

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «КИЄВО-МОГИЛЯНСЬКА АКАДЕМІЯ»
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНИХ НАУК І СОЦІАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА освітньо-кваліфікаційний рівень — бакалавр
на тему:

**“ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ
У ПІДЛІТКІВ”**

Виконала: студентка 4-го року навчання,
напряму підготовки 6.030102 Психологія

Величко Юлія Володимирівна

Науковий керівник: Бушай Ігор Михайлович

Рецензент _____

(прізвище та ініціали)

Кваліфікаційна робота захищена з
оцінкою « _____ »

Секретар ДЕК _____

« _____ » _____ 2023 р.

Київ-2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.....	7
1.1. Розвиток та прояви інтернет-залежності у сучасному світі.....	7
1.2. Інтернет залежність у підлітковому віці. Ознаки формування інтернет залежності.....	10
1.3. Ризики та наслідки виникнення інтернет залежності у дітей підліткового віку.....	18
ВИСНОВКИ ДО 1 РОЗДІЛУ.....	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ РОЗВИТКУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.....	22
2.1. Загальна характеристика методів та методик дослідження.....	22
2.2. Аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація.....	27
ВИСНОВКИ ДО 2 РОЗДІЛУ.....	42
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ШКІЛЬНИМ ПСИХОЛОГАМ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ РОЗВИТКУ ІНТЕРНЕТ- ЗАЛЕЖНОСТІ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ В ШКІЛЬНИХ УМОВАХ.....	44
3.1. Методологія профілактики інтернет-залежності у дітей підліткового віку.....	44
3.2. Програма профілактики розвитку інтернет-залежності у дітей підліткового віку для шкільного психолога.....	48
ВИСНОВКИ ДО 3 РОЗДІЛУ.....	54
ВИСНОВКИ.....	56

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	59
ДОДАТКИ.....	67

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасна молодь росте в світі соціальних мереж, відеоігор та розважального інтернет-контенту, що створює ймовірність формування інтернет-залежності [5,10]. Найбільш сензитивним для розвитку даної адикції є підлітковий вік. Частіше за все, саме в підлітковому періоді інтернет потужно впливається в усі сфери життєдіяльності особистості: соціальну, навчальну, особисту. Ще в підлітковому віці інтернет стає невід'ємною частиною життя – він спрощує майже всі види діяльності, урізноманітнює, дарує нові можливості [11]. Насьогодні майже все життя людини перейшло в інтернет – спілкування, робота, розваги, література. У ХХІ столітті неможливо уявити життя без інтернету, тож формування залежності є цілком закономірною, та, нажаль, досить частою проблемою, на яку рідко звертають увагу.

Насьогодні інтернет є невід'ємною складовою життя, без якої, багатьом людям важко уявити своє існування.

Спілкування з друзями, перегляд новин відбувається завдяки Інтернету, що пропонує свої правила та поради щодо будь-якої ситуації. Мережа як частина нашого життєвого простору, призводить до своєрідного «звикання», змушує радитися з нею та прислухатися до її порад щодо кожної дрібниці. Інтернет починає диктувати моду на певні культурні, соціальні цінності, формує сприйняття, внаслідок чого виникає залежність від мережі. Саме тому дослідження інтернет-залежності є важливим науковим напрямком. Феномен інтернет-залежності став відомий з кінця ХХ століття і на сьогодні. Перші дослідження були проведені в США вченим К. Янгом у 1994 р [45].

Об'єкт дослідження - інтернет залежність у підлітків.

Предмет дослідження - психологічні чинники розвитку інтернет залежності у підлітків.

Мета дослідження - теоретично проаналізувати та емпірично дослідити особливості взаємозв'язку різних психологічних факторів та розвитку інтернет дослідження у дітей підліткового віку.

Гіпотеза дослідження - інтернет залежність у підлітковому віці як є результатом особистісних деформацій.

Завдання дослідження:

1. Визначити психологічні особливості розвитку та протікання інтернет-залежності у підлітків;
2. Емпірично дослідити взаємозв'язок внутрішніх психологічних чинників особистості та розвитку інтернет-залежності у підлітків;
3. Розробити методичні рекомендації для профілактики розвитку інтернет-залежності у підлітків.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що ми розкриваємо тему розвитку інтернет-залежності у підлітків, розглядаючи різноманітні психологічні аспекти особистості та досліджуємо, як вони можуть впливати на розвиток інтернет-залежності. А також розглядаємо способи запобігання розвитку адикції у підлітковому віці, впливаючи на психологічні особливості та поведінкові патерни особистості.

Практична значущість дослідження полягає у визначенні основних психологічних факторів, які впливають на розвиток інтернет-адикції у підлітків та розробці профілактичних методів запобігання розвитку залежності у шкільних умовах.

База дослідження – 52 підлітки, віком 13-16 років (7-9 клас). Учні київської гімназії «Діалог» та гімназії №315. Серед досліджуваних було 30 підлітків жіночої статі та 22 – чоловічої.

Методики дослідження:

1. Тест на інтернет-залежність Кимберлі Янга (модифікація В.А. Бурової)
2. Методика «Діагностика самооцінки» Дембо-Рубінштейн, в модифікації А. М. Прихожан
3. Тест «Комунікативні та організаторські схильності, КОС-2»
4. Опитувальник на тему: «вплив інтернет залежності на життя особистості»
5. Тест Спілбергера-Ханіна "Оцінка рівня ситуативної тривожності"

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

1.1. Розвиток та прояви інтернет-залежності у сучасному світі

Інтернет є незамінною частиною нашого життя. Ми використовуємо його для спілкування, роботи, освіти, розваг та багато іншого. У наш час інтернет і всі можливості, які він нам дає стали невід’ємною частиною буденності. Він дарує нам способи впоратися із нудьгою, відволіктися від проблем та негативу реальності. Допомогає відчувати нові емоції та прожити те, що ніколи не зможеш відчувати у реальному житті. Легко дізнаватися про нове і слідкувати за новинами усього світу. Зараз все життя перейшло онлайн, тому розвиток інтернет залежності є закономірним, але непомітним. Для людей стало абсолютно нормально весь час проводити за телефоном або комп’ютером, і ніхто не вважає, що з цим щось не так [20, 35].

Досить часто люди починають користуватися інтернетом занадто часто і стають залежними від нього. Цей стан називається інтернет-залежністю.

Інтернет-залежність - це психологічний розлад, який характеризується непереборною потребою використовувати інтернет, навіть якщо це призводить до негативних наслідків для особистого життя, здоров'я та роботи [35].

Інтернет-залежність на сьогодні можна поставити в один ряд з іншими різновидами залежності: алкогольна, наркотична, ігрова і т.д. Інтернет-залежність стала однією з найпоширеніших залежностей у нашій епосі. Це пов'язане зі зростаючим використанням комп’ютерів та мобільних пристроїв, а також з розвитком соціальних мереж та онлайн-ігор.

Проте на відміну від наркотичної і алкогольної, інтернет залежність має корені саме у психологічній сфері. Тобто, фізіологічна залежність, в даному

випадку не формується та не є причиною. У наступних розділах ми детально розповімо про ознаки та причини розвитку даної адикції [22].

Крім того, існують певні категорії людей, які знаходяться в зоні **ризик** розвитку залежності. Таких інтернет-користувачів можна поділити на наступні категорії [52]:

- Люди, для яких діяльність за комп'ютером носить інструментальний характер, пов'язана з необхідністю вирішення конкретного завдання - знайти потрібну інформацію, написати лист, виконати навчальну або професійну роботу;
- Люди, які отримують задоволення, відчують позитивні емоції від діяльності за комп'ютером, при цьому вона носить ситуативний характер;
- Люди, які відчують себе комфортніше, спілкуючись онлайн, а не «наживо».
- Люди, у яких з'являється потреба в діяльності за комп'ютером. Діяльність приймає систематичний характер. Якщо людина не має постійного доступу до комп'ютера, вона робить активні дії для усунення фруструючих обставин. Зростає ризик розвитку комп'ютерної / інтернет-залежності (по суті, це є початковим етапом формування адикції);

У людей із сформованою комп'ютерною/ інтернет-залежністю, потреба в діяльності за комп'ютером набирає величезної ваги в ієрархії потреб особистості. Відбуваються серйозні особистісні зміни, виражені ознаки дезадаптації.

Інтернет-залежність може розвиватися і виявлятися по-різному. Деякі люди витрачають на інтернет більшу частину свого часу, граючи в онлайн-ігри або дивлячись відео на YouTube. Інші люди постійно перевіряють свої соціальні мережі та електронну пошту, щоб дізнатися, чи не прийшли нові повідомлення. Дехто навіть починає втрачати контроль над своїм життям,

використовуючи інтернет для сексуальних, азартних та інших ненормативних цілей.

З цього всього можна зробити висновок, що дана адикція стала реальною і неймовірно розповсюдженою проблемою.

Ми вважаємо, що тему спілкування та контактів з іншими у дослідженні слід розглянути більш детально, адже проблеми у цій сфері, які виникають у інтернет-залежних людей є найбільш характерними та впливовими на життя людини[41,38].

Так, виявлено, що люди, які страждають інтернет-адикцією загалом не дуже схильні до встановлення контактів та спілкування з оточуючими, а також часто не відчують потреби у цьому, віддають перевагу мережі. Це негативно впливає на соціальну активність особистості та сильно вибиває з соціального життя.

Той факт, що людина мало контактує з людьми із зовнішнього світу лише посилює відокремлення залежної особистості від реальності та стимулює все більш глибоке відчуження та занурення у віртуальний світ.

Як і в будь-якій залежності, **інтернет-адикція має декілька фаз розвитку та спаду**. Всього існує три стадії. Для всіх типів віртуальної залежності вони однакові [58]:

- Обрання відповідного варіанту інтернет-простору.

Для початку людина ознайомлюється з різними видами віртуальної реальності. Пробоє різні направленості, бере участь в різноманітних типах взаємодії, як з іншими користувачами, так і з самою системою. Далі, особистість обирає той варіант інтернет-реальності, яка йому найбільш пасує, та яка найкраще компенсує все те, чого не вистачає, або, що заважає в реальному житті. Така компенсація створює відчуття комфорту та приємних вражень. Тому, через певний час після виходу з інтернету людина знову відчуває бажання повернутися туди: перевірити повідомлення, новини і т.д.

На даній стадії, для людини віртуальна реальність займає все ще невелику, хоча й привабливу частину життя;

- Переніс цілі в інтернет-простір. Формування залежності.

Тут мається на увазі, що людина перестає користуватися інтернетом, як допоміжним засобом для досягнення певних цілей у реальному житті та переносить дані цілі у віртуальну реальність. Час, що проводиться у мережі збільшується, виникає віддалення від справжнього життя, замінюючи його тим видом віртуальної діяльності, яку(які) людина для себе обрала раніше. Теми спілкування в соціальних мережах починають віддалятися від життя в реальності. Все більше знижується бажання спілкуватися в реальному житті. Інтернет стає невід'ємною та значущою частиною буття особистості.

- Стабілізація

На даній стадії всі ознаки та симптоми залежності ярко виражені, вона стає хронічною. Через час жага до обраної інтернет-діяльності слабшає, бажання стільки часу проводити в інтернеті потроху згасає, активність в мережі знижується, людина повертається в реальність. Проте це кінець залежності, людина її не позбавляється, на цій стадії адикція знаходиться у так званому, «сплячому режимі». Вона може знову активуватися під впливом певних чинників: стрес, поява нових інтернет-співрозмовників або нових, цікавих об'єкту тем.

Таким чином, можна зробити висновок, що після формування інтернет-залежності повністю позбавитися її майже неможливо, адже вона може кожній людині подарувати ті враження, та втілити ті бажання, які вона хоче отримати і людина у будь-який момент може до цього повернутись.

1.2. Інтернет залежність у підлітковому віці. Ознаки формування інтернет залежності.

Інтернет – це важлива частина сучасного життя, особливо для підлітків, які зростають в епоху цифрових технологій.

Зараз діти починають знайомство з гаджетами ще у дошкільному віці, а часом і у 2-5 років. І так, інтернет потроху вливається в життя дитини. Всі розваги та ігри вона може знайти у телефоні, а згодом, і шкільні матеріали, програми і додатки, які допомагають у навчанні, електронні книги і т.д. І от, у підлітковому віці дитина вже цілковито залежна від інтернету і тримає там все своє життя: розваги, спілкування, навчання, саморозвиток і так далі. Найгірше у цій ситуації те, що важко запропонувати достойну альтернативу проведення часу[24].

