує на те, що дійсно у підлітковому віці відбувається «загострення» окремих рис характеру, які називають акцентуації, що в дечому і пояснює труднощі взаємодії з оточуючими, особливу специфіку поведінки, спілкування тощо.

З'ясовано, що загальний рівень комп'ютерної залежності більшості досліджуваних підлітків (52%) визначається стадією захопленості, однак велика частина (39%) має ризик розвитку комп'ютерної залежності. У підлітків із розвитком комп'ютерної залежності на стадії захопленості визначено наступні типи акцентуації: у 25% – гіпертимний тип; у 21% – емотивний і циклотимічний типи; у 17% – екзальтований тип; у 9% – збудливий тип; у 7% – демонстративний тип. Розвиток комп'ютерної залежності на стадії ризику визначають наступні типи акцентуації: у 28% – емотивний тип; у 20% – гіпертимний тип; у 19% – екзальтований тип; у 16% – циклотимічний тип; у 12% – збудливий тип; у 5% – демонстративний тип.

Отримані результати вказують на необхідність проведення цілеспрямованої психологічної роботи із профілактики комп'ютерно-залежної поведінки у досліджуваних.

Виявлено наступні кореляційні зв'язки між типами акцентуацій характеру та стадіями комп'ютерної залежності у підлітків: емотивний тип має прямий тісний зв'язок із стадією високого ризику розвитку комп'ютерної залежності на рівні 0,01 ($0,825^{**}$); екзальтований тип має

прямий тісний зв'язок із стадією високого ризику розвитку комп'ютерної залежності на рівні 0,01 (,833^{**}); циклотимічний тип має прямий тісний зв'язок із стадією високого ризику розвитку комп'ютерної залежності на рівні 0,05 (,639^{*}).

Також виявлено, що існує прямий тісний кореляційний зв'язок між гіпертимним типом акцентуацій та стадією захопленості розвитку комп'ютерної залежності у підлітків на рівні 0,01 (,805^{**}); також виявлено прямий зв'язок на рівні тенденції між емотивним типом акцентуацій та стадією захопленості розвитку комп'ютерної залежності у підлітків на рівні 0,05 (,642^{*}).

Отже, підліткам із стадією високого ризику розвитку комп'ютерної залежності притаманні емотивний, екзальтований та циклотимічний типи акцентуацій характеру (виявлений тісний кореляційний зв'язок), підліткам із стадією захопленості розвитку комп'ютерної залежності притаманні гіпертимний та емотивний тип акцентуацій.

3. З метою запобігання комп'ютерної залежності в підлітковому віці, нами розроблено та апробовано тренінгову програму «Профілактика комп'ютерно-залежної поведінки у підлітків», перевірено її ефективність.

Виявлено, що однією з переваг тренінгу є форма проведення в ньому занять – висока ефективність використання часу для саморозкриття, самоаналізу й саморозвитку особистості. Ефективність тренінгу визначається тим, що його учасникам надається можливість безпосередньо в самому процесі спілкування оцінити свою індивідуальність, отримати навички незалежної поведінки.

Програма соціально-психологічного тренінгу «Профілактика комп'ютерно-залежної поведінки у підлітків» (базовий варіант) складалась з 4 тематичних занять по 4 години: «Залежність як явище психічного життя людини», «Внутрішньо-особистісний конфлікт, та залежність», «Стрес, копінг та здоров'я», «Рівень суб'єктивного контролю».

Соціально-психологічний тренінг впроваджувався нами за допомогою основних двох шляхів: засвоєння теоретичних основ концепції залежності (міні-лекції, мозкові штурми, аналіз комунікативних ситуацій та ін.); розвиток умінь та навичок ефективної взаємодії із факторами, що сприяють розвитку залежностей, для профілактики комп'ютерної залежності у підлітків та активізації їх особистісного потенціалу (психогімнастичні вправи, рольові та ділові ігри, групові дискусії, творчі завдання та ін.).

Результати формувального експерименту вказали на те, що розроблена нами програма соціально-психологічного тренінгу «Профілактика комп'ютерно-залежної поведінки у підлітків», позитивно вплинула на показники комп'ютерної залежності, а саме: у підлітків, що на початку тренінгу мали стадію ризику розвитку комп'ютерної залежності після тренінгу виявлено зниження кількості досліджуваних із стадією захопленості (з'являються діти із стадією захопленості та із відсутністю комп'ютерної залежності). Крім того, виявлено зміни у проявах типів акцентуацій характеру, знижена кількість підлітків із емотивним, гіпертимним та циклотимічним типом акцентуацій. Отже, можна вважати її ефективним засобом профілактики комп'ютерної залежності у підлітків.

