

УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ПАВЛА ТИЧІНИ
Факультет соціальної та психологічної освіти
кафедра психології

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
освітній ступінь «магістр»

на тему:

**«ВПЛИВ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ НА ВИБІР СТРАТЕГІЙ
МІЖСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ПІДЛІТКІВ»**

Виконала: здобувачка 2 курсу, 265 групи
спеціальності «053 Психологія»

Освітня програма «Психологія»

Калугіна Алла Олександрівна

Керівник: канд.псих.наук, доцент

Шеленкова Н.Л.

Рецензент: доктор педагогічних наук,
професор Кравченко О.О.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ НА ВИБІР СТРАТЕГІЙ МІЖСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ПІДЛІТКІВ	8
1.1. Інтернет-залежність підлітків – соціально-педагогічна проблема	8
1.2. Психологічні особливості міжособистісної взаємодії підлітків та вплив на них інтернет-залежності	14
1.3. Сучасні підходи до визначення змісту та причин виникнення інтернет-залежності у підлітків	27
Висновки до першого розділу	36
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ НА ВИБІР СТРАТЕГІЙ МІЖСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ПІДЛІТКІВ	39
2.1. Організація, умови та методи дослідження	39
2.2. Обробка і аналіз отриманих даних	44
2.3. Попередження та профілактика впливу інтернет-залежності на вибір стратегій міжособистісної взаємодії підлітків	51
Висновки до другого розділу	63
ВИСНОВКИ	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	68
ДОДАТКИ	76

ВСТУП

В умовах сьогодення мережа Інтернет – найдоступніший вид масової комунікації. Більшість людей, а особливо дітей, можуть бути почутими, знаходять друзів, однодумців, співрозмовників тощо. Однак, крім позитивного аспекту глобальної мережі, ми не можемо забувати про ряд проблем, які стають все більш очевидними.

В інтернеті відображено стан нашого суспільства, світорозуміння, якість спілкування, система духовних, моральних та культурних цінностей. Особливу увагу слід звернути на негативні процеси, що поширюються у суспільстві через «павутиння»: агресія, нетерпимість, жорстокість, моральна розбещеність, культ наживи і насолоди та інтернет-залежність. Багато інтернет-контенту, соціальні мережі переходять межі допустимого в етичному сенсі, а деякі – суперечать законодавству.

Події світового масштабу, пов'язані із пандемією, карантинами та воєнними подіями, визначили ситуацію, при якій віртуальний світ став необхідною умовою для виконання професійних, освітніх та соціальних обов'язків. Ситуація в Україні показала, що не всі галузі були готові до такого переходу, зважаючи на недостатній рівень компетентності представників різних професій та сфер діяльності у використанні інформаційних технологій. Хоча віртуальна реальність почала розвиватися задовго до пандемії, саме карантин дав зрозуміти, наскільки інструменти інтернет-мережі можуть бути корисні в умовах вимушеної ізоляції. Пандемія стала ще одним фактором, що вказує на необхідність дослідження віртуального простору, взаємодії з ним та впливу його на окрему особистість, соціум, а також на міжособистісну взаємодію членів суспільства, а особливо підлітків.

Зважаючи на загальну інформатизацію життя суспільства, важливим також стає вплив інтернет-залежності на вибір стратегій міжособистісної взаємодії підлітків.

У психолого-педагогічній літературі багато уваги приділяється дослідженню проблеми міжособистісної взаємодій, комунікації, особливостей

спілкування підлітків. Різноманітні аспекти розвитку комунікативних процесів у підлітковому віці розкриваються у працях відомих психологів Я. Коломинського, І. Кона, А. Реана та інших. Особливості впливу спілкування на сучасних підлітків розглядають у своїх роботах І. Булах, А. Мудрик, О. Скрябіна, Н. Токарева, А. Шамне та інші.

Водночас у сучасних умовах розвитку суспільства багато уваги приділяється використанню інформаційних технологій як у навчанні, так і в особистісному розвитку підлітків. Особливості використання ІКТ у середній школі з освітньо-розвивальною метою досліджувалися в роботах багатьох науковців, зокрема, О. Горячева, М. Жалдака, А. Коломієць, Т. Корольової, Ю. Машбиці, Н. Морзе, Л. Петухової, О. Співаковського, Н. Тверезовської, І. Шапошнікової. Вищевказані науковці доводять користь використання інтернету для освітнього процесу здобувачів освіти через можливість їх доступу до великої бази даних, створення різних креативних і науково-дослідницьких проєктів, розробки цілих освітніх платформ для здобуття знань та вдосконалення вмінь школярів.

Проте, все частіше у психологічних дослідженнях (Т. Веретенко, О. Зінченко, М. Снітко та ін.) доводиться, що інтернет використовується підлітками переважно у розважальних цілях, як середовище для реалізації.

Також цю проблему висвітлювали і американські соціальні психологи Д. Тібо і Г. Келлі, Б. Берн. Міжособистісні взаємини в малій групі вивчалися Бейлзом, С. Мілгремом, Ф. Шамбо та іншими.

Інтернет-залежність досліджують психологи Дж. Блок, Х. Кеш, М. Озарк, К. Янг, представники медичної галузі Т. Больбот, Л. Юр'єва та інші; проблему кіберагресії аналізують О. Блискунова, М. Герц, А. Шольц тощо; вплив інтернет-порнографії на особистість розглядають Д. Бірн, І. Кон та ін.; інтернет-злочинність досліджують юристи Р. Ремлюга, О. Юрченко та ін.

Отже, формування особистості сучасних підлітків, їх установок, мотивів, ціннісних орієнтирів та поведінкових навичок відбувається у конвергентному просторі – на стику віртуального світу та реальності. У

звичайному житті підлітки самовиражаються, презентуючи свою унікальну особистість за допомогою особливого одягу, зачісок та кольору волосся, манери поведінки, причетності до певних, «своїх», спільнот. Сьогодні цей значущий для становлення особистості процес соціалізації відбувається в інтернет-середовищі. Підлітки «живуть» у світі інтернету та інформаційних технологій: оформлюючи сторінки та спілкуючись у блогах, соціальних мережах, обмінюючись інформацією через сервіси миттєвих повідомлень та електронні енциклопедії, беручи участь у мережних іграх та спільнотах гравців.

Об'єкт дослідження: стратегії міжособистісної взаємодії підлітків.

Предмет: психологічні особливості міжособистісної взаємодії підлітків.

Мета роботи полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному визначенні впливу інтернет-залежності на вибір стратегій міжособистісної взаємодії підлітків.

З огляду на мету у дослідженні планується вирішувати наступні **завдання:**

1. Висвітлити теоретичні аспекти вивчення міжособистісної взаємодії підлітків та провести аналіз досліджень, присвячених впливу інтернет-залежності на вибір стратегій міжособистісної взаємодії підлітків.
2. Провести емпіричне дослідження для виявлення чи спростування впливу інтернет-залежності на вибір стратегій міжособистісної взаємодії підлітків.
3. Надати практичні рекомендації щодо попередження та профілактики впливу інтернет-залежності на вибір стратегій міжособистісної взаємодії підлітків.

Методи дослідження:

- теоретичні – вивчення психолого-педагогічної літератури;
- емпіричні – бесіди, опитування, тестування (методика діагностики міжособистісних відносин за Т.Лірі, тест на інтернет-залежність К.Янг, методика дослідження міжособистісних стосунків В.Стефансона «Q-

сортування», тест-опитувальник на виявлення кіберадикції (ТОК) Асєєвої Ю.О., Аймедова К.В.);

Теоретичне значення роботи полягає в тому, що наукові положення та висновки випускної кваліфікаційної роботи сприятимуть подальшому дослідженню впливу інтернет-залежності на вибір стратегій міжособистісної взаємодії підлітків.

Практичне значення роботи полягає у тому, що результати проведеного емпіричного дослідження можуть бути використані практичними психологами, соціальними педагогами, класними керівниками для діагностики проявів впливу інтернет-залежності на вибір стратегій міжособистісної взаємодії підлітків та розробки комплексу відповідних просвітницьких, профілактичних та корекційних заходів, впровадження їх в закладах загальної середньої освіти.

Апробація результатів дослідження здійснювалась на таких науково-практичних конференціях: VII Всеукраїнській науково-практичній конференції «Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінг» (м.Умань, 25-26 квітня, 2023), XII-тій Всеукраїнській науковій Інтернет-конференції «Актуальні питання психології: теорія, методика, практика» (м.Умань, 11-12 жовтня 2023 р.), II Міжнародній науково-практичній конференції «MODERN RESEARCH IN SCIENCE AND EDUCATION» (Чикаго, США, 12-14.10.2023 р.).

Публікації.

1. Калугіна А., Шеленкова Н. Профілактика впливу інтернет-залежності на вибір стратегій міжособистісної взаємодії підлітків. *Modern research in science and education. Proceedings of the 2nd International scientific and practical conference*. VoScience Publisher. Chicago, USA. 2023. Pp Pp. 325-330.

2. Калугіна А., Шеленкова Н. Вплив інтернет-залежності на вибір стратегій міжособистісної взаємодії підлітків. *Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінг* [збірник тез доповідей VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (25-26 квітня 2023 року)].

Відп. ред. Н.А. Харченко, С.О. Лукомська. Умань-Київ: Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини; Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. С.52-53.

3. Калугіна А.О., Шеленкова Н.Л. Інтернет-залежність як сучасна психологічна проблема війни. *Актуальні питання психології: теорія, методика, практика: збірник матеріалів XII-тої Всеукраїнської наукової Інтернет-конференції*, 11–12 жовтня 2023 р. / гол. ред. Перепелюк Т.Д. Умань. С. 88-90.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 70 найменування, 4 додатків. Основний зміст викладено на 67 сторінках. Робота містить 1 рисунок, 7 таблиць.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ НА ВИБІР СТРАТЕГІЙ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ПІДЛІТКІВ

1.1. Інтернет-залежність підлітків – соціально-педагогічна проблема

Проблема комп'ютерної, а потім інтернет-залежності, почала активно досліджуватися наприкінці 80-х початку 90-х років ХХ століття. Серед американських дослідників, які активно вивчали інтернет-залежність, можна відзначити І.Голберга, М.Орзака, Дж.Суррела, П.Шоттона, К.Янг [59; 64; 65; 66; 67; 70].

І. Голдберг у 1995 році першим ввів термін «Computer Addiction Disorder» та визначив його як «розлад, що здійснює пагубний вплив на побутову, навчальну, соціальну, робочу, сімейну, фінансову чи психологічну сфери діяльності» [59]. Янг К. розробила одну з перших методик діагностики інтернет-залежності, яка використовується багатьма дослідниками [70]. Критиками небезпеки феномену комп'ютерної та інтернет-залежності виступили Д.Грінфілд, М. Гріффіс, К.Суррат [60; 61; 67]. Проблема доведення користі в інтернеті та гри у комп'ютерні ігри досі залишається актуальною [57; 64].

Перші, як вітчизняні, так і зарубіжні, дослідження інтернет-залежності стосувались окремих маргінальних груп користувачів, так званих «жителів інтернету», з порушенням емоційної сфери та проблемами з самооцінкою [54]. Більшість досліджень надмірного використання інтернету були спрямовані на його вивчення як патологічної форми поведінки, а в основу діагностичних методик були покладені критерії розвитку залежності [62].

Поступове зникнення цифрового поділу (digital divide) спричинило появу досліджень його соціально-психологічної складової [58; 63].

Р.Девіс одним із перших зробив спробу розділити загальну захопленість мережею та прихильність до окремих форм інтернет-активності з ознаками

подальшого формування поведінкових девіацій. Девіс виділяв генералізоване та специфічне проблемне використання інтернету (ПВІ). До специфічного ПВІ дослідник відносить зловживання окремими інтернет-сервісами, наприклад, комп'ютерними іграми та інтернет-торгівлею, до генералізованого ПВІ – віртуальні серфінг та комунікацію. Специфічне ПВІ може виступати продовженням раніше наявної психопатології, яка отримала свою реалізацію в інтернеті, генералізоване – внаслідок соціальної ізоляції, браку спілкування [56, с. 331-345].

Дослідження, спрямовані на діагностику проблеми комп'ютерної залежності, виявили значну частку користувачів, які характеризуються дослідниками як захоплені інтернетом [28, с.339-348; 38].

Т.Юр'єва та В. Больбот наводять чіткий розподіл діагностичних критеріїв ризику формування комп'ютерної залежності, які, порівняно із залежністю, носять характер поведінкової норми та відзначаються певними порушеннями в налагодженні міжособистісних стосунків, початковою стадією соціальної дезадаптації та характеризує її як ризик виникнення залежності. Ризик виникнення залежності, на думку авторів, полягає в соціалізованих формах поведінки, але при цьому зростаюча роль комп'ютера в житті індивіда призводить до певних форм соціальної дезадаптації (стосовно підлітків мова йде про зниження шкільної успішності, виникнення непорозуміння з батьками та конфліктів з найближчим оточенням). Залежність, натомість, характеризується повною соціальною дезадаптацією, комп'ютер набуває надцінного характеру, формується деліквентна поведінка [53, с. 105-109].

Камінська О. характеризує дану групу респондентів як групу з пограничними показниками і зазначає, що їм характерна саме захопленість інтернетом [28, с.339-348].

В проблемі діагностики особливостей користування інтернетом важливо першочергово визначити мету звернення до мережі: бажання втечі від реальності, що характерно для осіб із залежністю, чи задоволення щоденних соціально-психологічних та пізнавальних потреб.

Необхідним критерієм оцінки діяльності людини за комп'ютером має виступити характер інтернет-активності: чи це є змінний стан свідомості під час комп'ютерної гри, хвороблива одержимість соціальними мережами, чи це розваги, самовираження, спілкування, інформаційний пошук або ж професійна необхідність, поміркований інтерес до соцмереж тощо. Варто звернути увагу, що тривалий час поняття комп'ютерної залежності ототожнювалося саме із залежністю від комп'ютерних ігор [8, с. 27-29; 47, с.22-25].

Розширення інтернет-залежності та значення мереж в житті сучасної особистості зумовлює необхідність визначення феномену інтернет-захопленості, яким характеризується велика кількість користувачів інтернету.

Масовість феномену інтернет-залежності вказує на його соціально-психологічний характер.

Отже, визначаємо інтернет-залежність – як процес регулярної взаємодії із віртуальним простором, який не носить ознак патологічного потягу чи девіації, але є емоційно привабливою для користувача та призводить до психологічних та соціально-психологічних змін особистості.

Інтернет-захопленість актуальна для різних вікових груп, але особливу небезпеку зумовлені нею зміни становлять для підлітків, що виступають активними користувачами мережі та перебувають на етапі активного особистісного та соціального розвитку. Інтернет-захоплені підлітки - це підлітки, яким характерні граничні показники, що знаходяться між інтернет-залежністю та повною її відсутністю. Психологічні та соціально-психологічні зміни, які виникають внаслідок захопленості інтернетом полягають у наступному:

- психологічні зміни у характері формування самосвідомості молоді особистості, що супроводжується зростанням ролі віртуальної ідентичності, становлення якої відбувається в умовах постійного впливу мережі, що може призвести до втрати власної унікальності та індивідуальності. Також до

психологічних змін ми відносимо когнітивні, що полягають у зміні способу сприйняття та обробки інформації, трансформації мнемічних процесів [68; 69]; - соціально – психологічні: зміни у ціннісно-змістовій сферах особистості під впливом цінностей, пропагованих мережею «Інтернет» [31, с. 64-67].

Описуючи особливості інтернет-захопленої поведінки можна зазначити, що така особа відчуває постійний потяг до мережі, але при цьому користується різноманітними її сервісами з інформаційною, комунікативною, пізнавальною та іншою метою. Якщо відзначається значне домінування певного виду віртуальної діяльності над іншими, тоді можемо стверджувати про формування залежності від даної інтернет-активності. Особливо чітко ця думка прослідковується в працях О.Камінської, де здійснений чіткий розподіл форм інтернет-залежності за критерієм домінуючої інтернет-активності [29, с. 65-75].

Базуючись на теоретико-методологічному аналізі підходів до визначення інтернет-залежності можна припустити, що даний вид прихильності до інтернету має патологічну динаміку і домінування несприятливих індивідуально-психологічних умов формування. З огляду на це, інтернет-залежність постає як неконтрольована форма потягу до предмету адикції (певного виду інтернет-активності), що супроводжується супутніми психопатологічними розладами поведінки, депресією тощо. Інтернет-залежність призводить до таких серйозних наслідків як пригнічення психоемоційного стану, поглиблення уже існуючих та формування нових супутніх розладів поведінки, депресивних станів, апатії, соціальної тривоги, зростання агресивності, конфліктів з найближчим оточенням, соціальної дезадаптації, формування деліквентних форм поведінки (пропуски занять, вчинення правопорушень, втечі з дому тощо) [35, с.42-44; 41, с.200-212].

На відміну від інтернет-залежності інтернет-захопленість притаманна як активна рівномірна участь в інтернет-просторі, так і деяке переважання окремих видів віртуальної діяльності, наприклад, соціальним медіа. Захопленість, на мою думку, може мати вичерпну динаміку, закріпившись як

стійка риса поведінки особистості, так і перерости у залежність, якщо мова йде про все більше зростання ролі певних форм інтернет-активності у порівнянні з іншими. Важливо більш детально проаналізувати чинники, які сприяють формуванню інтернет-захопленості. Основною проблемою використання інтернету є постійна ментальна стимуляція із формування стійкої потреби в її компенсації [40, с. 145-153].

В контексті дослідження інтернет-захопленості відзначається така особливість культурного середовища інтернету як наявність постійних стимулів, які спричиняють до все більшої активності особистості, якій вкрай важко протидіяти впливу мережі. Потреба в постійній віртуальній активності є реакцією на дії інтернет-середовища, яке виступає зовнішнім подразником. Відповідно до цього можна виділити такий чинник формування інтернет-залежності як соціальна стимуляція, який прямо пов'язаний із особливостями функціонування середовища інтернету, побудованого за принципом стимул-реакції.

Велика кількість активних користувачів інтернетом перетворило використання мережі на статистичну норму. Проте відсутність навиків регуляції власної інтернет-активності серед підлітків може призводити до того, що взаємодія з інтернетом набуває ознак захопленості та призводить до окреслених вище психологічних та соціально-психологічних змін особистості. На це вказує низка симптомів:

- час перебування в інтернеті без визначеної мети значно перевищує час поза інтернетом (наприклад, підліток користується інтернетом увесь свій вільний час, а подекуди навіть на заняттях, особливо під час дистанційного навчання);

- використання інтернету в якості розваги значно переважає всі інші форми активності підлітка та супроводжується втратою інтересу до них (живе спілкування, прогулянки, ігри);

- переоцінка підлітком образу «віртуального Я», що супроводжується значним рівнем емоційних переживань з приводу успішності його реалізації в мережі.

Попри те, що користування інтернетом перетворилось на соціальну необхідність, його роль для окремої особистості може бути різною: мережа використовується як інформаційний та комунікативний канал або мережа виступає важливим джерелом самореалізації. Інтернет-середовище дає можливість для втілення більшості особистісних потреб сучасних підлітків, перетворюючи користування мережею в повсякденну звичку, яка стає пріоритетною над всіма іншими активностями. Опираючись на сказане, наступним чинником формування інтернет-захопленості є порушення балансу віртуальної та об'єктивної реалізації індивіда, що характеризується емоційним ставленням до власної віртуальної самопрезентації. Прикладом емоційного ставлення може слугувати постійно зростаюча вага мережевої ідентичності, яка починає впливати та визначати повсякденну поведінку особистості.

Протилежним емоційному ставленню виступає інструментальне ставлення, коли користування інтернетом носить прикладний характер зумовлений професійною, пізнавальною або освітньою необхідністю. Якщо підліткам притаманні переживання з приводу функціонування віртуальної ідентичності, її «досягнення», подеколи важливіші за реальні, а «невдачі» можуть призвести до стресу – це свідчить про перевагу віртуальної реалізації над об'єктивною. Інструментальне ставлення, в свою чергу, характеризується емоційно нейтральним відношенням до будь-якої форми віртуальної самореалізації.

Здійснений порівняльний аналіз емоційного та інструментального ставлення до мережі за критеріями різнобічності інтернет-активності, соціальної стимуляції, рівня емоційних переживань наочно демонструє відмінності нормальної взаємодії з інтернетом та інтернет-залежності.

Отже, в проблемі діагностики інтернет-залежності важливо окремо приділити увагу такій стадії її формування як інтернет-захопленість, яка може

за сьгоднішніх умов характеризуватися з позиції норми. Поширеність феномену інтернет-захопленості свідчить про його соціально-психологічну природу.

Активна і тривала взаємодія несформованої особистості з мережею призводить до емоційних стресів та переживань з приводу реалізації віртуальної ідентичності, стимулює до постійного перебування в інтернеті без можливості здійснення належного самоконтролю. З огляду на це зростає необхідність формування такого типу медіакультури в середовищі захоплених інтернетом підлітків, який сприятиме розвитку ефективних форм взаємодії з інтернет-середовищем та сприятиме трансформації ціннісного ставлення до мережі на інструментальне.

1.2. Психологічні особливості міжособистісної взаємодії підлітків та вплив на них інтернет-залежності

В статті [25, с.388-389] йдеться про те, що провідною діяльністю підліткового віку є міжособистісне спілкування як з однолітками, так і з батьками. Дитина знаходиться на роздоріжжі кризового періоду, який протікає досить бурхливо та незвично для деяких підлітків. Батьки все частіше намагаються контролювати своїх дітей та увірватися в їхній особистий простір. Самі ж підлітки прагнуть до відокремлення від дорослих та їхніх заборон, мати свої права та можливості, тягнуться до однолітків та протилежної статі.