Інтернет-залежність у підлітковому віці - це стан, коли у підлітка спостерігається непереборне бажання постійно перебувати в інтернеті, грати в ігри, дивитися відео та спілкуватися в соціальних мережах. Хоча інтернет може бути корисним для отримання інформації та комунікації, надто часто використання може призвести до проблем зі здоров'ям, навчанням та соціальними відносинами [37,33]

Звісно, розвиток адикції не проходить без зовнішніх симптомів. Зараз ми розглянемо основні **ознаки формування інтернет-залежності** [21, 17,18]:

- Безконтрольне бажання завжди користуватися інтернетом. Однією з головних ознак інтернет-залежності є необхідність бути завжди на зв'язку з Інтернетом. Підлітки, які страждають на інтернет-залежність, часто проводять багато часу в інтернеті, навіть коли їм необхідно займатися навчанням або спілкуватися з батьками та друзями;
- Постійний серфінг новин та заходження на інформаційно-розважальні сайти, оновлення стрічки новин та перевірка акаунтів;
- Значна втрата інтересу, перш за все до реальної діяльності, а часом до реальності в цілому;

- Низька концентрація та зосередженість на будь-якій справі. Під час користування інтернетом забуваються різні домовленості та зустрічі, обов'язки та справи, навчання, домашні завдання тощо. Все це відходить на задній план;
- Сильний вплив віртуальних повідомлень та новин на психологічний стан особистості в порівнянні з подіями у реальному житті. Відчуття значного вдоволення, радості або полегшення перед кожним новим сеансом контакту з інтернетом, без доступу в мережу з'являється почуття злості, смутку, безвихіддя;
- Постійно зростаючий рівень соціальних проблем;
- Забудькуватість;
- Виникають труднощі у контакті з реальністю та функціонуванні у реальному світі: втрата живого контакту з рідними та друзями, рідке близьке спілкування та проведення спільного часу з іншими людьми та ін.;
- Користування гаджетами навіть під час прийому їжі;
- Зниження якості навчання. Інтернет-залежність може негативно впливати на успішність підлітків у школі. Вони можуть пропускати важливі заняття, ігнорувати домашні завдання та витрачати багато часу на онлайн-ігри, соціальні мережі та інші розваги в інтернеті;
- Залежність від певних програм або ігор. Підлітки, які страждають на інтернет-залежність, можуть стати залежними від конкретних додатків або ігор. Вони можуть витрачати більшу частину свого часу на ці програми та відчувати сильну потребу у їх використанні;
- Втрата відчуття часу. Підлітки, які страждають від інтернет-залежності, можуть мати труднощі в контролюванні часу, проведеного в інтернеті. Вони можуть витрачати більше часу, ніж планували, і порушувати свій режим дня.

Впізнати інтернет-залежних людей досить просто: вони як правило, заглиблені у віртуальну реальність (телефон, планшет, комп'ютер), їх не

завжди турбує як вони виглядають в очах оточуючих, вони не реагують на зауваження та на думку інших про їх постійне знаходження в інтернеті. Також такі люди часто ігнорують те, що відбувається навколо них, як і не звертають увагу на тих, хто їх оточує.

Насправді, у реальному житті спілкуватися з такими особистостями зазвичай стає досить важко, адже вони майже весь час знаходяться у гаджетах і це їх цікавить більше, ніж співрозмовник.

У підлітковому віці така ситуація спостерігається дуже часто, адже юнаки не тільки частіше дають перевагу знаходження у мережі, але й не звертають увагу на те, що подібна поведінка є некультурною та образливою в певних ситуаціях. Неможна сказати, що це не характерно всім дорослим людям, проте, зазвичай, у старшому віці люди краще розуміють норми та елементарні правила поведінки і спілкування [15].

Також, розглядаючи симптоми адикції, важливо зазначити, що інтернет залежність на всіх впливає не однаково, тож не всі вказані характеристики можна застосувати до кожної залежної людини.

У деяких людей, наприклад, відзначається неохайність, відсутність уваги не тільки до свого зовнішнього вигляду, іноді навіть зневага до гігієни. Проте це стосується далеко не всіх. Багато з залежних особистостей зазвичай виглядають як і всі інші люди, сліdkують за зовнішнім виглядом та дотримуються власної гігієни. Також, серед симптомів можна також зазначити і відсутність сліdkування за здоров'ям, проте це знову ж, характерно не для кожного інтернет-залежного – особливо, коли це не є крайніми стадіями адикції. Отже, деякі характеристики є індивідуальними, і це важливо пам'ятати при діагностиці.

Основні чинники виникнення інтернет-залежності дітей підліткового віку:

Формування комп'ютерної залежності відбувається не миттєво, а поступово. Дуже небезпечним та вразливим періодам є підлітковий вік, як ми вже зазначали раніше, саме в підлітковому віці, адже цей період є досить важким та важливим у житті людини.

Підлітковий вік, це, перш за все, період становлення особистості. Самовизначення в соціальній та професійній сферах, формування психологічного Я. Формування подальших життєвих планів та знаходження шляхів їх реалізації також є одним із завдань підліткового віку. Отже, можна сказати, що головним новоутворенням підлітковості є самовизначення. Намагання відокремити себе, власні цінності, принципи, світогляд та точку зору є важливою задачею підліткового віку[1].

Складності цього періоду проявляються у великому тиску та появи відповідальності особистості за своє життя, яку раніше їй не доводилося нести самотужки. Давління через необхідність робити правильні вибори та намагання усвідомити себе, як повноцінну особистість, члена суспільства – є тяжким для психіки підлітка.

У цьому віці, психіка ще не до кінця сформована. Індивідуум переходить із етапу дитинства у етап дорослого віку. Це дуже сильно впливає на психіку людини. Цей вік відзначається напевно найбільшими змінами у особистості, як фізичними, так і психічними. Це час, коли підлітки шукають своє місце у світі та стикаються з новими викликами та можливостями.

Однією з особливостей періоду є зростання емоційної чутливості. Підлітки часто переживають емоційні сплески та мають труднощі в управлінні своїми емоціями. Це пов'язано з розвитком чутливості до соціальних ситуацій, сильних почуттів приналежності до групи та прагнення до визнання і схвалення з боку однолітків.

Підлітки часто відчують невизначеність щодо свого місця в житті та своїх можливостей. Це може призвести до відчуття занепокоєння, тривоги і навіть депресії.

Ми вважаємо, що однією з найбільших причин формування даної залежності це проблеми у психологічній сфері, спілкуванні та контактах з іншими. І цю тему слід розглянути більш детально, адже проблеми у вказаній сфері, які виникають у інтернет-залежних людей є найбільш характерними та впливовими на життя особистості [3.43, 42].

Люди, що страждають інтернет адикцією часто з певною обережністю встановлюють близькі стосунки, ніби «прощупують» їх на те, наскільки вони корелюються в власними інтересами (адже залежні люди орієнтуються на них), можуть демонструвати різкість, агресивність, схильні до прояви грубості. Довіра в близьких відносинах для них є досить важкою та являє собою велику рідкість. Для залежних і схильних до неї характерні розлади настрою, напруженість, а також нестихаюча дратівливість, що перешкоджає та ускладнює встановлення та підтримання стосунків з іншими [6].

Той факт, що особистість мало контактує з людьми із зовнішнього світу лише посилює відокремлення залежної особистості від реальності та стимулює все більш глибоке відчуження та занурення у віртуальний світ.

Отже, важливим чинником, що відіграє основну роль в розвитку залежності, це соціальний фактор. А саме спілкування: неможливість, нездатність, невміння комунікувати безпосередньо. Це спонукає дітей підліткового віку надавати перевагу спілкуванню завдяки технічним засобам [30,41].

Саме тому, на сьогодні так розвинена сфера соціальних мереж – спілкування через інтернет нівелює емоційний фактор, звільняючи від впливу причин, через які спілкування у реальному житті стає тяжким: інтровертованість, невпевненість у собі, хвилювання під час розмови (за

різних причин), відчуття незручності поряд з співрозмовником (загалом, окремої людини, або компанії). Отже, спілкування в інтернеті створює відстань між співрозмовниками, надає почуття комфорту та захищеності [18,20].

Також, неможна не взяти до уваги, саму зручність способу спілкування через інтернет, адже людина може бути на зв'язку незалежно від відстані та ситуації.

Наступний чинник пов'язаний з розважальною сферою. Інтернет є осередком розважального контенту, що дуже приваблює підлітків, адже, найчастіше, заходячи у мережу, вони хочуть відпочити, розвантажити психіку та мозок, повеселитися. Це дуже затягує в світ інтернету, оскільки саме тут людина знаходить відраду, відволікання від суворої реальності, ідеальний світ, де можна знайти та відчувати майже все, що хочеться. В мережі особистість може відчувати весь спектр емоцій, які не може відчувати у реальному житті. Це є ще одними важливим психічним чинником, для формування інтернет-залежності.

Як вже зрозуміло із вказаного вище, інтернет залежність виникає в силу соціально-психологічних причин. Перш за все, не розглядаючи окремі чинники, важливим фактором розвитку даної адикції є особливості людського характеру. Вразливість, тривожність, занижена самооцінка, потреба у схваленні, втеча від реальності, низька стресостійкість – є основними характеристиками особистості, що стають одними з передумов виникнення інтернет-залежності.

А тепер, ми більш детально розглянемо **основні причини формування інтернет-залежності у дітей підліткового віку:**

- Уникнення реальності. Це одна з найголовніших та найбільш розповсюджених причин. Реальна дійсність може не відповідати очікуванням та потребам підлітка. Тому він може перенести більшу частину свого життя у

інтернет-простір. Там віртуальне життя може бути саме таким, як він того прагне і бажає; [44,53];

- Інтернет як місце, де можна бути собою. Інтернет також може стати місцем, де підлітки можуть висловити свою індивідуальність та отримати підтримку від людей зі схожими інтересами;
- Проблеми у спілкуванні з людьми. Підлітки, які мають проблеми у спілкуванні з оточуючими або страждають соціальною фобією, можуть звертатися до інтернету як до способу уникнути контакту з людьми. Також вони можуть почуватися самотніми, незрозумілими та небажаними у реальному житті. У цьому випадку інтернет стає для них місцем, де вони можуть спілкуватися з людьми, які їм цікаві, та отримувати задоволення від взаємодії з ними [41];
- Потреба у схваленні. Підлітки з низькою самооцінкою часто шукають підтвердження своєї цінності в інтернеті. Вони можуть витратити багато часу, намагаючись отримати лайки, коментарі та підписників на своїх сторінках у соціальних мережах. Це може призвести до того, що вони будуть надмірно залежними від інтернету і постійно шукатимуть нові способи отримання схвалення у віртуальному світі [31];
- Бажання отримувати миттєве задоволення. Розвиток сучасного світу максимально направлений на полегшення та покращення якості життя людини. Швидкий доступ до інформації, розваг та соціальних мереж може стати причиною постійного перебування в інтернеті;
- Наявність зручних та доступних засобів зв'язку та спілкування, які надає інтернет. Тут вже мова не йдеться про внутрішні фактори. Справа саме в тому, що інтернет дає нові можливості у спілкуванні, які просто не доступні без використання інтернету. Це може спричинити надмірне використання соціальних мереж, месенджерів та ігор;
- Легкість доступу до інтернету. Сучасні технології роблять інтернет доступним скрізь, де є Wi-Fi, і на будь-якому пристрої, навіть на мобільному телефоні. Це означає, що підлітки можуть легко отримати доступ до інтернету в будь-який

час, що може призвести до його надмірного використання і, зрештою, до інтернет-залежності;

- Наявність великої кількості онлайн ігор та програм на будь-який смак. Онлайн ігри та програми можуть стати для підлітків джерелом задоволення та розваги. Але в деяких випадках вони можуть спричинити залежність. Підлітки можуть витрачати багато часу на ігри в інтернеті, ігноруючи свої обов'язки та соціальні контакти;
- Стрес і тривожність. Інтернет може стати для підлітків способом втекти від стресу та тривоги, які вони відчують у реальному житті. Вони можуть проводити багато часу в соціальних мережах або грати в ігри, щоб забути про проблеми та переживання. Але це може призвести до того, що вони залежатимуть від інтернету, щоб справлятися зі стресовими ситуаціями [31,59].
- Недостача контролю зі сторони батьків. Деякі батьки можуть не контролювати використання інтернету своїми дітьми. Це може призвести до того, що підлітки будуть проводити багато часу в інтернеті без обмежень та без належного спостереження. В результаті вони можуть розвивати інтернет-залежність, не усвідомлюючи проблеми, які вона може викликати.

Загалом, причин виникнення даної адикції може бути дуже багато і всі вони індивідуальні, тож батькам треба ретельніше прислухатися до особливостей поведінки та стану своєї дитини. Адже, частіше за все, сама залежна особливість не відчуває наявності проблеми.

1.3. Ризики та наслідки виникнення інтернет залежності у дітей підліткового віку

Як ми вже вказали вище, підлітки використовують інтернет для спілкування з друзями, пошуку інформації для навчання, перегляду відео й ігор та багато іншого. Незважаючи на те, що Інтернет є корисним інструментом, його надмірне використання може негативно вплинути на психіку підлітків.

Як і будь-яка інша форма залежності, інтернет-залежність може призвести до негативних наслідків для здоров'я та поведінки підлітків. Здоров'я, як фізичного, так і психологічного. Наприклад, підлітки, які страждають від цього стану, часто втрачають здатність до зосередженості і можуть мати проблеми з пам'яттю. Це погіршує не тільки самопочуття а й здатності у навчанні. Також, що стосується психологічної сфери, підліток через надмірне занурення у віртуальний світ, втрачає мотивацію до навчання та самовдосконалення. Що у подальшому може погано позначитися на його загальному розвитку та становлення як особистості [49,55,51].