Розроблені нами рекомендації профілактики формування комп'ютерної залежності допоможуть батькам, педагогам та психологам попередити комп'ютерну залежність.

Також доцільно проводити комплексні дослідження з питань даної проблематики, розробляти діагностичний інструментарій щодо виявлення схильності до комп'ютерної залежності та активно впроваджувати його в практику шкільного та позашкільного виховання.

Психологу треба звернути увагу на проблему комп'ютерної залежності, проаналізувати її, розробляти комплексні заходи щодо покращення існуючої ситуації, а саме тренінгові програми, лекційні курси, заходи результативної популяризації здорового способу життя, програми

організації дозвілля у позашкільний час, підвищення культури відпочинку тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аймедов К. В., Асєєва Ю. О., Корошніченко Д. М. Вплив акцентуації характеру на схильність до Інтернет-адикцій у осіб підліткового віку. Матеріали XVIII Української науково-практичної конференції з міжнародною участю «Довженківські читання: вживання психоактивних речовин в умовах «гібридної» війни»...10–11 квітня 2018 р. Харків: «Плеяда». С. 3–9
2. Акімова А.В. Інтернет, інтернет, інтернет. Київ: СВІТ, 2014. 456 с.
3. Актуальні проблеми психології. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. URL: <http://appspsychology.org.ua/index.php/ua/> (дата звернення 05.04.2025)
4. Асєєва Ю. О. Комп'ютерна залежність, інтернет-залежність та кіберадикції. Психологічний часопис. 2020. Т. 6. №. 6. С. 57–65.
5. Атаманчук Н. М. Комп'ютерна залежність підлітків. Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології: матеріали І Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (13 травня 2014 р.) / за заг. ред. Л. В. Засєкіної, А. В. Кульчицької. Луцьк: Вежа- друк, 2014. С. 27-30.
6. Афанасьєва Н.Є., Перелигіна Л.А. Теоретико-методологічні основи соціально - психологічного тренінгу: навч. посіб. Харків: ХНАДУ, 2015. 315 с.
7. Бабаєва Ю., Войскунський О. Є., Сміслова О. В. Інтернет: вплив на особистість. Гуманітарні дослідження в Інтернеті/ за ред. А. Є. Войскунського. Київ: Терра-Можайськ, 2018. 431 с.
8. Богачева Т.Ю. Педагогічні ризики інтернет-простору для здоров'я дітей і підлітків та їх мінімізація. *Світ психології*. 2014. № 4. Р .211-217.
9. Ботьбот Т.Ю. Фактори ризику розвитку комп'ютерної залежності в осіб молодого віку. *Укр. вісн. психоневрології*. 2014. Т.12, вип. 4. С.75-80.

10. Бугайова Н.М. Ризики сучасних комп'ютерних технологій: ігрова залежність: інформаційні технології в наукових дослідженнях і навчальному процесі: Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції, м. Луганськ, 14-16 листопада 2006 р. т.1. Луганськ, 2016. С. 12-21

11. Вакуленко О. В. Особливості соціального розвитку особистості у підлітковому віці: *Український соціум*. URL: <https://doi.org/10.15407/socium2004.01.095> (дата звернення: 05.04.2025)

12. Вакуліч Т.М. Психологічні особливості поведінки підлітків у мережі «Інтернет» *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. Київ. 2019. Вип. 2.Т.8. 392 с.

13. Вакуліч Т. М. Психологічні чинники запобігання Інтернет – залежність підлітків : дис. ... кандидат психол. наук : 19.00.07 / Вакуліч Тетяна Михайлівна. Київ, 2006. – 269 с.

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

15. Вінтюк Ю. Соціалізація підлітків та комп'ютерна залежність. *Здоровий спосіб життя*. 2008. № 34.С.13-20.

16. 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.

17. Войскунський О.Є. Актуальні проблеми психології залежності від Інтернета. URL: <http://psyfactor.org/lib/addict.htm> (дата звернення: 15.04.2025)

18. Вісник психології та педагогіки. Український психолого педагогічний ресурс (електронний збірник наукових праць) URL: <https://www.psyh.kiev.ua> (дата звернення: 25.03.2025).