Підліток починає критично оцінювати слова, вчинки та поведінку інших дітей. У компаніях підлітків існують неписані правила відповідальності, щирості і вірності. Така емоційність в оцінках – одна з основних потреб підлітків, що не можуть задовольнити дорослі.

В залежності від батьківських уявлень і очікувань щодо власної дитини процес автономності і самостійності може бути прискорений або

загальмований. Так, не існує конфліктів у взаємовідносинах там, де батьки вважають дитину здатною до автономії і сприймають її як сильну особистість, здатну «стояти на власних ногах». Навпаки, батьки, які вважають дитину дуже несамостійною і залежною, приписують їй нездатність створювати нові взаємини, успішно знаходити друзів, всіляко перешкоджають її самостійності.

З точки зору дорослих, характер непорозумінь у процесі емансипації (від лат. *emancipatio* – звільнення), яка виявляється у прагненні підлітків звільнитися від опіки дорослих, визначають такі моменти:

а) велика кількість вільного часу в сучасній молоді порівняно з поколінням батьків;

б) краща фінансова забезпеченість;

в) широкі можливості в отриманні освіти.

Підлітки, зі свого боку, вважають, що основні розбіжності у поглядах з батьками переважно стосуються одягу, зачісок, успішності у навчанні та захоплень і відпочинку. Крім того, ще можуть бути зіткнення поглядів щодо питань еротики і сексу. Напруженість у взаєминах між обома сторонами створюють і такі вимоги батьків до підлітків, як їх охайність, допомога в домашньому господарстві та заборона палити, вживати спиртні напої і пізно приходити увечері додому.

Серед причин розбіжностей у поглядах між батьками і підлітками найбільш важливими виступають:

- різниця у досвіді дорослих і підлітків;
- відсутність чітких етапів переходу від залежності до дорослої незалежності;
- відсутність певних правил, які структурують послаблення батьківської влади у фазі переходу від дитинства до підлітковості;
- соціальні відмінності, що пов'язані із зіткненням контролюючої ролі дорослих з потребами підлітків у автономії.

Потреба підлітків у тому, щоб дорослі, особливо батьки, визнали їх рівноправними партнерами у спілкуванні, породжує конфлікти. Цікаво, що винним у конфлікті завжди визначається підліток – так вважають, до речі, і

самі підлітки. Подібну самозвинувачувальну позицію підлітків деякі автори називають «психологічним примиренням», пов'язуючи її з прийняттям формальних відносин «слухняності», що нав'язуються їм, ламання позиції «психологічного примирення» найчастіше призводить до «психологічного бунту». Коли виникає цей «психологічний бунт», дорослі починають бити на сполох, ідуть до психолога, шукають вихід, а «психологічне примирення», всіх влаштовує. Водночас подібне ставлення до конфліктів, за яких дорослі стійко посідають зовнішню обвинувачувальну позицію, а підлітки – самообвинувачувальну, є неконструктивним.

Важливе значення для підлітка має спільна діяльність із дорослими, організована на основі єдності інтересів, захоплень. Значення такої співпраці може бути різноманітним. Підліток може допомагати батькам по господарству, навіть давати поради у певних справах, а дорослі мають дослухатися до його думки. Така спільна діяльність породжує спільність переживань, почуттів, полегшує контакт із підлітком, зумовлює емоційну та духовну близькість. У ній дитина пізнає складний внутрішній світ дорослих, глибину думок і переживань, вчиться турботливому ставленню до людей.

У підлітковому віці дитина більше часу проводить з друзями, наслідує їх. Дружба підлітків ґрунтується на спільних інтересах та вподобаннях. Вони однаково проводять час, читають однакові книги, слухають однакову музику, надають перевагу подібному одягу та манері поведінки. Своїх друзів підлітки вважають найрозумнішими, найвеселішими, а наслідуючи їх, виховують у собі подібні якості.

Важливе значення для підлітків має оцінка друзями його особистісних якостей, знань і вмінь, здібностей і можливостей. У товаришів він знаходить співчуття, адекватне сприйняття своїх радощів і негараздів, які дорослим часто здаються незначущими. Комунікативна сторона спілкування полягає в обміні інформацією між індивідами, що спілкуються. Інтерактивна сторона полягає в організації взаємодії між індивідами під час спілкування (обмін діями). Перцептивна сторона спілкування означає процес сприйняття і пізнання один

одного партнерами зі спілкування і встановлення на цій основі взаєморозуміння.

Особливо сприятливими бувають ситуації довірливого, нерегламентованого спілкування, коли дорослий виступає в якості друга. З ним легко проводити час, знаходити теми для розмов, а також займатися спільною діяльністю. Такий тип взаємин допомагає підлітку по-новому подивитися на світ дорослих і, завдяки йому, набути самостверджуючих позицій для власного життя. В результаті цього створюються глибокі емоційні і духовні контакти з дорослими, які підтримують підлітка в складних чи критичних життєвих ситуаціях.

У ХХІ столітті спостерігається значний розвиток інформаційно-комунікативних технологій, що трансформують соціальну реальність і стимулює її перехід від безпосереднього міжособистісного спілкування до інтернет-спілкування, віртуальних видів взаємодії. Нові технології, за свідченням О.Лазаренка та Т.Веретенко, хоча й забезпечують можливості для кращого пізнавально-інтелектуального розвитку здобувачів освіти, все ж мають і ризики, спричиняють негативні психосоціальні стани дітей і підлітків, створюють умови для формування інтернет-залежності тощо [33, с.26-28].

Водночас, як засвідчує Я.Шугайло, «сьогодні все частіше для позначення підлітків та молоді використовують такі назви як «покоління Google», «digital natives» (цифрові аборигени). Ці визначення акцентують увагу на провідній ролі медіа у процесі соціалізації підлітків. При цьому вони найчастіше проводять час в Інтернет-мережі не з пізнавальною метою, а з рекреаційною» [52, с.17-24].

Останнім часом для підлітків найбільш бажаним видом дозвілля є саме віртуальне спілкування в соціальних мережах і на форумах, онлайн-ігри, зйомки блогів для своїх віртуальних сторінок тощо. Така поведінка спричиняє все більше занепокоєння батьків і педагогів, оскільки здається, що підлітки буквально «не виходять» з мережі, не бачать реального світу та не вміють жити поза межами віртуального простору.

Сучасне спілкування підлітків у соціальних мережах здійснюється для задоволення їх потреби у самореалізації, досягненні визнання і поваги серед однолітків. Крім того, у соціальних мережах підлітки задовольняють свою потребу у прийнятті і розумінні іншими людьми, в отриманні підтримки від них (останнім часом все більшою є потреба у схваленні, що реалізується через кількість символічних схвалюваних позначок «лайків») (Н.Малаєва, М.Немеш, В.Посохова та ін.).

Як засвідчує Н. Малаєва, «у віртуальному просторі комунікація постає як відтворення, продовження соціальної реальності, що розширює простір самореалізації, діяльності, творчості, відпочинку» [37, с. 5]. Саме тому з активним розвитком соціальних мереж змінюється й зміст комунікативної діяльності у сучасних підлітків і молоді, розширюється спектр використовуваних технік і практик взаємодії співрозмовників у віртуальному просторі.

Останнім часом зростає і розширюється сфера спілкування в інформаційному просторі інтернету, що передбачає взаємодію користувачів у соціальних мережах та похідних від них соціальних онлайн-іграх, блогах, форумах чи чатах. За твердженням Н.Малаєвої, «сервіси нового покоління створили нові умови та можливості для спілкування, розвитку, діяльності, самореалізації, творчості, самовираження, зробили життя більш мобільним та динамічним» [37, с. 6].

За ствердженням Т.Веретенко, М.Снітко, «у процесі використання підлітками соціальних мереж для спілкування у віртуальному просторі, що становить собою комунікаційний компонент, відбувається вплив на комунікаційні процеси підлітків. Спілкування у віртуальному світі у багатьох аспектах повторює реальне, але в той же час має свої специфічні відмінності та особливості». При спілкуванні у соціальних мережах контакт з іншими людьми опосередкований засобами технічних пристроїв (комп'ютера, смартфона), а всі взаємодії відбуваються у просторі віртуальної реальності.

Дослідники інтернет-спілкування розділяють способи спілкування за рівнем інтерактивності: 1) інтерактивними формами спілкування є чати та «месенджери», що передбачають дотримання режиму онлайн; 2) неінтерактивні форми спілкування, такі як соціальні мережі, електронна пошта, форуми, сайти знайомств та інші, не обов'язково потребують онлайн наявності співрозмовника у мережі [19, с.36].

Психологічними особливостями розгортання комунікативних процесів у соціальних мережах Н.Малаєва називає:

- підвищену активність, викликану зниженням комунікативних бар'єрів, зумовлених статтю, віком, статусом, зовнішністю. Крім того, активному спілкуванню у соціальних мережах сприяє й відсутність чітких правил комунікації, що проявляється у можливості встановлювати і розвивати контакти у будь-який момент;
- анонімність. Учасники соціальних мереж можуть давати про себе правдиву інформацію або ж використовувати нікнейми, придумувати додаткові неіснуючі дані. Відсутність зорового і слухового контакту з іншими забезпечує відчуття свободи від стереотипів у сприйнятті, уникнення упередженого ставлення від інших;
- швидкість, мозаїчність спілкування. Користувачі соціальних мереж надають перевагу коротким контактам, поверхневому спілкуванню, іноді затримують відповіді або використовують спеціальні символи замість вербального вираження своєї згоди чи іншої реакції. «Можливість відстроченої відповіді дає змогу краще зосередитись, продумати своє повідомлення», - вказує Н.Малаєва [37, с. 6];
- наявність специфічного етикету спілкування, характерного для інтернет-комунікантів. «Мережева мова (Netspeak) представляє собою сленг, жаргон, аббревіатури, емотикони, які часто вживають користувачі» [55];
- специфічна емоційність спілкування. Щоб донести іншим користувачам емоційну забарвленість повідомлення, учасники соціальних мереж часто

використовують мультимедійні записи, додають емотикони, інші позначки, однак іноді все ж не вдається передати свої емоції;

- відчуття постійного потоку інформації, наповнення стрічки новин свіжим змістом (контентом), що характеризується відчуттям зануреності у діяльність, отримання задоволення, а також втратою відчуття часу і втратою контролю над ситуацією. Дуже часто, зайшовши до соціальних мереж на хвилинку, підліток оговтується через пів дня у незручній позі, так і не здійснивши нічого із запланованих справ у реальному світі [37, с. 6].

За ствердженням Д.Столбова, інтернет-спілкування підлітків у соціальних мережах приваблює їх такими особливостями як ілюзія анонімності, відчуття безкарності за власні вчинки, легкість обмеження кола спілкування, ілюзія насиченості життя, легкість обміну та поширення інформації. Д.Столбов вказує, що «відчуття безкарності за свої вчинки породжує у підлітка ілюзію вседозволеності та свободи під час спілкування в інтернеті. Водночас це спонукає до навчання відповідати за прийняті рішення в соціальних мережах та дотримуватися в інтернеті моральних норм і принципів, яких підліток додержується в реальному житті» [46, с. 328].

Всім формам спілкування у соціальних мережах властиві: «анонімність, невидимість, створення «віртуального Я», емоційна невимушеність, використання особливих скорочень сленгу». Не зважаючи на те, що у соціальній мережі інколи можна отримати деякі дані анкетного характеру і навіть фото та реальне зображення співрозмовника, «вони не дають реалістичного уявлення про нього. Наслідком цього є безвідповідальність та безкарність, тобто підліток може проявляти велику свободу висловлювань, передавати та отримувати неправдиву інформацію, практично без негативної оцінки з боку онлайн співрозмовників».

Т.Веретенко і М.Снітко зауважують, що «анонімність спілкування в соціальних мережах сприяє самопрезентації підлітка, надаючи йому можливість не просто створювати про себе враження за власним вибором, але й бути тим, ким він захоче, що нерідко призводить до виникнення девіантної

поведінки та агресивності». Зазначені особливості спілкування у соціальних мережах дають підліткові змогу конструювати власну ідентичність, компенсувати недоліки, соціально несхвалювані якості або ж приховувати певні риси характеру та бути таким, яким він хоче [19, с.36].

Позитивним аспектом комунікативної діяльності підлітків у соціальних мережах є задоволення їх потреби у спілкуванні, моральній підтримці. Якщо діти не можуть задовольнити їх і реальному житті, то задовольняють їх у соціальній мережі, що надає змогу «втекти» від проблем, труднощів, що виникли на певному етапі соціалізації. Комунікаційні можливості соціальної мережі дуже широкі. Підлітки можуть знайти коло співрозмовників, яке буде задовольняти будь-які його інтереси, і з якими буде легко і комфортно спілкуватися. І зважаючи на те, що у віртуальному просторі набагато легше знайти однодумців, цілком зрозуміло, чому підлітки надають перевагу комунікативним процесам у соціальних мережах в період активної соціалізації [19, с.37].

Основною особливістю соціальних мереж як середовища розгортання комунікативних процесів є наявність в мережах «друзів» та новий тип взаємовідносин з ними. За ствердженням В.Посохової, саме завдяки соціальним мережам поняття дружби набуло нині нового значення. Дослідниця вказує, що «спілкування з віртуальними друзями є легким та простим, доступним в будь-який час, що дає відчуття їх постійної присутності, підтримки, взаєморозуміння, позбавляє відчуття самотності» [42, с.93-102].

Спочатку здається, що така комунікативна взаємодія поверхнева і не може підтримати та надати необхідне задоволення потреби у реальному спілкуванні, однак часто вона може перейти в справжні стосунки, продовжитися у реальному житті.

Разом з цим існує й негативна сторона спілкування підлітків у соціальних мережах, по-перше, вони розміщують багато особистої інформації, за якою можна легко маніпулювати їх свідомістю, та примушувати виконувати дії, які принижують гідність людини.

Д. Столбов засвідчує, що підлітки легко розширюють коло віртуальних друзів, серед яких переважна більшість насправді є незнайомими. Дуже багато підлітків у соціальних мережах активно спілкуються з тими, кого не знають, і ніколи не бачили реально. Саме тому, «враховуючи потенційні загрози, які пов'язані з поверховими знайомствами, дуже важливо навчити підлітків відповідально ставитися до вибору співрозмовників і приєднання їх до кола своїх друзів у соціальній мережі, до повідомлення їм особистої інформації» [46, с. 329].

Також підлітки через своє прагнення до дорослості та доведення самостійності часто потрапляють в різні конфліктні чи суперечливі ситуації, які можуть бути оцінені іншими критично, і тоді у соціальних мережах виникає «майже справжня війна», де кожен намагається довести свою думку. Однак через недостатність культури спілкування у реальному світі та максималізм як особистісну рису вони майже не вміють миритися, використовувати адекватні способи взаємодії. Крім того, щоб отримати схвалення інших, вразити їх своєю незалежністю, зацікавити різним контентом, підлітки можуть вчиняти різні дії (іноді навіть незаконні, агресивні щодо інших дітей, тварин), знімати на це відео і викладати у вільний доступ.

Саме тому, як звертає увагу Н.Малєєва, «зростає значення етичних норм регуляції поведінки в мережевих комунікативних спільнотах – це толерантність, довіра, гуманність, відповідальність. Схвалені мережевою спільнотою норми поведінки, яких дотримуються всі учасники комунікації, мають велике значення для уникнення чи подолання конфліктних ситуацій, створення сприятливої атмосфери для спілкування» [19, с.7].

Зворотна ж сторона спілкування в соціальних мережах може проявлятися у вигляді інтернет-залежності підлітків, втраті ними ідентичності, руйнування контактів з друзями, роздратуванні під час живого спілкування, невиконанні власних обов'язків тощо.

За Г. Почепцовим, основні ефекти і властивості впливу соціальних мереж на користувачів проявляються у: визнанні наявності власних думок у

користувачів; зміні думки під впливом інших членів соціальних мереж; різній значимості думок (впливовості, довіри) одних користувачів для інших; локалізація груп за інтересами, спільнот учасників з близькими думками; вплив соціальних мереж на динаміку думок користувачів, можливість утворення коаліцій [43].

Психологами вивчаються впливи соціальних мереж на користувачів і було доведено ефект наслідування. За ствердженням Я.Деркаченко, механізм наслідування «широко використовується і в соціальних мережах, оскільки сучасним технічним засобам легко створити ілюзію масової підтримки потрібної маніпуляторам ідеї. Крім того, дієвість цього прийому ґрунтується на запобіжній функції мозку, який намагається звільнитись від необхідності обробляти зайву інформацію» [24, с. 56].

Я.Деркаченко зазначає, що отримані позитивні емоції від перебування у різних групах, наявність великої кількості віртуальних «друзів», що підтримують і коментують фото та відеоматеріали користувачів, впливають безпосередньо на центр задоволення, що розміщений у мозку людини. А тому бажання знову отримати ці позитивні емоції примушує підлітків проводити все більше часу у соціальних мережах. Крім того, соціальні мережі пропонують багато різноманітної і цікавої інформації за короткий проміжок часу, що призвичаює мозок до швидкого доступу до розваг, отримання потрібної інформації. Відтак, «зручність, швидкість та доступність соціальних мереж і є факторами формування залежності від них» [24, с. 58].

Я.Шугайло засвідчує, що з одного боку, у сучасних підлітків значно зростають потреби у самоствердженні і самовизначенні, самореалізації в навколишньому світі, з іншого – їх емоційно-вольова сфера та саморегуляція ще не сформовані, а тому ризик виникнення у них інтернет-залежності дуже високий [52, с.20].

У роботі Т.Вакуліч [15, с.48]. було проаналізовано склад інтернет-залежних підлітків, і виявлено, що серед них на третину більше хлопців, що пояснюється «незрілим усвідомленням себе як чоловіка та неприйняттям у

зв'язку з цим чоловічих якостей та обов'язків». Дослідниця відзначає, що хлопці більше «занурені» у віртуальний простір і відірвані від реального, при цьому до факторів ризику інтернет-залежності підлітків Т.Вакуліч відносить: особистісні властивості (акцентуації характеру, низьку самооцінку, схильність до депресивних думок), вплив соціального оточення (підтримання ідеї спілкування у соціальних мережах у підліткових угрупованнях); певні біологічні відхилення в розвитку підлітків; а також – можливість використання інтернет-ресурсів, постійний доступ до різних технічних пристроїв, з яких можна приєднатися до віртуального простору [15, с.48].

За ствердженням Т.Веретенко, К.Ярмоленко, у сучасних підлітків досить часто з'являються симптоми інтернет-залежності, що виникають внаслідок надмірного захоплення інтернетом та віртуальним спілкуванням у соціальних мережах – непереборне прагнення увійти в інтернет, перевірити повідомлення у соціальній мережі; нездатність контролювати час перебування у інтернеті; розумове або фізичне виснаження від спілкування у мережі; порушення сну чи концентрації уваги; дратівливість, депресивні думки, знервованість, труднощі у реальному спілкуванні з людьми [20, с.147].

Надмірне спілкування в соціальних мережах може пригнічувати сферу міжособистісної взаємодії, обмежуючи реальні соціальні контакти підлітків. Часте перебування за гаджетами впливає на якість встановлення та підтримання міжособистісних відносин. При цьому, як зазначає А.Шийка, у підлітків, включених у інтернет-спілкування, особливості світосприйняття обумовлюються взаємодією з віртуальною реальністю, що призводять до спрощення системи відносин «людини-людина». Внаслідок цього в особистісному розвитку у підлітків можуть переважати характеристики «людина-діяч» і бути погано розвиненими властивості «людини – суб'єкта соціальних взаємин» [51].

За результатами дослідження Т.Синельнікової, підлітки, які є активними користувачами соціальних мереж, мають певні психологічні особливості: високий рівень суб'єктивного почуття в мережі реальних стосунків з

оточуючими; наявність емоційних бар'єрів в міжособистісному спілкуванні; високі прояви тривожності та ригідності, що можуть бути причиною проблем у налагодженні стосунків із однолітками й підвищенні активності у віртуальному світі, де підліток встановлює свої правила. Також цим підліткам характерні високі рівні ворожості, агресивності і конфліктності, що ускладнюють їх спілкування у реальному житті й можуть стати причиною втечі до інтернет-простору [45, с.53-54].

Я.Шугайло вказує, що користування інтернетом захоплює підлітка, поглинає його час, сили, енергію і емоції так, що дитина виявляється нездатною підтримувати рівновагу в житті, залучатися до інших форм активності, отримувати задоволення від реального міжособистісного спілкування з людьми, розвивати інші сторони особистості, проявляти різні емоції, емпатії, симпатії, співпереживання чи співчуття, емоційну підтримку навіть найближчим людям [52, с.19].

За О.Мартиняк, віртуальне спілкування позбавляє підлітка можливості отримувати велику частину інформації через невербальну поведінку співрозмовника. Дослідниця зазначає, що віртуальне спілкування у соціальних мережах найчастіше обирають підлітки, які й самі мають певні комплекси чи труднощі у вербальному спілкуванні. Щоб приховати свої сором'язливість, заїкуватість, інтровертованість, неспроможність до встановлення контактів у реальній взаємодії, такі підлітки «переходять у віртуальний світ, створюють різні профілі у соціальних мережах», створюють широке коло «віртуальних друзів», але насправді вони можуть бути з ними не знайомі особисто, а тому така дружба вважається «поверхневою» [39, с.293]. Також О.Мартиняк вказує на цікаву особливість віртуального спілкування підлітків у соціальних мережах. Навіть перебуваючи поряд фізично із своїми друзями, підлітки можуть спілкуватися один з одним через інтернет, а частка вільного часу, проведеного у віртуальному світі, може становити й 90%, обмежуючи інші інтереси та потреби підлітка.

