

Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича

факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
кафедра психології

**ОСОБИСТІСНІ ОСОБЛИВОСТІ ІНТЕРНЕТ-
ЗАЛЕЖНОСТІ ЧЛЕНІВ
ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ**

Магістерська робота

Рівень вищої освіти - другий (магістерський)

Виконала:

студентка 2 курсу, групи 603
спеціальності

053 Психологія

Вовк Богдана Михайлівна

Керівник: канд. псих. н., доцент Чаплак Я.В.

Рецензент:

До захисту допущено:

Протокол засідання кафедри № ____

від „____” _____ 2023 р.

зав. кафедри _____ доц. Андрєєва Я.Ф.

Чернівці – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1.....	6
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЗАЛЕЖНОСТІ В ПСИХОЛОГІЇ.....	6
1.1. Поняття про залежність та історія її вивчення.....	6
1.2. Основні чинники та типи залежності.....	12
1.3. Психологічні особливості та наслідки інтернет залежності.....	15
РОЗДІЛ 2.....	25
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ВОЛОНТЕРІВ.....	25
2.1. Організація досліджень, опис методик.....	25
2.2. Аналіз результатів досліджень.....	36
2.3. Рекомендації подолання та профілактики Інтернет-аддикції.....	62
ВИСНОВКИ.....	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	70
ДОДАТКИ.....	

ВСТУП

У наш час Інтернет надзвичайно поширений, немає, напевно, ніоднієї людини яка б не користувалася Інтернетом. Можна більше не ходити в кінотеатр, на концерт улюбленої групи, засиджуватися в бібліотеці, обтяжувати себе виходом у магазин, всю необхідну інформацію можна отримати, не відходячи від комп'ютера чи смартфона. У зв'язку з цим з'явився новий вид психічного розладу – Інтернет-залежність, яка стала причиною втрати зв'язку між людьми, які вважають що краще проводити весь свій вільний час в мережі, ніж спілкуватися з оточуючими людьми в реальності.

Інтернет залежність – хвороба, яка супроводжується навязливим бажанням вийти в інтернет та нездатність вчасно відключитися. В цьому стані людина фокусується не на реальному світі, а на віртуальному. В цьому стані людина ігнорує потребу у воді, їжі, сні, активності, реальному спілкуванні.

Сьогодні Інтернет – неосяжне, безмежне джерело інформації, яке тільки зустрічалось людству. Протягом довгого часу люди накопичували знання та фіксували їх у різних ресурсах, колись інформація зберігалась на камені, потім її почали записувати на папері, на відео, та в наш час більша частина інформації в інтернеті. Легкий доступ до ресурсів, постійний розвиток у сфері гаджетів, програми де нам пропонують легкий, розважальний контент спільно з сімейними проблемами, проблемами у налагодженні стосунків з оточуючими, низькою самооцінкою чи падінням рівня емпатійності формують передумови до виникнення інтернет залежності.

Проблема інтернет-залежності не є новою в науці. Зокрема, до вивчення й аналізу різних її аспектів зверталися багато науковців, зокрема: В. Бутова, А. Голдберг, К. Янг, М. Орзак, О. Мінаков, М. Гріффітс, Е. Губенко, Ю. Кленова, В. Посохова, Р. Девіс, Н. Йі, Ч. Тарт, Н. Носов, В. Менделевич та багато ін. Інтернет-залежність почала вивчатися відносно недавно. З'являються нові роботи як вітчизняних авторів, так і зарубіжних, які присвячені наступним

аспектам: проблеми комп'ютерної залежності, впливу віртуальних взаємин на особистість, дослідження ідентичності у користувачів комп'ютерної мережі і процесів самопрезентації в мережі, психологічним аспектам комунікативних процесів в мережі. Проте деякі автори вважають, що Інтернет-залежність – не є самостійним захворюванням.

Це й зумовило актуальність досліджуваної теми та наш інтерес до проблеми Інтернет-залежності.

Інтернет-залежність – це широкий термін, що позначає велику кількість проблем поведінки і контролю над потягами.

Розповсюдження явища інтернет-залежності вимагає подальшого аналізу цієї проблеми та розробки ефективних методів і засобів, спрямованих на вирішення цієї проблеми.

Дослідження особистісних особливостей та інтернет-залежності членів волонтерської організації може допомогти зрозуміти, як ці фактори впливають на їхню участь та продуктивність.

Результати дослідження можуть служити основою для розробки програм та заходів, спрямованих на підтримку членів організації в управлінні своєю інтернет-активністю та підвищенні ефективності їх волонтерської діяльності.

Збільшення усвідомлення проблеми інтернет-залежності серед учасників може сприяти створенню здорового та продуктивного середовища в організації. Аналіз особистісних особливостей також може допомогти ідентифікувати індивідуальні потреби та ресурси для підтримки кожного волонтера.

В умовах війни можу ще більше підкреслити важливість такого дослідження для волонтерських організацій. В ситуаціях конфлікту та кризи, де відчуття підтримки та спільноти стає критичним, розуміння особистісних особливостей та можливої інтернет-залежності серед волонтерів може бути вирішальним для успіху організації.

Урахування впливу стресових умов на інтернет-поведінку волонтерів та

їхню готовність надавати допомогу може допомогти адаптувати підходи до управління та підтримки в умовах війни. Врахування особистісних особливостей може стати основою для розробки індивідуалізованих стратегій підтримки волонтерів під час військових дій.

Об’єкт дослідження – феномен Інтернет-залежності.

Предмет – диспозиційні особливості Інтернет-залежності у підлітковому та ранньому юнацькому віці.

Мета роботи – теоретично розглянути явище Інтернет-залежності, описати портрет Інтернет-залежного, проаналізувати психологічні чинники виникнення Інтернет-залежності; емпірично дослідити особливості прояву Інтернет-залежності у волонтерів ЧВПУ № 3.

Для досягнення мети дослідження в роботі вирішувалися такі завдання:

- проаналізувати наукову літературу з проблеми інтернет-залежності;
- охарактеризувати поняття інтернет-залежності;
- вивчити основні чинники та типи інтернет-залежності;
- виявити основні особливості та наслідки інтернет-залежності;
- узагальнити теоретичний матеріал у висновках.

Гіпотеза дослідження – схильність до Інтернет-адикції у підлітковому та юнацькому віці пов’язана з особистісними характеристиками досліджуваних, що виявляються у ставленні до інших людей.

Структура роботи. Ця кваліфікаційна робота складається зі вступу, 2-х розділів (розгляд теоретичних аспектів вивчення проблеми залежності в психології та емпіричне дослідження), висновків, списку використаної літератури та додатків. Робота проілюстрована 8-ма рисунками та 8-ма таблицями. Обсяг дослідження складає 75 друкованих сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЗАЛЕЖНОСТІ В ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Поняття про залежність та історія її вивчення

Залежність – потреба вживати певні речовини або вчиняти якісь дії. Термін «залежність» вживається по-різному в різних галузях медицини. Нас цікавить точка зору психіатрів, вони посилаються на пригнічений, хворобливий стан людини та вважають що це «психологічна залежність» [14, 42].