19. Голдберг І. Інтернет залежність. URL: <http://www.psychom.net/iadcriteria.html> (дата звернення: 25.03.2025).
20. Долгова В. По той бік монітора: захист дітей від шкідливого впливу Інтернету. *Україна молода*. 2014. 30 березня. С.12-20.
21. Дуброва Т., Дубневич Н. Вплив комп'ютерних ігор на особистість дитини. *Психолог*. 2015. № 8. С.26-30.
22. Івашнюва С.В. Практичний poradник. Як підготувати та провести ефективний тренінг. Харків: Ранок, 2019. – 80 с.
23. Ісакова Т. О., Дубова Д.В. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми. Київ: НІСД. 2016. С. 4-47.
24. Єгоров А., Кузнецова Н., Петрова Є. Особливості особистості підлітків з Інтернет-залежністю. *Питання психічного здоров'я дітей та підлітків*. 2015. Т.5. № 2. С. 20-27.
25. Жур'єва Л. Н. Комп'ютерна залежність: формування, діагностика, корекція і профілактика: монографія/ Л.Н.Юр'єва, Т.Ю.Большот. Дніпропетровськ: Пороги, 2016. 196 с .
26. Камінська О. В. Аналіз результатів емпіричного дослідження інтернет- залежності підлітків та юнаків. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 24. С. 339–348.
27. Карабин Т.В. Особливості міжособистісного спілкування в мережі «Internet». *Актуальні проблеми психології. Т.1. Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія*. Київ, 2016. Ч. 5. С.41-47.
28. Карабин Т.В. Психологічні особливості міжособистісного спілкування в мережі "Internet". Київ, 2018. С. 21-27.
29. Коваленко О.В. Педагогічний проект. Мій безпечний Інтернет – простір. Педагогічний проект. *Інформатика в школі*. 2014. №1 (61). С. 17-27 .
30. Короленко Ц.П. Психосоціальна адиктологія. Електронна бібліотека RoyalLib.com URL: <https://royallib.com/read/>

korolenko_tsezar/psihosotsialnaya_addiktologiya.html#778240

(дата

звернення: 10.03.2025)

31. Коритнікова Н.В. Інтернет-залежність і депривація в результаті віртуальних взаємодій. *Соціологічні дослідження*. 2020. № 6. С.70-79.

32. Кочарян А.Б. Виховання культури користувача Інтернету. Безпека у всесвітній мережі: навчально-методичний посібник для загальноосвітніх навчальних закладів. Київ, 2015. 100 с.

33. Куликов Л.В. Психологія особистості. Питання психологічної стійкості і психопрофілактики: навч. посібник. Київ: Центр учбової літератури. 2012. – 464 с.

34. Лазаренко О.А., Веретенко Т.Г. Формування безпечної поведінки в інтернет-мережі. Здобутки та досягнення прикладних та фундаментальних наук ХХІ століття (7 серпня 2020 рік, Черкаси, Україна). Черкаси: МЦНД. 2020. Том 2. С.26-28.

35. Лемак М.В., Петрище В.Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник. 2-е вид., випр. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.

36. Литовченко І.В., Максименко С.Д. Діти в Інтернеті: як навчити безпеці у віртуальному світі. Київ: ТОВ «Видавничий будинок «Аванпост-Прим», 2014 (посібник для батьків). С. 8-12.

37. Ліщинська О.А. Модель формування адиктивного потенціалу особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2015. № 3 С. 1-9

38. Лучко В. М., Довбня С. В. Види та поширеність адиктивної поведінки у підлітків. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія психологічні науки*. 2019. №1. С. 12-18.

39. Лужецька Л.А. Психологічні особливості прояву комп'ютерної залежності у підлітків. Психолого-педагогічні аспекти навчання дорослих у системі неперервної освіти: тези зб. матеріалів X Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (12 груд. 2024 р., м. Біла Церква). Ч. 1. Біла Церква, 2025. С. 282–284.

40. Максименко С.Д., Кокун О.М. Теоретико-методологічні засади психологічного обґрунтування заходів пропагування серед молоді здорового способу життя: *Практична психологія та соціальна робота*. 2019. № 8. С. 59-63.