За ствердженням О.Зінченко, у дослідженні психологічних особливостей інтернет-спілкування підлітків встановлено, що все ж вони надають перевагу живому спілкуванню, а соціальні мережі використовують «для перегляду фільмів, прослуховування музики, ігрової активності, тоді як комунікативні мотиви перебування у соціальній мережі відходять на другий план» [26, с.264].

Підлітки, засвоюючи способи віртуального спілкування, не мають досвіду встановлення реальних контактів та міжособистісної взаємодії, не знають, як врегулювати суперечки і вирішити конфлікти. Через можливість обирати віртуальних друзів та підписників профайлів, вони формують коло однолітків, які тільки підтримують і схвалюють їх дії, тим самим підвищують самооцінку, і не дають адекватного зворотного зв'язку, або ж допускають до своєї сторінки й інших людей, які тільки критикують їх («хейтерів»), і тому підлітки втрачають віру у свої сили і можливості. Також було відзначено, що типовими особливостями особистості підлітків, активних користувачів соціальних мереж, є високий рівень самотності, агресивність і конфліктність, наявність емоційних бар'єрів у стосунки з однолітками.

1.3 Сучасні підходи до визначення змісту та причин виникнення інтернет-залежності у підлітків

Кожне десятиліття породжує нові, властиві тільки йому пристрасті, потяги та залежності. Молодь, як провідна та прогресивна ланка суспільства, виступає в цьому випадку таким собі лакмусовим папером, який показує наявні суспільні суперечності. На тлі залежностей, що вже давно існують, поступово починають проявлятися нові, часто більш актуальні та злободенні, підкреслюючи своєю появою саме ті проблемні сфери, які не впорядковані належним чином. Саме такою проблемою, яка виникла в останні десятиліття, є інтернет-залежність.

Офіційно проблема інтернет-залежності в Україні не визнана, хоча вона досить актуальна в багатьох країнах.

Однак, навіть первинне дослідження даного явища дає можливість стверджувати, що особливо серйозно ця проблема проявляється серед дітей шкільного віку та молоді. Первинними проявами залежності є певні розлади поведінки, неадекватність емоційних реакцій, дратівливість, замкнутість, конфліктність, невміння висловити власну думку, передати чи проаналізувати зміст навчального матеріалу, змарнілість зовнішнього вигляду, припухлість повік, почервоніння очей та ін. Саме такі ознаки свідчать про надмірне захоплення комп'ютером та інтернетом.

Крім того, це явище може спричинити стан, у якому людина фокусуватиметься на віртуальному, а не реальному світі, що призводить до ігнорування фізіологічних потреб, які забезпечують виживання людини як біологічної істоти (потреба у їжі, одязі, житлі, теплі, повітрі, воді тощо). Від постійного перебування перед монітором погіршується зір, від клавіатури і мишки виникає тунельний синдром, сидячий спосіб життя сприяє розвитку сколіозу, остеохондрозу, артрозу і т.п., також спостерігаються проблеми в роботі шлунково-кишкового тракту і серцево-судинні патології, такі як аритмія, тахікардія, тромбоз, варикоз, гіпертонія тощо, що особливо небезпечно для здоров'я дітей шкільного віку та молоді.

Слід зазначити, що в дослідженнях українських вчених залежність людини від комп'ютера та мережі «Інтернет» найчастіше так і називають: «комп'ютерна залежність» та «інтернет-залежність» [49].

Однак у роботах дослідників із США та Західної Європи цей феномен одержав назву Internet Addiction Disorder (IAD – «Інтернет-адиктивний розлад» або інтернет-адикція. Ховриш О.М., Мекшун А.І. вважають, що інтернет-залежність характеризує більш високу залежність людини від комп'ютера та мережі «Інтернет», ніж «інтернет-залежність».

Під поняттям «інтернет-залежність» американський психіатр А.Голдберг розумів непереборне бажання до інтернету, що характеризується

«згубною дією на побутову, навчальну, соціальну, робочу, сімейну, фінансову сфери діяльності» [23].

Термін «інтернет-залежність» часто трактується дуже широко і означає велику кількість проблем поведінки. Основні типи поведінки, що були виділені в процесі дослідження, характерні саме в підлітковому середовищі, в інших «вікових» групах деяких може просто не існувати [50, с.149-154]:

1. Кіберсексуальна залежність- нездоланне бажання до відвідування порносайтів, обговорення сексуальної тематики в чатах чи спеціальних телеконференціях «для дорослих».
2. Пристрасть до віртуального спілкування та віртуальних знайомств – надмірна кількість знайомих і друзів у мережі, великі об'єми листування, постійна участь у форумах.
3. Нав'язлива «фінансова» потреба у мережі – гра в онлайніві ігри (як азартні так і рольові), постійні покупки чи участь в інтернет-аукціонах.
4. Інформаційне перевантаження (нав'язливий web-серфінг) – нескінченні подорожі по мережі, пошук інформації по базах даних і пошукових сайтах.

Комп'ютерна залежність – це різновид психічної залежності, який характеризується патологічною тягою людини до роботи або проведення часу за комп'ютером. [9, с.15]

Загалом до комп'ютерної залежності вчені відносили залежність людини від комп'ютерних ігор. Але зі стрімким розвитком та поширенням мережі «Інтернет» в науковому світі заговорили про гостроту проблеми «інтернет-залежності» - це психічний розлад, нав'язливе бажання підключитися до інтернету і хвороблива нездатність вчасно відключитися від нього [14, с.48-56].

Інтернет задовольняє багато свідомих і підсвідомих потреб користувачів. Він містить все, чим може бути захоплений користувач. І це ще одна причина, що пояснює пристрасть до інтернету.

Згідно з даними останніх досліджень відхід у світ фантазій став однією з поширених поведінковим стратегій сучасної молоді у важких життєвих ситуаціях. Наприклад, комп'ютерна гра стає механізмом втечі певної частини дітей та молоді від реальності. Вже існують припущення, згідно з якими «алкоголем» постіндустріальної епохи були наркотики, а в інформаційну епоху ним стануть комп'ютерні ігри [7, с.41-49].

За даними різних досліджень інтернет-залежними сьогодні є 2-6% користувачів мережі серед українських користувачів, серед яких більше ніж 70% - підлітки.

Дослідники всього світу б'ють на сполох щодо поглиблення проблеми інтернет-залежності серед молоді, адже головна небезпека полягає в тому, що патологічна пристрасть до інтернету може призвести до тяжких наслідків та депресій. Такого висновку дійшли вчені з Австралії та Китаю. Експерти зі Школи медицини у Сідней, Університету НОТР-Дам в австралійському Фримантл, а також фахівці китайського Університету імені Сунь Ятсена в Гуанчжоу, вивчали поведінку тисячі китайських підлітків, які регулярно відвідують інтернет. Експерти дійшли висновку, що чим більше дитина «перебуває» у всесвітній «Мережі», тим більший ризик виникнення у неї психічних розладів. Оскільки найчастіше підлітки не обмежують себе у часі перебування за комп'ютером, надовго відволікатися від інших корисних справ, відсторонюються від відповідальності за свою поведінку, це, у свою чергу, призводить до формування адикції у вигляді комп'ютерної залежності.

У сусідній Польщі інтернет-залежність внесли до списку психічних хвороб. Причиною стала резонансна історія, що вразила польське суспільство: лікарям довелося шпиталізувати цілу сім'ю, в якій інтернет-залежними були мати та троє дітей-підлітків. Перші випадки узалежнення від інтернету у Польщі зареєстровано в 1993 році, тоді ж такий вид залежності почали називати «мережеголізмом», розповідає варшавський кореспондент Радіо Свобода. До того ж, кожен третій польський підліток, який мешкає у великому

місті, користується інтернетом після десятої вечора. Кожен п'ятий сидить перед монітором до опівночі.

Польські психологи та педагоги з тривогою говорять про узалежнення від інтернету як чинник, що призводить до погіршення психічного та інтелектуального здоров'я молодого покоління [22].

Серед науковців немає єдиної думки стосовно того, чи є інтернет-залежність психічним захворюванням. Наприклад, члени Американської психіатричної асоціації сперечаються щодо того, чи варто інтернет-залежність офіційно визнавати психічним захворюванням на відміну від Австралії, Китаю, Японії, Індії, Італії, Південної Кореї та Тайваню, в яких інтернет-залежність внесено до списку психічних хвороб, лікуванням якої займаються психологи та психіатри. В Україні розв'язання даної проблеми лише розробляється.

Згідно з прогнозами статистичної компанії Veracious, кількість людей, які страждають від інтернет-залежності, в період з 2017 до 2025 року складатиме кілька мільярдів людей. Це пов'язано з тим, що кількість інтернет-користувачів і середній час перебування в мережі щороку збільшується [30].

Варто зазначити, що інтернет-залежність може сформуватися у будь-якому віці, але найбільш вразливим є підлітковий вік. По-перше, для цього віку притаманне прагнення до пізнання всього нового, незвичайного (І.С.Кон), «почуття дорослості», яке виявляється у гіпертрофованій потребі самостійності, самоствердження, відмовити від дитячої «моралі успіху» (Н.Ю.Максимова), бажання копіювати звички і способи поведінки старших, острах відстати від однолітків, здаватися в їхніх очах смішним (М.Ю.Кондратьєв, В.С. Мухіна). По-друге, вікові особливості підлітків характеризуються негативізмом як крайнім проявом реакції емансипації (А.Є.Личко) [21, с.13-20].

Шанси щодо формування інтернет-залежності зменшуються, якщо:

- у сім'ї підлітка присутня атмосфера дружелюбності, спокою, комфорту та довіри;

- у підлітка є інтереси та захоплення;
- підліток вміє налагоджувати позитивні відносини з оточуючими;
- підліток вміє ставити перед собою хоча б найменші цілі.

Поряд з цим, умовами, за яких сім'я стає сприятливим середовищем для формування інтернет-залежності, є:

- відсутність контролю та належного керівництва і підтримки з боку батьків, вчителів, дорослих взагалі;
- відсутність хобі та захоплень;
- відсутність емоційного контакту оточуючих, передусім близьких з дитиною;
- байдужість інших до неї, її інтересів та проблем;
- грубість та агресивність батьків;
- приниження гідності дітей;
- відсутність духовної близькості, взаєморозуміння, психологічної

підтримки тощо [21]. За таких умов підліток постійно перебуває у тривозі, ворожнеча у сім'ї призводить до відмови від соціальних норм і ризику виникнення інтернет-залежності.

У Європі одним із перших проблемою інтернет-адикції зайнявся віденський психотерапевт Х.Ціммерль, який разом зі своєю колегою Б.Панош на основі результатів дослідження склали список критеріїв, згідно з якими можна ідентифікувати патологічну схильність користування інтернет-ресурсами [27]:

- часте непереборне бажання вийти в інтернет;
- відсутність контролю (тривале бажання перебувати в мережі), внаслідок чого виникає почуття провини;
- соціально-небезпечна ексцентрична поведінка в колі найближчого оточення (друзі, сім'я);
- знижена працездатність;
- приховування, недооцінка або заперечення залежності від інтернету;

- психічна дратівливість, що виникає у разі відсутності доступу до інтернету, що викликано певними перешкодами (може виявлятися у формі нервозності, підвищеній збудливості й депресії);
- численні невдалі спроби переробити захоплення інтернетом.

На думку вчених, у разі якщо принаймні чотири з наведених критеріїв спостерігаються в часовому проміжку, що перевищує 6 місяців, то хвороблива залежність від інтернету змінюється хронічною.

Відзначаються особливості інтернет-залежності. Це не хімічна залежність, тобто вона не приводить до руйнування організму. Якщо для формування традиційних видів залежності вимагаються роки, то для інтернет-залежності цей термін скорочується. За даними К.Янг 25% користувачів придбали залежність протягом півроку після початку роботи в інтернеті, 58% - протягом другого півріччя, а 17% - незабаром по закінченні року. Крім того, якщо довготривалі наслідки залежності від алкоголю та наркотиків добре досліджені, то стосовно інтернет-адикції відсутня можливість довготривалого спостереження [2, с.288-292].

Існують різні авторські визначення поняття «інтернет-залежності», але загалом вона включає: 1) залежність від комп'ютера; 2) залежність від інтернету; 3) залежність від віртуального спілкування. Науковці визначають інтернет-залежність як форму деструктивної поведінки, що виражається у прагненні втекти від реальності і штучно змінити свій психічний шляхом фіксації уваги на інтернет-ресурсах. Інколи використовується поняття «віртуальна адикція» як загальний термін для позначення залежності від глобальної мережі «Інтернет» та комп'ютерних ігор [16].

Такі американські вчені як Дж.Босар, Г.Ріккерд та ін. виділяють три стадії інтернет-залежності [11, с.34-39]:

1. На першій стадії це більш-менш легкий розлад. Через захоплення «новою іграшкою» людина перестає займатися усім іншим. Поступово людина віддаляється від родичів і друзів, залишаючи пріоритет за «всесвітньою

паутиною». Як правило, користувач приховує від рідних, скільки часу він проводить на сайтах.

2. На другій стадії симптоми різко наростають. Якщо людину силою відлучити від мережі, вона переживатиме почуття, схожі на муки наркомана, якому не дали чергову дозу. У користувача порушується увага, знижується працездатність, з'являються нав'язливі думки, безсоння, аж до повного відмовлення від сну, різко зростає потяг до стимуляторів – кави, сигарет, спиртних напоїв, наркотиків, причому деколи «на голку» сідають і ті, хто ніколи в житті наркотиків не пробував. До психічних розладів додають головний біль, перепади тиску, ломота в кістках.

3. Третя стадія – соціальна дезадаптація. Користувач, вже не одержуючи задоволення від спілкування через інтернет, все-таки постійно «висить» на сайтах. Стан депресії призводить до серйозних конфліктів.

Сильні, вольові особи ще можуть спробувати перемкнути свою увагу на щось інше, наприклад закохатися. Слабкішим нічого не залишається, окрім як звернутися за допомогою до фахівців [2, с.3-8].

Інтернет-залежна поведінка підлітків призводить до виникнення і поглиблення цілого ряду проблем: конфлікти з оточуючими, депресія, перевагу віртуального простору реальному життю, великі труднощі в адаптації в навколишньому соціальному просторі, нерозвиненість вольових якостей, виникнення почуття дискомфорту при відсутності можливості користування інтернетом, інфантильність, боязнь прямих контактів в спілкуванні і т.д.

Використовуючи інтернет, підліток замість прагнення «думати» і «вчити» вважає за краще «шукати». Багато підлітків зізнаються, що таємно від оточуючих відвідують заборонені сайти. При цьому у них формується ілюзія вседозволеності і безкарності, яка спонукає порушувати права людини, що в свою чергу може привести до девальвації моральності підлітка [52].

Зі здобуттям доступу в інтернет розширюється можливість включення людини в різні віртуальні соціальні мережі, і, як наслідок, можливість

отримання якогось статусу (пошук самоствердження). Цей фактор має особливе значення для тих, хто не досяг бажаного соціального статусу в реальному житті.

Не останню роль відіграє і необмежений доступ до інформації («інформаційний вампіризм»), тому що в основному небезпека стати залежним від інтернету підстерігає тих, для кого комп'ютерні мережі виявляються іноді єдиним засобом спілкування.

Таким чином, соціальні контакти в віртуальному співтоваристві мають специфічну природу, поєднуючи такі якості, як вибірковість, анонімність і доступність. Інтернет, як спосіб адиктивної реалізації досить унікальний, але лише одне це не може пояснити появу інтернет-адикції, має бути присутня певна особистісна схильність. «Комплекс недостатності» (низька самооцінка, незадоволеність собою), схильність до фантазій, сором'язливість, наявність соціальної фобії, усвідомлення нестачі соціального статусу або уваги до своєї персони – ось риси особистості, які можуть привертати до виникнення інтернет-залежності.

Отже, причини розвитку інтернет-залежності численні: від особистісних особливостей до певних життєвих обставин.

На сьогоднішній день інтернет-залежна поведінка серед підлітків визнається однією з найактуальніших проблем даного віку. Тому вчені активно вивчають дану проблему з метою розробки ефективних заходів боротьби із сформованою інтернет-залежністю, а також профілактики даного поведінкового порушення в підлітковому середовищі. [6].

Разом з тим висвітлюючи особливості виникнення підліткової комп'ютерної залежності, слід зазначити, що у віці 11-15 років, перш за все, стоїть потреба в спілкуванні з однолітками, причому у сучасних школярів з'явилися та стрімко набирають тренду нові форми комунікації – через соціальні мережі «Інтернету». Водночас, різні підліткові комплекси (такі як невдоволення своєю зовнішністю, способом життя), проблеми комунікативних взаємин, типологічні властивості і риси характеру також

можуть стати причиною відходу в віртуальну реальність замість прийняття і зміни власної реальності.

Проте, на думку Н.Ю.Максимової, захоплення різними комп'ютерними технологіями сучасних підлітків це більш норма, ніж відхилення від неї. Діяльність в мережі надає підлітку необмежені можливості для розширення кругозору, навчання, оволодіння новими навичками, дозволяє знайти друзів зі схожими інтересами з будь-якого куточка Землі. Однак, для підлітків схильних до адикції, інтернет – це всесвіт, у якому не потрібно вирішувати проблеми або нести відповідальність, дорослішати. Для таких дітей принадність віртуального світу настільки велика, що єдине, чого вони хочуть, - це перманентно знаходитися в ньому [36].

З точки зору ризику розвитку залежності, всіх інтернет-користувачів можна поділити на 4 категорії:

- люди, для яких діяльність за комп'ютером носить суто інструментальний характер, пов'язаний з необхідністю вирішення конкретного завдання – знайти потрібну інформацію та опрацювати її, виконати навчальну чи професійну роботу;
- люди, які отримують задоволення, відчуючи позитивні емоції від роботи за комп'ютером, яка носить ситуаційний характер;
- люди, в яких з'являється потреба в діяльності за комп'ютером. Діяльність приймає систематичний характер. Якщо людина не має постійного доступу до комп'ютера, то вона робить активні дії для усунення перешкоджаючих обставин. Зростає ризик розвитку інтернет-адикції (по суті, це вже початковий етап формування залежності);
- люди зі сформованою комп'ютерною залежністю, в яких потреба в діяльності за комп'ютером набирає величезної ваги в ієрархії потреб особистості. Відбуваються серйозні особистісні зміни, виражені ознаки дезадаптації [4].

Зловживання інтернет-мережею несе в собі загрозу фізичному та психічному здоров'ю людини, зокрема підлітка, симптомами якої, за словами М. Озарка, є неможливість зупинитися, постійне збільшення часу перебування

за комп'ютером, виникнення при цьому почуттів роздратування, спустошеності, депресивного стану тощо [48, с.66-68].

Висновки до першого розділу

Проведене теоретичне дослідження впливу інтернет-залежності на вибір стратегій міжособистісної взаємодії підлітків дозволяє зробити наступні висновки:

Інтернет-залежність є наявністю нав'язливого бажання підключитися до мережі «Інтернет» і болючою нездатністю відмовитися від нього.

Симптоматика інтернет-залежності визначається виникненням в процесі використання інтернету проблем психологічного характеру, формування стресів, а також падіння статусу користувача в соціальному, психологічному або матеріальному плані, порушення його фізичних можливостей.

Підлітковий вік є основним періодом для особистісного формування індивіда, визначення його подальшої професійної спрямованості, створення стратегій власного розвитку і самореалізації в суспільстві, вибору моделей взаємодії із зовнішнім соціальним середовищем. Які соціально-особистісні орієнтири сформувалися у підлітка, такий напрямок руху буде ними вибрано і в подальшому житті. Таким чином, в підлітковому періоді необхідно приділяти підвищену увагу питанням напрямку і коригування курсу формування індивіда.

Для підлітка характерна емоційна нестабільність і часта кардинальна зміна орієнтирів. Найчастіше нестабільність виражається в підвищеній тривожності і агресії, конфліктності, особливо з людьми старшого віку, наприклад, батьками, педагогами та іншими дорослими. Постійний пошук стану повної задоволеності призводить до того, що підлітки опиняються в інтернеті, де стають залежними користувачами, прагнучи постійно перебувати в комфортному середовищі.

Зацікавленість підлітків всесвітньою мережею «Інтернет» та соціальними мережами згодом переростає в патологічну необхідність бути онлайн. Життя в мережі стає настільки цікавим, що у реальному житті підліток взагалі перестає спілкуватись. Якщо різке обмеження доступу до інтернету викликає у підлітка напад паніки чи розпачу – можна вважати, що це і є відправна точка до ризику виникнення інтернет-залежності.

Наявність інтернет-залежності у підлітковому віці стає причиною формування різноманітних психологічних проблем, прояву депресивного стану, відмову від спілкування в реальному житті на користь віртуального простору, погіршення рівня адаптації підлітків до соціального середовища, зниження самооцінки. Крім того, постійне перебування в інтернеті веде до дискомфорту при відсутності доступу до мережі та особистісної слабкості людини, відсутності у нього вольових якостей..

Основними причинами прояву у підлітків залежності від інтернету можна назвати ряд причин особистісного характеру, що мають вікову складову. Серед них: постійне прагнення до нових відчуттів, загострений стан тривоги і агресивності по відношенню до соціального середовища, відсутність необхідних комунікативних навичок. Все це веде до того, що в інтернеті формується величезний пласт представників підліткового середовища, що знаходяться в групі ризику.