«Ми живемо в багатій на технології культурі. Очікується, що люди користуватимуться комп'ютером. Відповідь полягає в тому, чи не забагато. Не існує обмежень чи обмежень за часом, щоб визначити звикання чи примусове використання комп'ютера. Існують лише вказівки щодо того, як така поведінка може негативно вплинути на життя людини. Зазвичай подружжя чи батьки чи друзі першими помічають проблему. Вони ті, хто каже: я думаю, у вас є проблема, але, як і будь-який наркоман, заперечення – це їх відповідь. Легко мінімізувати, час який користувач проводить в Інтернеті у наше «комп'ютерне століття», але реальність така, що хтось може страждати від залежності від Інтернету. Перший крок - привернути наркомана до лікування - тому протистояння наркомана з його залежністю, допомагає йому зрозуміти, що проблема існує, що є першими кроками до її лікування». – Каже Кімберлі Янг в одному із інтерв'ю.

Залежність обмежує свободу людини. Формування залежності починається коли єдиним джерелом отримання позитивних емоцій для людини стає певний об'єкт. Залежність несе шкоду не лише залежному але і тим хто його оточує, його близьким.

В різних галузях медицини термін «залежність» вживається по-різному. Медики, практикуючі лікарі говорять про залежність з точки зору фізіології та називають її «фізичною залежністю», в той час психологи, психіатри дивлячись

на пригнічений стан людини вважають це наслідками «психологічної залежності» [14, 42].

Фізична залежність – реакція організму на взаємодію з певними речовинами з відповідною фізичною поведінкою, яка характеризується постійним бажанням вживати певний препарат для підтримання ефекту. Часто сестиматичний прийом речовин викликає так звану ейфорію, людина знаходиться в гарному настрої, у неї пригнічуються негативні емоції, проблеми та переживання відходять на другий план[18].

Психологічна залежність – постійне бажання вступати в контакт з об'єктом залежності. Це можуть бути почуття, думки, інші люди, діяльність, емоції. Це допомагає людині усунути психологічний дискомфорт або отримати який-небудь інший ефект [13, 20].

Тут говориться про психологічну природу залежності, основою якої є фрустрація важливої потреби для особистості, це спонукає її придумувати шляхи задоволення змінюючи об'єкт впливу. Наприклад, людина в депресії прегне її позбутися перенесенням своєї психічної енергії з предмету яким вона хоче оволодіти, але не може, на предмет який доступний для неї. Тому людина страждаючи від низької самооцінки, самотності чи тривожності, хоче отримати задоволення від взаємодії з об'єктом залежності. Те що можна швидко і легко отримати позитивні емоції викликає звикання у людини і стає невід'ємною частиною її життя[14, 42].

Спільне між визначенням психіатрів та медичним – потреба людини відділити емоційне від реального. Людина хоче забути свої повсякденні потреби та турботи та отримати якісь позитивні емоції. Якраз інтернет дає людям можливість поринути у віртуальний простір знайти однодумців, людей зі спільними інтересами чи схожими труднощами та обговорити свою проблему, виговоритися, що не завжди мож, спілкування на форумах, в чатах, в різних спільнотах. Вільний доступ до інтернет-ресурсів отримує все більша

кількість людей. Інтернет дає можливість спілкуватися людям які знаходяться в різних країнах. І саме ця можливість вільного спілкування, доступність спілкування призводить до небажання виходити в реальний світ і спілкуватися за межами інтернету, зменшує бажання спілкуватися з близькими чи родичами, розширювати соціальні зв'язки.

Інтернет залежність – хвороба, яка супроводжується навязливим бажанням вийти в інтернет та нездатність вчасно відключитися. В цьому стані людина фокусується не на реальному світі, а на віртуальному. В цьому стані людина ігнорує потребу у воді, їжі, сні, активності, реальному спілкуванні [13, 21].

Базовими передумовами до інтернет-залежності можна віднести збільшення дистанції між людьми, зміни місця проживання, велика кількість розлучень, великий, некерований потік інформації для суспільства, анонімність у соціальних мережах, відсутні просторові обмеження, необмежена кількість контактів.

З початку існування людства люди постійно були залежні від чогось. Формування залежності відбувається досить швидко, набагато складніше її позбутися. Уже досить давно існує проблема інтернет-залежності. Проте чіткої та загальноприйнятої системи критеріїв визначення для даної проблеми дось не розробили. Медично цей розлад не визнаний психічним і не внесений до Міжнародного статистичного класифікатора хвороб і проблем, пов'язаних зі здоров'ям.

Першими з комп'ютерною залежністю зіткнулися лікарі-психотерапевти, а також компанії, які використовують у своїй діяльності Інтернет і несуть втрати у випадках, коли у співробітників з'являється патологічний потяг до перебування в мережі. У робочих зменшується працездатність, розсіюється увага, і хоча фізична шкода здоров'ю при комп'ютерній залежності не настільки очевидна, як, наприклад, цироз печінки при алкоголізмі чи можливість

серцевого нападу при вживанні кокаїну, ризик для здоров'я все-таки існує. З'являється втома, імунна система людини стає ослабленою, після чого підвищується ймовірність захворювання. До того ж, сидячий спосіб життя може призвести до виникнення проблем з хребтом, а неправильне освітлення – до захворювань очей [26, 29].

Розробка нових засобів комп'ютерної обробки даних в кінці ХХ – початку ХХІ ст. призвело до революційного етапу інформатизації суспільства. В цей час відбувається інтеграція систем обробки та передачі інформації. До основних технічних досягнень, що призвели до розвитку сучасних інформаційних технологій відносять: 1) поява нових технологій в умовах накопичення та збереження інформації, 2) розробка та розповсюдження засобів зв'язку без обмежень, 3) автоматизована обробка інформації з допомогою комп'ютерних алгоритмів обчислення. В цей час виникає й інформаційна індустріалізація, яка випередила промислову індустріалізацію по зайнятості працівників, попиту, обміну інформаційним продуктами. На перше місце виходить інформаційний продукт, що дозволяє виробляти матеріальні продукти більш місткі з інформаційної точки зору, при цьому використовуючи знання у сфері інноваційних рішень, у виробничо-технологічній і економічній сферах, а також у ринкових відносинах[6, 20].

Назву інформаційне суспільство отримало суспільство де більшість працівників працюють над розробкою, збереженням, трансформацією та реалізацією інформації. Швидка інформаційна індустріалізація, яка випередила промислову індустріалізацію числом зайнятих працівників, попитом та пропозицією, обміном інформаційними продуктами та послугами, викликала епоху «інформаційної революції» або «інформаційного вибуху»[7, 158].

Досить активні дослідження в цій галузі ведуться з початку 90-х років і у вітчизняній психіатрії та психології. І з кожним роком їх інтенсивність зростає паралельно зростанню кількості осіб, що користуються комп'ютерами.