41. Малогова О.О. Інтернет-залежність та її вплив на підлітків. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. I. Вип. 54 С.89-93.

42. Мартинова О.С. Критерії оцінки Інтернет-залежності. Психотерапія і консультування. Миколаїв. 2016. №3. С.27-30.

43. Мартиняк О. Психологічні особливості сучасних підлітків у виборі комунікативних засобів спілкування. Матеріали II Міжнародної студентської науково-технічної конференції «Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання», 25-26 квітня 2019. Тернопіль: ТНТУ, 2019 . С. 293.

44. Медпортал.ру «Інтернет-залежність офіційно визнана хворобою». URL: <http://www.unian.net/ukr/news/news-283891.html>. (дата звернення: 20.04.2025).

45. Мілютіна К.Л. Користування комп'ютером як задоволення базових потреб у підлітковому віці. *Психологічна газета*. 2019. № 8. С. 29-31.

46. Млодик І. Що роблять діти в соціальних мережах. Як їм допомогти URL: [http://onlinebezpeka.com/uk/advice-for-parents/communication-in-network /article/ssho-robljatj-diti-v-sotsialjnikh-merezhakh-jak-im-dopomogti](http://onlinebezpeka.com/uk/advice-for-parents/communication-in-network/article/ssho-robljatj-diti-v-sotsialjnikh-merezhakh-jak-im-dopomogti). (дата звернення: 10.04.2025).

47. Немеш О. М. Психологічні дослідження Інтернет-залежності *Технології розвитку інтелекту / Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2014. Т. 1, № 6. URL: http://psytir.org.ua/upload/journals/6/authors/2014/Nemesh_Olena_Mykolaivna_Psyhologichni_doslidzhennya_inter_net_zalezhnosti.pdf (дата звернення: 15.04.2025)

48. Орзак М. Н. Симптоми комп'ютерної залежності [Електронний ресурс]. URL. <http://www.psychistrictimes.com> (дата звернення: 20.03.2025).

49. Павлович І. С., Твердохліб Т. В. Особливості когнітивноповедінкової терапії в лікуванні залежності у підлітків. *Український вісник психіатрії*. 2016. Вип. 24(1). С. 37-42.

50. Перепелиця А. В. Проблема комп'ютерних ігор, як альтернатива реальності. *Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ; Ніжин: «ПП Лисенко М.М.», 2018. Том XIV: Методологія і теорія психології. Вип. 1. С. 265–279.

51. Пихтіна Н.П., Яковець Н.І. Педагогічна профілактика адиктивної поведінки учнів: навч. посіб. Ніжин: Ніжин. пед. ун-т ім. М. Гоголя, 2019. – 116 с.

52. Посохова В. Особливості життєвого планування Інтернет-залежної молоді. *Психологічні перспективи*. 2014. Вип.6. С.150-157.

53. Приходько І. О. Адиктивна поведінка у підлітків та шляхи її профілактики. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні підходи в освіті*. 2017. №1. С. 219-222.

54. Психологічні аспекти Інтернет-залежності у підлітків [Електронний ресурс]. URL: <https://sch32.edu.vn.ua> (дата звернення: 15.03.2025).

55. Пугачов Д.Л. Експериментальне дослідження особливостей формування образу «я» комп'ютерно залежними молодшими підлітками. *Технології розвитку інтелекту*. 2016. Т. 2. № 3. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2016_2_3_12 (дата звернення: 05.03.2025).

56. Рень Л.В., Левенок М. Дослідження стану схильності до комп'ютерної адикції серед дітей та підлітків. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. (Серія педагогічні науки). Чернігів: ЧДПУ, 2016. Вип. № 96. С. 177-180.

57. Сергеева Н.В. Соціально-педагогічні умови профілактики комп'ютерної адикції підлітків: автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.05 «Соціальна педагогіка». Київ, 2010. 19 с.

58. Сидоренко О. Б. Практикум з вікової та педагогічної психології: навчальний посібник для студентів подвійних спеціальностей з психологією. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. 262 с.

59. Соломка Е.Т., Михайлишин У.Б. Психологічні особливості інтернет залежності в ранньому юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. 2015. Т. XI, вип. 13. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v11/i13/29.pdf>. (дата звернення: 05.03.2025).

60. Співаковський О.В., Петухов Л.Є., Коткова В.В. Інформаційно-комунікаційні технології в початковій школі: навч.-метод. посіб. [для студ. напряму підгот. «Початкова освіта»] Херсон, 2016. – 267 с.