Крім таких очевидних негативних наслідків інтернет залежності є багато інших:

- Інтернет-залежність може призвести до соціальної ізоляції та відчуження від оточуючих. Дитина підліткового віку може втрачати інтерес до реального життя і перестати насолоджуватися тим, що відбувається у навколишньому світі [50];
- Зниження фізичної активності;
- Порушення харчового режиму. Коли підліток проводить час у інтернеті, часто він не регулює час вживання їжі. Може відволіктися і не їсти весь день, або ж навпаки постійно перекусувати горішками, снеками, солодощами, бутербродами та ін;
- Погіршення якості сну. Надмірне використання Інтернету може призвести до зниження якості сну у підлітків. Вони можуть витрачати багато часу на інтернет спілкування, перегляд відео та ігри до глибокої ночі, що може призвести до порушення циркадного ритму організму та призвести до безсоння та інших проблем зі сном;
- Може призвести до розвитку психологічних (нервових) розладів, таких як депресія, тривожність та соціальна фобія. Деякі дослідження показують, що підлітки, які проводять багато часу в Інтернеті, мають більший рівень тривожності та депресії, ніж ті, хто помірковано використовує мережу[49];

- Зниження якості навчання. Інтернет-залежність може негативно впливати на успішність підлітків у школі. Вони можуть упускати важливі заняття, ігнорувати домашні завдання та витрачати багато часу на різноманітні розваги в інтернеті;
- Погіршення зору, головний біль, проблеми зі спиною і шиєю;
- Зниження самооцінки. Підлітки, які страждають на інтернет-залежність, можуть відчувати зниження самооцінки. Вони можуть порівнювати себе з іншими людьми в соціальних мережах і почуватися менш успішними чи привабливими;
- Збільшення кількості конфліктів. Інтернет-залежність може призвести до збільшення конфліктів у сім'ї, школі та інших соціальних середовищах. Підлітки можуть ставати більш уразливими та неврівноваженими.

Отже, наслідків виникнення інтернет-залежності досить багато і всі вони впливають на якість життя людини. Тому дуже важливо запобігати розвитку адикції та у разі її виникнення займатися лікуванням.

ВИСНОВКИ ДО 1 РОЗДІЛУ

Інтернет залежність на сьогодні є серйозною проблемою, на важливість якої звертають небагато уваги, адже у 21 сторіччі неможливо уявити життя без інтернету.

Діти підліткового віку дуже вразливі до виникнення інтернет-залежності через певні особливості вікового періоду. Залежність у підлітків може бути викликана різними психологічними факторами, такими як: відсутність соціальних зв'язків, сором'язливість, низька самооцінка, стрес і тривога, нестача контролю з боку батьків, легкість доступу до інтернету та наявність різноманітної кількості онлайн ігор та програм.

Інтернет-залежність негативно впливає на фізичне та психологічне здоров'я дитини. Також від неї дуже важко позбавитися, адже інтернет є необхідною частиною сучасного життя і пропонує багато можливостей, які були б недоступні без його використання.

Однією з найбільших проблем, які сприяють розвитку а також заважають у позбавленні від інтернет-залежності, це велика кількість вражень та емоцій, які дитина підліткового віку може відчувати лише у віртуальному житті, тому буде раз за разом до нього повертатись.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ РОЗВИТКУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

2.1. Загальна характеристика методів та методик дослідження

Для більш детального дослідження феномену інтернет-залежності у дітей підліткового віку, ми розробили комплексне опитування із 5 методик, які були направлені на виявлення послідовності та залежності різних соціальних та внутрішніх факторів на формування інтернет залежності. Ми перевіряли такі психологічні характеристики особистості як самооцінка, соціальна адаптованість, комунікативні здібності, рівень тривожності та саме наявність інтернет залежності, з виявленням характеру впливу адикції на життя та діяльність опитуваних[49,6,10].

За основу методології ми взяли особистісний підхід у психології особистості. (С.Л. Рубінштейна, Л.І. Божович, Н.С. Лейтеса, К.К. Платонова, В.А. Крутецького, І.Д Беха, В.В. Рибалки, Б.О. Федоришина, Е.О. Помиткіна та ін.) Його особливість відзначається тим, що цей підхід розглядає особистість, як індивідуальність, яка формується в сукупності індивідуальних особливостей та в наслідок соціалізації, під час взаємодії з навколишньою середою. Особистісний підхід наполягає на дослідженні особистості як цілісного структурно-ієрархічного утворення, що має певну системну психологічну характеристику розвитку впродовж усього життя і пливає на діяльність людини та її взаємодії з реальністю.

Тож, згідно до особистісного підходу, ми обрали методики, які досліджують як особистісні риси підлітка, так і психологічні характеристики, сформовані в ході її взаємодії з об'єктивним світом.

Перш за все ми провели **тест на інтернет-залежність Кимберлі Янга (модифікація В.А. Бурової)**, задля того, аби перевірити саме наявність та рівень інтернет-залежності в опитуваних. Дана методика була розроблена в

1995 році д-ром Кімберлі Янг, професором психології Пітербурзького університету в Бретфорді. Тест направлений на діагностику рівня пристрасі до використання інтернет-ресурсів. Тобто, методика діагностує те, наскільки сильно людина залежна від використання інтернету та наскільки велике місце мережа займає у її житті.

Проте, важливо пам'ятати, що наразі ще остаточно не визначена діагностична категорія інтернет-адикції. Тобто, абсолютно валідного опитувальника на сьогодні все ще не існує.

Вказаний тест є перекладеною і модифікованою версією Тесту К.Янга, виконаної В.А. Лоскутовою (Буровою). В ньому досліджується:

- час, проведений в інтернеті (доза);
- зміна поведінки (як проведення часу в мережі змінює життя та, у цілому, реальність особистості);
- синдром відміну (самопочуття людини та реакція на припинення інтернет-активності).

Проведення тесту: модифікована версія опитувальника В.А. Лоскутовой включає в себе 40 питань. На кожний пункт досліджуваний повинен відповісти згідно з 5-бальною шкалою. Бали з усіх питань підсумовуються, і таким чином визначається підсумкове значення.

Методика «Діагностика самооцінки» Дембо-Рубінштейн, в модифікації А. М. Прихожан.

Оскільки в теоретичній частині ми говорили, що факторами, які призводять до появи інтернет-залежності є певні особистісні риси, ми вирішили, що для нашого дослідження буде важливою діагностика самооцінки опитуваних.

Для перевірки цієї складової Я-концепції особистості, ми обрали методику Дембо-Рубінштейна, адже вона досить проста та дає конкретні результати. Крім того, даний опитувальник не містить так багато питань, як

інші тести на перевірку самооцінки людини. Це також було важливим критерієм при обрані методики, оскільки досліджувані просто не захотіли б та не були б мотивовані проходити тест, у якому понад сто питань.

Є думка, що цей тест саме для дітей шкільного віку, проте, насправді, їм можна діагностувати особистість будь-якого віку.

Тест «Комунікативні та організаторські схильності, КОС-2» створений для виявлення комунікативних та організаторських здібностей особистості (прагнення розширювати контакти, проявляти ініціативу, приймати участь у масових заходах, вміння встановлювати товариські та ділові контакти, здатність впливати на інших і т.п.). Також методика демонструє рівень соціальної активності та прагнення до встановлення соціальних контактів у цілому. Саме тому ми обрали цей тест для перевірки рівня соціалізації та соціальної адаптованості.

Опитувальник на тему: «Вплив інтернет залежності на життя особистості» був сформований нами на основі досліджень Варламова, Гончарова, Соколова 2015: 172. Вони виявили такі основні показники за якими визначається наявність інтернет залежності:

- спосіб проведення вільного часу;
- кількість годин, проведених в інтернеті;
- час та якість сну, його порушення через використання інтернету ;
- прояви агресивності, дратівливості через неможливість користуватися інтернетом;
- погіршення робочих/навчальних показників у зв'язку з використанням інтернету.

Ми вирішили, що ці дані добре можуть охарактеризувати стан людини залежної від використання інтернету.

Отже, на основі обраного списку валідних характеристик, ми сформували наступні питання:

- 1) Якому способу проведення вільного часу ви віддаєте перевагу?
 - 2) Скільки годин в день ви витрачаєте на користування інтернетом?
 - 3) Для чого ви використовуєте інтернет найчастіше?
 - 4) За скільки годин до сну ви вимикаєте гаджети?
 - 5) О котрій годині ви зазвичай лягаєте спати?
 - 6) Скільки годин в день ви спите?
 - 7) Чи є у вас порушення сну (безсоння/преривистий неглибокий сон/надмірна сонливість і т.п.)
 - 8) Як ви себе відчуваєте через неможливість користуватися інтернетом?
 - 9) Чи відчуваєте ви дратівливість, якщо не маєте доступу до інтернету?
- Оцініть по 5-ти бальній шкалі.
- 10) Як змінилися ваші успіхи у навчанні після початку активного використання інтернетом?
 - 11) Як змінилась ваша мотивація до навчання/саморозвитку після початку активного використання інтернетом?

Оскільки ми зробили опитувальник у вигляді тесту, на кожне питання було запропоновано відповіді: А,Б,В,Г,Д.

Тест Спілбергера-Ханіна "Оцінка рівня ситуативної тривожності" (Spielberger-Hanin Test of State Anxiety) є одним з найбільш відомих і широко використовуваних психологічних інструментів для вимірювання рівня тривожності в конкретній ситуації або в певний момент часу.

Він широко використовується в клінічній практиці для діагностики тривожних розладів, а також у дослідженнях, пов'язаних з психологічними аспектами стресу та адаптації до ситуацій, що змінюються.

Тест призначений для оцінки ситуативної тривожності, тобто тривожності, що виникає в реакції на конкретну ситуацію або завдання, а також окремо для

оцінки загального рівня тривожності, що характеризується стабільністю та тривалістю проявів.

Тест Спілбергера-Ханіна широко використовується в клінічній практиці для діагностики тривожних розладів, таких як загальний тривожний розлад, панічний розлад, соціальний фобічний розлад та ін.

Це дослідження залишається важливим інструментом для вимірювання ситуативної тривожності у клінічній практиці та дослідженнях. Він часто виступає як додатковий інструмент при діагностиці тривожних розладів та моніторингу їх лікування [47, 49].

Також існує друга частина тесту, яка демонструє загальний рівень тривожності особистості. Отримані результати будуть вказувати на те, який загальний рівень стресу та тривожності має особистість у повсякденному житті. Це перш за все допоможе виявити, наскільки загальний психологічний стан підлітка впливає на формування інтернет залежності.

Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану і з 20 висловлювань для оцінки рівня особистісної тривожності як особливості і як сталої характеристики людини.

Шкала ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан. Ми будемо використовувати тест у модифікації Ю. Л. Ханіна (1976).

Реактивна (ситуативна) тривожність – стан суб'єкта в даний момент часу, який характеризується емоціями, які суб'єктивно переживаються особистістю: напруга, занепокоєння, заклопотаність, нервозність у даній конкретній ситуації. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамікою у часі.

Мета першої частини тесту: визначити рівень реактивної тривожності. Друга частина тесту досліджує загальний особистісний рівень тривожності. Шкала вимірювання тривожності у першій і у другій частині однакові.

Інтерпретація шкали визначає наступні рівні тривожності:

- 1) Низький рівень тривожності
- 2) Помірний рівень тривожності
- 3) Високий рівень тривожності

2.2. Аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація

Для проведення емпіричного дослідження ви провели тестування 3 52 випробуваними, віком 13-16 років.

Першим було проведено тест на інтернет-залежність Кимберлі Янга (модифікація В.А. Бурової). За ним ми отримали наступні результати:



Рис.1

За результатами опитування ми побачили, що проблема інтернет-залежності є реальною серед людей підліткового віку. Неочікуваним стало те, що лише 18% людей залишаються звичайними користувачами та не зловживають використанням мережі. Не зважаючи на те, що вибірка досить мала для адекватної оцінки сьогоденної ситуації з інтернет-адикцією, все ж таки ми вже можемо зробити висновок, що залежність є дуже актуальною та масштабною проблемою.

Також, слід звернути увагу на те, що найбільший відсоток (більше половини опитуваних) мають середній результат – тобто в них є певні проблеми із зловживанням інтернетом, проте це все ще не можна назвати залежністю. Крім того, слід звернути увагу на те, що сьогодні мережа є найбільш актуальним ресурсом для спілкування – адже це зручно і, часом, найбільш комфортно та просто. Також багато опцій, які раніше не були доступні людині зараз можна знайти на просторах інтернету, тож, насправді, людина може багато часу проводити в інтернеті не просто «вбиваючи час», а займаючись корисними справами, які, на сьогодні зручніше робити «онлайн».

Проте це все ж не відмінняє того, що 54% досліджуваних таки мають проблеми з надмірним використанням мережі, що є невтішною статистикою.

Крім того, за результатами тесту, інтернет-залежність мають 28% реципієнтів. Насправді, зважаючи на актуальність проблеми адикції у сучасному світі, ми очікували приблизно такі результати. Треба сказати, відсоток інтернет-залежних підлітків є, навіть, трохи нижчим ніж можна було припустити.

Проте, не зважаючи на те, що ми були готові до таких показників, статистика демонструє серйозну масову проблему, на яку треба звертати детальну увагу.

Хочемо також окремо зазначити, що коли ми задали досліджуваним питання, про те, що вони відчують, побачивши результати, вони, судячи з відповідей, були трохи здивовані, проте не показували хвилювання через наявність в них даної адикції. На питання, що вони думають на цей привід, майже всі відповідали, що вони зовсім не здивовані, і що інтернет-залежність це цілком звично та нормально для людини XXI століття.