На сьогоднішній день можна стверджувати, що інтернет став одним з видів «буферної» реальності, що охороняє особистість від прямого зіткнення з реальним світом, реальним людським спілкуванням.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ НА ВИБІР СТРАТЕГІЙ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація, умови та методи дослідження

Емпіричне дослідження впливу інтернет-залежності на вибір стратегій міжособистісної взаємодії підлітків проводилося на базі Голованівського ліцею ім.Т.Г.Шевченка Голованівської селищної ради Голованівського району Кіровоградської області. У дослідженні брали участь підлітки у кількості 44 здобувачі освіти 9-Б та 9-В класів, з яких 13 дівчат та 31 хлопець віком від 14 до 15 років. Дослідження проводилось у березні-квітні 2023 року під час проходження виробничої практики. Для проведення даного дослідження були використані такі методи:

1.Методика діагностики міжособистісних відносин за Т.Лірі [34, с.538-548].

Дана методика створена Т.Лірі, Р.Лефоржем, Р.Сазеком і призначена для визначення уявлень суб'єкта про себе й своє ідеальне «Я». Також вона допомагає вивчити особливості взаємостосунків в малих групах. При дослідженні міжособистісних відносин найчастіше виділяють два чинники:

домінування-підпорядкування і дружелюбність-агресивність (Рис.2.1). Саме ці чинники визначають загальне враження про людину в процесах міжособистісного сприйняття.

Опитувальник містить 128 оцінних думок, з яких у кожному з 8 типів відносин утворюються 16 пунктів, упорядкованих по висхідній інтенсивності.

Методика побудована так, що думки, направлені на виявлення якого-небудь типу відносин, розташовані не підряд, а особливим чином: вони групуються по 4 і повторюються через рівну кількість визначень. При обробці підраховується кількість відносин кожного типу: авторитарний, егоїстичний, агресивний, підозрілий, підлеглий, залежний, доброзичливий, альтруїстичний (Додаток А).

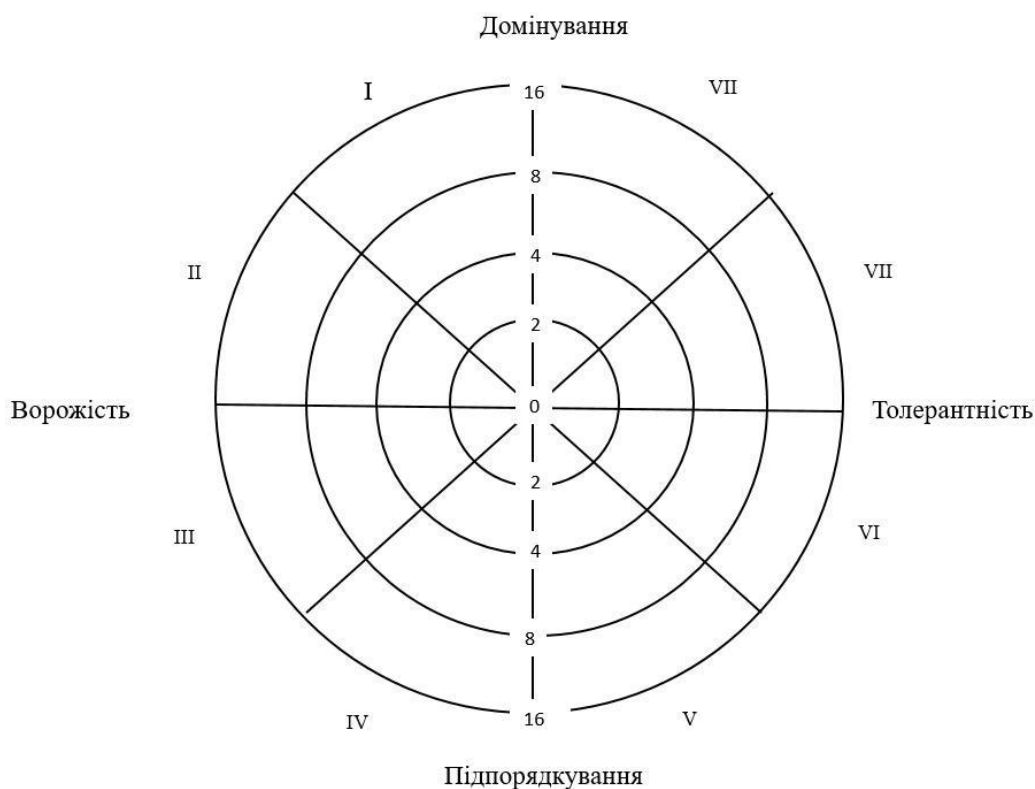


Рис.2.1 Дискограма для визначення основних чинників міжособистісних взаємин

2. *Тест на Інтернет-залежність К.Янг* (в оригіналі «Internet Addiction Test» - тест на Інтернет-адикцію) – тестова методика, розроблена і апробована

в 1994 році доктором Кімберлі Янг (Kimberley S.Young), професором психології Пітсбургського університету в Бредфорді. Тест являє собою інструмент самодіагностики патологічної пристрасності до інтернету (незалежно від форми цієї пристрасності), хоча сама діагностична категорія інтернет-адикції досі остаточно не визначена.

Спочатку тест складався з 8 питань, на які потрібно було відповідати за принципом Так/Ні. У разі п'яти і більше позитивних відповідей респондент вважався інтернет-залежним. На даний час повна версія опитувальника складається з 40 пунктів. Але для дослідження було використано адаптований варіант тесту, що включає 20 питань і дозволяє визначити як опитані відносяться до інтернету (від стадії байдужості до залежності). На кожне питання респондент повинен дати відповідь відповідно до 5-бальної шкали Ліккерта:

- ніколи – 1 бал;
- рідко – 2 бали;
- регулярно – 3 бали;
- часто – 4 бали;
- постійно – 5 балів.

Результати знаходяться за допомогою підсумовування балів у зазначених відповідях. Чим більший сумарний бал, тим вище рівень залежності і проблем, які виникають через використання інтернету. Максимальний результат - 100 балів. Анкета має загальну шкалу оцінки для пояснення результатів.

19 балів: мінімальна кількість часу, проведеного в мережі «Інтернет». Ви не користуєтеся інтернетом або проводите там мінімальну кількість часу. Інтернет не викликає жодних проблем у вашому житті.

49 балів: середній користувач мережі. Ви можете вивчати мережу часом трохи довше потрібного, але безумовно володієте ситуацією.

79 балів: початковий рівень залежності від інтернету. Ви, очевидно, відчуваєте певні проблеми через інтернет. Вам варто врахувати серйозний вплив мережі на ваше життя.

100 балів: залежність від інтернету. Користування мережею викликає значні проблеми у вашому житті. Вам варто оцінити вплив мережі на вас і ваше життя та негайно обговорити з фахівцем проблеми психологічного здоров'я, викликані вашою діяльністю як користувача інтернету.

Досліджувані повинні відповісти на питання користування інтернетом, враховуючи тільки позанавчальний і не пов'язаний з робочою метою час користування мережею.

Тест призначений для самостійного заповнення респондентом (Додаток Б).

3. Дослідження міжособистісних стосунків за методикою В. Стефансона «Q-сортування» [34, с.538-548].

Методика «Q-сортування» розроблена В. Стефансоном в Університеті ім. Гумбольдта (Берлін) і опублікована в 1958 році. Методика дозволяє визначити шість основних тенденцій поведінки людини в реальній групі: залежність, незалежність, товарицькість, нетоварицькість, прийняття «боротьби» і уникнення «боротьби». А також дана методика може бути використана для визначення: соціального «Я» (яким мене бачать інші), ідеального «Я» (яким би я хотів бути), актуального «Я» (який я в різних ситуаціях), значущих інших (яким я бачу свого партнера), ідеального партнера (яким я хочу бачити свого партнера).

Текст методики складається з 60 висловлювань (Додаток В) і може бути пред'явлений респонденту у вигляді списку або на окремих картках. Респонденту пропонується ознайомитися із твердженням і відповісти «Так», якщо він воно відповідає його уявленню про себе, або «Ні», якщо воно суперечить його вподобанням. У виняткових випадках дозволяється відповісти «Сумніваюся». Відповіді фіксуються в реєстраційному бланку. У разі

використання карток респондент розкладає їх в залежності від відповіді на три групи.

4. *Тест-опитувальник на виявлення кіберадикції (ТОК) Асєєвої Ю.О., Аймедова К.В.* [5, с. 458-478] (Додаток Г) розроблений і апробований під час написання дисертації на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук Асєєвої Ю.О., здобувачки державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д.Ушинського». Він складається з 102 питань, містить три діади кіберадикції: 1-а діада (Інтровертивна), яка включає в себе залежність від ПК та інтернет-адикцію; 2-га діада (Змішана), що включає в себе такі види кіберадикції як ігрова адикція та гаджет-адикція; 3-тя діада (Екстравертивна) включає: кіберкомунікативну адикцію та селтфіс. Згідно з ключем до тесту можливо встановити рівень прояву кожного із видів кіберадикції: 1) відсутність певного виду кіберадикції (нульовий рівень, відсутність залежності); 2) нормальне, соціально-прийняте використання ІКТ (перший рівень, відсутність ознак залежності); 3) 1-й ступінь залежності (другий рівень, наявність залежності); 4) 2-й ступінь залежності (третій рівень, погранична залежність); 5) 3-й ступінь залежності (четвертий рівень, патологічна залежність).

Авторами запропоновано наступний варіант розрахунку балів, який ведеться виключно за запропонованою шкалою. Відповіді оцінюються наступним чином: а – 1 бал; б – 2 бали; в – 3 бали; г - 4 бали; д – 5 балів. Якщо у респондента набрано за якоюсь із шкал понад 35 балів, слід провести психо-освітню роботу, розповісти про негативний вплив надмірної захопленості тим чи іншим видом кіберадикції. Спрямувати увагу на реальне життя і комунікацію в умовах реальних зустрічей.

Респондент може мати прояви не лише певних видів кіберадикцій, а і демонструвати певний ступінь їх прояву. Таким чином за кожною із шкал респондент може отримати наступну кількість балів:

17-26 балів свідчать про відсутність певного виду кіберадикції, що може вказувати на наявність досвіду використання віртуальної реальності: ПК,

інтернету, деяких видів гри, гаджетів, а також наявність незначного досвіду кіберкомунікації та селфі.

27-34 бали вказує на те, що немає ознак захопленості чи залежності, свідчить про нормальне соціально-прийнятне використання інтерактивних технологій, яке відповідає сучасним потребам суспільства.

35-51 бали - 1-й ступінь залежності, який не впливає на нормальний процес життєдіяльності та соціальну взаємодію респондента. Вказує на пристрасне використання без наявності сформованості певного виду кіберадикції. Однак, необхідно застерегти респондента про наявну загрозу формування адикції.

52-68 балів – 2-й ступінь залежності - сформована залежність із виникненням проблем, які порушують нормальне соціальне життя респондента. Свідчить про необхідність проведення психокорекційних заходів спрямованих на попередження подальшого формування патологічної залежності.

69-85 балів – 3-й ступінь – патологічна залежність, яка має прояви вираженої соціальної дезадаптації респондентів. Респондент потребує загальних психокорекційних заходів, спрямованих на зниження залежності від виявленого виду кіберадикції. Ця стадія вже свідчить про психофізичні зміни, які потребують активних психокорекційних заходів та залучення інших спеціалістів у процес лікування.

2.2. Обробка і аналіз отриманих даних

Дослідивши результати методики Т.Лірі можна сказати, що серед хлопців-підлітків та дівчат-підлітків яскраво виражені майже всі типи відносин: авторитарний, егоїстичний, агресивний, підозрілий, підлеглий, залежний, доброзичливий. Альтруїстичний тип відносин зустрічається лише у одного хлопця-підлітка, серед дівчат-підлітків такий тип відносин відсутній. Результати занесені до таблиць 2.1, 2.2, 2.3

Таблиця 2.1

**Результати дослідження за методикою міжособистісних
відносин Т.Лірі серед хлопців-підлітків**

Показник	Авторитарний	Егоїстичний	Агресивний	Підозрілий	Підпорядковуваний	Залежний	Дружелюбний	Альтруїстичний
0-4 бали – низька	1	1	1	1	1	1	1	0
5-8 балів - помірна	1	1	1	0	1	2	2	0

Продовження табл.2..

9-12 балів – висока	1	1	1	1	2	1	1	1
13-16 балів екстремальна	1	1	1	0	0	1	3	0

Таблиця 2.2

**Результати дослідження за методикою міжособистісних
відносин Т.Лірі серед дівчат-підлітків**

Показник	Авторитарний	Егоїстичний	Агресивний	Підозрілий	Підпорядковуваний	Залежний	Дружелюбний	Альтруїстичний
0-4 бали – низька	1	0	1	0	1	1	0	0
5-8 балів - помірна	1	1	0	0	1	1	1	0

9-12 балів – висока	0	0	1	0	2	0	2	0
13-16 балів екстре мальна	0	0	0	0	0	0	1	0

Таблиця 2.3

**Результати дослідження за методикою міжособистісних відносин Т.Лірі
серед здобувачів освіти 9-б та 9-в класів**

Показ ник	Автори тарний	Егоїст ичний	Агрес ивний	Підоз рілий	Підпорядк овуваний	Зале жний	Дружел юбний	Альтруїс тичний
0-4 бали – низька	2	1	2	1	2	2	1	0
5-8 балів - помірн а	2	2	1	0	2	3	3	0
9-12 балів – висока	1	1	2	1	0	1	3	1
13-16 балів екстре мальна	1	1	1	0	0	1	4	0

Результати методики Т.Лірі можна пояснити тим, що в підлітків ще не до кінця сформована система моральних норм і цінностей. Їхня поведінка часто є імпульсивною та незрозумілою. Ті чи інші типи відносин можуть проявлятися по-різному в різних ситуаціях, оскільки дії підлітків можуть бути спонтанними.

В ході обробки результатів за формулами знайдено основні показники «Домінування/Підпорядкування» та «Дружелюбність/Ворожість». Результати наведено у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

**Результати за формулами «Домінування/Підпорядкування» та
«Дружелюбність/Ворожість»**

№ з/п	Здобувачі освіти	«Домінування (+) /підпорядкування (-)»	«Дружелюбність (+) /Ворожість (-)»
1	Анастасія Б.	12,2	-4,2
2	Владислав Б.	1,1	-0,3
3	Сергій Б.	4,6	-0,6
4	Ярослав В.	13,2	1,2
5	Володимир В.	4,3	6,3
6	Олена В.	6,0	-3,6
7	Любов Г.	2,6	10,4
8	Давид Г.	13,9	-2,7
9	Ольга Г.	2,7	1,3
10	Тетяна Д.	10,4	0,4
11	Олександр Д.	6,8	0,6
12	Катерина З.	0,5	-7,1
13	Артем З.	2,7	-5,7
14	Тахір З.	2,6	4,8
15	Микола І.	3,7	5,7

16	Максим К.	14,7	2,0
17	Дар'я К.	3,9	-1,7
18	Володимир К.	4,7	0,7
19	Дмитро К.	5,3	1,7
20	Ігор К.	4,4	1,4
21	Олександр Л.	7,4	5,7
22	Нестор Л.	6,9	6,7
23	Владислав Л.	11,7	0,6
24	Микола М.	2,6	2,4
25	Андрій М.	3,7	0,7
26	Владислав М.	5,0	2,6
27	Валерія Н.	2,6	0,4
28	Вікторія Н.	0,3	2,1

Продовження табл. 2.4

29	Анна Н.	0,6	3,0
30	Юрій О.	6,3	6,7
31	Анна П.	8,2	2,4
32	Андрій П.	11,6	3,7
33	Назар П.	6,1	-3,3
34	Олександра П.	9,6	-0,8
35	Владислав Р.	8,1	0,5
36	Андрій Р.	7,9	3,3
37	Софія Р.	9,0	-2,4
38	Андрій Ф.	3,3	3,7
39	Віталій Ф.	6,4	8,2
40	Ярослав Ф.	4,5	4,1
41	Олександр Ч.	7,6	0,2
42	Сергій Ш.	5,0	6,4
43	Олег Ц.	7,3	-1,3
44	Дмитро Я.	2,9	3,1

З таблиці 2.4. видно, що за формулою «Домінування/Підпорядкування» прагнуть до домінування 44 здобувачі освіти, що становить 100% опитаних та

свідчить про прагнення підлітків бути лідерами, відстоювати свою думку та точку зору.

За формулою «Дружелюбність/Ворожість» 32 підлітки (72,7%) отримали позитивне значення, тобто прагнуть бути дружелюбними, а 12 (27,3%) – негативне значення, що характеризує агресивно-конкурентну позицію та перешкоджає ефективній комунікації та співпраці.

Узагальнені результати по «Тесту К.Янг на інтернет-залежність» наведено у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

**Результати по «Тесту К.Янг на інтернет-залежність»
серед здобувачів освіти 9-б та 9-в класів**

К-ть балів	Кількість респондентів					
	всього	%	хлопців	%	дівчат	%
20-29	7	15,9	5	16,1	2	15,4
30-49	6	13,6	5	16,1	1	7,7
50-79	20	45,5	13	42,0	7	53,8
80-100	11	25,0	8	25,8	3	23,1
	44		31		13	

Результати тестування показали, що серед здобувачів освіти 9-б та 9-в класів відсутня залежність від інтернету у 7 осіб (15,9%), з них 5 хлопців та 2 дівчат. Інтернет-залежність не виражена чи слабо виражена у 6 учнів (13,6%), з них 5 хлопців, 1 дівчина. Мережа здійснює значний вплив на життя 20 підлітків (45,5%) – 13 хлопців та 7 дівчат. Інтернет-залежними є 11 підлітків (25%) – 8 хлопців і 3 дівчат, їм необхідна допомога психолога.

Дослідження міжособистісних стосунків за методикою В. Стефансона «Q-сортування» серед здобувачів 9-б та 9-в класів наведено у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

**Дослідження міжособистісних стосунків
за методикою В. Стефансона «Q-сортування»**

Шкала	К-ть учнів всього	%	З них хлопців	%	З них дівчат	%
Залежність	14	31,8	10	32,3	4	30,8
Незалежність	5	11,4	4	13,0	1	7,7
Товариськість	9	20,5	6	19,4	3	23,0
Нетовариськість	4	9,0	2	6,5	2	15,4

Продовження табл.2.6

Прийняття боротьби	9	20,5	7	22,3	2	15,4
Уникнення боротьби	3	6,8	2	6,5	1	7,7
	44		31		13	

З таблиці 2.6. видно, що 14 підлітків (31,8%) є залежними, тобто підпорядкованими лідерам в групі, нерішучі в спілкуванні, покірні чужій волі, покірливі при виконанні наказів. 5 (11,4%) – незалежні: групові стандарти не приймають, незалежні в своїх вчинках, впевнені в тому, що їх поведінка правильна. 9 здобувачів (20,5%) життєрадісні в спілкуванні, не сумують в будь-яких ситуаціях, товариські. 4 (9,0%) - похмурі, байдужі до справ групи, мляві в спілкуванні, мовчазні, пасивні та інертні. 9 респондентів (20,5%) прагнуть до боротьби, наполегливі у досягненні своєї мети, принципові в оцінках, працездатні і цілеспрямованими. 3 (6,8%) – намагаються зберегти «нейтралітет» у групових суперечках і конфліктах, схильні до компромісних рішень, проявляється залежність, нерішучість і підпорядкованість чужій волі, безініціативність.

У таблиці 2.7. наведено результати за методикою «Тест- опитувальник на виявлення кіберадикції» (ТОК) Асєєвої Ю.О., Аймедова К.В.

Таблиця 2.7

**Динаміка видів кіберадикції в залежності від ступеня/рівня прояву
адикції серед здобувачів освіти 9-б та 9-в класів**

Бали / Рівні	Стать	Залежність від ПК		Інтернет-адикція		Ігрова адикція		Гаджет-адикція		Кібер-комунікативна		Селфітіс	
		п	%	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%
17-24 бали		3	6,81	4	9,08	4	9,08	1	2,27	0	0,0	3	6,81
	Х	2	6,44	3	9,66	4	12,88	0	0,0	0	0,0	3	9,66
	Д	1	7,69	1	7,69	0	0,0	1	7,69	0	0,0	0	0,0

Продовження табл.2.7

25-34 бали		7	16,01	5	11,41	6	13,62	4	9,08	7	15,89	5	11,41
	Х	5	16,1	3	9,66	4	12,88	2	6,44	4	12,88	4	12,88
	Д	2	15,38	2	15,38	2	15,38	2	15,38	3	23,07	1	7,69
35-51 бал (1 рівень)		12	27,24	9	20,49	12	27,24	8	18,16	8	18,16	12	27,24
	Х	9	29,01	6	19,32	8	25,76	6	19,33	6	19,32	9	29,07
	Д	3	23,08	3	23,08	4	30,77	2	15,38	2	15,38	3	23,07
52-68 балів (2 рівень)		12	27,24	12	27,24	13	29,57	11	25,09	12	27,24	13	29,5
	Х	8	25,84	8	25,76	9	29,16	9	29,07	10	32,2	9	29,07
	Д	4	30,76	4	30,76	4	30,76	2	15,38	2	15,38	4	30,76
69-85 балів (3 рівень)		10	22,7	14	31,78	9	20,49	20	45,4	17	38,71	11	25,04
	Х	7	22,61	11	35,6	6	19,32	14	45,16	11	35,6	6	19,32
	Д	3	23,09	3	23,09	3	23,09	6	46,17	6	46,17	5	38,48

Примітка: 1. п - кількість респондентів, % - відсотки

2. Х – хлопці-підлітки; Д – дівчата-підлітки

З отриманих результатів видно, що більшість здобувачів освіти мають перший - третій рівні за всіма шістьма видами кіберадикції. У відсотковому співвідношенні кіберадикція більше проявляється у хлопців, ніж у дівчат.