61. Стаття «Manage your Internet and Digital Media Technology so it doesn't manage you...». URL: <http://www.virtual-addiction.com>. (дата звернення 20.03.2025)

62. Стаття «A Growing Epidemic» URL: <http://netaddiction.com>. (дата звернення 20.02.2025)

63. Стрільчук О. В. Якісне дослідження типів інтернет-медіакультури підлітків та соціально-психологічні механізми їх формування. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 4. С.140–147.

64. Терещук Н.В. Ігрова залежність у підлітковому віці як форма адиктивної поведінки. *Практична психологія та соціальна робота*. 2019. №1 С. 31-41; №2 С.9-13; №3 С.22-25.

65. Тертична Н.А. Вікова психологія: навч. посіб. –Київ, 2018. – 352 с.

66. Турецька Х. І. Психологічні чинники Інтернет-залежності. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. Львів. 2012. Вип. 2 (2). С. 95-104.

67. Федосова Г.Л. Соціально-психологічний тренінг як засіб подолання комунікативних бар'єрів в організації. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія*

психологічні науки: Збірник наукових праць у 3-х т. Чернігів: ЧДПУ, 2015. № 31. Т. 3. С. 139–144.

68. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 250 с.

69. Церковний А. Аспекти формування Інтернет-залежності/ URL: www.politik.org.ua/vid/magcontent.php.

70. Цимбалюк І.М. Психологія спілкування: навч. посібник / І.М. Цимбалюк. Київ: Професіонал, 2014. 304 с.

71. Цимбалюк І.М. Психологічне консультування та корекція: навч. посібник. Київ: Професіонал, 2015. – 215 с.

72. Чаплак Я. В., Чуйко Г.В., Зварич І.М. Теоретичні аспекти проблеми Інтернет-залежності: актуальний стан. Габітус. 2023. № 45. С. 270–277.

73. Швець Н. А. Інтернет залежність та її вплив на виховання підлітків. *Вісник психології і педагогіки*. URL: <http://www.psyh.kiev.ua/> (дата звернення: 25.03.2025)

74. Шапар Б.В. Психологічний тлумачний словник. Харків: ЕКСМО+, 2014. – 640 с.

75. Шугайло Я.В. Інтернет-залежність та проблеми її профілактики серед дітей та підлітків. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. Запоріжжя, 2015. №2 (25). С.17-24.

76. Юр'єва Л.Н., Больбот Т.Ю. Комп'ютерна залежність: формування, діагностика, корекція і профілактика. Дніпропетровськ: Пороги, 2006. 196 с

77. Янг К. Діагноз – Інтернет-залежність. *Світ Інтернет*. 2010. № 2. С.24-29

78. Ярченко Ю., Дрюк А. Інтернет-залежність молоді як соціальна проблема. *Вісник Приазовського державного технічного університету : збірник наук. праць*. Маріуполь, 2019. Вип. 3. С. 75–81.

79. Amichai-Hamburger Y., Ben-Artzi E. Loneliness and internet use.

Computers and Human Behavior. 2013, Jan. V.1. N.19. P. 71-80.

80. Caplan S. E. Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*. 2012, Sept. V. 18. N5. P.553–575.

81. Davis S.A. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*. 2011 Mar. V.17, N.2. P. 187–195.

82. Goldberg I. Internet Addictive Disorder [Cited 2010, 8 Dec.]. URL: <http://www.psycom.net/iadcriteria.html>. (date of access: 02.04.2025)

83. Griffiths M.D. Internet addiction: does it really exist? In: *Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications*. San Diego, CA: Academic Press. 2018.P. 61–75.

84. Griffiths M.D. Internet addiction: Internet fuels other addictions. *Student British Medical Journal*. 2019. V.7. P. 428–429.

85. Griffiths M.D. Internet addiction – time to be taken seriously? *Addiction Research*. 2020. Oct. V. 8. N.5. P. 413-419.

86. Greenfield D.N. Virtual Addiction: Help for Net heads, Cyber freaks, and Those Who Love Them. Oakland: New Harbinger Publ. 2019. 8 p.

87. Griffiths M.D. Internet addiction: Does it really exist? *Psychol. Inter. intrapersonal, interpersonal, and Trans personal implications*. 2018. №4. P. 61–75.