Це було досить неочікувано, адже, насправді, будь-яка залежність – це серйозна проблема, і те, що на сьогодні інтернет-адикція – звичайне явище, є великою проблемою і її слід сприймати серйозно. Нажаль, нам не вдалося детально поспілкуватися з кожним учасником, оскільки це було б проблематично через їхню кількість та той факт, що більшість з них не були

достатньо сильно зацікавлена у дослідженні, аби окремо обговорювати це питання.

Нижче ми наведемо результати опитування «Діагностика самооцінки» Дембо-Рубінштейн, в модифікації А. М. Прихожан.

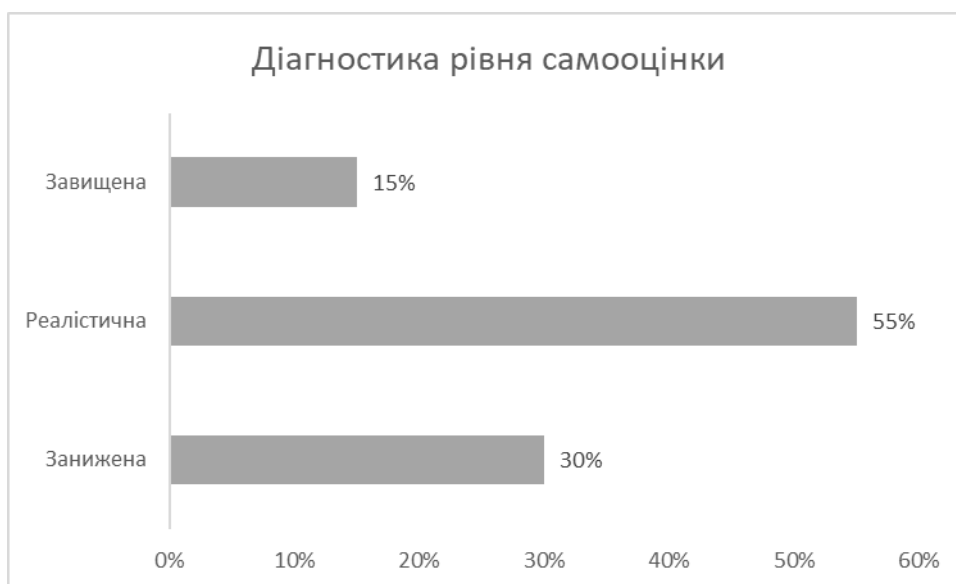


Рис.2

Отже, аналізуючи результати дослідження самооцінки опитуваних, ми можемо побачити, що приблизно третина з них має занижену самооцінку, що являється досить великим показником.

Адекватну самооцінку мають 55% реципієнтів, що, насправді, не є втішним результатом. Проте і поганим його також важко назвати, адже проблеми з самооцінкою є досить розповсюдженою проблемою серед дітей підліткового віку.

Завищену самооцінку має невелика кількість досліджуваних, а саме 15%, що є допустимим числом та цілком входить у рамки очікувань.

Аналізуючи результати кожної окремої людини (співставляючи їх результати опитувань на інтернет-залежність та на самооцінку), ми не побачили ярко виражених закономірностей. Так, треба відзначити, що багато

з досліджуваних, що страждають інтернет-адикцією або є наближеними до цього стану, мають занижену самооцінку. Проте не можна сказати, що це є абсолютною закономірністю – на залежність страждають також люди і з адекватною, і з завищеною самооцінкою, тож ми не змогли вибудувати чітку паралель між двома цими показниками.

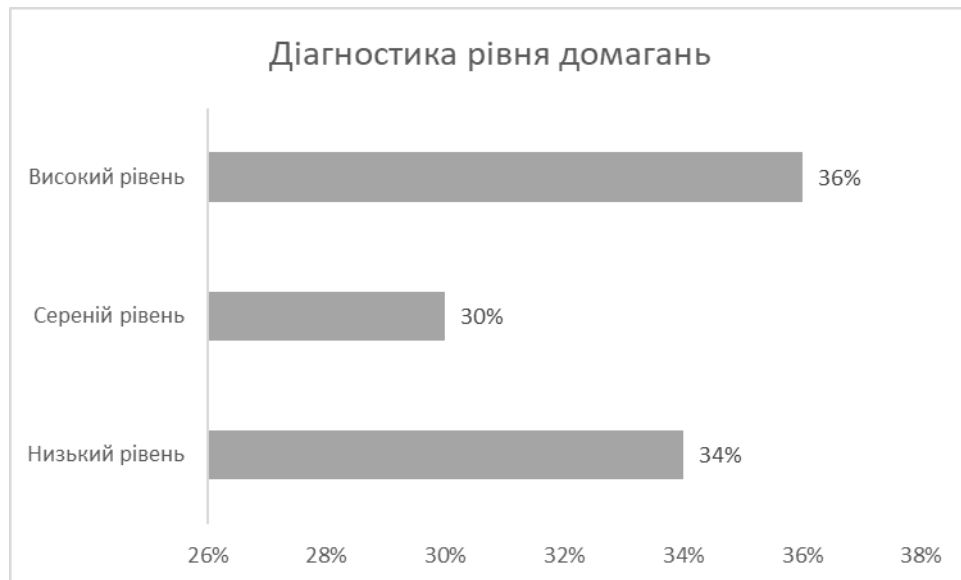


Рис.3

Як видно, рівень домагань досліджуваних є приблизно рівномірним між усіма. При цьому частіше за все, рівень домагань опитуваних приблизно дорівнює рівню їх самооцінки. Також, нерідко зустрічалися випадки, коли рівень домагань був вищий, за самооцінку людини, і лише у трьох випадках результати були протилежні.

Отже, за результатами дослідження, можемо зробити висновок, що залежність від інтернету майже не пов'язана ні з самооцінкою людини, ні з її рівнем домагань.

Дослідження рівня прояву комунікативних і організаторських схильностей проводилося наступним чином:

Ми відібрали респондентів, які мають проблеми з надмірним використанням інтернетом та тих, хто є інтернет-залежними. Далі ми співставили їх результати за «тестом інтернет-залежності Кимберлі Янг» з результатами тесту «Комунікативні та організаторські схильності, КОС-2». Нижче наведені отримані результати:

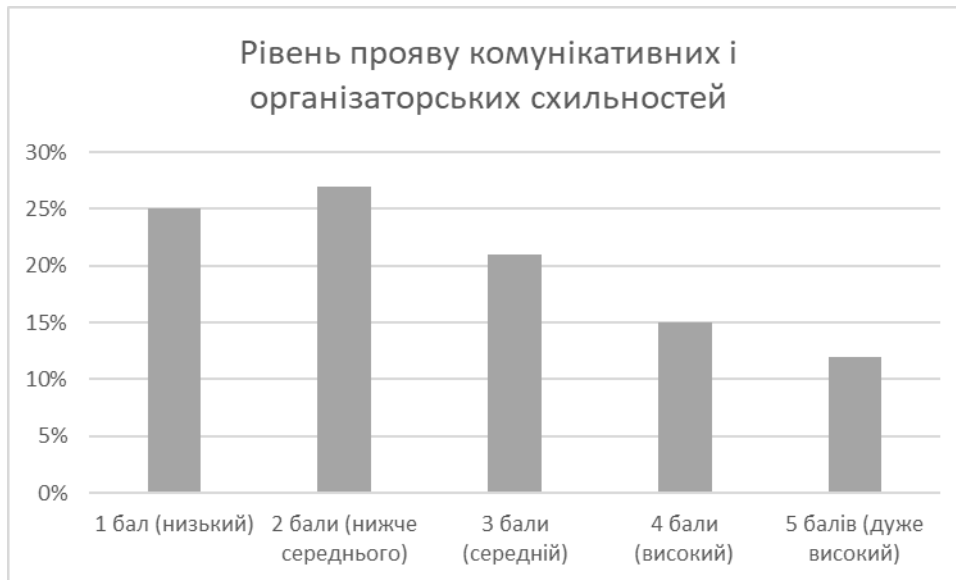


Рис. 4

Отже, як видно за вказаними відсотками, більшість опитуваних, що мали інтернет залежність або проблеми з надмірним використанням інтернету виявили низькі показники соціальної активності та комунікативних схильностей. Найбільш виразні показники були «низькі» та «нижче середнього» - дані результати мала більша частина виділених досліджуваних.

Виходячи з вищесказаного, можна зробити висновок, що, дійсно, більшість інтернет-залежних людей, або людей, які схильні до даної адикції, мають певні проблеми із соціальною адаптованістю та соціальною активністю. Що вказує на виразну залежність цих двох показників [2, 11].

Опитувальник на тему: «вплив інтернет залежності на життя особистості» ми запропонували тим досліджуваним, які в тесті на інтернет залежність показали показники з надмірним рівнем використання інтернету. Ми з самого

початку попередили реципієнтів, що якщо вони у першому тесті показали результат у межах норми, їм не треба проходити це дослідження.

Опитування ми зробили у формі тесту з можливістю вставлення власної відповіді. Для точного та валідного аналізу, нам довелося співставляти показники та шукати закономірності як окремо в кожного опитуваного, так і серед усіх досліджуваних по окремим показникам.

Провівши дане опитування, ми ще більше переконалися, що у кожної особистості всі показники та причинно-наслідкові зв'язки індивідуальні. [1] У одного залежного підлітка інтернет залежність може впливати на одні сфери, в другого на інші, а в третього, на перший погляд – немає жодних змін. Але шукаючи закономірності, ми сеодно звели результати, для порівняння того, які сфери життя найчастіше зазнають змін під впливом інтернет залежності. Нижче ми вкажемо результати по тим питанням, які на нашу думку найкраще демонструють загальну картину стану підлітків:

- *Якому способу проведення вільного часу ви віддаєте перевагу?*
 - *Вдома, за заняттями, що не мають відношення до інтернету*
 - *За переглядом серіалів/фільмів або комп'ютерними іграми*
 - *У соц мережах*
 - *Активне проведення часу: прогулянки, хобі, спорт*



Рис.5

Проаналізувавши дане питання, ми можемо зробити висновок, що тільки більше половини підлітків які мають схильність до інтернет залежності дійсно приділяють більшість часу розвагам у мережі. Найбільший відсоток опитуваних витрачають час на соціальні мережі і за даним опитуванням ми вважаємо це найпопулярнішим способом проведення часу. 31% опитуваних обирають також й інші способи проведення часу. Це було несподіваним, але приємним результатом, адже слід пам'ятати, що це дослідження проходили підлітки які вже мають проблеми із інтернет залежністю.

Наступний і один з найважливіших показників це:

- *Скільки годин в день ви витрачаєте на користування інтернетом?*

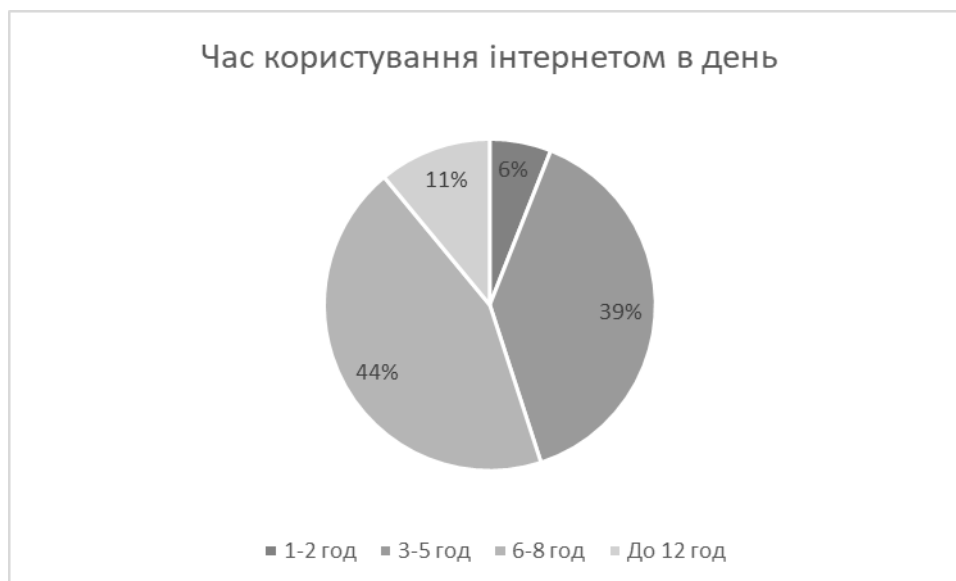


Рис.6

У першому тесті на інтернет залежність вже фігурувало подібне питання. Проте тоді ми досліджували саму наявність та ступінь залежності у опитуваних. У даному ж опитуванні, як ми згадували вище, брали участь лише ті реципієнти, які вже показали початкову або прогресуючу стадію інтернет залежності.

Отже, за отриманими результатами, ми можемо зробити висновок, що серед людей, які мають певні проблеми з надмірним використанням інтернету більшість зазвичай проводять у мережі між 3-5 год та 6-8 год. Насправді, для сьогодення 3-5 год можна назвати нормою часу користування інтернетом. Проте більшість опитаних підлітків, а саме 41% проводять в інтернеті близько 6-8 год. На перший погляд, це не виглядає надто великою кількістю часу, адже ми все ж таки живемо у сучасному світі, де значна частина нашого життя існує в інтернеті. Проте, якщо підрахувати години, припускаючи, що підліток спить близько 8 год, і ще приблизно 8 проводить у інтернеті, то на життя і всі справи та активності у реальному світі залишається всього біля 8 годин. Насправді, це дуже мало для того, аби часу вистачало на навчання, на очне спілкування з друзями, на саморозвиток, хобі і спорт. Тому, можна зробити висновок, що наразі, надмірний час перебування у мережі є реальною проблемою для сучасних підлітків.