З'являються нові роботи як вітчизняних авторів, так і зарубіжних, які присвячені наступним аспектам: проблеми комп'ютерної залежності, впливу віртуальних взаємин на особистість, дослідження ідентичності у користувачів комп'ютерної мережі і процесів самопрезентації в мережі, психологічним аспектам комунікативних процесів в мережі.

Феномен інтернет-залежності вперше описаний в 1995 році І. Голдбергом. Він виділив основні ознаки цього розладу:

1. Дистрес або негативний стресовий стан
2. Заподіяння шкоди для фізичного, психологічного, можособистісного, економічного чи соціального стану [7, 159].

Також інтернет-залежність вивчала психіатр, одна із найвідоміших дослідників цієї області – Кімберлі Янг. Вона створила тест-опитувальник, який спрямований на визначення даної залежності. Вона помістила його на web-сайті та отримала майже 500 результатів, із них близько 400, відповідно до обраного критерію, були від інтернет-залежних користувачів. Також для постраждавших від інтернет-залежності вона організувала центр психологічної допомоги.

Розробленням шкали визначення інтернет-залежності займалися й інші вчені-дослідники, Але загально визнаними є тільки Узагальнена шкала проблематичного використання інтернету С. Каплана (Generalized Problematic Internet Use Scale, GPIUS) та Шкала он-лайнної когнітивної діяльності Р. Девіса (Online Cognition Scale, OCS)[7, 38].

Іван Голдберг у 1995 році запропонував використовувати термін «інтернет-залежність» для того щоб описувати непереборну тягу до користування Інтернетом. Голдберг вважає, що цей розлад шкодить функціонуванню всіх сфер діяльності людини. В основі цього розладу лежить нестримне бажання відійти від реальності, його можна порівняти з паталогічним потягом який виникає при наркоманії, алкоголізмі чи при потягу до азартних ігор. Також він підмітив, що коли людина робить спроби

проводити менше часу в Інтернеті – її загальне самопочуття значно погіршується.

Маресса Орзак виділила певні психологічні симптоми характерні для Інтернет-залежних: гарне самопочуття та відчуття ефорії за комп'ютером, людина не може зупинитися, а тільки збільшує кількість часу яку проводить в Інтернеті, її не турбують родинні чи дружні обов'язки, поза комп'ютером людина відчуває порожнечу, відчуженність, роздратування, розвиток депресії, починаються проблеми на роботі та в стосунках. Орім психологічних вона виділила ще і фізичні симптоми Інтернет-залежності: оніміння пальців, враження нервових стовбурів руки, сухість очей, мігрені, біль в спині та шії, проблеми в харчуванні, розлади сну[24, 96].

Великий внесок у дослідженні проблеми інтрент залежності зробив Олександр Мінаков, який розглядав інтернет як нову реальність, в якій немає жорстких бар'єрів та обмежень, яка допускає високий ступінь свободи для користувачів. Саме ці властивості є такими притягуючими. Також він називає другу особливість Інтернету – міфілогічною. Інтернет-користува може видати себе за будь-кого, змінити свою стать чи вік, змінити зовнішність, з іншої сторони людина може за секунди перенестися в іншу точку світу, не відходячи від комп'ютера і це більше нагадує якусь казку. Маніков порівнює інтернет із міфологічним мисленням дитини (Піаже, 1969; Е.Сларепаре, 1946)[15].

Психіатри виявили що у всіх досліджуваних в яких була проблема Інтрнет-залежності, окрім неконтрольованого часопроводження в інтернеті, було виявлено ще хоча б один хронічний діагноз першої категорії.

Слід зазначити, що єдиного погляду на явище інтернет-залежності до сих пір не існує. Більше того, ряд авторів вказують, що безпосередньо інтернет-залежності немає зовсім. Зокрема, М. Гріффітс писав: «... я стверджую, що велика частина тих, хто надлишково користується Інтернетом, не є залежними безпосередньо від Інтернету, для них Інтернет – це свого роду живильне

середовище для підтримки інших залежностей ... Я вважаю, що слід розрізняти безпосередньо залежність від Інтернету і залежностями, пов'язаними із застосуваннями Інтернету» [8, 191].

У багатьох дослідженнях інтернет-залежні постають депресивними, несміливими в соціальних контактах, тривожними. Але були і дослідники які вважали визначними характеристиками інтернет-залежних є індивідуалізм, гарно розвинуте абстрактне мислення, вони можуть з легкістю освоювати нові види діяльності, поповнювати свої знання.

Проте в даний час в деяких країнах інтернет-адикція вже визнана серйозною проблемою і вживаються заходи щодо її вирішення. Зокрема, в 2005 році в Китаї була створена перша клініка для лікування хворих на Інтернет-залежність, де дорослі проходять курс терапії тривалістю 10-15 днів, що включає ранній підйом, заняття спортом, антидепресанти, голкотерапію і розряди електрошоку. У Китаї існують спеціальні табори казарменого типу для підлітків до 18 років, куди їх привозять батьки на термін до півроку. Весь цей час залежні від Інтернету підлітки перебувають на території центрів, вивчають стройподготовку і так само, як і дорослі, лікуються розрядами електрики [8, 193].

1.2. Основні чинники та типи залежності

Для пояснення паталогічного використання інтернету було виявлено 4 основних причини Інтернет-залежності:

1. Соціальна підтримка. Часто у віртуальному середовищі в кожній групі є свої власні правила, мова чи ритуали і кожен член групи повинен пристосовуватися. Особисті межі у віртуальному просторі – мінімальні, через те, що при першому знайомстві не випитують особисті подробиці. Це дає можливість швидше перейти до близького спілкування. Також анонімність у соціальних мережах дозволяє з меншими ризиком обговорювати спірні,

«небезпечні» теми, такі як секс, релігія, політика. Часто віртуальна спільнота може дати більше підтримку ніж близькі, рідні люди. Потреба у підтримці найбільш затребувана у сучасному суспільстві.

2. Сексуальна реалізація. Янг виділив основні мотиви сексуальної інтернет-залежності. 1) Легка доступність порнографічних матеріалів та закритих «кімнат». 2) Віртуальний секс пропонує анонімність, це дозволяє людині відкритися, піддатися та реалізувати таємні бажання, виявити найпотаємніші фантазії, без страху чи сорому. Віртуальний світ дає людині можливість досліджувати свої бажання, фантазії та отримати задоволення без страху осуду зі сторони оточуючих. 3) Збудження, яке виникає при розумінні що можеш вільно без обмежень досліджувати сексуальність віртуального світу. Віртуальний секс дозволяє відчувати що на їхню сексуальність зауважують інші.

3. Конструювання ідентичності. У віртуальному просторі всі користувачі рівні. Вік, стать, раса, статус, фінансові можливості, все відходить на другий план. Відсутність цієї соціальності ідентичності дозволяє створити нову віртуальну особистість.