88. Karacic S., Oreskovic S. Internet Addiction Through the Phase of Adolescence: A Questionnaire Study. *JMIR Mint Health*. 2017 Apr-Jun; 4(2): e11. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5394260/> (date of access: 02.04.2025)

89. Kardefelt-Winther D. Excessive internet use – fascination or compulsion. London School of Economics and Political Science. 2014. 367 p. URL:<https://www.researchgate.net/publication/274137641> (date of access: 12.04.2025)

90. Young K. "The Evolution of Internet Addiction Disorder". Internet Addiction. Studies in Neuroscience, Psychology and Behavioral Economics. Springer, Cham. 2017. P. 3–18

91. Sergey Tereshchenko, Edward Kasparov, Marina Smolnikova, Margarita Shubina, Nina Gorbacheva. Internet Addiction and Sleep Problems among Russian Adolescents: A Field School-Based Study (англ.) *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021-0.

92. Shapiro N.A., Goldsmit T.D., Kek P.E. Psychiatric Description of “problematic” Users of the Internet // *Journal of Affective Disorders*. 2020. No.57. P. 267-272.

ДОДАТКИ

Додаток А

Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності (Л. Юр'євої і Т. Больбот)

Текст методики:

Твердження	Ніколи	Рідко	Часто	Дуже часто
1	2	3	4	5
1. Як часто Ви відчуваєте поживлення, задоволення або полегшення, перебуваючи за комп'ютером (в мережі)?				
2. Як часто Ви тішитесь перебуванням за комп'ютером (в мережі), думаючи про те, як опинитися за комп'ютером, відкриєте певний сайт, знайдете певну інформацію, заведете нові знайомства?				
3. Як часто Вам необхідно все більше часу проводити за комп'ютером (в мережі) або витрачати все більше грошей для того, щоб отримати ті ж відчуття?				
4. Як часто Вам вдається самотійно припинити роботу за комп'ютером(мережі)?				
5. Як часто Ви відчуваєте дратівливість, зниження настрою або порожнечу поза комп'ютера (поза мережею)?				
6. Як часто Ви відчуваєте потребу повернутися за комп'ютер у мережу для поліпшення настрою або відходу від життєвих проблем?				
7. Як часто Ви зневажаєте сімейними, суспільними обов'язками і навчанням із-за частоті роботи за комп'ютером (перебування в мережі)?				

1	2	3	4	5
8. Як часто Вам доводиться брехати, приховувати від батьків чи викладачів кількість часу, проведеного за комп'ютером (в мережі)?				
9. Як часто існує актуалізація або загроза втрати дружніх або родинних відносин, змін фінансової стабільності, успіхів у навчанні у зв'язку з частою роботою за комп'ютером (перебуванням в мережі)?				
10. Як часто Ви відзначаєте фізичні симптоми, такі як: оніміння та біль у кисті руки, болі в спині, сухість в очах, головні болі; нехтування особистою гігієною, вживання їжі біля комп'ютера?				
11. Як часто Ви відзначаєте порушення сну або зміни режиму сну у зв'язку з частою роботою за комп'ютером (в мережі)?				

Інтерпретація

Всі твердження враховуються в прямих значень. Вираховується сума пунктів за всіма показниками.

Якщо сума балів менше 16, то ризик розвитку Інтернет-залежності дорівнює 0.

Від 16 до 22 балів – стадія захоплення, «прилипання» до залежності, так званого аттачмента. Реабілітаційні заходи дадуть найбільший ефект.

Від 23 до 37 балів – перша стадія залежності. Необхідно проведення реабілітаційних заходів.

38 і більше балів – друга стадія залежності. Необхідно проведення лікувальних заходів.

Характерологічний опитувальник (К. Леонгарда – Г. Шмішека)

Інструкція.

Вам пропонують твердження і запитання, що стосуються Вашого характеру. Якщо Ви згодні з твердженням чи відповідаєте на запитання «так», то поставте поруч з номером запитання знак «+», якщо ж не згодні чи відповідаєте «ні», то знак «-». Над відповідями довго думати не слід, правильних і неправильних відповідей тут немає.