Також для нас стало несподіванкою, що аж 11% досліджуваних, будуть проводити до 12 год в інтернеті. Ми це вважаємо досить явним показником залежності. Також, при аналізі відповідей кожного окремого опитуваного, більшість з цих 11% проводять за переглядом різних відео та відео іграми. Також, майже всі з них мають певні проблеми зі сном. І перш за все, це стосується недостатнього часу сну та/або безсоння. Це було для нас дуже важливим дослідженням для подальшого аналізу інтернет залежності.

Далі, дуже важливим показником ми вважаємо якість сну, тому питанням пов'язаним з цим ми приділили багато уваги.

- *Скільки годин на добу ви спите?*



Рис.7

Нажаль, тут ми можемо зробити досить невтішні висновки. 41% опитуваних сплять менше семи годин на добу. Це може дуже негативно впливати на фізичне і психічне здоров'я дитини. Недосипання може викликати: млявість, сонливість, зниження активності, зниження концентрації та уваги, слабкість, дратівливість, надмірну емоційну чутливість, тривожність, тощо.

Взагалі проблеми з недосипом мають багато підлітків і одною з причин, на які ми не можемо впливати: навчання. Людині доводиться мінімум п'ять разів на тиждень вставати доволі рано. Зазвичай це приблизно 06-08 год ранку. Тобто, аби спати сім-вісім годин, підліток має засинати до 12 год ночі. Нажаль, досить невелика кількість опитуваних дотримуються цієї норми.

Лише 40% опитуваних підлітків дотримуються норми часу для сну. Майже ті ж самі результати ми маємо і за питанням про те, о котрій годині підліток лягає спати: 57% дітей підліткового віку лягають о 00-02 год. Отже, порушення режиму сну є частою проблемою у підлітків, які мають схильність до інтернет залежності.

Наступний показник, який ми вважаємо важливим у дослідженні інтернет залежних підлітків це реакція на неможливість користуватися інтернетом:

- Чи відчуваєте ви дратівливість, якщо не маєте доступу до інтернету?
Оцініть по 5-ти бальній шкалі.

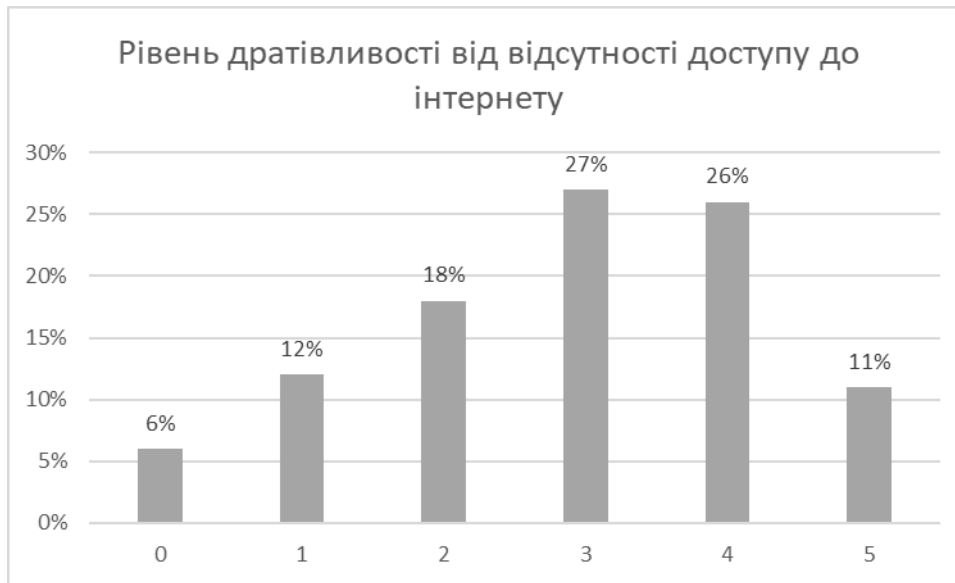


Рис.8

Звісно, оскільки сьогодні інтернет є дуже впливовою частиною нашого життя, його недоступність може викликати дискомфорт. І це є абсолютно обґрунтовано[9,12]. Тож показники дратівливості від 0 до 2, можна сказати, входять у межі норми. Проте 64% опитуваних мають рівень дратівливості від 3 до 5 балів. А отже, відсутність доступу до мережі досить сильно впливає на емоційний та психологічний стан підлітка. Подібний висновок ми можемо зробити і на основі іншого питання про те, що особистість відчуває, не маючи доступу до інтернету. Результати також дуже схожі. Багато дітей підліткового віку просто не знають, чим можна займатись, якщо не можна користуватись інтернетом.

Це стає дуже великою проблемою. І на нашу думку, є однією з головних причин формування інтернет залежності. Адже якщо особистість звикає проводити час у мережі і не бачить достойної альтернативи проведення часу у реальному житті, вона буде приділяти більше часу віртуальному світу. Це ми можемо побачити і за першим питанням.

Наступне питання, якому ми хотіли б приділити увагу, це мотивація до навчання і як на неї впливає надмірне користування інтернетом.

- Як змінилась ваша мотивація до навчання після початку активного використання інтернетом?
 - Мотивація виросла, адже з інтернетом навчатись легше
 - Використання інтернету не впливає на мотивацію до навчання
 - Мотивація погіршилась, адже проводити час у інтернеті цікавіше
 - Мотивація до навчання майже зникла, адже тепер віртуальний світ займає більше, ніж реальний
 - Свій варіант



Рис.9

Результати цього питання були досить неочікуваними. Ми припускали, що у більшості підлітків мотивація могли значно змінитись через формування інтернет залежності [48]. Але погіршення ми бачимо лише у 30% досліджуваних.

Проте, тут важливо звернути увагу на формулювання варіанту: «Використання інтернету не впливає на мотивацію до навчання». Ця фраза не означає, що ніяких змін нема, а означає лише те, що реципієнт не пов'язує мотивацію у навчанні з використанням інтернету. Це лише суб'єктивна думка

опитуваного. До того ж, на мотивацію також могли вплинути ті чинники, які вплинули на формування інтернет залежності. Тож насправді, для абсолютно коректної відповіді на це запитання, треба було б проводити особисту бесіду з кожним досліджуваним окремо.

Отже, на основі результатів цього дослідження, ми перш за все можемо зробити висновок, що інтернет залежність часто спостерігається із такими симптомами як:

- велика кількість часу проведення у мережі;
- проблеми з режимом та іншими порушеннями сну;
- надмірна дратівливість у разі відсутності доступу до інтернету;
- відсутність альтернатив для проведення часу.

Проте, не можна сказати, що інтернет-адикція однозначно впливає на мотивацію у навчанні та на якість навчання у цілому. Це залежить від окремої особистості та її власними інтересами та пріоритетами. А отже є досить багато індивідуальних характеристик та показників які демонструють зв'язок або навпаки, відсутність зв'язку з інтернет залежністю.

Останнім тестом ми обрали тест на рівень ситуативної тривожності, адже у теоретичній частини ми виявили, що багато причин формування інтернет залежності знаходиться у психологічній сфері особистості. І достатня кількість з цих передумов тим чи іншим чином пов'язані із тривожністю або стресовим станом. Отже, це дослідження для нас було дуже важливим та його результати могли б відповісти на багато запитань.

Ми вирішили використати саме тест Спілбергера Ханіна через те, що він досліджує як рівень ситуативної тривожності так і загальний рівень тривожності. Після проведення теоретичного дослідження, ми вважаємо, що у багатьох випадках підліток занурюється у віртуальний світ коли відчуває тривожність пов'язану з тими чи іншими обставинами. І щоб уникати цього

стресу особистість приймає рішення відгородитися від проблем за допомогою інтернету. Тож, на нашу думку, цей тест буде правильним та найбільш доречним вибором для нашої роботи[9,50].

За словами Спілбергера:

«Стан тривожності характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями загрози і напруги, що супроводжуються або пов'язані з активацією або збудженням автономної нервової системи.»

Отже, провівши дослідження серед підлітків, які мають проблеми із надмірним використанням інтернету, за першою частиною тесту Спілбергера-Ханіна "Оцінка рівня ситуативної тривожності" ми отримали наступні результати:

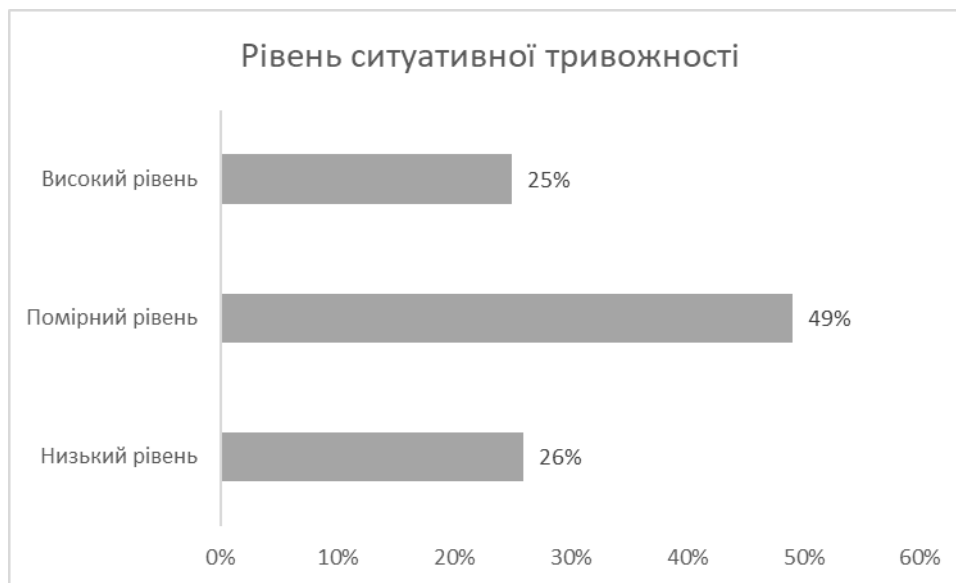


Рис.10

За результатами тесту, ми можемо зробити висновок, що 74% опитуваних, які мають проблеми з інтернет залежністю або схильні до неї мають значний рівень тривожності. Приблизно половина реципієнтів мають помірний рівень ситуативної тривожності (що вже не є низьким, а отже є проблемою) і 25% мають високий рівень ситуативної тривожності, що дуже негативно впливає на психо-емоційний стан підлітка.

Тож ми можемо сказати, що рівень ситуативної тривожності дійсно пов'язаний із формуванням інтернет залежності. Головною причиною є те, що якщо реакцією підлітка на стресові ситуації є почуття тривожності, мозок буде намагатися позбутися стресових відчуттів. І найдоступніший та найлегший спосіб зробити це – відволіктися на різноманітні віртуальні розваги. Отже, визначена закономірність є логічно обґрунтованою.

Ця частина тесту є дуже важливою, адже загальний стан тривожності особистості може бути по різному пов'язаним із інтернет залежністю: тобто може бути як передумовою формування так і наслідком адикції. В той же час рівень ситуативної тривожності демонструють нам сталі патерни у поведінці та реакціях підлітка, що краще відображає причинно-наслідкові зв'язки.

Далі будуть наведені результати:



Рис.11

Отримані результати демонструють, наскільки більше підлітків страждають від особистісного загального рівня тривожності. На цей раз проблеми із тривожністю мають 81% опитуваних. З них 31% мають високий рівень тривожності. Це вказує на те, що дана проблема є характерною для людей із інтернет залежністю. Як ми вказали вище, не так просто сказати, чи

є підвищений рівень тривожності причиною чи наслідком утворення інтернет залежності. Ми вважаємо, що і те, і інше. На нашу думку, інтернет залежність замикає життя підлітка у своєобразне колесо: тривожність може стимулювати розвиток інтернет залежності – інтернет залежність викликає підвищений рівень тривожності. Цей висновок ми можемо зробити за допомогою аналізу теоретичної частини (1.2.2. та 1.3.) та за допомогою даного тесту.

ВИСНОВКИ ДО 2 РОЗДІЛУ

Використавши 5 методик для проведення дослідження на тему: передумови формування інтернет-залежності у дітей підліткового віку, ми змогли виявити наступні закономірності:

82% з 52 опитуваних мали проблеми з надмірним використанням інтернету. Приблизно половина з них вже стикається із зловживанням часу у мережі, в той час як 28% вже мають сформовану інтернет-залежність.

На відміну від наших очікувань, ми не змогли виявити залежність між самооцінкою особистості та інтернет-адикцією. В той же час, ми побачили, що більшість інтернет-залежних підлітків мають проблеми із соціалізацією та спілкуванням із людьми у реальному світі. Отже, можна зробити висновок, що існує реальний зв'язок між цими двома факторами. А це означає, що низький рівень соціалізації дійсно призводить до інтернет-залежності.