4. Відв'язаність особистості. Завдяки анонімності віртуальної реальності людина може проявити всі свої таємні фантазії. Віртуальний світ дає новий простір для прояву та реалізації пригнічених бажань[23].

Існує багато факторів чому мережа так приваблює, які формують передумови розвитку інтернет-залежності, та вчені виділяють лише декілька основних:

- Анонімність під час соціальної взаємодії з учасниками
- Можливість змінити ідентифікаційні особливості (ім'я, гендер, вік, національність, та навіть зовнішність)
- Інтернет допомагає реалізувати фантазії, уявлення
- Дає можливість приховати чи розкрити комплекси, фобії, таємні фантазії

- «Психологічний експібіціонізм»
- Допомагає подолати внутрішню ураженість особистості
- Участь у неформальних об'єднаннях дає змогу компенсувати психологічні комплекси

- Людина проводить час у колі середовищі де в інших схожі інтереси
- «Інформаційний вампіризм»[13]

Передумови та фактори виникнення ділять на дві групи:

- Кібернетичні – об'єктні фактори й умови, які безпосередньо пов'язані з властивостями кіберсередовища.
- Індивідуально-психологічні – суб'єктні фактори, пов'язані з особистісними та демографічними характеристиками кіберкористувачів[13, 52].

На сьогодні науковці виділили 5 основних типів інтернет-залежності:

1. Нав'язливий веб-серфінг (інформаційне перевантаження) – безладний, нескінченний, хаотичний пошук інформації, схоже на телеманію, коли безцільно перемикаєш канали, людина просто «забиває» голову непотрібною інформацією, що допомагає їй відсторонити від життєвих проблем.

2. Пристрасть до віртуальних знайомств та спілкування – постійне листування, участь в чатах, різноманітних веб-форумах, незліченна кількість знайомих та друзів в мережі. Залежність від соціальних мереж найчастіше притаманна інтровертам, самотні та закомплексованим людям. Спілкування в соціальних мережах створює ілюзію дружби, дає можливість людині видати себе за будь-кого.

3. Залежність від комп'ютерних ігор, геймінг – притаманне підліткам та молодим людям нав'язливе захоплення іграми в мережі. Гравці неодноразово закінчували життя самогубством через програш, засиджувалися перед екраном до виснаження або вбивали супротивника в реальному житті.

4. Ігроманія, фінансова потреба в мережі – людина залежна від інтернет-покупок, аукціонів, онлайн-казино, біржі, азартні ігри з бажанням збагатитися.

5. Кіберсексуальна залежність - нав'язливе бажання відвідувати порносайти, постійне бажання обговорювати еротичні теми в чатах, на форумах[19, 134].

Існує різниця і між типом діяльності в мережі. Інтернет-залежні більшу частину часу втягнуті в соціальну активність, таку як участь в нових групах, чатах, форумах, блогах. Не залежні більшу частину часу проводять в мережі в пошуках інформації на сайтах та перевіряють пошту чи важливі повідомлення. Різниця полягає в тому, що залежні пробують створити нові стосунки в мережі, в той час, що не залежні лише підтримують вже існуючі зв'язки за допомогою месенджерів. [15]

Залежні від комп'ютера частіше відчують дистрес як мінімум в одній з п'яти сфер: соціальній, професійній, навчальній, фінансовій або фізичній. Проблеми завжди виникають внаслідок залежності від комп'ютера, нехтуючи різними аспектами життя взамін на віртуальну реальність. Розвиток комп'ютерної залежності може бути зумовленим різними факторами: процесом друкування, середовищем комунікації, відсутністю міжособистісного спілкування, надмірним інтересом до порнографічних сайтів, соціальною активністю в мережі.

1.3. Психологічні особливості та наслідки інтернет залежності

Особливості емоційної сфери. Вчені встановили зв'язок між Інтернет-залежністю та депресією. Пояснюють це тим що особи з депресивними розладами характерна низька самооцінка та старх бути відкинутим, у них виникають труднощі у спілкуванні, для них важливі прийняття та підтримка інших і вони шукають їх у віртуальному просторі.

Досліджуючи поведінку підлітків було виявлено що хлопці та дівчата з високим рівнем тривожності або ж проблемами в сім'ї більш схильні до знайомства в інтернеті.

Інтернет-залежність порушує грамонію у функціонуванні емоційно сфери, це проявляється у труднощах при диференціації почуттів, складнощі коли потрібно спонтанно прийняти рішення, соціальній ізоляції.

Індивідуально-психологічні особливості. При дослідженні інтернет-залежних підлітків було виявлено переважання у них шизоїдних акцентуантів, також у них значно вищий рівень пристраститися до алкоголю чи наркотиків.

Було виявлено що залежні підлітки, які мають високу потребу у підтримці та близькому спілкуванні у реальному житті не достатньо сміливі для встановлення відносин з іншими.

Особливості соціально-комунікативної сфери. Володимиром Астафевим було виявлено, що у більшості Інтернет-залежних присутнє переживання тривоги, напруги, розпачу, які виникають при зіткненні з труднощами при досягненні своєї мети.

Еліна Губенко у своєму дослідженні встановила відмінності між схольними та не схильними до інтернет-залежності підлітками у впевненості в собі та тому як вони встановлюють соціальні зв'язки у групі. У схильних до Інтернет залежності користувачів присутні суб'єктивні труднощі у спілкуванні, вони гірше оцінюють свої здатності до прийняття рішень та здатність контролю своїх дій у складних ситуаціях.

Дослідження Юлії Кленової показали зв'язок інтернет-залежності з неготивними комунікативними установками, це може бути жорстокість до людей, судженнях про них, негативний досвід спілкування.

Вера Посохова на основі свого дослідження зробила висновки, що доміновальною стратегією психологічного захисту під час спілкування у юніаків є агресія.

Особливості когнітивної сфери. Когнітивно-біхевіоральна модель Інтернет-залежності була розроблена Річардом Девісом. Вона підкреслює важливість дисфункційних установок особистості як основного джерела поведінки.

Річард Девіс вважає дисфункції настановлення як причину виникнення залежності. Вони можуть бути поділені на дві частини: настановлення до себе та настановлення до світу. Приклади настановлень до себе: «тільки в інтернеті я хороший», «тільки в інтернеті я маю авторитет, а в реальному світі я нічого не вартую», «в інтернеті я щасливчик, а в житті – невдаха». Так людина підкреслює невпевненість в собі, у цієї людини низька самооцінка, негативний погляд на себе, вона не може адекватно розуміти свій потенціал. В цьому випадку вона використовує інтернет, як засіб отримання позитивної оцінки від інших найбільш безпечним для неї способом.

Настановлення до світу дуже узагальнені, вони узагальнюють події до світового рівня: «Єдине місце де мене поважають – інтернет», «Мій єдиний друг – інтернет», «В реальному житті люди думають про мене погано, а в інтернеті це не так». Саме ці настановлення і підсилюють залежність людини від інтернету і виникають вони як тільки у людини з'являється подразник пов'язаний з інтернетом. Думки з цими переконаннями виникають у людини як тільки вона виходить в інтрнет-мережу [24, 99].