Текст методики:

1. У Вас частіше буває веселий і безтурботний настрій?
2. Ви чутливі до образ?
3. Чи буває так, що у Вас на очі навертаються сльози в кіно, театрі, у бесіді тощо?
4. Зробивши що-небудь, Ви сумніваєтеся, чи все зроблено правильно, і не заспокоюєтеся доки не переконаєтеся ще раз у цьому?
5. У дитинстві Ви були таким само сміливим, як інші Ваші однолітки?
6. Чи часто у Вас різко змінюється настрій від стану безмежної радості до відрази до життя, до себе?
7. Чи є Ви зазвичай центром уваги в суспільстві, у компанії?
8. Чи буває так, що Ви безпричинно знаходитеся в такому буркотливому настрої, що з Вами краще не розмовляти?
9. Ви серйозна людина?
10. Чи здатні Ви захоплюватися чим-небудь?
11. Чи заповзятливі Ви?
12. Ви швидко забуваєте, якщо Вас хтось скривдить?
13. Чи м'якосердні Ви?
14. Опускаючи листа у поштову скриньку, чи перевіряєте Ви проводячи рукою по щілині скриньки, що він упав у неї?
15. Чи прагнете Ви завжди бути серед кращих працівників?
16. Чи бувало Вам страшно під час грози чи при зустрічі з чужим собакою?
17. Ви прагнете в усьому і всюди зберігати порядок?
18. Ваш настрій залежить від зовнішніх обставин?
19. Чи люблять Вас ваші знайомі?
20. Чи часто у Вас буває почуття внутрішнього занепокоєння, відчуття можливої неприємності, лиха?
21. У Вас часто буває трохи подавлений настрій?
22. Чи переживали Ви хоча б раз істерику чи нервовий зрив?
23. Чи важко Вам довго сидіти на місці?

24. Якщо стосовно Вас несправедливо вчинили, Ви зазвичай вважаєте потрібним енергійно обстоювати свої інтереси?
25. Чи можете Ви зарізати курку?
26. Вас дратує, якщо вдома штора чи скатертина висять нерівно, і Ви відразу ж намагаєтесь поправити їх?
27. Ви в дитинстві боялися залишатися на самоті вдома?
28. Чи часто у Вас бувають безпричинні коливання настрою?
29. Ви прагнете бути висококваліфікованим працівником у своїй професії?
30. Чи швидко Ви починаєте сердитися чи впадати в гнів?
31. Чи можете Ви бути абсолютно безтурботним?
32. Чи буває так, що відчуття повного щастя буквально переповнює Вас?
33. Як Ви думаєте, вийшов би з Вас ведучий гумористичного концерту?
34. Ви зазвичай висловлюєте власну думку досить відверто, прямо і недвозначно?
35. Вам важко переносити вигляд крові, він викликає у Вас неприємні відчуття?
36. Чи подобається Вам робота з великою особистою відповідальністю?
37. Ви схильні виступати на захист осіб, щодо яких допущена несправедливість?
38. Було б Вам страшно спускатися в темний підвал?
39. Ви віддаєте перевагу роботі, в якій треба діяти швидко, але вимоги до якості виконання невисокі?
40. Чи товариські Ви?
41. У школі ви охоче декламуєте вірші.
42. Чи тікали Ви з дому?
43. Чи здається Вам життя важким?
44. Чи буває так, що після конфлікту, образи Ви були так розстроєні, що йти на роботу здавалося просто нестерпним?
45. Чи можна сказати, що при невдачі Ви не втрачаєте почуття гумору?
46. Якби Вас хто-небудь скривдив, зробили б Ви першим крок до примирення?
47. Ви дуже любите тварин?
48. Ви іноді повертаєтесь, щоб переконатися, що залишили домівку або робоче місце в порядку, і там нічого непередбаченого не трапиться?
49. Вас іноді переслідує незрозуміла думка, що з Вами чи Вашими близькими може трапитися щось страшне?
50. Чи вважаєте Ви, що Ваш настрій дуже мінливий?
51. Чи важко Вам виступати перед великою кількістю людей?
52. Ви можете вдарити кривдника, якщо Він вас образить?
53. У Вас дуже велика потреба в спілкуванні з іншими людьми?

54. Ви належите до тих, хто при будь-яких розчаруваннях впадає в глибокий розпач?

55. Вам подобається робота, що вимагає енергійної організаторської діяльності?

56. У Вас вистачає наполегливості досягати поставленої мети, незважаючи на те що на шляху до неї доводиться долати чимало перешкод?