Раніше ми вже казали, що ця адикція перетворює життя особистості на замкнуте колесо. В даному випадку: проблеми із рівнем соціалізації ведуть до інтернет-залежності, а інтернет-залежність, займаючи більшу частину часу та інтересів особистості, призводить до зниження соціалізації та зв'язків із людьми у реальному світі.

Крім того, ми дослідили помітну закономірність між рівнем тривожності та інтернет-адикцією. Так, більшість досліджуваних мають завищену ситуативну тривожність. Це вказує на те, що схильність до стресової реакції на різні події у житті особистості, може викликати інтернет-залежність, як спосіб втекти від реальності. Це добре корелюється із інформацією, яку ми отримали із різних джерел.

Також, ще більший відсоток опитуваних мають завищену особистісну (загальну тривожність). Як ми вже зазначили вище, це може бути як передумовою так і наслідком впливу інтернет-залежності. На нашу думку, правильно і те, і інше.

Ще важливо зазначити, що однією з передумов виникнення інтернет-залежності ми виявили відсутність достойних альтернатив для проведення часу. Різноманітні опції, які нам пропонує віртуальний світ, спрямовані на те, аби зробити наше життя цікавішим, яскравішим та легшим. Оскільки інтернет пропонує нам масу активностей на будь-який смак, стає складніше знайти альтернативні способи проведення часу (не в мережі), щоб це було дійсно цікаво та захоплююче. Ми вважаємо це однією з головних проблем, які заважають униканню цієї адикції.

Отже, існує багато передумов формуванню інтернет-залежності у дітей підліткового віку. І більшість з них лежать у психологічній сфері особистості, а це означає, що для того, аби боротися із залежністю, треба перш за все, почати із вирішення внутрішніх психологічних проблем.

РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ШКІЛЬНИМ ПСИХОЛОГАМ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ РОЗВИТКУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ В ШКІЛЬНИХ УМОВАХ

3.1 Методологія профілактики інтернет-залежності у дітей підліткового віку

Оскільки ми проводили дослідження в межах однієї школи, задля підбору ефективної стратегії роботи з підлітками що схильні до інтернет залежності, ми звернулися до шкільного психолога.

Після демонстрації результатів нашого дослідження, шкільний психолог погодилася виступити у якості супервізора в даній роботі.

Побачивши, що 82% опитуваних дітей підліткового віку мають проблеми із надмірним використанням інтернет ресурсів ми вирішили розробити методологічні рекомендації для профілактики виникнення інтернет-залежності.

За результатами практичних досліджень ми зробили висновок, що одною з головних передумов формування інтернет-залежності є проблеми у соціальній сфері життя дитини підліткового віку. Основним оточенням та підтримкою підлітка є його родина, і тому ми вирішили, перш за все звернутися до сімейної психотерапії [8,39].

1. Сімейна терапія. Як вже було зазначено вище, сім'я це основне оточення дитини підліткового віку. Якість взаємовідносин усередині сім'ї має прямий вплив на психічне здоров'я та добробут кожного члена родини.

Сімейна психотерапія - це форма психотерапії, яка фокусується на дослідженні та лікуванні проблем, що виникають усередині сімейної системи. На відміну від індивідуальної терапії, де фокусується однією людиною, сімейна психотерапія приділяє увагу взаємодії між членами сім'ї та динаміці сімейної системи загалом.

- Цілі та принципи сімейної психотерапії: головна мета сімейної психотерапії
- допомогти сім'ї у створенні здорових та функціональних відносин, відновленні комунікації та вирішенні конфліктів. Ось кілька принципів, що лежать в основі сімейної психотерапії:
- Системний підхід: сім'я сприймається як складна система, де кожен член взаємодіє впливає інших. Сімейний психотерапевт допомагає дослідити та зрозуміти динаміку сімейних відносин та взаємодій.
- Колаборативність: психотерапія працює сімейно, створюючи підтримуюче та безпечне середовище, де всі члени сім'ї мають можливість висловитися та бути вислуханими. Для цього необхідно співпрацювати з сім'єю для пошуку рішень та розвитку стратегій, які найкращим чином відповідають потребам.
- Контекстуальне розуміння: сімейна психотерапія враховує історію, культуру, цінності та унікальні особливості сім'ї. Важливо усвідомлювати, що кожна сім'я унікальна і розробити індивідуальний підхід, що відповідає конкретним потребам та цілям сім'ї.
- Ресурсорієнтованість: сімейна психотерапія акцентує увагу на сильних сторонах та ресурсах сім'ї. Психотерапевт допомагає сім'ї ідентифікувати та використовувати свої внутрішні ресурси для вирішення проблем та досягнення бажаних змін.
- Комунікаційні навички: психотерапія допомагає покращити комунікацію між членами сім'ї, розвиваючи навички ефективного слухання, вираження своїх думок та почуттів, а також встановлення здорових кордонів та поважного спілкування.
- Вирішення проблем: сімейна психотерапія спрямована на пошук та реалізацію конструктивних рішень для проблем, що виникають у сім'ї. Психотерапевт допомагає сім'ї розвивати навички вирішення проблем, а також адаптувати їх до майбутніх викликів.
- Підтримка змін: сімейна психотерапія направлена на підтримання сім'ї у процесі змін, забезпечуючи континуум турботи та підтримки після закінчення

терапії. Вона допомагає сім'ї зміцнити досягнуті результати та підтримувати їх у розвитку здорових та збалансованих відносин.

Тож, сімейна психотерапія відіграє важливу роль у підтримці та зміцненні сімейного благополуччя. Вона пропонує засоби та стратегії для вирішення конфліктів, покращення комунікації та створення гармонійних взаємин усередині сімейної системи.

Як вже було вказано раніше, однією з ключових особливостей сімейної психотерапії є те, що вона зосереджена на системі, а не окремих індивідах. Замість того, щоб дивитися на проблеми як на проблеми окремих членів сім'ї, психотерапевт досліджує, як ці проблеми пов'язані з динамікою всієї сімейної системи. Це дозволяє побачити, як взаємодія між членами сім'ї впливає на виникнення та підтримання проблеми.

Сімейна психотерапія також пропонує можливості для зростання та розвитку кожного члена сім'ї. Вона допомагає встановити здорові кордони, підвищити самосвідомість, покращити навички спілкування та зміцнити сімейні зв'язки. В результаті сімейна психотерапія може сприяти більш глибокому розумінню, взаєморозумінню та співпраці. Вона може бути ефективною як на ранніх етапах виникнення проблем, так і у випадках, коли проблеми вже накопичилися та стали хронічними.

На закінчення, сімейна психотерапія є потужним інструментом для підтримки та розвитку сімейних відносин. Вона допомагає сім'ям вирішити конфлікти, покращити комунікацію, навчитися ефективним стратегіям вирішення проблем та створити гармонійне та підтримуюче сімейне середовище.

2. Крім того, для уникнення розвитку інтернет-залежності важливо зміщувати фокус уваги з інтернету на інші способи проведення часу та комунікацій. Для цього потрібно розробити нові мотивації, звички, пріоритети. Тому другим методом, який ми запропонували є **когнітивно-поведінкова терапія** [11,39].

Цей метод фокусується на взаємозв'язку між нашими думками, емоціями і поведінкою, допомагаючи нам змінювати негативні мислення та звички для поліпшення якості життя.

Основні принципи КПТ:

Когнітивно-поведінкова терапія ґрунтується на декількох основних принципах. Перш за все, вона відображає усвідомлення того, що думки особистості впливають на її емоції і поведінку. КПТ наголошує, що не самі ситуації спричиняють наші емоції, а особисті інтерпретації цих ситуацій. Це означає, що ми можемо змінити спосіб, яким ми реагуємо на події, змінивши свої переконання і мислення.

Другий принцип КПТ полягає в ідентифікації і зміні негативних мислень і переконань. Люди часто утримуються від певних дій через негативні переконання про себе, інших або світ навколо них. КПТ допомагає розкрити ці негативні мислення та замінити їх більш об'єктивними і позитивними оцінками.

Останній принцип КПТ пов'язаний з розвитком позитивних змін у поведінці. Когнітивно-поведінкова терапія спрямовується на навчання пацієнтів новим навичкам і стратегіям, що допомагають управляти своїми емоціями та поведінкою в більш адаптивний спосіб. Наприклад, це може включати вміння впоратися зі стресом, розвиток соціальних навичок, виявлення та корекцію шкідливих звичок чи покращення комунікаційних вмінь.

КПТ базується на активному взаємодії між терапевтом і клієнтом. Під час терапевтичних сеансів клієнти навчаються впізнавати свої негативні мислення та переконання, що викликають стрес, тривогу або депресію. Разом з терапевтом вони виробляють альтернативні, більш позитивні способи мислення та реагування на різні ситуації.

Переваги когнітивно-поведінкової терапії:

Ефективність: КПТ є одним із найефективніших підходів у лікуванні різних психічних проблем, включаючи депресію, тривогу, посттравматичний стресовий розлад і їдальні порушення. Вона базується на науково доведених принципах і має довготривалі результати.

Зорієнтованість на конкретні проблеми: КПТ фокусується на конкретних проблемах і симптомах, що створює можливість для швидкого виявлення і зміни проблематичних мисленевих схем.

Самодопомога: Одним з великих переваг КПТ є те, що вона може бути використана в самодопомозі. Багато засобів та ресурсів, які пропонуються для КПТ, доступні онлайн, що дає можливість людям самостійно вивчати й застосовувати ці техніки для поліпшення свого психічного стану.

Проактивність: КПТ сприяє розвитку проактивного підходу до управління своїм життям. Шляхом розуміння взаємозв'язку між думками, емоціями і поведінкою, люди набувають контролю над своїми реакціями і можуть ефективно працювати над вирішенням проблем і досягненням своїх цілей.

Тож, когнітивно-поведінкова терапія є потужним і ефективним методом лікування психічних проблем, який заснований на зміні негативних мисленевих схем і навчанні нових поведінкових стратегій. Вона допомагає клієнтам змінити своє мислення, розвинути позитивні навички та здобути контроль над своїм життям. КПТ може бути використана як самостійно, так і під керівництвом кваліфікованого терапевта. Незалежно від того, з якими психологічними проблемами стикається людина, когнітивно-поведінкова терапія може бути цінним інструментом для поліпшення її життя та досягнення психічного благополуччя.

3.2. Програма профілактики розвитку інтернет-залежності у дітей підліткового віку для шкільного психолога

Отже, співпрацюючи зі шкільним психологом ми розробили рекомендації для шкільного психолога по роботі з підлітками схильних до інтернет-залежності:

Використання сімейної терапії : перш за все, сімейна психотерапія відіграє важливу роль у профілактиці та лікуванні інтернет-залежності у підлітків. Вона надає можливість всій сім'ї разом дослідити причини та наслідки інтернет-залежності, а також розробити стратегії, спрямовані на зміну поведінки та покращення взаємин.

Важливим аспектом сімейної психотерапії є створення сімейної підтримки для підлітка, який страждає або має схильність до інтернет-залежності. Члени сім'ї можуть висловити свою підтримку та розуміння, що допоможе підлітку відчувати себе менш ізольованим. Разом з тим, сім'я може працювати над встановленням здорових кордонів щодо використання інтернету та розвитком альтернативних способів занять, щоб допомогти підлітку знаходити задоволення та досягнення у реальному житті.

Сімейна психотерапія сприяє розвитку комунікаційних навичок у всіх членів сім'ї. Часто інтернет-залежність у підлітків виникає як спосіб уникнення проблем та незадоволень у реальному світі. Через терапевтичні сесії сім'я може навчитися відкрито обговорювати свої емоції, проблеми та потреби, а також покращити здатність слухати та підтримувати один одного. Поліпшення комунікації в сім'ї сприяє зниженню тривожності та стресу у підлітка, що може бути ключовим фактором у подоланні інтернет-залежності.

Також, часто підлітки вдаються до інтернету як спосіб впоратися з емоційними труднощами. Сімейна психотерапія допомагає сім'ї та підлітку розробити альтернативні стратегії регулювання емоцій, які не залежать від інтернету. Це може включати заняття фізичними вправами, мистецтвом, читанням чи участю у соціальних активностях. Сім'я також може спільно

шукати способи покращення якості сімейного часу та заохочувати підлітка до різноманітних інтересів та хобі.

Сімейна психотерапія також надає можливість для освіти та інформування сім'ї про шкоду інтернет-залежності та її наслідки. Терапевт може надати інформацію про здорове використання інтернету, попередити про потенційні небезпеки та навчити сім'ю дізнаватися про ознаки можливої залежності. Освіта та інформування допомагають сім'ї розвинути критичне мислення та емоційну інтелектуальність, що сприяє більш здоровому та збалансованому ставленню до інтернету.

Отже, сімейна психотерапія є важливим елементом для ефективної профілактики та боротьби з інтернет-залежністю. Проте, нажаль, у шкільних умовах неможливо провести повноцінну терапію з родиною кожного підлітка, який має проблеми з інтернет-адикцією.