Особливості саморегуляції при Інтернет-залежності

В наш час виживо првильно описати особливості опису Інтернет-залежності з метою виявлення характерної залежному поведінки, а також особливості самої Інтернет-залежності.

Однією з основних особливостей будь-якої залежності є проблема саморегуляції, основою якої є порушення структури внутрішнього досвіду, що проявляється в таких феноменах, як полезалежність, алекситимія, а також в викривлення образу Я та особливостей самооцінки. Алекситимія проявляється

в неможливості диференціювати свої емоції і в неможливості висловлювати свої почуття словами. Людина нездатна ідентифікувати у себе різні емоційні стани, що призводить до соматичної форми вираження емоцій, роблячи афекти непридатними для виконання сигнальної функції і порушуючи тим самим саморегуляцію. В результаті залежна особистість, не маючи можливості розділяти тривожні і депресивні переживання, відчуває нагнітаюче почуття «невдоволення», яке намагається полегшити об'єктом своєї залежності, що дає ефект заміщення. Оскільки значна частина користувачів віддає перевагу сервісам, пов'язаних зі спілкуванням (чати, блоги, соціальні мережі), можна зробити припущення, що сновні психологічні дисфункції у разі Інтернет-залежності сконцентровані саме в сфері спілкування. Однією з основних складових комунікативного процесу є емоційний компонент, і успішність міжособистісного спілкування в значній мірі залежить від уміння розпізнавати емоційний стан іншого (в першу чергу, за невербальними проявами) і, навряд чи можливих без цього вміння, здібностей партнерів до емпатії. Загалом, ступінь розвитку комунікативних здібностей впливає на гармонійність всієї системи міжособистісних відносин людини, а значить, і на загальне благополуччя особистості. При Інтернет-залежності страждає перцептивна сторона спілкування, функція якої полягає у формуванні образу іншого шляхом прочитання його психологічних властивостей і станів для вибору способів спілкування. Такі особливості можуть бути обумовлені, з одного боку, і самою суттю комп'ютерної комунікації (зокрема, технічним обмеженням інформації про партнера по спілкуванню, неповнотою зворотного зв'язку), а з іншого боку, особливостями емоційної сфери Інтернет-залежних, зокрема, нездатністю описати та прийняти свої емоції, характерною для залежних пацієнтів [22].

Процес переходу у віртуальну реальність

Комп'ютеризація може викликати як позитивні, так і негативні ефекти.

Позитивні ефекти взаємодії людини і комп'ютера:

- розвиток логічного, прогностичного та оперативного мислення;
- посилення інтелектуальних здібностей при вирішенні все складніших і неординарних завдань;
- підвищення самооцінки та впевненості в собі;
- формування позитивних особистісних рис: ділова активність, точність і акуратність, впевненість в собі.

Негативні ефекти взаємодії людини і комп'ютера:

- зниження інтелектуальних здібностей при вирішенні примітивних завдань (наприклад, використання функції «Перевірка орфографії», «математичні дії» і т.п. сприяють редукції елементарних шкільних знань);
- при тривалій роботі з комп'ютером - зниження гнучкості пізнавальних процесів;
- надмірна психічна залученість в роботу чи гру в комп'ютері породжують залежну поведінку;
- деструктивні форми поведінки [26, 32].

Ідея віртуальності стає все більш визнаною, асоціальна потреба в нових способах пояснення світу та управління ним продовжує існувати. Виділяють наступні специфічні властивості віртуальної реальності:

Породженість. Віртуальна реальність продукується активністю будь-якої іншої реальності, зовнішньої по відношенню до неї.

Актуальність. Віртуальна реальність існує актуально, тільки «тут і тепер», тільки поки активна породжувана реальність.

Автономність. У віртуальній реальності свій час, простір і закони існування. У віртуальній реальності для людини, яка в ній знаходиться, немає минулого і майбутнього.

Інтерактивність. Віртуальна реальність може взаємодіяти з усіма іншими реальностями і онтологічно незалежна від них [26,34].

Ніколас Йі відзначав значення захоплюючого, фантастичного характеру віртуального середовища, який спонукає відчувати свою причетність до великого, урочистого, важливого.

Цікаву інтерпретацію психологічної віртуальної реальності дає американський психолог Чарльз Тарт. Він написав статтю про можливість інтерпретації природи психіки як віртуальної. Проводячи аналогії з комп'ютерно генеруємою віртуальною реальністю, він розглядає психологічну віртуальну реальність як образ світу, де заново породжується кожен момент часу, існуючий лише актуально в даний момент часу. Психологічна віртуальна реальність – це не постійна, а змінна складова образу ситуації (сприйманого об'єкта). Крім психологічної віртуальної реальності існує також як актуальний освітній Процесуальний Стимулятор Світу (the World Simulation Process). Ч.Тарт розрізняє віртуальну реальність і просту реальність, яка існує стабільно щодо віртуальної реальності і «нормально» відносно змінених станів [7].

Чим так приваблює Інтернет?

Багато робіт присвячено вивченню психологічних особливостей взаємодії людини з комп'ютером. Інтернет-залежність є одним із засобів аддиктивної реалізації, характерною для осіб, які мають певний сприятливий для формування залежності фон. Визначено ряд факторів, які роблять Інтернет привабливим, як засіб відходу від реальності і отримання задоволення:

Перший з них - це відхід у віртуальну реальність. Бурхливе життя в мережі легко замінює реальне існування: люди там закохуються, сваряться, радіють і хвилюються легше і частіше, ніж в реальності. Уявлення заповнюють порожнечу, залишену почуттями. Інтернет замінює реальне життя. Особливо це важливо для тих людей, життя яких за різних причин міжособистісно збіднене. А в мережі є ексклюзивна можливість пошуку нового співрозмовника, який відповідає будь-яким критеріям. Важливо відзначити, що немає необхідності утримувати увагу однієї людини, тому що в будь-який момент

можна знайти когось нового.

Н. А. Носов (1997) для віртуальної реальності ввів «принцип меланжевой нитки». «Меланжева нитка - це нитка одного кольору, в яку поступово вплітається нитка іншого кольору, так що на початку новий колір практично непомітний, але його стає все більше і більше, а старого кольору - все менше і менше, і, врешті-решт, новий колір повністю витісняє старий». Таким же чином одна реальність може плавно, без видимих «стиків» переходити в іншу - віртуальну, і навпаки [26, 35].

У мережі існує можливість створення нових образів «Я», оригінальних варіантів самопрезентації; втілення уявлень, або фантазій, неможливих в повсякденному житті. Найчастіше це кіберсекс, рольові ігри в чатах, різні варіанти представлення ідентичності і соціальних ролей. В Інтернеті існує можливість анонімних соціальних взаємодій. Особливе значення має відчуття безпеки при їх здійсненні, включаючи використання електронної пошти, месенджерів тощо. Використовуючи Інтернет, людина може включатися в різні віртуальні соціальні ланки, як наслідок, має можливість отримання будь-якого соціального статусу (пошук самоствердження). Цей фактор має велике значення для тих, хто не зміг досягти бажаного статусу в суспільстві в реальному житті[9].