2.3. Попередження та профілактика впливу інтернет-залежності на вибір стратегій міжособистісної взаємодії підлітків

Однією з причин формування комп'ютерної залежності у підлітка є жага пригод, які можна отримати в різноманітних комп'ютерних іграх. Іншою причиною може стати дитяча бездоглядність, тобто батьки настільки зайняті вирішенням своїх проблем, що у них абсолютно не вистачає часу на дитину. Такі батьки не цікавляться успіхами в школі, почуттями і переживаннями дитини, вони не знають, чим живе їхня дитина і що вона хоче. Вони просто придбали їй комп'ютер, вважаючи, що таким чином виконали свій батьківський борг. І дитина має повну свободу дій, віддана сама собі. Наступною причиною можуть стати постійні сварки між батьками або особами, що їх замінюють. У таких сім'ях панує емоційно-психологічне насильство з боку однокласників або однолітків.

Розлучення батьків також може бути приводом для відходу в іншу реальність, де немає жодних проблем. Брак спілкування з батьками, однолітками, однокласниками або просто значущими людьми є ще однією важливою причиною. Занижена або завищена самооцінка дитини може послужити поштовхом до звернення до віртуальної реальності. Якщо дитину не влаштовує її родина, тобто ставлення батьків до неї або їх спосіб життя (наприклад, батьки зловживають алкоголем), то в таких випадках у дитини виникає почуття відчуження від власної сім'ї, в результаті чого віртуальний світ поглинає дитину з головою.

Якщо в сім'ї присутнє жорстоке поводження з дитиною з боку батьків, різні суворі покарання за провини або непосильні домашні навантаження, то найкращим варіантом, щоб не бачити це насильство, стає віртуальний світ. У

цій новій реальності ніхто не буде ображати, і дитина сама завжди зможе постояти за себе. Тут підліток стає сильним і непереможним. Кількість його «життів» нічим не обмежена, і, якщо щось піде не за його бажанням, він зможе почати гру з початку.

Найчастіше, коли діти поринають у віртуальний світ, вони не можуть йому протистояти. Підлітки ще не мають необхідних психологічних механізмів захисту, і, отже, їх психічна система страдає, що виражається в появі нападів панічного жаху, тривоги, болючого роздратування, нічних кошмарів, нав'язливих станів. У дітей при постійній взаємодії з комп'ютером порушується режим харчування, вони втрачають відчуття часу і можуть не спати цілодобово. [11, с.34-39.]

В розумних межах робота за комп'ютером, деякі відеоігри можуть бути навіть корисними для людини, як засобу розвивати логіку, увагу і мислення. Багато комп'ютерних ігор можуть бути пізнавальними. Проблеми виникають, коли час, проведений за комп'ютером, перевищує допустиму межі, і виникає патологічна пристрасть і необхідність перебувати за комп'ютером більше часу.

У більшості випадків комп'ютерна або ігрова залежність виникають на тлі прихованої або явної незадоволеності навколишнім світом і неможливість самовираження, при страху бути незрозумілим. [12 с.26].

Найбільш виражений негативний вплив комп'ютерної залежності на соціальні якості людини: дружелюбність, відкритість, бажання спілкування, почуття жалю. При вираженій комп'ютерній залежності спостерігається сильна деградація соціальних зв'язків особистості і, так звана соціальна дезадаптація людини. Найбільш часто соціальна дезадаптація розвивається у дітей і підлітків, які проводять багато часу в інтернеті. Деградація соціальних зв'язків у цьому випадку розвивається через витіснення об'єктивної реальності віртуальною, створеної за допомогою комп'ютера. На тлі соціальної дезадаптації і заглиблення у світ віртуальної реальності можуть з'явитися надмірна агресивність і різні види антисоціальної поведінки.

Підліток, що страждає комп'ютерною залежністю, як правило, приділяє менше уваги навчанню і виконанню різноманітних соціальних функцій.

Комп'ютерний світ привабливий для підлітка:

- наявністю власного світу, в який немає доступу нікому, крім нього самого відсутністю відповідальності;
- можливість з'єднання у віртуальному образі реальних, бажаних і цілком вигаданих якостей;
- реалістичність процесів і повне абстрагування від навколишнього світу, можливість виправити будь-яку помилку шляхом багаторазових спроб, можливість самостійно приймати бідь-які рішення в рамках гри, незалежно від наслідків. [13, с.192-222].

У підлітковому віці формуються ціннісні орієнтації: поняття добра і зла, милосердя та жорстокості, дружби і зради, любові і ненависті. Під впливом комп'ютерних ігор реальність спотворюється як у кривому дзеркалі. У дитини виникає емоційна холодність, замкнутість, нездатність до співпереживання, психологічний інфантилізм – невміння брати на себе відповідальність, контролювати свої вчинки. Адекватна особистість формується тільки у живому спілкуванні з іншими людьми.

Профілактика інтернет-залежності у підлітків в цілому не відрізняється від профілактики інших видів залежної поведінки. Найбільш важливий фактор – емоційна обстановка в сім'ї і духовний зв'язок між її членами. Ймовірність розвитку залежності менше, якщо дитина не відчуває самотності і непорозуміння з боку близьких.

Соціально-педагогічна профілактика інтернет-залежності розуміється як комплекс заходів, спрямованих на розвиток психолого-педагогічних характеристик особистості, з метою забезпечення її стійкості до залежної поведінки з формування навичок здорового способу життя, а також задля попередження розвитку і прогресування залежності. [14, с.48-56].

На основі аналізу психолого-педагогічної літератури можна констатувати, що зміст соціально-педагогічної профілактики інтернет-

залежності полягає у розвитку почуття відповідальності підлітків за свою поведінку, яка сприяє глибокому усвідомленню шкоди постійного перебування в мережі «Інтернет». [9, с.25-29].

Основними напрямками соціально-педагогічної профілактики інтернет-адикції є [10, с.356-363.]:

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

Можна виділити чинники, сприятливі для подолання інтернет-залежності:

1. Зовнішні – діють за наявності сприятливих умов життєдіяльності: позитивний вплив однолітків, турбота і розуміння з боку батьків, підтримка вчителів, позитивний приклад оточуючих.
2. Внутрішні – формуються в результаті тривалої дії зовнішніх чинників: відчуття власної значущості, сформована позитивна мотивація, оптимістичний світогляд, цілеспрямованість, наполегливість тощо.

Щоб подолати інтернет-залежність, потрібно запропонувати і протиставити даному захопленню щось значно цікавіше і цінніше. Як відомо, у світі немає нічого ціннішого за доброзичливі та щирі людські стосунки, проте дітям, які безумовно годинами проводять час біля комп'ютера, про це мало відомо. Їм дійсно невідомий світ людських стосунків із його цінностями і переживаннями, здобутками та перспективами. Повернути дитину до нормального життя в сім'ї, як і в групі однолітків, у суспільстві, взагалі не можливо без налагодження доброзичливих людських стосунків. Дитина

повинна засвоїти, причому, не з нотацій дорослих, а з власного досвіду, що існують речі набагато цінніші за мальовничий, але нереальний світ у моніторі комп'ютера [18].

Найпростіший і доступний спосіб рішення залежності – це придбання іншої залежності. Любов до здорового способу життя, спілкування з живою природою, творчі прикладні захоплення, такі як малювання, як правило, виводять людину із залежності.

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

Одним із симптомів інтернет-залежності є нав'язливе бажання дитини перевірити свою електронну пошту. Щоб позбутися цього симптому, слід встановити певні години для перевірки пошти й дотримуватися цього розкладу. Якщо підліток дійсно проводить в інтернеті занадто багато часу, то спочатку йому буде важко, але потім він поступово звикне.

Взагалі, до допомоги психолога чи психотерапевта необхідно вдатися також у тому випадку, якщо інтернет-залежність підлітка затягнулася або набула надто серйозний оборот.

Корисними є прогулянки з друзями. Можна запланувати похід у боулінг, торговий центр або на ковзанку. Слід уникати походів у ті місця, де є доступ в інтернет, наприклад в інтернет-кафе. Інакше дитина може піддатися спокусі заглянути туди на кілька хвилин.

Кожному потрібно пам'ятати, що він народжений у реальному вимірі і саме в ньому покликаний бути щасливим. Для повноцінного ж щастя йому необхідно не менше чотирьох-п'яти щирих обіймів на день, а цього не забезпечить ні один сайт [1, с.175-185].

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

рекомендацій профілактики інтернет-залежності в дітей та підлітків [17, с.220]:

1. Привчати дитину правильно ставитися до комп'ютера: як до технічного пристрою, за допомогою якого можливо отримати знання і навички, а не як до засобу отримання емоцій.
2. Не дозволяти дитині віком 3-5 років грати у комп'ютерні ігри.
3. Розробляти з дитиною правила роботи за комп'ютером: 20 хв гри, 30 хв заняття іншими видами діяльності.
4. Не дозволяти дитині їсти і пити біля комп'ютера.
5. Не дозволяти дитині грати в комп'ютерні ігри перед сном.
6. Обговорювати з дитиною покарання у разі, якщо дитина порушить домовленість.
7. Помічати, коли дитина дотримується вимог, обов'язково їй розповідати про свої почуття радості та задоволення. Таким чином закріплюється бажана поведінка.
8. Не використовувати комп'ютер як засіб для заохочення дитини. Під час хвороби і вимушеного перебування вдома комп'ютер не повинен стати компенсацією.
9. Допомогати дитині подолати негативні емоції, які завжди присутні в житті кожної людини (розчарування, сум, образа, агресія тощо), і які можуть підштовхнути дитину отримати полегшення за комп'ютерною грою.

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

Загалом боротися з інтернет-залежністю не менш складно, ніж з іншими видами залежностей, адже позбавлення від неї вимагає тривалої роботи над

перерозподілом життєвих пріоритетів і сприйняття цінностей відвикання від сформованої звички.

У деяких розвинутих країнах уже давно взялися за розв'язання проблеми надмірного захоплення віртуальною реальністю, особливо якщо це стосується дітей та молоді. Зокрема, в КНР та південній Кореї був обмежений допуск дітей до інтернет-клубів і впроваджені системи «батьківського контролю», які автоматично припиняють сеанс гри через визначений проміжок часу. До того ж, учням заборонено користуватися мобільними телефонами у школі, їхнє дозвілля вчителі і батьки намагаються заповнити заняттями спортом та творчістю. З кожним учнем працюють психологи. Одним із найефективніших способів подолання інтернет-залежності в Німеччині стало лікування пацієнтів у спеціалізованих клініках і таборах. Перший центр для відновлення підлітків з даною залежністю був відкритий у місті Болтенхаген у 2003 році. Метод лікування цієї недуги розробила психотерапевт Симона Траутш. Програма одужання включає медичну, психологічну, фізичну та педагогічну допомогу. Цікаво, що підліткам дають можливість у рамках лікування працювати за комп'ютером, оскільки завдання центру полягає не в тому, щоб прибрати комп'ютер з повсякденного життя підлітків, а в тому, щоб навчити використовувати його в розумних цілях. У результаті такого лікування спостерігається поліпшення самопочуття підлітків, зростання їх впевненості в собі та значне скорочення часу перебування в мережі «Інтернет». З 2008 року лікувати від інтернет-залежності почали також в Університеті Майнца. З-поміж інших реабілітаційних центрів та клінік у країнах Європейського Союзу слід згадати клініку Smith & Jones Centre в Амстердамі, де з 2006 року практикують когнітивну поведінкову терапію і психоаналіз. У 2009 році спеціалізована клініка відкрилась у Римі в одному з найбільших італійських державних медичних центрів. Італія першою запропонувала надавати допомогу для інтернет-залежних за рахунок держави [27, с.46].

У британському госпіталі «Капіо Найтінгейл» (Лондон) у 2010 році була започаткована програма, що передбачає проведення групової чи

індивідуальної терапії з метою скорочення часу перебування в мережі «Інтернет». А в рамках програми США RESTART був відкритий Центр лікування інтернет-залежності. Загалом, зважаючи на практику такого лікування, розв'язання проблеми розпочинається з консультації батьків та близького оточення щодо шляхів надання допомоги людині, яка страждає від інтернет-залежності. Спільно з фахівцем розробляється тактика взаємодії з пацієнтом. Перший етап лікування інтернет-залежності – діагностика причин формування такої залежності, а також виключення можливих хворобливих розладів, зокрема депресії. Основою лікування інтернет-залежності є психологічна корекція, що проводиться індивідуально й у спеціальних тренінгових групах. Психологічна допомога спрямовується на поліпшення взаємин із близькими й однолітками, на навчання саморегуляції й уміння долати труднощі, на виховання вольових якостей, спроби підвищення в пацієнта самооцінки та спонукання до формування нових життєвих захоплень.

Найважливіший етап лікування інтернет-залежності – це залучення людини до процесів, не пов'язаних із комп'ютерами або іншими сучасними пристроями, аби щось інше стало заміною віртуальній реальності. Варто показати залежній людині, що існує безліч цікавих розваг, окрім комп'ютера (боулінг, сноуборд, прогулянки на природі, походи на байдарках, футбол тощо), які не лише дозволяють пережити гострі відчуття, але й тренують тіло та нормалізують психологічний стан. Важливим є те, що інтернет-залежність впливає на взаємини в родині, тому під час лікування важливо надати допомогу батькам та близькому оточенню, зокрема, спрямовану на гармонізацію відносин із узалежненою людиною [30].

В Концепції превентивного виховання дітей та молоді України, затвердженої президією АПН України від 25.02.98 р. (протокол №1-7/3/21) [32, с.6-11] розкриті теоретико-методологічні засади профілактики, яку поділяють на первинну, вторинну та третинну.

Первинна соціально-педагогічна профілактика спрямована на здійснення системи освітньо-профілактичних заходів з метою попередження

виникнення різних видів небезпечної поведінки на ранніх стадіях відхилення. Мета якої полягає у своєчасному виявленні та виправленні несприятливих інформаційних, педагогічних, психологічних, організаційних та інших факторів, що зумовлюють відхилення у соціально-психологічному розвитку дітей та молоді, у їхній поведінці, стані здоров'я.

Сучасні дослідники, які займаються проблемами профілактики (М.Бурмака, З.Зайцева, А.Капська, Н.Максимова, В.Оржеховська, Т. Федорченко, М.Фіцула та ін.) наголошують на тому, що первинна профілактика концентрує свої зусилля на збереженні й розвитку умов, що повинні сприяти збереженню життя дітей, і на попередженні негативного впливу на нього соціального та природного середовища. Профілактика має ґрунтуватися на системі заходів щодо попередження виникнення та впливу факторів ризику розвитку інтернет-залежності. Дана система заходів повинна здійснюватися на міжособистісному рівні, на державному і спрямовуватися на групи ризику і на всю громадськість в цілому з метою інформування про причини, прояви, наслідки інтернет-залежної поведінки. Слід відзначити, що профілактика залежної поведінки повинна проводитися у всіх сферах життя підлітка: сім'ї, освітньому середовищі, суспільному житті. Обов'язковими складовими первинної профілактики виступає діагностика, яка охоплює дослідження особистісних властивостей індивіда, що можуть вплинути на формування інтернет-залежної поведінки (підвищена тривожність, нездатність до емпатії, низька стресостійкості, нестійка я-концепція, гіперсором'язливість, підвищений егоцентризм, низьке сприйняття соціальної підтримки, стратегія уникнення при подоланні стресових ситуацій та ін.), а також отримання інформації про склад сім'ї підлітка, його систему взаєностосунків, про його друзів та інші можливості референтні групи підлітка. Інформаційно – просвітницька складова, яка представляє собою розширення компетенцій підлітка у психосексуальному розвитку, культурі міжособистісних відносинах, технологіях спілкування, способах подолання

стресовий ситуацій, конфліктології і власне проблем інтернет-залежної поведінки та її наслідків.

Розглядаючи змістовну сторону процесу первинної профілактики О.Безпалько наголошує на тому, що з одного боку, це інформування особистості про позитивні сторони та небезпеки інтернет-середовища, ознаки залежної поведінки, а з іншого – рекомендації щодо організації «здорового користування інтернет-середовищем».

З досліджень поглядів Н. Сергєєвої, інтернет-адикціям заважають розвиватися високий самоконтроль і залучення залежних осіб до різних видів соціальної активності: трудової, пізнавально-творчої, політичної, суспільної [44, с.142-149]. Тому, первинна профілактика має на меті інформування молоді про механізми впливу мережі «Інтернет» на особистість, причини, клінічні прояви, методи діагностики та наслідки залежності від інтернету; формування у підлітків стратегій високофункціональної поведінки та системи цінностей, відповідних здоровому способу життя; розвиток стійкості до негативних соціальних впливів та особистісних ресурсів і навичок досягнення поставлених цілей у реальному житті; розширення кола від альтернативної до залежної поведінки діяльності. Первинній профілактиці притаманні методи наступного характеру: відеолекції, форуми, конференції, онлайн-конференції, методичні семінари, круглі столи, дискусії, акції, конкурси тощо. Первинна профілактика реалізується як правило на індивідуальному, міжособистісному та соціальному рівнях.

Вторинна профілактика (превентивна допомога і корекція) в Концепції превентивного виховання дітей та молоді розглядається як вид психолого-педагогічної та медико-соціальної діяльності, полягає у допомозі окремим категоріям – «групи ризику» і передбачає психолого-педагогічний та соціально-пропедевтичний вплив на особистість з тим, щоб вона сама навчалась допомагати собі, розв'язуючи багаточисленні проблеми, що провокують на деструктивну поведінку. Отже, згідно з дослідженнями Т.Федотченко, вторинна (рання) профілактика – це діяльність з запобігання

можливих порушень соціальних механізмів моральної регуляції відповідно якої система заходів спрямована на роботу з наслідками і усунення факторів ризику, головним чином, на індивідуальному та міжособистісному рівнях.

Завдання вторинної (ранньої) профілактики інтернет-залежності науковці вбачають у якомога ранньому виявленні негативних змін в проявах поведінки особистості. Вторинна профілактика зосереджує свою увагу на заходах, спрямованих на роботу з наслідками і на усунення чинників ризику, знову таки на індивідуальному та міжособистісному рівнях. Вона також має брати за основу результати діагностики різних аспектів життєдіяльності школяра і виступати як індивідуальний план корекційної роботи щодо життєдіяльності підлітка. Це діяльність, яка має запобігати подальшим можливим виникненням різного роду порушень у поведінці школяра. Частіше всього показником необхідного початку профілактичних заходів стає характер поведінки школяра, який завдає шкоди суспільству чи інтересам окремих осіб, і в якому проявляються агресивність, грубість, брехливість та інші негативізми, що свідчать про спотворення ціннісних орієнтацій і недоліки внутрішніх регуляторів поведінки (свідомість, почуття волі, мотивів).

Зауважимо, що при дослідженні проблеми профілактики інтернет-залежності підлітка, доцільним є розуміння сутності профілактики не лише у проведенні певних корекційних заходів, спрямованих на виявлення й усунення причин і умов її, а й здійснення системи заходів соціально-виховної роботи з формування позитивних рис особистості. Тобто, значення профілактики, особливо ранньої, посилюється її гуманістичною спрямованістю в системі заходів і засобів соціально-педагогічної роботи щодо попередження виникнення залежності. Частіше всього методами вторинної профілактики є психолого-педагогічні консультації, арт-терапія, допомога в соціально-психологічній адаптації, індивідуальні та групові бесіди, соціально-виховні заходи, соціально-педагогічні тренінги, метод «рівний-рівному» та ін.

Третинна профілактика пов'язана із процесами адаптації, реабілітації та ресоціалізації спрямована на реконструкцію соціокультурного оточення для

різних категорій, допомозі у спілкуванні, навчанні з метою відновлення соціальних зв'язків або адаптації в соціальній життєдіяльності. Виходячи з тлумаченням викладеним в Концепції превентивного виховання дітей та молоді України у якості робочого поняття під профілактикою девіантної поведінки школярів розуміємо процес спрямований на здійснення комплексу освітньо-профілактичних заходів впливу на особистість підлітка з метою попередження виникнення різних видів девіантної поведінки на ранніх стадіях відхилення, а також дії спрямовані на здійснення психолого-педагогічного та соціально-терапевтичного впливу на особистість [32, с.6-11].

Третинна, або цілеспрямована профілактика інтернет-залежності містить сукупність заходів, спрямованих на попередження переходу проявів поверхневої залежності у більш важку стадію. Така профілактика орієнтується частіше всього на індивідуальну роботу з клієнтами, частково групову (метод «рівний-рівному», соціально-педагогічний тренінг, індивідуальні консультації, методи заборон і покарань тощо). Така робота охоплює заходи з виявлення й усунення конкретних недоліків сімейного, шкільного і суспільного виховання, а також локалізацію груп підлітків, які надмірну кількість часу перебувають в онлайн-мережі.

Сучасними науковцями доведено, що соціальна функція інтернет-мереж і самотність є рушійними чинниками розвитку інтернет-залежності, заходи і первинної, і вторинної профілактики доцільно спрямовувати на стратегії подолання самотності і розвиток навичок соціальної інтеграції та адаптації.