Тож, ми розробили наступні рекомендації для шкільного психолога при роботі над профілактики розвитку інтернет-залежності у дітей підліткового віку:

1. Провести із залежним підлітком тест Леопольда Сонді «Портрети сонді» для визначення схильностей підлітка до певних видів діяльності.
2. Організувати зустріч із сім'єю залежного (схильного до залежності) підлітка. Визначити авторитетну для підлітка людину у сім'ї та провести окрему бесіду з нею. Пояснити, що саме їй/його підтримка та допомога у боротьбі із формуванням інтернет-залежності будуть найбільш ефективними та важливими для підлітка. Провести бесіду із авторитетною людиною про стратегію допомоги підлітку розвитку його здібностей визначеними за тестом Леопольда Сонді.
3. Організувати повторну зустріч із сім'єю підлітка і провести бесіду про вплив атмосфери всередині сім'ї на психіку дитини та, передусім, на розвиток інтернет-залежності.

4. Надати наступні рекомендації, які направлені конкретно на пряму боротьбу з формуванням інтернет-залежності:

- Встановіть правила використання Інтернету та моніторте їх виконання;
- Регулюйте час, який ваша дитина проводить в Інтернеті;
- Допоможіть дитині налагодити реальні соціальні зв'язки;
- Обговорюйте зі своєю дитиною проблеми, які викликають у нього стрес та тривогу, та допомагайте їй їх вирішувати;
- Не забувайте навчати вашу дитину навичкам раціонального використання інтернету та пошуку достовірної інформації;
- Якщо підліток вже страждає від інтернет-залежності слід звернутися до психотерапевта та розпочати комплексну терапію.

2. Когнітивно-поведінкова терапія може бути важливим інструментом для підлітків зі схильністю до інтернет-залежності, допомагаючи їм змінити негативні переконання і поведінку, розвивати здорові заміники та навички управління часом. Забезпечуючи їм підтримку та навчаючи ефективним стратегіям, КПТ може сприяти переходу до здорового онлайн-життя та поліпшенню загального благополуччя підлітків [39,15,52].

Когнітивно-поведінкова терапія буде проявляти більшу ефективність у поєднанні з сімейною терапією. Проте якщо в сімейній терапії йдеться про індивідуальні зустрічі із психологом, то сеанси КПТ ми пропонуємо провести у форматі лекції-інтерактиву. Далі наведені розроблені нами етапи та підтеми яких слід дотримуватися при проведенні лекції на тему «Схильність до інтернет-залежності у підлітковому віці»:

Освіта і свідомість: КПТ для підлітків з інтернет-залежністю треба починати з розуміння проблематичного використання Інтернету. Підліткам надається інформація про ризики і наслідки надмірного використання Інтернету, а також про шляхи покращення свого онлайн-життя. Це включає в себе розуміння впливу соціальних мереж, відеоігор і перегляду великої кількості контенту на психологічне та фізичне здоров'я, академічні досягнення та взаємини з близькими людьми.

Виявлення та підтримка мотивації: на даному етапі головне допомогти підліткам розпізнати своє поглинання інтернетом та зрозуміти причини, які призводять до такої поведінки. Збагачуючи їх усвідомлення про негативні наслідки, важливо спонукати підлітків до мотивації змінити своїх звички і прагнути до більш здорового балансу між онлайн-світом і реальним життям.

Розвиток альтернативних стратегій: у форматі інтерактиву з активним діалогом допомогти підліткам виявити та спонукати розвинути здорові заміники для перенаправлення їх уваги та енергії з онлайн-середовища на конструктивні активності. Це може включати залучення до фізичних занять, спорту, мистецтва, волонтерства або соціальних інтеракцій у реальному світі.

Розвиток навичок самоконтролю і управління часом: показати підліткам, як розрізняти продуктивне і непродуктивне використання Інтернету, встановлювати межі і планувати свій час. Це допомагає їм розуміти, коли і як використовувати Інтернет, щоб забезпечити баланс між розвагами та важливими справами. Вони навчаються приймати паузи від онлайн-активностей, установлювати години безпосередньої взаємодії з реальними людьми, а також встановлювати обмеження на використання певних платформ або додатків.

Розвиток навичок соціальної взаємодії: мета – допомогти підліткам покращити свої соціальні навички та взаємодію в реальному житті. Це може включати тренінги з комунікації, спілкування з однолітками та встановлення

здорових відносин з сім'єю та друзями. Можна заохочувати залучення до групових терапевтичних сесій, де підлітки можуть ділитися своїм досвідом та взаємопідтримкою.

Підтримка після завершення терапії: КПТ включає надання підтримки підліткам після завершення терапії. Вони отримують стратегії і інструменти, які допомагають їм підтримувати здоровий підхід до використання Інтернету. Терапевти надають регулярний контроль та відстеження прогресу, а також можуть рекомендувати додаткову підтримку або ресурси при необхідності.

Отже, наша головна мета використання когнітивно-поведінкової терапії – це надати підліткам зі схильністю до інтернет-залежності інструменти, які допомагають розрізняти продуктивне і непродуктивне використання інтернету, розвивати здорові заміники та навички управління часом. КПТ також сприяє розвитку соціальних навичок і підтримує підлітків у підтриманні їхнього здорового онлайн-життя. Цей підхід сприяє зміні переконань, розумінню впливу надмірного використання Інтернету на їхнє фізичне та психологічне благополуччя та розвитку стратегій саморегуляції.

При проведенні КПТ також слід залучати батьків або опікунів до процесу терапії, щоб забезпечити підтримку та створити сприятливе середовище для змін. Тому вона є найбільш ефективною у сукупності з сімейною терапією.

Когнітивно-поведінкова терапія може бути важливим інструментом для підлітків зі схильністю до інтернет-залежності, допомагаючи їм змінити негативні переконання і поведінку, розвивати здорові заміники та навички управління часом. Забезпечуючи їм підтримку та навчаючи ефективним стратегіям, КПТ може сприяти переходу до здорового онлайн-життя та поліпшенню загального благополуччя підлітків.

ВИСНОВКИ ДО 3 РОЗДІЛУ

Проаналізувавши різноманітну літературу та види психотерапії та психокорекції ми вирішили розробити методологічні поради направлені на профілактику розвитку інтернет-залежності у підлітків. Оскільки школа – одне з основних середовищ перебування та діяльності підлітків, ми запропонували методики для шкільних психологів, які можна використовувати у шкільних умовах та які підходять для допомоги великої кількості учнів. Для нашої роботи ми обрали за основу сімейну та когнітивно-поведінкову психотерапію.

Запобігання інтернет-залежності у підлітковому віці має включати у себе роботу із сім'єю підлітка, який знаходиться у групі ризику та включати в себе методики направлені на заміну поведінкових патернів, що призводять до надмірного користування інтернетом.

За нашими рекомендаціями шкільному психологу слід запропонувати дитині тест на визначення природних схильностей до певних видів діяльності (Портрети сонді) та провести 1-2 особисті бесіди з сім'єю підлітка для визначення авторитетної людини у сім'ї, яка може найкраще впливати на вибір та поведінку підлітка, і до якої він буде найбільше дослухатися. Також ми запропонували провести загальну лекцію ґрунтовану на методах когнітивно-поведінкової психотерапії, яка буде включати в себе пояснення шкоди надмірного використання інтернету, поняття самосвідомості та важливості самодопомоги та правильного контролю власного часу. Також вона має включати пропонування способів, які допоможуть підлітку краще розвинути свої соціальні навички, що допоможе дитині приділяти більше часу перебуванню у реальному світі та знизить ризик розвитку інтернет-залежності.

Звісно, також має бути запропонована підтримка в разі, якщо підліток сам захоче звернутися до шкільного психолога за порадами або для вирішення проблем.

ВИСНОВКИ

У результаті виконання нашої роботи, ми досягли нашої мети, а саме змогли дослідити вплив психологічних чинників на розвиток інтернет-залежності у підлітків. Оскільки інтернет є невід'ємною частиною життя у наш час і дуже багато важливих процесів проходять саме в мережі, неможливо повністю відмовитися від його використання. Проте це породжує ризик розвитку інтернет-залежності. Ми дослідили, що є окремі психологічні чинники які впливають на розвиток адикції. В основному причинами розвитку залежності є соціально-психологічні особливості підлітка. Тобто ми визначили, що існують певні психологічні передумови, які можуть впливати на розвиток інтернет-залежності, а це означає, що якщо впливати саме на ці аспекти психіки, то можна уникнути або зменшити рівень інтернет-залежності у дітей підліткового віку.

Внаслідок виконання першого завдання, а саме визначення психологічних особливостей розвитку та протікання інтернет-залежності у підлітків ми виявили, що на розвиток залежності перш за все впливають внутрішні психологічні фактори. Також ми виявили, що однією з основних причин є бажання уникнути реальності через наступні фактори:

- Проблеми з комунікацією та соціальною адаптацією;
- Високий рівень тривожності;
- Незадоволення навколишньою дійсністю;
- Прага до самоствердження та схвальності.

Також дуже важливим фактором який впливає на формування адикції є відсутність достойних альтернатив для проведення часу.

Особливість протікання інтернет-залежності у тому, що вона лише посилює та поглиблює ті психологічні та соціальні проблеми через які вона і формувалась. Тому є помітна закономірність між причинами та наслідками розвитку інтернет-залежності.

Другим завданням було емпірично дослідити взаємозв'язок внутрішніх психологічних чинників особистості та розвиток інтернет-залежності у

підлітків. Виконуючи це завдання, ми зробили висновок, що головні психологічні причини, які впливають на розвиток інтернет-залежності це:

- Низький рівень комунікативних здібностей
- Високий рівень ситуативної та загальної тривожності
- Високий інтерес до віртуальної реальності, як найцікавішого способу проведення часу.

Також, ми виявили, що інтернет-залежність негативно впливає на якість сну, дратівливість та різні сфери життєдіяльності підлітка, що не пов'язані з використанням інтернету. При тому, на мотивацію до навчання використання мережі майже не впливає (але ми можемо зробити цей висновок лише за суб'єктивною думкою опитуваних). У цілому, ми зрозуміли, що інтернет-залежність є реальною проблемою сучасних підлітків, яка впливає на якість їх життя та формується під впливом багатьох соціально-психологічних факторів.

Третім завданням було розробити методичні рекомендації для профілактики розвитку інтернет-залежності у підлітків. Ми розробили рекомендації для шкільних психологів направлені на профілактику розвитку інтернет-залежності у підлітків. За основу методології ми взяли методи сімейної та когнітивно-поведінкової терапії. Отже ми запропонували два напрямлення, які можна впроваджувати паралельно: 1-2 зустрічі із сім'єю підлітка який входить в групу ризику розвитку інтернет-залежності та лекції ґрунтовані на методиках когнітивно-поведінкової терапії, при цьому не вимагаючи детальну роботу з кожним окремим учнем.

Перевага наших методик полягає у тому, що їх можна впровадити у шкільному середовищі та пропрацювати проблему з тією кількістю учнів, якій це необхідно і не займає багато часу на зосередження на окремій дитині. А отже наші рекомендації можуть допомогти одразу великій кількості підлітків, не вимагаючи високої кваліфікації від шкільного психолога.

Таким чином, ми змогли підтвердити нашу гіпотезу, яка полягає у тому, що інтернет залежність у підлітковому віці є результатом особистісних деформацій. Адже ми виявили, що основними чинниками, що впливають на розвиток інтернет-залежності є проблеми та особистісні деформації які лежать у психологічній сфері підлітка і впливаючи на які, можна зменшити ризик розвитку інтернет-адикції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аймедов К. В. Особливості особистості підлітків, які страждають на комп'ютерну залежність / К. В. Аймедов // Наука і освіта : науково-практичний журнал південно-наукового центру НАПН України. – 2012. – №6 (Психологія). – С. 9–13.
2. Акимов С. К. Психологічні особливості поведінки користувача в мережі Інтернет як детермінанти кіберзалежності / С. К. Акимов // Вісник Київського міжнародного університету. Психологічні науки / гол. ред. Т. О. Піроженко. – К., 2006. – Вип. 9. – С. 12–19.
3. Білоущенко В. В. Психологічні особливості інтернет-залежності в підлітковому віці / В. В. Білоущенко, Р. Т. Чарнецька // Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки. – 2013. – Вип. 1. – С. 33–36.
4. Бодров В. А. Інформаційний стрес./В.А. Бодров - М., 2010. - 352 с.
5. Больбот Т. Інтернет-залежність : актуальна проблема? / Т. Больбот : мат-ли VII Міжнар. мед. конгресу студентів і молодих вчених (21-23 травня 2003 р.) / Тернопільська держ. мед. акад. ім. І. Я. Горбачевського – Тернопіль, 2003. – С. 158.
6. Бондаровська В. Комплексне дослідження стану здоров'я користувачів комп'ютерів / В. Бондаровська // Психолог. Шкільний світ. – 2005. – № 25. – С. 59–61.
7. Бурова В.В. Соціально-психологічні аспекти Інтернет-залежності / В.В. Бурова - М., 2006. - 249 с.
- Бурлаков І.В. Номо Gamer. Психологія комп'ютерних гр./І.В. Бурлаков - М., 2007. - 250 с.