Крім підміни реальності, привертає увагу і своєрідність засобів спілкування прийнятих в Інтернеті. Різниця між людьми в віртуальному середовищі прихована, немає загальмованого впливу невербальних компонентів реального спілкування. Незважаючи на те, що людина за допомогою комп'ютера в своїх уявленнях взаємодіє з іншою людиною, в дійсності вона бачить перед очима фрагменти тексту з комбінаціями символів, умовно прийнятих у віртуальному середовищі для відображення емоцій. Таким чином, відбувається вихід за межі повсякденного «Я», включаючи звичайну рольову поведінку.

Писемність сучасних користувачів соціальних мереж, з певних причин, придбала особливості, які колись були характерні для всієї давньої писемної культури.

Якщо звернути увагу на саму мову, а не на форму її запису, то можна відзначити такі особливості: стислість, розірваність висловлювань, здебільшого відсутність чітких, структурованих, закінчених діалогів або смислових одиниць. Тобто, спостерігаються виражені регресивні тенденції.

В якості основних об'єктів інтернет залежності в даний час виступають нав'язливий серфінг (подорож в мережі, пошук інформації по базах даних); мережеві комп'ютерні ігри; віртуальні знайомства; кіберсекс і пристрасть до онлайн біржових торгів та азартних ігор. Виходячи з основних об'єктів інтернет залежності В. Д. Менделевич виділив 7 типів інтернет залежних людей: інтернет гемблер; інтернет трудоголіки; інтернет сексоголіки; інтернет еротоголіки; інтернет покупці і інтернет залежність відносин [10, 191].

Вихід в інтернет дозволяє постійно відчувати себе на зв'язку зі світом, тим самим послаблюючи тривогу, що переповнює нас в стані самотності і загубленості. Стимульоване тривожністю користування мобільними пристроями настільки поширилося, що породило неологізм «номофобія» (від по mobile phone, англ.) - страх відсутності мобільного телефону [21].

Багато людей не допускають і думки про те, щоб розлучитися зі смартфоном бо ці пристрої стали для нас основним засобом зв'язку з іншими людьми і зі світом в цілому, і неможливість стежити за оновленнями викликає тривогу ще і відчуття ізоляції, страху пропустити щось важливе - наче все інше людство (принаймні, друзі і колеги) на зв'язку, в темі, в гущі подій, а ми ні.

Наслідки

Виявити Інтернет-залежність набагато складніше ніж алкогольню, наркоманію чи будь-яку іншу.

Якщо довготривалі наслідки залежності від алкоголю і наркотиків вивчені досить добре, то вивчення довгострокових наслідків комп'ютерної залежності знаходиться на початковому етапі. Велика частина комп'ютерозалежних осіб - не вважають себе хворими і не намагаються покінчити зі згубною звичкою. Доведено, що комп'ютерна адикція формується не так, як інші види залежності. Наприклад, розвивається вона набагато швидше, ніж інші адиктивні розлади. За даними Kimberly Young (1996), 25% хворих придбали залежність протягом півроку після початку роботи з комп'ютером, 58% - протягом другого півріччя, 17% - через рік [26, 52].

Деякі автори вважають, що Інтернет-залежність – не є самостійним захворюванням. Це відразу кілька небезпечних для людини психопатологічних станів, об'єднаних в один комплекс. Вони відрізняються за ступенем небезпеки і областям дії і єдине, що їх об'єднує, це згубний вплив на людську психіку.

Розвиток адикції рано чи пізно призводить до змін способу життя, порушення режиму сну, неспання і відпочинку, навантаження, в результаті чого страждає не тільки продуктивність праці, але і фізичне здоров'я. Тривале перебування в сидячому положенні, навантаження на очі, хребет, м'язи верхніх кінцівок (особливо правої), нехтування регулярним харчуванням, фізичними навантаженнями - все це призводить до погіршення здоров'я.

Інтернет-залежність впливає як на психологічний стан людини так і на її фізичне здоров'я. У людей які довгий час перебувають в соціальних мережах значно погіршується пам'ять, людина втрачає здатність до аналітичного мислення, стає більш дратівливою, знижується рівень працездатності, хитка психіка, людина може втратити навички живого спілкування.

Фізично, від довгого перебування перед монітором свого комп'ютера чи смартфона, погіршується зір, від постійного використання мишки та клавіатури виникає тунельний синдром зап'ястя, розвиток сколіозу, астеохондрозу від сидячого способу життя, погіршується робота кишково-шлункового тракту,

серцево-судинної системи, від чого можуть виникати аритмія, тахікардія, варикоз, гіпертонія та інші серцево-судинні паталогії [26].

Інтернет-залежна людина легко може втрати хороші відносини з друзями та близькими, вона може втратити роботу, зіпсувати здоров'я та знищити самооцінку, людина втрачає сенс життя. Статистика показує що серед інтернет-залежних високий рівень самогубств.

Інтернет-залежність, як і будь-яка інша залежність, викликає тільки тимчасовий ефект насолоди, вона не вирішить проблем, не замінить живого спілкування, але відмінність її в тому, що в наш час Всесвітня мережа заповнює світ і віртуальне життя легко може замінити нам реальне життя.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ВОЛОНТЕРІВ

2.1. Організація досліджень, опис методик

З метою перевірки гіпотези своєї дипломної роботи ми провели емпіричне дослідження, обравши надійні методики. До вибірки ввійшло 50 членів волонтерської організації (15-16 років) Чернівецького вищого професійного училища № 3. Дослідження проводилося весною 2023 року.

Для визначення рівня Інтернет-залежності та його вплив на життя учнів використовувалися методики:

- Тест на залежність від Інтернету Кімберлі Янг;
- Методика діагностики схильності до різних залежностей Г. В. Лозової;
- Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі;
- "Шкала Інтернетзалежної поведінки (Chen Internet addiction Scale, CIAS)";
- Тест Кеттелла (подлітковий варіант).

Тест на залежність від Інтернету Кімберлі Янг

Кімберлі Янг — відомий професор психології з тривалим стажем роботи в Піттсбурзькому університеті в Бредфорді. Все своє життя вона присвятила вивченню психології інтернет-залежності. У 1994 році вона розробила тест, який досі визначає наявність інтернет-залежності та конкретну стадію її занедбаності. Психолог стверджує, що залежність виявляється в 3 основних компонентах:

- Збільшення часу перебування за монітором комп'ютера.

- Зміна поведінки людини (ізоляція, відсутність бажання справжнього спілкування).

- Погіршення самопочуття (біль в очах, стомлюваність, відсутність фізичної активності).