Висновки до другого розділу

Проведене емпіричне дослідження дозволило зробити наступні висновки: міжособистісна взаємодія сучасних підлітків є досить строкатою, в них ще не до кінця сформована система моральних норм і цінностей. Ті чи інші типи відносин можуть проявлятися по-різному в різних ситуаціях, оскільки дії підлітків можуть бути спонтанними. Більшість опитаних респондентів

прагнуть до лідерства, відстоювати свою думку та точку зору, а також є залежними – підпорядкованими лідерам у групі тощо.

Емпіричне дослідження показало, що більшість респондентів мають різні рівні інтернет-залежності, що, в свою чергу, впливає і на міжособистісну взаємодію підлітків. Свідченням інтернет-залежності підлітків можуть стати наступні ознаки: нав'язлива потреба переглянути вхідні повідомлення, кількість вподобайок під світлинами, відео або дописами у соціальних мережах; гостре бажання регулярно оновлювати статус та фото на своїх сторінках.

Отже, якщо різке обмеження доступу до інтернету чи соціальних мереж викликає у підлітка агресію, паніку чи розпач – це перша ознака до початку профілактичної роботи щодо попередження інтернет-залежності, яка безпосередньо впливає і на міжособистісну взаємодію підлітків з однолітками, батьками, сторонніми людьми.

ВИСНОВКИ

У випускній кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне дослідження впливу інтернет-залежності на міжособистісну взаємодію підлітків та проведено емпіричне дослідження, що дає підстави зробити наступні висновки.

1. Провідною діяльністю для підлітків є міжособистісна взаємодія як з однолітками, так і з батьками. Вони прагнуть відокремитися від дорослих, їхніх заборон, хочуть мати свої права та можливості, тягнуться до однолітків та протилежної статі, критично оцінюють слова, вчинки та поведінку інших дітей, в їх групах існують неписані правила відповідальності, щирості і вірності.

Але в сучасному суспільстві найбільш бажаним видом взаємодії підлітків є віртуальне спілкування задля задоволення їх потреб у самореалізації, досягненні визнання і поваги серед однолітків. У віртуальному середовищі комунікація являється своєрідним відтворенням, продовженням соціальної реальності, що розширює простір самореалізації, діяльності, творчості, відпочинку. Віртуальне спілкування найчастіше обирають підлітки, які маю певні комплекси чи труднощі у вербальному спілкуванні, щоб приховати сором'язливість, заїкуватість, інтровертність, неспроможність встановлення контактів у реальній взаємодії. В процесі використання інтернет-мереж для спілкування у віртуальному просторі відбувається вплив на комунікаційні процеси підлітків. Всім формам спілкування у соціальних мережах та месенджерах властиві: анонімність, створення віртуального «Я»,

емоційна невимушеність, використання особливих скорочень – сленгу. Часто, навіть перебуваючи фізично поряд зі своїми друзями, спілкують підлітки через месенджери та соціальні мережі, що є сигналом «тривоги» і в подальшому може бути причиною виникнення інтернет-залежності.

Існує й позитивний аспект комунікації підлітків у мережі «Інтернет», тобто задоволення їх потреб у спілкуванні, моральній підтримці. Якщо ці потреби не задовольняються у реальному житті, то діти, зазвичай, задовольняють їх у віртуальному спілкуванні, що надає змогу «втекти» від проблем, труднощів, непорозуміння. Підлітки знаходять співрозмовників, які задовольнятимуть будь-які їх інтереси і з якими легко і невимушено спілкуватися, адже у віртуальному просторі набагато легше знайти однодумців.

2. Проведене емпіричне дослідження серед здобувачів освіти 9-б та 9-в класів Голованівського ліцею ім.Т.Г.Шевченка показало, що серед опитаних респондентів існує статистично достовірний обернений зв'язок між інтернет-залежністю та міжособистісною взаємодією. Різні типи відносин можуть проявлятися по-різному в різних ситуаціях, оскільки дії підлітків можуть бути спонтанними. Більшість опитаних здобувачів освіти прагнуть до лідерства, хочуть постійно відстоювати свою думку та точку зору, інші ж, навпаки, є залежними, тобто підпорядкованими лідерам у групі. В більшості опитаних дев'ятикласників виявлено перший, другий та третій рівні кіберадикції, тому в них проявляється нав'язлива потреба зайти в мережу «Інтернет» для перевірки повідомлень у соцмережах, кількості вподобайок під особистими світлинами, відео чи дописами, гостре бажання регулярно оновлювати свій статус та фото на своїх сторінках, заохочувати підписників, бездумно «серфінгувати» різноманітними сайтами, відшуковуючи непотрібну їм інформацію тощо. Все це замінює реальне спілкування з рідними, друзями, однолітками.

3. Попередження та профілактика інтернет-залежності у підлітків не відрізняється від профілактики інших видів залежної поведінки.

Найважливішим фактором попередження інтернет-залежності є мікроклімат у сім'ї, дружелюбна атмосфера спокою, комфорту, довіри та взаєморозуміння між всіма її членами, а також вміння слухати і чути один одного. Малоймовірний розвиток інтернет-залежності, якщо підліток не відчуває самотності і непорозуміння з боку оточуючих. Щоб подолати вже існуючу інтернет-залежність, потрібно запропонувати і протиставити їй щось значно цікавіше та цінніше. Найпростіший і доступний спосіб рішення залежності – це придбання іншої залежності: дотримуватися здорового способу життя, спілкуватися з живою природою, займатися творчістю, волонтерством, мати інтереси, захоплення, хобі, займатися спортом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акуліч М. Тролінг як феномен мережі Інтернет. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2012. №3. С.175-185.
2. Андріанова Н.С. Інтернет-комунікація – реальність чи стимулятор? *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Мовознавство»*: зб. наук. праць/за ред. Пристайко Т.С. Дніпропетровськ: Вид-во ДНУ, 2010. Вип.16. С.3-8.
3. Андрієнко А.О. Інтернет-адикція як форма залежної поведінки. *Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції*/ за ред. Кривоконь Н.І. та Сили Т.І. Чернігів.: ЧДПСТП, 2008. С.288-292.
4. Андрійчук І. Корекційно-розвивальна програма спілкування для підлітків. *Психолог*. 2007. №25-27 (265-267). 212 с.
5. 65. Асєєва Ю.О. Психологічні засади кіберадикцій в підлітковому та юнацькому віці: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07. Одеса, 2021 С.458-478.
6. Башкатова Т. С. Психологічні особливості інтернет-залежності підлітків: дипломна робота освітнього ступеня «Магістр»: 053 383-9.19. Національний аерокосмічний університет ім. М.Е. Жуковського «Харківський авіаційний інститут». Харків, 2021. 79 с.
7. Бебик В.М. Глобальне інформаційне суспільство: поняття, структура, комунікації. *Інформація і право*. 2011. №1 (1). С.41-49.
8. Белінська О. Дитина і комп'ютер. Психологічні реалії віртуального світу. *Психолог*. 2006. №46 (238). С.27-29.

9. Богдан М.С. Психологічні особливості спілкування залежних від соціальних мереж. *Психологія і соціологія: проблеми практичного застосування*. 2014. С.15-29.
10. Бойко Н. Українці в інтернеті: інтереси та пріоритети використання мережі. *Українське суспільство 1990-2010. Соціальний моніторинг*. К.: 2010. С.356-363.
11. Бондаренко С.М. Перші кроки до Інтернету. *Комп'ютер у школі та сім'ї*. 2009. №8. С.34-39.
12. Боровкова Н. Віртуальне зависання. *Людина і наука*. К.:2002. С.26.
13. Бугайова Н.М. Психологічні аспекти інтернет-адикції в умовах використання телекомунікаційних технологій. К.: «Педагогічна думка», 2008. С.192-222.
14. Бугайова Н.М. Психологічні закономірності розвитку адикцій в онтогенезі. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. інституту психології ім.Г.С.Костюка НАПНУ*. 2010. Т.ХІІ. Ч.4. С.48-56.
15. Вакуліч Т.М. Психологічні особливості поведінки підлітків у мережі «Internet». *Збірник наукових праць Інституту психології ім.Г.С.Костюка АПН України*. К.: 2006. Вип. 2. Т.8. С.45-50.
16. Вакуліч Т.М. Психологічні чинники запобігання інтернет-залежності підлітків: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. К.: 2006. 21 с.
17. Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства: монографія авт. колектив: Н.М.Токарева, А.В. Шамне, О.О.Халік; ред. Н.М.Токаревої. К.: ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2017. 220 с.
18. Веретенко Т.Г. Дерермінанти безпечної діяльності молоді в Інтернет-мережі. Електронний ресурс. <http://elibrary.kubg.edu.ua>. (Дата звернення: 12.08.2023).
19. Веретенко Т.Г., Снітко М.А. Компетентнісний підхід до діяльності підлітків у інтернет-мережі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2010. Вип.84. С.35-39.

20. Веретенко Т., Ярмоленко К. Соціально-педагогічна профілактика інтернет-залежності старшокласників. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2018. Вип. 19. Т.1. С.147.
21. Вінтюк Ю.В. Психологічні закономірності виникнення узалежнень у шкільному віці та способи протидії їм. *Здоровий спосіб життя*. 2008. №34. С.13-20.
22. В тенетах інтернету. Надмірне захоплення призводить до депресій. Електронний ресурс. Радіо Свобода. <http://www.radiosvoboda.org/a/215625.html>. (Дата звернення: 04.04.2023).
23. Голберг І. Інтернет-залежність. Електронний ресурс. URL: <http://www.psycom.net/iadcriteria.html>. (Дата звернення:14.04.2023).
24. Деркаченко Я.А. Соціальні мережі як середовище для технологій маніпулятивного впливу. *Сучасний захист інформації*. №1. 2016. С.51-59.
25. Дудар О.В., Величко В.М. Проблема міжособистісного спілкування підлітків. «*Yong Scientist*» №12 (64). ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім.Г.Сковороди», 2018. С.388-389. Електронний ресурс. DOI:<https://doi.org/10.32839/2304-5809/2018-12-64-90>. (Дата звернення: 31.03.2023).
26. Зінченко О.В. Емпіричне дослідження психологічних характеристик інтернет-спілкування у підлітковому віці. *Проблеми сучасної психології*. Кам'янець-Подільський, 2015. Вип.29 С.264.
27. Інформаційні технології як фактор суспільних перетворень в Україні. *Збірник аналітичних доповідей*. / Ожеван М.А., Гнатюк С.Л., Ісакова Т.О.; за ред. Д.В.Дубова. Київ: НІСД, 2011. 96 с. Електронний ресурс. <http://old2.niss.gov.ua/content/articles/files/DUBOV.indd-ee822.pdf>.
28. Камінська О.В. Аналіз емпіричного дослідження інтернет-залежності підлітків та юнаків. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 24. С.339-348.
29. Камінська О.В. Чинники розвитку інтернет-залежності. *Психологічні перспективи*. 2015. Випуск 25. С.65-75.

30. Кіберзалежність – хвороба епохи інформаційних технологій. Надзвичайна ситуація. Електронний ресурс. Режим доступу: <https://ns-plus.com.ua/2017/03/29/kiber-zalezhnist-hvoroba-epochy-infor>. (Дата звернення: 12.09.2023).
31. Коломієць О.Г. Медіасоціалізація молоді в сучасному медіа просторі. *Information technologies in education*. 2018. №4 (37). С.64-67.
32. Концепція превентивного виховання дітей і молоді. Затверджено Президією АПН України 25.02.98 р. Протокол №1-7/3-21. *Учитель*. 2000. №1-3. С.6-11.
33. Лазаренко О.А., Веретенко Т.Г. Формування безпечної поведінки в інтернет-мережі. *Здобутки та досягнення прикладних та фундаментальних наук XXI століття* (7 серпня 2020 рік, Черкаси, Україна). Черкаси: МЦНД, 2020. Том 2. С.26-28.
34. М.В.Лемак, В.Ю.Петрище. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. С.538-548.
35. Максимець С.М. Психологічний вплив комп'ютерних ігор на емоційну сферу старшокласників. *Наука і освіта: науково-практичний журнал Південного наукового центру НАПН України*. 2004. №4-5. С.42-44.
36. Максимова Н.Ю. Соціально-психологічний аспект адиктивної поведінки підлітків та молоді. К.: ВПЦ «Київський університет», 2000. – 200 с.
37. Малаєва Н.С. Комунікативні інтернет-практики залежної від соціальних мереж молоді: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.05 соціальна психологія; психологія соціальної роботи. К., 2017. С. 5.
38. Малєєва Н.С. Комунікативні інтернет-практики залежної від соціальних мереж молоді: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2017. Електронний ресурс. URL: <http://ispp.org.ua/2020/05/06malyeyeva-n-s-komunikativni-internet-praktiki-zalezhno%dl%97-vid-socialnix-merezh-molodi>. (Дата звернення 16.03.2023).
39. 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. Т.:ТНТУ, 2019 . С. 293.

40. Нога Г. Соціально-виховні аспекти комп'ютерних ігор. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2006. №1 С.145-153.

41. Олексюк В. Психологічні особливості інтернет-залежності в підлітковому віці. *Проблеми гуманітарних наук. Серія: Психологія*. 2015. №37. С.200-212.

42. Посохова В.В. Огляд практик спілкування в мережі Інтернет. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. Вип. 31 (34). К.: 2012. С.93-102.

43. Почепцов Г.Г. Інформаційна війна як інтелектуальна війна. Електронний ресурс. URL: <http://osvita.mediasapiens.ua/material/13303>. (Дата звернення: 31.03.2023).

44. Сергеева Н.В. Особливості соціально-педагогічної профілактики адиктивної поведінки у шкільному середовищі. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць. Міністерство освіти і науки, АПН України, Ін-т проблем виховання*. Редкол.: О.В.Сухомлинська, І.Д.Бех, А.Й.Сиротенко [та ін.]. К. 2007. Вип. 10. Кн. 2. С.142-149.

45. Синельникова Т.В. Психологічні особливості підлітків – активних користувачів соціальних мереж. *Наука і освіта*, 2014. №1. С.50-55.

46. Столбов Д. Особливості інтернет-діяльності сучасного підлітка. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія «Педагогіка»*. 2014. № 1 (12). С. 227-233.

47. Терещук Н.В. Ігрова залежність у підлітковому віці як форма адиктивної поведінки. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. №1 С. 31-41; №2 С.9-13; №3 С.22-25.

48. Турецька Х. Інтернет-залежність: критерії діагностики, психологічні особливості uzалежнених. *Медицина світу. Спеціальний випуск: психіатрія*. Львів, 2009. – С.66-68.

49. Ховриш О.М., Мекшун А.І. «Інтернет-залежність – актуальна проблема сучасної молоді». Електронний ресурс. DOI:10.528/zenodo.3905748. (Дата звернення:14.04.2023).
50. Церковний А. Аспекти формування інтернет-залежності. *Соціальна психологія*, 2004. (№5 (7). С.149-154.
51. Шийка А.В. Вплив віртуального середовища інтернету на соціальну активність людей. Електронний ресурс. URL: <http://conf.inf.od.ua/doklady-konferentsii/spisok-materialov-konferentsii/58-shijka-a-v-studentki-2-go-kursu-fakultetu-pidgotovki-slidchikh-organiv-vnutrishnikh-sprav-nu-oyua-naukovij-kerivnik-k-t-n-dotsent-zaderejko-o-v-vpliv-virtualnogo-seredovishcha-internet-na-sotsialnu-aktivnist-lyudej>. (Дата звернення: 30.03.2023).
52. 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.
53. Юр'єва Л.Н., Больбот Т.Ю. Комп'ютерна залежність: формування, діагностика, корекція і профілактика. Дніпропетровськ: Пороги, 2006. 196 с. С.105-109.
54. Broun K., Cole M. Fifth Dimension and 4-H: Complementary goals and strategies. *The 4-H Center for Young Development*. 1997. Vol. 3 (4). P. 1-8.
55. Crystal D. Language and the Internet. *Cambridge university press*. 2004. 272 p.
56. Davi R., Flett G., Bessre A. Validation of a new scale for measuring problematic Internet use: Implications for pre-employment screening. *CyberPsychol & Behavior*. 2002. Vol. 5. №4. P. 331-345.
57. Etchells P. Five damaging myths about video games – let's shoot'em up. Електронний ресурс. URL: www.theguardian.com/lifeandstyle/2018/may/12/millennials-drive-board-games-revival. (Дата звернення 16.01.2023).
58. Francesca S. Internet Addiction Disorder (IAD). *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2015. 191 p. Електронний ресурс. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/82442975.pdf>. (Дата звернення 16.01.2023).

59. Goldberg I. IAD, in Cinti M.E. (a cura di) Internet Addiction Disorder un fenomeno sociale in espansione. P.6-7. Электронный ресурс. URL: <http://www.iucf.indiana.edu/broun/hyplan/addict.html>. (Дата звернення 16.01.2023).
60. Greenfield D. Virtual addiction: Help for Netheads, Cyberfreaks, and Those Who Love Them. Oakland: New Harbinger Publ, 1999. 168 p.
61. Griffiths M. Internet addiction: An issue for clinical psychology. *Clin Psychol Forum*. 1996. P.32.
62. Halls A., Parsons J. Internet Addiction: Student case study using best practices in cognitive behavior therapy. *Journal Mental Health Couns*. 2001. №23. P. 312-327.
63. Kardefelt-Winther D. Excessive internet use – fancination or compulsion. *London School of Economics and Political Science*. 2014. 367 p. Электронный ресурс. URL:<https://www.researchgate.net/publication/274137641>. (Дата звернення: 16.01.2023).
64. Oremus W. Addiction for fun and Profit. Электронный ресурс. URL:<https://www.slate.com/technology/2017/11/facebook-was-designed-to-be-addictive-does-that-make-it-evil.html>. (Дата звернення: 17.01.2023).
65. Roberts L. Electronic Opium: Computer Addiction in the Internet Age. Электронный ресурс. URL: <http://cse.stendford.edu/classes/cs201/project-95-96/computer-addiction/index.html>. (Дата звернення: 16.01.2023).
66. Suler J. Bringing Online and Offline Living Together. *The psychology of cyberspace*. 2000. Jan. Vol. 1. Электронный ресурс. URL:<http://users.rider.edu/~suler/psycyber/integrate.html>. (Дата звернення: 16.01.2023).
67. Surret C. Netaholics. The Creation of a Pathology. Commak, N. Y. *Nova Science Publ*. 1999. 222 p.
68. Wolf M. Skim reading is a new normal. The effect of society is profound. Электронный ресурс. www.theguardian.com/commentisfree/2018/aug/25/skin-reading-new-normal-maryanne-wolf. (Дата звернення: 17.01.2023).

69. Wright M. Social media using «unethical» persuasion techniques to keep children hooked, psychologists warn. *The Telegraph*. 2018. 9 August. Электронный ресурс. URL: <https://www.telegraph.co.uk/new/2018/08/09/social-media-giants-using-unethical-persuasion-techniques-keep>. (Дата звернення: 17.01.2023).
70. Young K. S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*. 1998. Vol. 1 (3). P.237-244. Электронный ресурс. URL: <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>. (Дата звернення 23.04.2023).

ДОДАТКИ

Додаток А

Діагностика міжособистісних взаємин Т.Лірі

Інструкція. Поставте знак «+» навпроти тих визначень, що відповідають Вашому уявленню про себе (якщо немає впевненості, знак «+» не ставте).