8. Вакуліч Т. М. Психологічні чинники запобігання інтернет-залежності підлітків : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07 / Т. М. Вакуліч ; Центральний інститут післядипломної педагогічної освіти АПН України. – К., 2006. – 275 с.
9. Василюк Ф. Є. Психологія переживання. / Ф.Є. Василюк-М., 2009. - 350 с.
10. Виготський Л.С. Питання психології. / Л.С. Виготський. - СПб: СОЮЗ. - 2007. - 224 с.
10. Войскунський А.Є. Залежність від Інтернету: актуальна проблема/ Войскунський А.Е.// Світ Інтернету. - М., 2008. - №3. - С. 76 - 97.
11. Войскунський А.Є. Феномен залежності від Інтернету/ Гуманітарні дослідження в Інтернеті/під ред. Волков Б.С. Психологія підлітка/Б.С. Волков - СПб.: Час, 2012. - 260 с.
12. Волобуєва Т. Використання інтернет-технологій : здоров'язберігаючий аспект / Т. Волобуєва // Підручник для директора : посіб. з управл. компетентності. – 2010. – № 11. – С. 47–52.
13. Вороніна О.А. Теорія та методологія гендерних досліджень/О. А. Вороніна // Курс лекцій. - М: МЦГІ - МВШСЕН - МФФ, 2014. - 415 с.
14. Головій Л.А., Рібалко Е.Ф. Практикум з вікової психології / Л.А. Головей, Е.Ф. Рибалко-СПб.: Мова, 2013. - 688 с.
15. Гіппенрейтер Ю.Б., Фалікман М.В. Психологія мотивацій та емоцій / За ред. Ю.Б. Гіппенрейтер, М.В. Фалікман // - М.: ЧеРо, МПСІ, Омега-Л, 2013. - 752 с.
16. Гринюк, А. (2017). Вплив інтернет-залежності на психічний стан дітей та підлітків [The Impact of Internet Addiction on the Mental State of Children and Adolescents]. Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія "Психологічні науки", 5(37), 135-140.

17. Губачов Емоційний стрес в умовах норми та патології людини. / Ю.М. Губачов, Б.В. Іовлєв, Б.Д. Карвасарський - Л., 2011. - 345 с.
18. Гуменюк Л. Й. Соціально-психологічні фактори Інтернет-адикції / Л. Й. Гуменюк // Національний вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. – 2013. – с.
19. Давиденко С.В. Гендерні аспекти тривожності підлітків. / С.В. Давиденко// Доповідь від 1.12.2013. - 5 с.
20. Дідик Л. А. Інтернет-залежність як негативний соціальний наслідок стрімкого розвитку Інтернет-комунікацій / Л. А. Дідик // Гілея : науковий вісник. – 2013. – № 78. – С. 417–419.
21. Дубовенко М. М. Інформаційна технологія дослідження Інтернет-залежності у користувачів соціальних мереж : автореф. дис. ... канд. техн. наук: 05.13.09 / М. М. Дубовенко ; НАН України, М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Міжнар. наук.-навч. центр інформ. технологій та систем. – К., 2012. – 24 с.
22. Єгоров А.Ю. Нехімічні залежності/А.Ю. Єгоров - СПб.:2007. - 190 с.
23. Єнтин М. В. Психологическая помощь детям и подросткам в преодолении интернет-зависимости : учеб.-метод. пособие / М. В. Энтин. – М. : Генезис, 2010. – 192 с.
24. Єрмолаєва М. В. Психологія розвитку / М.В. Єрмолаєва-М.:Московський психолого-соціальний інститут; Вороніж: НВО «МОДЕК», 2007. - 336 с.
25. Жічкіна А.М. Соціально-психологічні аспекти спілкування в Інтернеті. / А.М. Жічкіна - М., 2012. - 210 с.
26. Захаров А.І. Походження дитячих неврозів і психотерапія. /А.І. Захаров. - М.: ЕКСМО-Прес, 2006. - 448 с.

27. Захарченко, О., Яковлєва, О. (2017). Проблеми формування інтернет-компетентності у дітей: аналіз, класифікація та психологічні особливості [Problems of Internet Competence Formation in Children: Analysis, Classification, and Psychological Features]. Педагогічна освіта: теорія і практика, 25(1), 90-98.
28. Ільїна, Ю., Коротка, Т. (2018). Інтернет-залежність у дітей: ризики та превентивні можливості [Internet Addiction in Children: Risks and Preventive Opportunities]. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія, 6(15), 87-94
29. Камінська О. В. Апробація програми корекції залежності від комп'ютерних онлайн-ігор / О. В. Камінська // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. – 2015. – №1 (36). – С. 168–174.
30. Камінська О. В. Проблема інтернет-залежності в сучасному соціокультурному вимірі / О. В. Камінська : мат-лы VIII Междунар. науч.-практ. конф. [«Наука и технологии : шаг в будущее»], (Прага, 27.02.2013 – 05.03.2013). – Прага, 2013. – С. 13-17.
31. Кижасєв-Смик Л. А. Психологія стресу. / Кижасєв-Смик Л. А. - М. :видав. Наука.. – 2013, – 160 с.
32. Кривенко, О., Долгова, Ю. (2018). Особливості виявлення інтернет-залежності у підлітків [Features of Detecting Internet Addiction in Adolescents]. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія "Психологія", 83, 50-58.
33. Литвиненко, Т. (2019). Інтернет-залежність у дітей та підлітків: проблеми та шляхи попередження [Internet Addiction in Children and Adolescents: Problems and Prevention strategy]. Наукові записки Кіровоградського національного технічного університету. Технічні науки, 2(56), 47-54.

34. Посохова В. В. Комунікативні характеристики особистості, схильної до інтернет-залежності / В. В. Посохова // Наук. студії із соц. та політ. психології. АПН України, Ін-т соц. та політ. психології. – К.: Міленіум, 2005. – Вип. 10 (13). – С. 209–219.
35. Полещук Н. Б. Інтернет-залежність як проблема сучасної психології / Н. Б. Полещук // Збірник наукових праць Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Серія "Психологічні науки". – 2014. – Вип. 40. – С. 149–157.
36. Прийменко В. Діти, які грають в ігри, або Комп'ютерна залежність / В. Прийменко // Психолог. Шкільний світ. – 2006. – № 46. – С. 13–15.
37. Рибалко, Л. (2017). Інтернет-залежність як проблема сучасного дитинства [Internet Addiction as a Problem of Modern Childhood]. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки, 84(2), 162-169.
38. Сагацька, Н., Коржевська, Ю. (2018). Інтернет-залежність як соціально-психологічна проблема сучасності [Internet Addiction as a Social and Psychological Problem of the Present]. Вісник Одеського національного університету. Серія "Психологія", 23(3), 155-159.
39. Седих К.В., Фільц О.О. Основи психотерапії – 2017 – с. 11-17, 71-79, 122-227, 157-168
40. Сергєєва Н. В. Соціально-педагогічні умови профілактики комп'ютерної адикції підлітків: канд. пед. наук : 13.00.05 / Н. В. Сергєєва ; Ін-т пробл. виховання НАПН України. – К., 2010. – 19 с.
41. Сторожук К. Інформаційні технології та деякі психологічні аспекти Інтернет-залежності / К. Сторожук, Н. Сторожук, В. Куценко // Нова педагогічна думка. – 2008. – Спец. вип. – С. 155–157.
42. Церковний А. Аспекти формування Інтернет-залежності /Церковний А.// Соціальна психологія. - 2004. - № 5 (7). – С.149-154.

43. Чудова І.В. Особливості образу Я – Жителя Інтернету. /І.В.Чудова// Психологічний журнал. - 2008. - № 1. - С. 113-117.
44. Шевченко, О., Журавель, Н. (2016). Інтернет-залежність у дітей та підлітків: сучасний стан проблеми та шляхи її подолання [Internet Addiction in Children and Adolescents: Current State of the Problem and Ways to Overcome It]. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія "Психологія", 58, 155-162.
45. Янг К. С. Діагноз - Інтернет-залежність / К.С. Янг// Світ Інтернету. - М., 2000. - № 2. - С. 36 - 43.
46. Янушкевич С. В. Інтернет-зависимость: анализ тенденций и формирование профилактических мер: канд. психол. наук : 19.00.07 / С. В. Янушкевич ; Белорусский государственный университет. – Минск, 2013. – 24 с.
47. "Internet Addiction: A Review of Current Assessment Techniques and Potential Assessment Questions" – published in journal Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking
48. "Internet Addiction and Its Impacts on Educational Success of University Students" - published in journal European Scientific Journal
49. "The Impact of Internet Addiction on Mental Health: A Systematic Review and Meta-Analysis" - Journal of Affective Disorders,
50. "The Effects of Internet Addiction on the Brain: A Systematic Review and Meta-Analysis" - стаття, опублікована в журналі Neuroscience & Biobehavioral Reviews, доступна онлайн на сайті ScienceDirect.
51. "The Dark Side of Internet Use: Two Longitudinal Studies of Excessive Internet Use, Depressive Symptoms, and Substance Use" - стаття, опублікована в журналі Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, доступна онлайн на сайті PubMed.

52. Anderson, K. J. (2019). Internet Use and Psychological Well-Being: A Meta-Analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(5), 309–319. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0670>
53. Lenhart, A. (2015). Teens, Social Media & Technology Overview 2015. Pew Research Center. https://www.pewresearch.org/wp-content/uploads/sites/9/2015/04/PI_TeensandTech_Update2015_0409151.pdf
54. Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Cheever, N. A. (2013). Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 948–958. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.001>
55. Twenge, J. M. (2019). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Emotion*, 19(4), 765–777. <https://doi.org/10.1037/emo0000586>
56. World Health Organization (2018). Gaming disorder. <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/gaming-disorder>
57. Young, K. S. (2018). Internet Addiction Test. Center for Internet Addiction. <http://netaddiction.com/wp-content/uploads/2015/10/Internet-Addiction-Test.pdf>
58. American Psychological Association. (2017). Technology addiction: Concern, controversy, and finding balance. Retrieved from <https://www.apa.org/monitor/2017/02/technology-addiction>
59. Common Sense Media. (2016). Technology addiction: Concern, controversy, and finding balance. Retrieved from <https://www.commonsensemedia.org/screen-time/technology-addiction-concern-controversy-and-finding-balance>
60. National Institute on Drug Abuse. (2019). Internet addiction. Retrieved from <https://www.drugabuse.gov/publications/research-reports/internet-addiction>

61. Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244. doi: 10.1089/cpb.1998.1.237
62. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278-296. doi: 10.1007/s11469-011-9318-5
63. Kimberly S. Young, James O'Mara, and Jennifer Buchanan Cybersex and Infidelity Online: Implications for Evaluation and Treatment - 107th annual meeting of the American Psychological Association, August 21, 1999

ДОДАТКИ

Опитувальник на тему: «вплив інтернет залежності на життя особистості»

1) Якому способу проведення вільного часу ви віддаєте перевагу?

- А) Вдома, за заняттями, що не мають відношення до інтернету
- Б) За переглядом серіалів/фільмів або комп'ютерними іграми
- В) У соц мережах
- В) Активне проведення часу: прогулянки, хобі, спорт

2) Скільки годин в день ви витрачаєте на користування інтернетом?

- А) 1-2 год в день
- Б) 3-5 год в день
- В) 6-8 год в день
- Г) До 12 год в день
- Д) Понад 12 год в день

3) Для чого ви використовуєте інтернет найчастіше?

- А) Навчання/робота/саморозвиток
- Б) Спілкування у соц мережах
- В) Відео/фільми/серіали
- Г) Відеоігри

4) За скільки годин до сну ви вимикаєте гаджети?

- А) Більше ніж за 4 год
- Б) За 3-4 год
- В) За 2-1 год
- Г) Перед самим сном
- Д) Засинаєте з гаджетом

5) О котрій годині ви зазвичай лягаєте спати?

- А) 21-22 год

Б) 23-24 год

В) 00-02 год

Г) 03-04 год

Д) Пізніше 5 год

6) Скільки годин в день ви спите?

А) 10-9 год

Б) 8-7 год

В) 6-5 год

Г) 4-3 год

7) Чи є у вас порушення сну (безсоння/преривистий неглибокий сон/надмірна сонливість і т.п.)

А) Ні, немає

Б) Є, але незначні

В) Є постійні порушення сну, які не заважають розпорядку дня та ритму життя

Г) Є постійні порушення, які заважають у повсякденному житті, і з якими треба боротися

8) Як ви себе почуваєте через неможливість користуватися інтернетом?

А) Всіляке буває. Знайду інший спосіб проведення часу

Б) Неприємно, важко знайти інше зайняття, але терпимо

В) Дратує, адже мені складно і нецікаво займатись чимось іншим

Г) Відчуваю злість і стрес, оскільки інтернет став невід'ємною частиною мого життя і не знаю, що робити без доступу до мережі і різних (приложений).

Д) Свій варіант

9) Чи відчуваєте ви дратівливість, якщо не маєте доступу до інтернету? Оцініть по 5-ти бальній шкалі.

А) 0

- Б) 1
- В) 2
- Г) 3
- Д) 4
- Є) 5

10) Як змінилися ваші успіхи у навчанні після початку активного використання інтернетом?

- А) Немає змін
- Б) Успіхи стають краще, адже інтернет допомагає у навчанні
- В) Успіхи трохи погіршилися
- Г) Успіхи у навчанні значно погіршилися
- Д) Свій варіант

11) Як змінилась ваша мотивація до навчання/саморозвитку після початку активного використання інтернетом?

- А) Мотивація виросла, адже з інтернетом навчатись легше
- Б) Використання інтернету не впливає на мотивацію до навчання
- В) Мотивація погіршилась, адже проводити час у інтернеті цікавіше
- Г) Мотивація до навчання майже зникла, адже тепер віртуальний світ займає більше, ніж реальний
- Д) Свій варіант