Метою першої методики є виявлення рівня соціальної адаптованості, активності, автономності та моральної вихованості. Тест на залежність від Інтернету Кімберлі Янг — це методика тестування, розроблена та випробувана в 1994 році доктором Кімберлі С. Янг, професором психології Піттсбурзького університету, Бредфорд. Тест є інструментом для самостійної діагностики інтернет-патологічної залежності (незалежно від форми залежності).

С складається з 20 основних і 20 додаткових запитань. Необхідно враховувати, що дані є суб'єктивними, оскільки їх заповнює суб'єкт. Виявляється, поширеність захворювання подібна до патологічної азартної гри — від 1% до 5% користувачів Інтернету. Тест на інтернет-залежність розроблений Кімберлі Янг для визначення наявності й тяжкості залежності. Цей тест виявляє неконтрольоване користування Інтернетом та оцінює симптоми залежності.

К. Янг визначила такі рівні Інтернет-залежності:

- 1) нормальне користування Інтернетом;
- 2) легка інтернет-залежність;
- 3) помірна Інтернет-залежність;
- 4) надмірне користування Інтернетом.

Серед основних потреб - у кіберпросторі, це слід назвати пошук інформації (в Інтернеті можна знайти майже все: відповіді на шкільні завдання, новини, ресурси для хобі); розваги (у кіберпросторі діти грають в онлайн-ігри, слухають музику, дивляться фільми та відео); спілкування (ця потреба проявляється в підлітковому віці: учні знайомляться і знаходять нових друзів у

соціальних мережах, чаті, беручи участь у дискусіях та віртуальних форумах). Крім того, сьогодні Інтернет став потужним інструментом навчання. Он-лайн освітні ресурси допомагають прискорити та оптимізувати навчальний процес, покращуючи якість навчання за рахунок максимальної структури та цікавих форматів навчання.

Методика діагностики схильності до різних залежностей Г. В. Лозової.

Методика діагностики схильності до різних залежностей Лозової Г. полягає в наступному - масштабна анкета з 5 варіантами відповідей, де кожній відповіді відповідає певний рейтинг (Ні - 1, Скоріше ні - 2, Ні так, ні ні - 3, Скоріше так - 4, Так - 5). Тест анкети містить 70 питань, спрямованих на вивчення схильності особистості до 13 видів залежностей:

- 1) Алкогольна залежність;
- 2) Інтернет та комп'ютерна залежність;
- 3) Любовна залежність;
- 4) Наркоманія;
- 5) Ігроманія;
- 6) Нікотинова залежність;
- 7) Харчова залежність;
- 8) Сексуальна залежність
- 9) Трудоголізм;
- 10) Телевізійна залежність;
- 11) Релігійна залежність;
- 12) Медична залежність;
- 13) Залежність від здорового способу життя.

Результати діагностики є орієнтовними і свідчать про загальну схильність до того чи іншого і не може бути підставою для встановлення конкретного

діагнозу.

Незважаючи на видимі зовнішні відмінності, залежні форми поведінки мають принципово схожі психологічні механізми. У зв'язку з цим є загальні ознаки адиктивної поведінки. Насамперед залежна поведінка особистості виявляється в її стійкому прагненні змінити психофізичний стан. Це потяг переживається людиною як імпульсивно-категоричне, непереборне, ненаситне. Зовні це може виглядати як боротьба з собою, а частіше - як втрата самовладання. Адиктивна поведінка не виникає раптово, це безперервний процес формування та розвитку залежності (залежності). Залежність має початок (часто нешкідливий), індивідуальний перебіг (із зусиллям залежності) і результат. Мотивація поведінки різна на різних стадіях залежності. Тривалість і характер перебігу етапів залежать від особливостей об'єкта (наприклад, виду наркотичної речовини) та індивідуальних особливостей наркомана (наприклад, віку, соціальних зв'язків, інтелекту, здатності до сублимації).

Методика дає можливість виявити залежність та діагностувати адиктивну поведінку учнів групи ризику, що є першим етапом у профілактиці та корекції залежності. Результати дослідження були зведені в таблицю

Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі

Ця техніка була розроблена Т. Лірі (1954 р. р.) і визнана за розкриття більшої частини суб'єкта для себе та ідеального «Я», а також для розвитку відносин у малих групах. З допомогою методики виявляється тип відносин до людей в самооцінці та взаємної оцінки. При чому розглядаються два чинники: «домінування-підпорядкування» і «дружелюбність-агресія».

Щоб представити основні соціальні орієнтації Т. Лірі розроблено умовну схему у вигляді кола, розділеного на сектори. У цьому колі по горизонтальній і вертикальній осях позначаються чотири орієнтації: домінування-підпорядкування, дружелюбність-ворожість. У свою чергу ці сектори

поділяються на вісім – за більш приватними відносинами.

Т. Лірі запропонував використовувати методику оцінки спостережуваної поведінки людей, тобто поведінки в оцінці оточуючих («ззовні»), для самооцінки, оцінки близьких, для опису ідеального «Я». Відповідно до цих рівнів діагностики змінюється інструкція до відповіді. Ці же фактори означають неприкриту неприязнь до людей у міжвідових процесах.

Підлітковий вік - один із критичних періодів становлення особистості. Вона пов'язана з радикальними змінами у сфері свідомості, діяльності, системи взаємин особистості. Особливе значення має спілкування підлітка з однолітками. Відносини з однолітками складають основу життя підлітка, багато в чому визначають інші особливості його поведінки та діяльності. Тому необхідно детально вивчити різні види і види спілкування, особливо в підлітковому віці, з'ясувати їх функції в розвитку особистості.

Залежно від значущих показників різна кількість орієнтацій – типів ставлення до інших. Складаються спектри про тяжкість типу, ступінь адаптивності поведінки - ступінь відповідності (невідповідності) результатів і результатів, представлених у процесі. Дуже висока дезадаптація поведінки (при повідомленні результатів червоним кольором) може свідчити про невротичні відхилення, дисгармонії в прийнятті рішень або бути наслідком будь-яких екстремальних ситуацій.

У методиці учням пропонується список характеристик. Вони повинні уважно прочитати кожен з них і вирішити, чи відповідає характеристику їхньому уявленню про себе. Якщо відповідає, позначають в протоколі хрестиком, якщо не відповідає, нічого не ставлять.

Методологія Лірі включає 128 оцінних суджень, у всіх 8 типах відносин, які складаються з 16 пунктів. Ці елементи розташовані в порядку зростання інтенсивності. Технологія побудована таким чином, що ознаки, які цікавлять певний тип уявлення, розташовуються особливим чином: не в рівних, а в

групах, по чотири судження, що повторюються через рівні.

Тест Кеттелла (підлітковий варіант)

Тест Кеттелла, чи Кеттелловський тест (Kettell's Test), в основному використовується для оцінки рівня інтелекту та когнітивних здібностей особи. Цей тест має різні варіанти, включаючи підлітковий варіант, який призначений спеціально для оцінки інтелектуальних здібностей підлітків. Основний метою тесту є виміряти рівень когнітивних функцій, таких як логічне мислення, вербальні здібності, категоризація та розумова обробка інформації.