Текст опитувальника

- I. 1. Оточення хорошої думки про нього
2. Справляє враження на інших
3. Уміє розпоряджатися, наказувати
4. Уміє наполягати на своєму
- II. 5. Має почуття власної гідності
6. Незалежний
7. Здатний сам подбати про себе
8. Може виявити байдужість
- III. 9. Здатний бути суворим
10. Суворий, але справедливий
11. Може бути щирим
12. Критичний до інших
- IV. 13. Любить скаржитися
14. Часто сумний
15. Здатний виявити недовіру
16. Часто розчаровується
- V. 17. Здатний бути критичним до себе
18. Здатний визнати свою неправоту

19. Охоче підкоряється
20. Поступливий
- VI. 21. Шляхетний
22. Захопливий і схильний до наслідування
23. Поважає інших
24. Шукає схвалення
- VII. 25. Здатний до співпраці
26. Прагне жити у злагоді з іншими
27. Товариський, доброзичливий
28. Уважний і ласкавий
- VIII. 29. Делікатний
30. Поблажливий
31. Завжди приходять на допомогу
32. Безкорисливий
- I. 33. Здатний викликати захоплення
34. Користується повагою в інших
35. Має талант керівника
36. Любить відповідальність
- II. 37. Впевнений у собі
38. Самовпевнений і наполегливий
39. Діловий і практичний
40. Любить змагатися
- III. 41. Суворий і крутий, де треба
42. Невблаганний, але справедливий
43. Дратівливий
44. Відкритий і прямолінійний
- IV. 45. Не терпить, щоб ним командували
46. Скептичний
47. На нього складно справити враження
48. Образливий, педантичний

- V. 49. Легко бентежитья
50. Невпевнений у собі
51. Поступливий
52. Скромний
- VI. 53. Часто вдається до допомоги іншим
54. Дуже поважає авторитети
55. Охоче приймає поради
56. Довірливий і прагне нести радість іншим
- VII. 57. Завжди люб'язний
58. Цінує думку інших
59. Товариський
60. М'який і сердечний
- VIII. 61. Добрий, надає впевненості іншим
62. Ніжний і м'який
63. Любить піклуватись про інших
64. Безкорисливий, щедрий,
- I. 65. Любить давати поради
66. Справляє враження значущої людини
67. Полюбляє керувати й давати розпорядження
68. Владний
- II. 69. Хвалькуватий
70. Пихатий і самовдоволений
71. Думає тільки про себе
72. Хитрий і розважливий
- III. 73. Нетерпимий до помилок інших
74. Корисливий
75. Відвертий
76. Часто агресивний
- IV. 77. Озлоблений
78. Любить поскаржитися

- 79. Ревнивий
- 80. Довго пам'ятає свої образи
- V. 81. Схильний до самоприниження
- 82. Сором'язливий
- 83. Безініціативний
- 84. Лагідний
- VI. 85. Залежний, несамостійний
- 86. Любить підкорятися
- 87. Надає іншим можливість приймати рішення
- 88. Легко потрапляє в пікантні ситуації
- VII. 89. Легко потрапляє під вплив друзів
- 90. Готовий довіритися будь-кому
- 91. Прихильний до всіх
- 92. Усім симпатизує
- VIII. 93. Пробачає все
- 94. Сповнений надмірного співчуття
- 95. Великодушний і терпимий до вад інших
- 96. Прагне бути покровителем
- I. 97. Прагне успіху
- 98. Очікує замилювання від кожного
- 99. Розпоряджується іншими
- 100. Деспотичний
- II. 101. Сноб (оцінює людей за рангом і статками, а не за особистими рисами)
- 102. Марнославний
- 103. Егоїстичний
- 104. Холодний, черствий
- III. 105. В'їдливий, глузливий
- 106. Злісний, жорстокий

107. Часто гнівний
108. Байдужий
- IV. 109. Злопам'ятний
110. Суперечливий
111. Упертий
112. Недовірливий і підозрілий
- V. 113. Боязкий
114. Сором'язливий
115. Відрізняється надмірною готовністю підкорятися
116. Невпевнений у собі
- VI. 117. Майже ніколи нікому не заперечує
118. Сором'язливий
119. Любить, щоб ним опікувалися
120. Надміру довірливий
- VII. 121. Прагне здобути прихильність кожного
122. З усіма погоджується
123. Завжди товариський
124. Усіх любить
- VIII. 125. Надто поблажливий до інших
126. Намагається втішати кожного
127. Піклується про інших на шкоду собі
128. Псує свою поведінку надмірною добротою

Результати:

1. Авторитарний: 1-4; 33-36; 65-68; 97-100;
2. Егоїстичний: 5-8; 37-40; 69-72; 101-104;
3. Агресивний: 9-12; 41-44; 73-76; 105-108;
4. Підозрілий: 13-16; 45-48; 77-80; 117-120;
5. Підпорядковується: 17-20; 49-52; 81-84; 113-116;
6. Залежний: 21-24; 53-56; 85-88; 117-120;

7. Доброзичливий: 25-28; 57-60; 89-92; 121-124;
 8. Альтруїстичний: 29-32; 61-64; 93-96; 125-128.

Обробка результатів

За кожною октантою підраховують бали: знаходять суми відповідей для кожного октанта. Отримані бали переносять на дискограму, при цьому відстань від центра кола відповідає кількості балів цієї октанти (від 0 до 16). Кінці векторів з'єднуються й утворюють особистісний профіль.

За спеціальними формулами визначають показники за двома основними чинниками:

$$\text{Домінування} = (I - V) + 0,7 \cdot (VIII + II - IV + VI);$$

$$\text{Товариськість} = (VII - III) + 0,7 \cdot (VIII - II - IV + VI)$$

Інтерпретація результатів

Якісний аналіз отриманих даних проводять шляхом порівняння дискограм, що демонструють розбіжності між уявленнями різних людей.

Максимальна оцінка рівня – 16 балів, але вона розділена на чотири ступеня виразності взаємин:

0-4 бали: низький рівень	Адаптивна поведінка
5-8 балів: помірний рівень	
9-12 балів: високий рівень	Екстремальна поведінка
13-16 балів: екстремальний рівень	Схильність до патології

Визначення типу ставлення до оточення

І. Авторитарний:

13-16 – диктаторський, владний, деспотичний характер, тип сильної особистості, що лідирує у всіх видах групової діяльності. Усіх повчає, в усьому прагне покладатися на свою думку, не вміє приймати поради інших. Оточення відчуває цю владу, але визнає її;

9-12 – доміантний, енергійний, компетентний, авторитетний лідер, успішний у справах, любить давати поради, вимагає до себе поваги;

0-8 – впевнена в собі людина, але не обов'язково лідер; завзята й наполеглива.

II. Егоїстичний:

13-16 – прагне бути над усіма, але водночас осторонь від усіх, самозакоханий, розважливий, незалежний, себелюбний. Труднощі перекладає на інших, але сам ставиться до них дещо відсторонено, хвалькуватий, самовдоволенний, зарозумілий;

0-12 – егоїстичні риси, орієнтація на себе, схильність до суперництва.

III. Агресивний:

13-16 – ворожий до інших, різкий, агресивність може сягати асоціальної поведінки;

9-12 - вимогливий, прямолінійний, відвертий, суворий і різкий в оцінюванні інших, непримиренний, схильний в усьому звинувачувати інших, глузливий, іронічний, дратівливий;

0-8 – упертий, завзятий, наполегливий та енергійний.

IV. Підозрілий:

13-16 – відчужений від ворожого і злого, на його думку, світу, підозріливий, схильний до сумніву в усьому, злопам'ятний, постійно скаржиться на всіх (шизоїдний тип характеру);

9-12 – критичний, відчуває труднощі в міжособистісних контактах через підозріливість і страх поганого ставлення, замкнутий, скептичний, розчарований у людях, потайний, свій негативізм виявляє у вербальній агресії;

0-8 – критичний стосовно всіх соціальних явищ і оточення.

V. Покірний

13-16 – покірний, схильний до самоприниження, має слабку волю, схильний поступатися всім і в усьому, завжди засуджує себе і ставить на останнє місце, приписує собі провину, пасивний, прагне знайти опору в комусь сильнішому;

9-12 – сором'язливий, лагідний, часто бентежить, схильний підкорятися сильнішому;

0-8 – скромний боязкий, поступливий, емоційно стриманий, здатний підкорятися, не має своєї думки, слухняно і чесно виконує свої обов'язки.

VI. Залежний:

13-16 – дуже невпевнений у собі, має нав'язливі страхи, побоювання, тривожиться з будь-якого приводу, тому залежить від інших, від чужої думки;

9-12 – слухняний, боязкий, безпорадний, не вміє чинити опору, щиро вважає, що інші завжди праві;

0-8 – конформний, м'який, очікує допомоги й порад, довірливий, схильний до замилювання іншими, ввічливий.

VII. Товариський:

9-12 – товариський і люб'язний з усіма, орієнтований на прийняття і соціальне схвалення, прагне задовольнити вимоги «бути хорошим» для всіх, не зважаючи на ситуацію, прагне мети групи, має розвинуті механізми витіснення й придушення, емоційно лабільний (істероїдний тип характеру);

0-8 – схильний до співпраці, кооперації, гнучкий та компромісний під час розв'язання проблем і в конфліктних ситуаціях прагне узгоджувати свої погляди з думкою інших, свідомо конформний, додержується умовностей, правил і принципів «хорошого тону» у стосунках з людьми, ініціативний ентузіаст у досягненні мети групи, прагне допомагати, почуватися в центрі уваги, заслужити визнання й любов, товариський.

VIII. Альтруїстичний:

9-16 – гіпервідповідальний, завжди приносить у жертву свої інтереси, прагне допомагати і співчувати всім, нав'язливий у своїй допомозі й занадто активний стосовно інших, неадекватно бере на себе відповідальність за інших (це може бути тільки зовнішня «маска», що приховує особистість протилежного типу);

0-8 – відповідальний стосовно людей, делікатний, м'який, добрий, емоційне ставлення до людей виявляє у співчутті, симпатії, турботі, вмє підбадьорити і заспокоїти інших, безкорисливий і чуйний.

Додаток Б

Таблиця «Тест Янг на інтернет-залежність»

Відповідь на кожне питання оцініть таким чином: «Ніколи» - 1 бал, «Дуже рідко» - 2 бали, «Іноді» - 3 бали, «Часто» - 4 бали, «Завжди» - 5 балів.

№ з/п	Запитання	ніколи	рідко	регулярно	часто	постійно
1	Як часто ви порушуєте часові рамки, встановлені бать-ками для користу-вання мережею?					
2	Як часто ви не виконуєте домашні обов'язки, щоб провести більше часу в мережі?					
3	Як часто ви надаєте перевагу проведже-нню часу в мережі замість того, щоб провести його в сімейному колі?					
4	Як часто ви формуєте нові стосунки з друзями через мережу?					

5	Як часто батьки нарікають на кількість часу, яку ви проводите в мережі?					
6	Як часто ваше навчання страждає внаслідок кількості часу, проведеного в мережі?					
7	Як часто ви перевіряєте електронну пошту, перш ніж зайнятися чимось іншим?					
8	Як часто ви надаєте перевагу спілкуванню в мережі над спілкуванням з оточуючими?					
9	Як часто ви не відповідаєте на запитання про те, що робите в інтернеті?					
10	Як часто батьки заставляли вас, коли ви заходили в Інтернет всупереч їх волі?					
11	Як часто ви проводите час у своїй					

	кімнаті, граючи на комп'ютері?					
12	Як часто ви отримуєте дивні дзвінки від нових мережевих «друзів»?					
13	Як часто ви огризаєтеся, кричите чи дієте роздратовано, якщо вас потурбували з приводу перебування в мережі?					
14	Як часто ви виглядаєте більш замученим та стомленим, ніж тоді, коли вдома ще не було Інтернету?					
15	Як часто ви виглядаєте зануреним у думки про повернення до мережі, коли ви не знаходитесь в мережі?					
16	Як часто ви сваритесь та гніваєтеся, коли батьки сердяться з приводу часу,					

	проведеного вами в мережі?					
17	Як часто ви надаєте перевагу перебуванню в мережі, а не своїм колишнім улюбленим заняттям, хобі, інтересам?					
18	Як часто ви стаєте агресивним, коли на вас накладають обмеження в часі, проведеному в мережі?					
19	Як часто ви замість прогулянок із друзями надаєте перевагу проводженню часу в мережі?					
20	Як часто ви відчуваєте пригніченість, спад настрою, нервуєтеся, коли знаходитесь поза мережею, а після повернення до мережі все це зникає?					

Інтерпретація результатів:

20-29 балів – залежність від інтернету відсутня;

30-49 балів – інтернет-залежність не виражена чи слабо виражена, але пропонуємо прислухатися до рекомендації;

50-79 балів – мережа здійснює значний вплив на ваше життя;

80-100 балів – вам необхідна допомога психолога.

Додаток В

**Дослідження міжособистісних стосунків
за методикою В. Стефансона «Q-сортування»**

Текст методики

№ з/п	Твердження	Так	Ні	Маю сумнів
1	Критичний щодо товаришів			
2	Виникає тривога, коли у групі назріває конфлікт			
3	Схильний діяти, зважаючи на поради лікаря			
4	Не сильний створювати надто близькі стосунки з товаришами			
5	Подобається дружність у групі			
6	Схильний протистояти лідеру			
7	Відчуває симпатії до одного-двох членів групи			
8	Уникає зустрічей і зборів у групі			
9	Подобається схвалення лідера			
10	Незалежний у судженнях і манері поведінки			

11	Готовий пристати на будь-чию сторону у дискусії			
12	Схильний керувати товаришами			
13	Радий спілкуванню з одним-двома друзями			
14	Зовнішньо спокійний під час вияву ворожості з боку інших членів групи			
15	Схильний підтримувати настрої своєї групи			
16	Не надає значення особистим якостям членів групи			
17	Схильний відволікати групу від її мети			
18	Відчуває задоволення, протиставляючи себе лідеру			
19	Бажав би зблизитися з деякими членами групи			
20	Віддає перевагу нейтральності в суперечці			
21	Подобається, коли лідер активний і добре керує			
22	Віддає перевагу беземоційному обговоренню суперечностей			
23	Недостатньо стриманий у вираженні почуттів			
24	Прагне згуртувати довкола себе однодумців			
25	Незадоволений надто формальними стосунками			
26	Коли звинувачують – хвилюється і мовчить			
27	Згоден з основними напрямками діяльності групи			
28	Прив'язаний до групи більше, ніж до певних членів групи			
29	Схильний затягувати та загострювати суперечку			
30	Прагне бути в центрі уваги			
31	Бажав би бути членом вузького угруповання			
32	Схильний до компромісів			
33	Відчуває внутрішнє хвилювання, коли лідер учиняє щось, що не відповідає його сподіванням			
34	Надто чутливо ставиться до зауважень товаришів			
35	Може бути підступним і улесливим			
36	Схильний взяти на себе керівництво у групі			
37	Щирий у групі			
38	Виникає нервове хвилювання під час групових суперечок			
39	Віддає перевагу лідерові, що бере на себе відповідальність під час планування робіт			

40	Не схильний до виявів дружелюбності			
41	Схильний сердитися на товаришів			
42	Намагається налаштувати інших проти лідера			
43	Легко знаходить знайомства за межами групи			
44	Намагатися уникати того, щоб бути втягнутим у суперечку			
45	Легко погоджується з пропозиціями інших членів групи			
46	Чинить опір створенню угруповань у колективі			
47	Виявляє іронію і сарказм, коли роздратований			
48	Виникає неприязнь до тих, хто намагається виділитися			
49	Віддає перевагу меншій, але більш довірливій групі			
50	Намагається не виявляти своїх істинних почуттів			
51	Пристає на бік лідера у групових суперечках			
52	Ініціативний у встановленні контактів у спілкуванні			
53	Уникає критикування товаришів			
54	Віддає перевагу можливості звертатися до лідера частіше, ніж до інших			
55	Не подобається, коли стосунки у групі надто фамільярні			
56	Подобається створювати суперечки			
57	Прагне втримати свій високий статус у групі			
58	Схильний вступати в контакти з товаришами і швидко руйнувати їх			
59	Схильний до суперечок, задерикуватий			
60	Схильний виражати невдоволення лідером			

Ключ до методики

Залежність – 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 54;

Незалежність – 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 57, 60.

Товариськість – 5, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 52;

Нетовариськість – 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 55, 58.

Прийняття боротьби – 1, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 56, 59;

Уникнення боротьби – 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 53.

Обробка й оцінювання результатів

За ключем підраховується частота вияву кожної тенденції, причому кількість відповідей «так» за однією тенденцією підсумовується разом із кількістю відповідей «ні» за полярною тенденцією в парі. Наприклад, кількість позитивних відповідей за шкалою «залежність» додається до кількості негативних відповідей за шкалою «незалежність». Якщо одержана сума наближається до 20, то можна говорити про перевагу тієї чи іншої стійкої тенденції, яка належить індивіду і виявляється не тільки в певній групі, а й за її межами. У разі, коли кількість відповідей «так» однієї тенденції дорівнює кількості позитивних відповідей за протилежною тенденцією (наприклад, «залежність-незалежність»), то такий стан може свідчити про наявність внутрішнього конфлікту особистості, яка перебуває під владою однаково виражених протилежних тенденцій. Три-чотири відповіді «маю сумніви» за окремими тенденціями розглядаються як ознака нерішучості, ухиляння, астеничності, але вони також можуть свідчити про певну вибірковість у поведінці, тактичну гнучкість, сценічність. Краще розглядати такі характеристики в сукупності з іншими параметрами.

Додаток Г

Зміст методики «Тест-опитувальник на виявлення кіберадикції» (ТОК)

Асєєва Ю.О., Аймедов К.В.

Стать: Ч Ж Вік: _____ (повних) років
(підкресліть)

Дата заповнення: _____ р.

Інструкція: Прочитайте уважно запитання та надайте правдиву відповідь (занесіть відповідь у відповідну колонку бланку). Пам'ятайте правильних чи неправильних відповідей не існує.

Питання:

1. Як часто Ви користуєтеся ПК?

- а) 1 раз на місяць
- б) 1 раз на тиждень
- в) 1 раз на добу

г) 3-5 рази на добу

д) постійно

2. Як часто Ви користуєтеся Інтернетом?

а) 1 раз у місяць

б) 1 раз у тиждень

в) 1 раз на добу

г) 3-5 рази на добу

д) постійно

3. Як часто Ви граєте у ігри (з використанням телеприставки, ПК, Інтернету, гаджетів)

а) 1 раз у місяць

б) 1 раз у тиждень

в) 1 раз на добу

г) 3-5 рази на добу

д) постійно

4. Як часто Ви користуєтеся гаджетами чи електронними девайсами?

а) 1 раз у місяць

б) 1 раз у тиждень

в) 1 раз на добу

г) 3-5 рази на добу

д) постійно

5. Чи маєте Ви власні сторінки у соціальних мережах

а) ні

б) так, одну

в) я маю 2-3 сторінки у різних мережах

г) я маю декілька сторінок в кожній із мереж, якими користуюся

д) я створюю власні сторінки постійно у різноманітних мережах

6. Ви часто викладаєте на свої сторінки своє фото?

а) ніколи

б) 1-2 рази на місяць

- в) 1-2 рази на тиждень
- г) 3-6 разів на добу
- д) більше шести разів на добу

7. Скільки годин на добу Ви проводите за ПК?

- а) я не користуюсь ПК щодня
- б) від 1 до 3 год
- в) від 3 до 6 год
- г) від 6 до 8 год
- д) більше 8 год

8. Скільки годин на добу Ви проводите в Інтернеті?

- а) я не користуюсь Інтернетом щодня
- б) від 1 до 3 год
- в) від 3 до 6 год
- г) від 6 до 8 год
- д) більше 8 год

9. Скільки годин на добу Ви проводите за іграми (телеприставками, ПК, інтернет-іграми)?

- а) я не граю в ігри щодня
- б) від 1 до 3 год
- в) від 3 до 6 год
- г) від 6 до 8 год
- д) більше 8 год

10. Скільки годин на добу Ви проводите за гаджетами чи електронними девайсами?

- а) я не використовую гаджети щодня
- б) від 1 до 3 год
- в) від 3 до 6 год
- г) від 6 до 8 год
- д) більше 8 год

11. Як часто Ви перевіряєте оновлення у мережах, якими Ви користуєтеся?

- а) 1-2 рази на тиждень
- б) 1-2 рази на добу
- в) 3-6 рази на добу
- г) реаую на оновлення
- д) постійно очікую оновлення та слідкую за ними

12. Як часто Ви себе фотографуєте?

- а) 1-2 рази на місяць
- б) 1-2 рази на тиждень
- в) 1-2 рази на добу
- г) 3-5 рази на добу
- д) 6 разів на добу та більше

13. Як часто за останній рік Ви виявили, що провели за ПК більше часу ніж планували (не могли зупинитись, втратили облік часу)?

- а) ніколи
- б) 1 раз на місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) більше свого часу

14. Як часто за останній рік Ви виявили, що провели у мережі Інтернет більше часу ніж планували (не могли зупинитись, втратили облік часу)?

- а) ніколи
- б) 1 раз на місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) більше свого часу

15. Як часто за останній рік Ви виявили, що провели за грою більше часу ніж планували (не могли зупинитись, втратили облік часу)?

- а) ніколи
- б) 1 раз на місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень

- г) 1 раз на добу
- д) більше свого часу

16. Як часто за останній рік Ви виявили, що провели за гаджетами більше часу ніж планували (не могли зупинитись, втратили облік часу)?

- а) ніколи
- б) 1 раз на місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) більше свого часу

17. Як часто за останній рік Ви виявили, що провели за спілкуванням в соціальних мережах більше часу ніж планували (не могли зупинитись, втратили облік часу)?

- а) ніколи
- б) 1 раз на місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) більше свого часу

18. Як часто за останній рік Ви виявили, що провели за фотографуванням та викладанням у мережах більше часу ніж планували (не могли зупинитись, втратили облік часу)?

- а) ніколи
- б) 1 раз на місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) більше свого часу

19. Як часто за останній рік унаслідок надмірного захоплення ПК Ви не змогли зробити те, що планували чи те, що робили завжди (нехтували роботою, навчанням, домашніми обов'язками чи іншими заняттями)?

- а) ніколи
- б) 1 раз на місяць і рідше

- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 3-5 разів на добу
- д) щодня

20. 19. Як часто за останній рік унаслідок надмірного захоплення Інтернетом Ви не змогли зробити те, що планували чи те, що робили завжди (нехтували роботою, навчанням, домашніми обов'язками чи іншими заняттями)?

- а) ніколи
- б) 1 раз на місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 3-5 разів на добу
- д) щодня

21. 19. Як часто за останній рік унаслідок надмірного захоплення грою Ви не змогли зробити те, що планували чи те, що робили завжди (нехтували роботою, навчанням, домашніми обов'язками чи іншими заняттями)?

- а) ніколи
- б) 1 раз на місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 3-5 разів на добу
- д) щодня

22. 19. Як часто за останній рік унаслідок надмірного захоплення гаджетами Ви не змогли зробити те, що планували чи те, що робили завжди (нехтували роботою, навчанням, домашніми обов'язками чи іншими заняттями)?

- а) ніколи
- б) 1 раз на місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 3-5 разів на добу

д) щодня

23. 19. Як часто за останній рік унаслідок надмірного захоплення спілкуванням у соціальних мережах Ви не змогли зробити те, що планували чи те, що робили

завжди (нехтували роботою, навчанням, домашніми обов'язками чи іншими заняттями)?

- а) ніколи
- б) 1 раз на місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 3-5 разів на добу
- д) щодня

24. 19. Як часто за останній рік унаслідок надмірного захоплення фотографуванням та викладанням у мережах фото Ви не змогли зробити те, що планували чи те, що робили завжди (нехтували роботою, навчанням, домашніми обов'язками чи іншими заняттями)?