57. Трагічний фільм може схвилювати Вас так, що на очах виступають сльози?

58. Чи часто Вам буває важко заснути через те, що проблеми пережитого чи майбутнього дня увесь час крутяться в голові?

59. У школі ви підказували чи давали списувати товаришам?

60. Вам знадобилась би велика напруга волі, щоб пройти вночі одному через цвинтар?

61. Чи ретельно Ви стежите за тим, щоб удома кожна річ була завжди на своєму місці?

62. Чи буває так, що Ви лягаєте ввечері спати в гарному настрої, а ранком встаєте в пригніченому, що триває ледве не весь день?

63. Чи легко Ви звикаєте до нових ситуацій?

64. Чи бувають у Вас головні болі?

65. Ви часто смієтеся?

66. Ви можете бути привітним навіть з тими, кого Ви не цінуєте і не поважаєте?

67. Ви рухлива людина?

68. Ви дуже переживаєте через несправедливість?

69. Ви настільки любите природу, що можете назвати її своїм другом?

70. Ідучи з дому, лягаючи спати, перевіряєте Ви, чи закритий газ, чи погашене світло, чи замкнені двері?

71. Ви дуже боязкі?

72. Чи змінюється Ваш настрій при вживанні алкоголю?

73. Ви охоче берете участь у художній самодіяльності?

74. Ви розцінюєте життя трохи песимістично, без очікування радості?

75. Чи часто Вас тягне подорожувати?

76. Ваш настрій може змінюватися так різко, що стан радості раптом змінюється похмурістю і пригніченістю?

77. Чи легко Вам удається підняти настрій друзів у компанії?

78. Чи довго Ви переживаєте образу?

79. Чи довго Ви переживаєте прикрасі інших людей?

80. Будучи школярем, Ви нерідко переписували сторінку, якщо випадково ставили на ній пляму?

81. Ви ставитеся до людей скоріше з обережністю і недовірою, ніж довірливістю?

82. Чи часто Ви бачите страшні сни?

83. Чи буває, що Ви остерігаєтеся того, що кинетеся під колеса прямуючого потягу чи випадете з вікна, розташованого на високому поверсі?

84. У веселій компанії Ви зазвичай веселі?

85. Чи здатні Ви відволіктися від важких проблем, що вимагають Вашого рішення?

86. Ви стаєте менш стриманим і відчуваєтеся вільнішим під впливом алкоголю?

87. У бесіді Ви скупі на слова?

88. Якби Вам треба було грати на сцені, Ви змогли б увійти в роль настільки, що це тільки гра?

Обробка результатів.

Для зручності обробки результатів можна виготовити трафарети згідно із ключем, які накладаються на бланк відповідей, заповнений випробуванням. Потім здійснюється підрахунок відповідей, відповідних ключу і помножених згідно йому на 2, 3 або 6. При збігу відповіді на питання з ключем відповіді привласнюється один бал.

Ключ

1. Демонстративність/демонстративний тип:

«+»: 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88.

«-»: 51.

Суму відповідей помножити на 2.

2. Неврівноваженість/неврівноважений тип:

«+»: 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81.

«-»: 12, 46, 59.

Суму відповідей помножити на 2.

3. Педантичність/педантичний тип:

«+»: 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83.

«-»: 36.

Суму відповідей помножити на 2.

4. Збудливість/Збудливий тип:

«+»: 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86.

Суму відповідей помножити на 3.

5. Гіпертимність/гіпертимний тип:

«+»: 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77.

Суму відповідей помножити на 3.

6.Дистимність/дистимний тип:

«+»: 9, 21, 43, 75, 87.

«-»: 31, 53, 65.

Суму відповідей помножити на 3.

7.Тривожність/тревожно-боязливий тип:

«+»: 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82.

«-»: 5.

Суму відповідей помножити на 3.

8.Екзальтованість/афективно-екзальтований тип:

«+»: 10, 32, 54, 76.

Суму відповідей помножити на 6.

9.Емотивність/емотивний тип:

«+»: 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79.

«-»: 25.

Суму відповідей помножити на 3.

10.Циклотимність/циклотимний тип:

«+»: 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84.

Суму відповідей помножити на 3.

Інтерпретація до тесту

20-49 балів – звичайний користувач Інтернету;

50-79 балів – є деякі проблеми, пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом;

80-100 балів – Інтернет-залежність.