- а) ніколи
- б) 1 раз на місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 3-5 разів на добу
- д) щодня

25. Як часто за останній рік Ви прокидалися з думкою про ПК чи розпочинали свій день із запуску ПК?

- а) ніколи
- б) 1 раз на місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 3-5 разів на добу
- д) щодня

26. Як часто за останній рік Ви прокидалися з думкою про Інтернет чи розпочинали свій день із запуску Інтернет-мережі?

- а) ніколи
- б) 1 раз на місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 3-5 разів на добу
- д) щодня

27. Як часто за останній рік Ви прокидалися з думкою про гру чи розпочинали свій день із запуску гри?

- а) ніколи
- б) 1 раз на місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 3-5 разів на добу
- д) щодня

28. Як часто за останній рік Ви прокидалися з думкою про гаджети чи розпочинали свій день із запуску гаджетів чи інших електронних девайсів?

- а) ніколи
- б) 1 раз на місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 3-5 разів на добу
- д) щодня

29. Як часто Ви оновлюєте свою сторінку (-ки) у соціальних мережах?

- а) 1-2 рази на місяць
- б) 1-2 рази на тиждень
- в) 1 раз на добу
- г) 3-5 рази на добу
- д) 6 разів на добу та більше

30. Скільки разів Ви викладаєте своє фото у соціальних мережах?

- а) 1-2 рази на місяць
- б) 1-2 рази на тиждень
- в) 1-2 рази на добу
- г) 3-5 рази на добу
- д) я фотографуюсь більше 6 разів на добу і викладаю майже всі фото у мережі

31. Як часто за останній рік Вас навідувала думка про бажання обмежити час, який Ви проводите за ПК?

- а) ніколи

- б) 1 раз на місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) більше трьох разів на добу

32. Як часто за останній рік Вас навідувала думка про бажання обмежити час, який Ви проводите у мережі Інтернет?

- а) ніколи
- б) 1 раз на місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) більше трьох разів на добу

33. Як часто за останній рік Вас навідувала думка про бажання обмежити час, який Ви проводите за грою?

- а) ніколи
- б) 1 раз на місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) більше трьох разів на добу

34. Як часто за останній рік Вас навідувала думка про бажання обмежити час, який Ви проводите за гаджетами?

- а) ніколи
- б) 1 раз на місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) більше трьох разів на добу

35. Чи намагаєтесь Ви знаходитись в режимі онлайн цілодобово?

- а) ні
- б) не більше 2 годин на добу
- в) не більше 8 годин на добу
- г) до 12 годин на добу

д) я постійно онлайн

36. Як часто Ви засмуχετεся, якщо Ваше фото набирає лайків менше, ніж Ви планували?

- а) ніколи
- б) 1 раз на місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) завжди

37. Як часто за останній рік Ви жалкували з приводу Вашої нездатності обмежити себе в користуванні ПК?

- а) ніколи
- б) 1 раз на місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) постійно

38. Як часто за останній рік Ви жалкували з приводу Вашої нездатності обмежити себе в користуванні Інтернетом?

- а) ніколи
- б) 1 раз на місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) постійно

39. Як часто за останній рік Ви жалкували з приводу Вашої нездатності обмежити себе в користуванні гри?

- а) ніколи
- б) 1 раз на місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) постійно

40. Як часто за останній рік Ви жалкували з приводу Вашої нездатності обмежити себе в користуванні гаджетами?

- а) ніколи
- б) 1 раз на місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) постійно

41. Як часто Ви будете нові відносини з друзями по Мережі?

- а) ніколи
- б) іноді
- в) дуже рідко
- г) часто
- д) постійно

42. Як часто у Вас виникає потреба у викладанні нового фото у Мережі?

- а) ніколи
- б) 1-2 рази на місяць
- в) 1-2 рази на тиждень
- г) 1-2 рази на добу
- д) 3 і більше разів на добу

43. Як часто за останній рік Вам доводилось відчувати розбитість, головний біль чи інший дискомфорт із-за того, що Ви напередодні провели за ПК занадто багато часу

- а) ніколи
- б) 1 раз на місяць і рідше
- в) 1-2 рази на тиждень
- г) 3-5 разів на тиждень
- д) щодня

44. Як часто за останній рік Вам доводилось відчувати розбитість, головний біль чи інший дискомфорт із-за того, що Ви напередодні провели у мережі Інтернет занадто багато часу

- а) ніколи
- б) 1 раз на місяць і рідше
- в) 1-2 рази на тиждень
- г) 3-5 разів на тиждень
- д) щодня

45. Як часто за останній рік Вам доводилось відчувати розбитість, головний біль чи інший дискомфорт із-за того, що Ви напередодні провели за грою занадто багато часу

- а) ніколи
- б) 1 раз на місяць і рідше
- в) 1-2 рази на тиждень
- г) 3-5 разів на тиждень
- д) щодня

46. Як часто за останній рік Вам доводилось відчувати розбитість, головний біль чи інший дискомфорт із-за того, що Ви напередодні провели за гаджетами чи іншими електронними девайсами занадто багато часу

- а) ніколи
- б) 1 раз на місяць і рідше
- в) 1-2 рази на тиждень
- г) 3-5 разів на тиждень
- д) щодня

47. Як часто Ви обираєте спілкування за допомогою **месенджерів**, ніж особисте?

- а) ніколи
- б) 1-3 рази на тиждень
- в) 1-3 рази на добу
- г) більше 3 разів на добу
- д) завжди

48. Скільки годин на добу Ви проводите за фотографуванням і підготовкою до нього?

- а) я фотографуюсь дуже рідко
- б) я не займаюсь фотографуванням щодня
- в) від 15 хв до 1 год
- г) від 1 до 2 год
- д) від 3 год та більше

49. Чи стала Ваша захопленість ПК причиною яких-небудь симптомів, що Вас турбують (головний біль, тривога, порушення сну, порушення апетиту тощо)?

- а) ні
- б) так, але не в минулому році
- в) так, у минулому році
- г) так, нещодавно (за останні пів року)
- д) так, вже більше року

50. Чи стала Ваша захопленість мережею Інтернет причиною яких-небудь симптомів, що Вас турбують (головний біль, тривога, порушення сну, порушення апетиту тощо)?

- а) ні
- б) так, але не в минулому році
- в) так, у минулому році
- г) так, нещодавно (за останні пів року)
- д) так, вже більше року

51. Чи стала Ваша захопленість грою причиною яких-небудь симптомів, що Вас турбують (головний біль, тривога, порушення сну, порушення апетиту тощо)?

- а) ні
- б) так, але не в минулому році
- в) так, у минулому році
- г) так, нещодавно (за останні пів року)
- д) так, вже більше року

52. Чи стала Ваша захопленість гаджетами та іншими девайсами причиною яких-небудь симптомів, що Вас турбують (головний біль, тривога, порушення сну, порушення апетиту тощо)?

- а) ні
- б) так, але не в минулому році
- в) так, у минулому році
- г) так, нещодавно (за останні пів року)
- д) так, вже більше року

53. Скільки годин на добу Ви проводите за спілкуванням у соціальних мережах?

- а) я не використовую мережі щодня
- б) від 15 хв до 1 год
- в) від 1 до 2 год
- г) від 3 до 5 год
- д) більше 6 год на добу

54. Чибувало так, що через негативні коментарі під Вашими фото Ви засмучувались і не могли довгий час зосередитись?

- а) ні
- б) так, але не частіше одного разу на місяць
- в) так, але не частіше одного разу на тиждень
- г) так, але не частіше одного разу на добу
- д) так, завжди

55. Хто-небудь із Вашого оточення виражав занепокоєність Вашою захопленістю ПК чи пропонував Вам скоротити час знаходження за ПК?

- а) ні
- б) так, але не в минулому році
- в) так, у минулому році
- г) так, нещодавно (за останні пів року)
- д) так, вже більше року

56. Хто-небудь із Вашого оточення виражав занепокоєність Вашою захопленістю ПК Інтернет-мережею чи пропонував Вам скоротити час знаходження в ній?

- а) ні
- б) так, але не в минулому році
- в) так, у минулому році
- г) так, нещодавно (за останні пів року)
- д) так, вже більше року

57. Хто-небудь із Вашого оточення виражав занепокоєність Вашою захопленістю грою чи пропонував Вам скоротити час знаходження за нею?

- а) ні
- б) так, але не в минулому році
- в) так, у минулому році
- г) так, нещодавно (за останні пів року)
- д) так, вже більше року

58. Хто-небудь із Вашого оточення виражав занепокоєність Вашою захопленістю гаджетами чи іншими електронними девайсами, чи пропонували Вам скоротити час знаходження за ними?

- а) ні
- б) так, але не в минулому році
- в) так, у минулому році
- г) так, нещодавно (за останні пів року)
- д) так, вже більше року

59. Хто-небудь із Вашого оточення виражав занепокоєність Вашою захопленістю спілкуванням у соціальних мережах чи пропонував Вам скоротити час знаходження в них?

- а) ні
- б) так, але не в минулому році
- в) так, у минулому році
- г) так, нещодавно (за останні пів року)

д) так, вже більше року

60. Хто-небудь із Вашого оточення виражав занепокоєність Вашою захопленістю фотографуванням і викладенням фото у мережі, чи пропонував Вам скоротити час знаходження за цією справою?

а) ні

б) так, але не в минулому році

в) так, у минулому році

г) так, нещодавно (за останні пів року)

д) так, вже більше року

61. Як часто страждає Ваша ефективність чи продуктивність в роботі (навчанні) через використання ПК?

а) ніколи

б) 1 раз на місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 3-5 рази на добу

д) щодня

62. Як часто страждає Ваша ефективність чи продуктивність в роботі (навчанні) через використання Інтернету?

а) ніколи

б) 1 раз на місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 3-5 рази на добу

д) щодня

63. Як часто страждає Ваша ефективність чи продуктивність в роботі (навчанні) через захопленістю грою?

а) ніколи

б) 1 раз на місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 3-5 рази на добу

д) щодня

64. Як часто страждає Ваша ефективність чи продуктивність в роботі (навчанні) через використання гаджетів чи інших електронних девайсів?

- а) ніколи
- б) 1 раз на місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 3-5 рази на добу
- д) щодня

65. Як часто страждає Ваша ефективність чи продуктивність в роботі (навчанні) через використання соціальних мереж?

- а) ніколи
- б) 1 раз на місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 3-5 рази на добу
- д) щодня

66. Як часто страждає Ваша ефективність чи продуктивність в роботі (навчанні) через Ваше надмірне захоплення фотографуванням?

- а) ніколи
- б) 1 раз на місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 3-5 рази на добу
- д) щодня

67. Як часто Ви чинили опір розмовам або приховуєте інформацію, якщо Вас запитують про те, що Ви робите за ПК?

- а) ніколи
- б) 1 раз на місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) завжди

68. Як часто Ви чинили опір розмовам або приховуєте інформацію, якщо Вас запитують про те, що Ви робите в Інтернет-мережі?

- а) ніколи
- б) 1 раз на місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) завжди

69. Як часто Ви чинили опір розмовам або приховуєте інформацію, якщо Вас запитують про гру?

- а) ніколи
- б) 1 раз на місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) завжди

70. Як часто Ви чинили опір розмовам або приховуєте інформацію, якщо Вас запитують про те, що Ви робите, використовуючи гаджети?

- а) ніколи
- б) 1 раз на місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) завжди

71. Як часто Ви чинили опір розмовам або приховуєте інформацію, якщо Вас запитують про час, проведений у соціальних мережах?

- а) ніколи
- б) 1 раз на місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) завжди

72. Як часто Ви чинили опір розмовам або приховуєте інформацію, якщо Вас запитують про Ваше захоплення фотографією?

- а) ніколи
- б) 1 раз на місяць і рідше

- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) завжди

73. Як часто Ви відсуваєте на другий план неприємні думки про своє життя, замінюючи їх заспокійливими думками про ПК?

- а) ніколи
- б) 1 раз на місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) завжди

74. Як часто Ви відсуваєте на другий план неприємні думки про своє життя, замінюючи їх заспокійливими думками про Інтернет?

- а) ніколи
- б) 1 раз на місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) завжди

75. Як часто Ви відсуваєте на другий план неприємні думки про своє життя, замінюючи їх заспокійливими думками про гру?

- а) ніколи
- б) 1 раз на місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) завжди

76. Як часто Ви відсуваєте на другий план неприємні думки про своє життя, замінюючи їх заспокійливими думками про гаджети чи інші електронні девайси?

- а) ніколи
- б) 1 раз на місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень

г) 1 раз на добу

д) завжди

77. Як часто Ви відсуваєте на другий план неприємні думки про своє життя, замінюючи їх заспокійливими думками про спілкування у соціальних мережах?

а) ніколи

б) 1 раз на місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 1 раз на добу

д) завжди

78. Як часто Ви відсуваєте на другий план неприємні думки про своє життя, замінюючи їх заспокійливими думками про фотографування і викладення фото у мережі?

а) ніколи

б) 1 раз на місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 1 раз на добу

д) завжди

79. Як часто Ви відчуваєте приємне передчуття від майбутнього використання ПК?

а) ніколи

б) 1 раз на місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 1 раз на добу

д) завжди

80. Як часто Ви відчуваєте приємне передчуття від майбутнього виходу у мережу Інтернет

а) ніколи

б) 1 раз на місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 1 раз на добу

д) завжди

81. Як часто Ви відчуваєте приємне передчуття від майбутнього виходу в гру?

а) ніколи

б) 1 раз на місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 1 раз на добу

д) завжди

82. Як часто Ви відчуваєте приємне передчуття від майбутнього використання гаджетів чи інших електронних девайсів?

а) ніколи

б) 1 раз на місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 1 раз на добу

д) завжди

83. Як часто Ви відчуваєте приємне передчуття від майбутнього спілкування у соціальних мережах?

а) ніколи

б) 1 раз на місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 1 раз на добу

д) завжди

84. Як часто Ви відчуваєте приємне передчуття від майбутнього фотографування і викладання його на старінці (-ках)?

а) ніколи

б) 1 раз на місяць і рідше

в) 1-3 рази на тиждень

г) 1 раз на добу

д) завжди

85. Чи виникає у Вас занепокоєння, що життя без ПК стане нудним і порожнім?

- а) ніколи
- б) можливо, але більше ні, чим так
- в) інколи
- г) так
- д) так, дуже сильне

86. Чи виникає у Вас занепокоєння, що життя без Інтернету стане нудним і порожнім?

- а) ніколи
- б) можливо, але більше ні, чим так
- в) інколи
- г) так
- д) так, дуже сильне

87. Чи виникає у Вас занепокоєння, що життя без гри стане нудним і порожнім?

- а) ніколи
- б) можливо, але більше ні, чим так
- в) інколи
- г) так
- д) так, дуже сильне

88. Чи виникає у Вас занепокоєння, що життя без гаджетів чи інших електронних девайсів стане нудним і порожнім?

- а) ніколи
- б) можливо, але більше ні, чим так
- в) інколи
- г) так
- д) так, дуже сильне

89. Чи виникає у Вас занепокоєння, що життя без соціальних мереж стане нудним і порожнім?

- а) ніколи
- б) можливо, але більше ні, чим так
- в) інколи
- г) так
- д) так, дуже сильне

90. Чи виникає у Вас занепокоєння, що життя без фотографування та лайків стане нудним і порожнім?

- а) ніколи
- б) можливо, але більше ні, чим так
- в) інколи
- г) так
- д) так, дуже сильне

91. Як часто Ви дратуєтесь, кричите чи іншим способом виражаєте агресію, якщо щось чи хтось Вас відриває (відволікає), коли Ви знаходитесь за ПК?

- а) ніколи
- б) можливо, але більше ні, чим так
- в) інколи
- г) так
- д) завжди

92. Як часто Ви дратуєтесь, кричите чи іншим способом виражаєте агресію, якщо щось чи хтось Вас відриває (відволікає), коли Ви знаходитесь в мережі Інтернет?

- а) ніколи
- б) можливо, але більше ні, чим так
- в) інколи
- г) так
- д) завжди

93. Як часто Ви дратуєтесь, кричите чи іншим способом виражаєте агресію, якщо щось чи хтось Вас відриває (відволікає), коли Ви знаходитесь за грою?

- а) ніколи

- б) можливо, але більше ні, чим так
- в) ніколи
- г) так
- д) завжди

94. Як часто Ви дратуєтесь, кричите чи іншим способом виражаєте агресію, якщо щось чи хтось Вас відриває (відволікає), коли Ви знаходитесь за гаджетом чи іншим електронним девайсом?

- а) ніколи
- б) можливо, але більше ні, чим так
- в) ніколи
- г) так
- д) завжди

95. Як часто Ви дратуєтесь, кричите чи іншим способом виражаєте агресію, якщо щось чи хтось Вам заважає чи відволікає від спілкування у месенджерах?

- а) ніколи
- б) можливо, але більше ні, чим так
- в) ніколи
- г) так
- д) завжди

96. Як часто Ви дратуєтесь, кричите чи іншим способом виражаєте агресію, якщо щось чи хтось Вам заважає чи відволікає від фотографування?

- а) ніколи
- б) можливо, але більше ні, чим так
- в) ніколи
- г) так
- д) завжди

97. Як часто Ви віддаєте перевагу знаходженню за ПК замість того, щоб зустрітись з людьми?

- а) ніколи
- б) 1 раз на місяць і рідше

- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) завжди

98. Як часто Ви віддаєте перевагу знаходженню в мережі Інтернет замість того, щоб зустрітись з людьми?

- а) ніколи
- б) 1 раз на місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) завжди

99. Як часто Ви віддаєте перевагу грі замість того, щоб зустрітись з людьми?

- а) ніколи
- б) 1 раз на місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) завжди

100. Як часто Ви віддаєте перевагу знаходженню за гаджетами замість того, щоб зустрітись з людьми?

- а) ніколи
- б) 1 раз на місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) завжди

101. Як часто за останній рік Вас навідувала думка про бажаність обмеження часу, який Ви проводите за спілкуванням у соціальних мережах?

- а) ніколи
- б) 1 раз на місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) завжди

102. Як часто за останній рік Вас навідувала думка про бажаність обмеження часу, який Ви проводите за фотографуванням та викладенням фото у мережі?

- а) ніколи
- б) 1 раз на місяць і рідше
- в) 1-3 рази на тиждень
- г) 1 раз на добу
- д) завжди

Бланк

Занесіть відповідь у відповідну пусту клітинку під відповідним номером

питання

1	7	13	19	25	31	37	43	49	55	61	67	73	79	85	91	97
2	8	14	20	26	32	38	44	50	56	62	68	74	80	86	92	98
3	9	15	21	27	33	39	45	51	57	63	69	75	81	87	93	99
4	10	16	22	28	34	40	46	52	58	64	70	76	82	88	94	100
5	11	17	23	29	35	41	47	53	59	65	71	77	83	89	95	101
6	12	18	24	30	36	42	48	54	60	66	71	78	84	90	96	102

Ключ до тесту

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Залежність від ПК	1	7	13	19	25	31	37	43	49	55	61	67	73	79	85	91	97
Інтернет-адикція	2	8	14	20	26	32	38	44	50	56	62	68	74	80	86	92	98

Ігрова адикція	3	9	15	2	2	33	3	4	51	5	63	6	75	81	8	93	9
				1	7		9	5		7		9			7		9
Гаджет-адикція	4	1	16	2	2	34	4	4	52	5	64	7	76	82	8	94	1
		0		2	8		0	6		8		0			8		0
Кібер-комунікативна	5	1	17	2	2	35	4	4	53	5	65	7	77	83	8	95	1
		1		3	9		1	7		9		1			9		0
Селфітіс	6	1	18	2	3	36	4	4	54	6	66	7	78	84	9	96	1
		2		4	0		2	8		0		1			0		0
																	2

У даній таблиці наведено вид кіберадикції та номер питання, яке відповідає їй. Розрахунок балів ведеться за наступною шкалою: відповідь а - 1 бал; б – 2 бали; в – 3 бали; г – 4 бали; д – 5 балів.

За кожною із шкал респондент може отримати наступну кількість балів:

17-24 бали – свідчить про відсутність певного виду кіберадикції, що може вказувати на досвід використання: ПК, Інтернету, деяких видів гри, гаджетів, а також мають незначний досвід кібер-комунікації та селфі.

25-34 бали – вказує на те, що немає патологічних ознак захопленості чи залежності, свідчить про нормальне, соціально-прийнятне використання інтерактивних технологій, яке відповідає сучасним потребам суспільства.

35-51 бал – 1-й ступінь залежності, який не впливає на нормальний процес життєдіяльності та соціальну взаємодію респондента. Вказує на пристрасне використання без наявності сформованості певного виду кіберадикції. Однак, необхідно застерегти респондента про наявну загрозу формування адикції.

52-68 балів – 2-й ступінь залежності – сформована залежність із виникненням проблем, які порушують нормальне соціальне життя респондента. Свідчить про необхідність проведення психокорекції заходів,

спрямованих на попередження подальшого формування патологічної залежності.

69-85 балів – 3-й ступінь – патологічна залежність, яка має прояви вираженої соціальної дезадаптації респондентів. Респондент потребує загальних психокорекційних заходів, спрямованих на зниження залежності від виявленого виду кіберадикції. Дана стадія вже свідчить про психофізичні зміни, які потребують активних психокорекційних заходів.

Примітка: якщо у респондента набрано за якоюсь із шкал понад 35 балів, слід розповісти про негативний вплив надмірної захопленості тим чи іншим видом кіберадикції. Спрямувати увагу на реальне життя і комунікацію під час реальних зустрічей.