Методика, яка призначена для підлітків і складається з 14 факторів, включає 142 питання, кожне з трьома варіантами відповідей, щоб дати можливість вибрати найбільш підходящу відповідь. Ці 14 факторів включають:

1. **Фактор А (шизотимія-афектотимія):** Визначає тенденції до різних афективних станів та емоційних реакцій.
2. **Фактор В (брехня):** Досліджує тенденцію до брехні та вірогідності брехні.
3. **Фактор С (ступінь емоційної стійкості):** Вказує на рівень стійкості до стресових ситуацій та емоційних реакцій на них.
4. **Фактор D (флегматичність-збудливість):** Визначає ступінь збудливості або спокійності особистості.
5. **Фактор Е (підпорядкованість-домінування):** Вивчає відносини з іншими та вплив на них.
6. **Фактор F (обережність-легковажність):** Оцінює нахили до обережності або легковажності у прийнятті рішень.
7. **Фактор G (ступінь прийняття моральних норм):** Досліджує позицію особистості відносно моральних норм.
8. **Фактор Н (сором'язливість-авантюризм):** Вказує на ступінь сором'язливості або схильності до ризику та авантюр.

9. **Фактор І (реалізм-сензитивність):** Досліджує спроможність сприймати реальність та відчуття сензитивності.
10. **Фактор J (неврастенія, фактор Гамлета):** Вказує на схильність до неврастенії або подібних психологічних станів.
11. **Фактор О (самовпевненість-схильність до почуття провини):** Досліджує відносини до самовпевненості та схильність до почуття провини.
12. **Фактор Q2 (ступінь групової залежності):** Вказує на ступінь залежності від групи чи оточуючих.
13. **Фактор Q3 (ступінь самоконтролю):** Визначає ступінь самоконтролю та здатність до управління власною поведінкою.
14. **Фактор Q4 (ступінь внутрішньої напруги):** Оцінює рівень внутрішньої напруги в особистості.

Основні особливості тесту Кеттелла (підлітковий варіант):

1. **Вікова адаптація:** Підлітковий варіант тесту розроблений з урахуванням особливостей підлітків, і його завдання відповідають їхньому рівню розвитку та розумовим спроможностям.

2. **Різні секції:** Тест Кеттелла може включати різні секції або підтести, що оцінюють різні аспекти когнітивних здібностей, такі як вербальне мислення, образне мислення, логічне резонування тощо.

3. **Часовий обмеження:** Зазвичай тести Кеттелла мають обмежений час для виконання кожного завдання, що дозволяє виміряти реакцію та продуктивність під час розв'язання завдань.

4. **Складність зростає:** Складність завдань може зростати залежно від успішності особи у попередніх завданнях, що допомагає точніше визначити її рівень інтелекту.

Тест Кеттелла може бути корисним інструментом для визначення інтелектуальних здібностей та потенціалу підлітків. Важливо, щоб тест

проводився кваліфікованим психологом і враховувався у контексті інших факторів та оцінок, щоб зробити об'єктивну оцінку інтелекту та потенціалу особи.

Результати підліткового варіанту тесту Кеттелла оцінюються за допомогою підрахунку балів, які тестируваний отримав на кожному з 14 факторів особистості. За кожне співпадіння відповіді тестируваного зі значенням відповіді в ключі призначаються бали, які можуть бути різними для різних факторів.

Потім сумуються бали, отримані для кожного фактора, і результати порівнюються з нормативними даними, які надаються в таблиці. Нормативи вказують, які бали розглядаються як низькі, середні або високі для кожного фактора.

На підставі цього порівняння визначаються рівні кожного фактора для тестируваної особи. Якщо сума балів вища за середній норматив, то цей фактор може бути високим для особи. Якщо сума балів нижча за середній норматив, то цей фактор може бути низьким для особи.

Кроки для обробки результатів тесту:

1. Порахуйте кількість совпадінь відповідей тестируваного з ключем для кожного з 14 факторів особистості. За кожне співпадіння призначайте бали відповідно до ваших вказівок:
 - Для всіх факторів, за винятком фактора В, дайте 2 бали за кожне співпадіння.
 - Для фактора В, дайте 1 бал за кожне співпадіння з ключем та додатково 1 бал, якщо відповідь тестируваного дорівнює "в".
2. Підсумуйте бали, надані для кожного фактора. Отримайте загальну суму балів для кожного фактора особистості.
3. Порівняйте отримані суми балів з нормативними даними, що надаються в таблиці. Нормативи зазвичай вказують, які бали вважаються низькими,

середніми і високими для кожного фактора.

4. За допомогою цього порівняння інтерпретуйте результати. Наприклад, якщо сума балів для певного фактора вища, ніж середній норматив, то цей фактор може бути високим для тестованої особи. Якщо сума балів нижча за середній норматив, то цей фактор може бути низьким для тестованої особи.

Шкала Інтернетзалежної поведінки (Chen Internet addiction Scale, CIAS)

Шкала Інтернетзалежної поведінки (Chen Internet Addiction Scale, CIAS) - це психологічний інструмент, який використовується для оцінки рівня залежності від Інтернету у людей.. Цей тест був створений китайським вченим С. Ченом та його колегами в 2003 році, і пізніше був адаптований на кафедрі психологічного консультування, психокорекції та психотерапії МДМСУ К.А. Феклісовим і В.Л. Малигіном у 2011 році. Цей тест має п'ять оціночних шкал:

1. Шкала компульсивних симптомів (Com).
2. Шкала симптомів відміни (Wit).
3. Шкала толерантності (Tol).
4. Шкала внутрішньоособистісних проблем і проблем, пов'язаних зі здоров'ям (IH).
5. Шкала управління часом (TM).

Ця шкала містить ряд питань, спрямованих на виявлення різних аспектів Інтернет-залежності, таких як втрата контролю над використанням Інтернету, відчуття тривоги або невпевненості, відсутність інтересу до інших життєвих сфер, а також фізичні та психологічні симптоми.

Оцінка результатів Шкали Інтернетзалежної поведінки (Chen Internet Addiction Scale, CIAS) полягає в визначенні ступеня інтернетзалежності особи на основі її відповідей на питання шкали. CIAS є інструментом для

вимірювання рівня інтернетзалежності та включає такі кроки:

1. Збір відповідей: Особа заповнює шкалу, відповідаючи на питання. Кожне питання оцінюється за п'ятибальною шкалою, де 1 - "ніколи", 2 - "рідко", 3 - "іноді", 4 - "часто", 5 - "дуже часто".
2. Підсумовування балів: Сумуйте всі бали, надані особою для кожного питання. Максимальна можлива сума балів зазвичай відома і залежить від конкретної версії CIAS.
3. Визначення рівня інтернетзалежності: Визначте рівень інтернетзалежності на основі суми балів та порівняйте отриманий результат з певними пороговими значеннями. Зазвичай існують різні рівні, такі як низький, помірний та високий рівень інтернетзалежності.
4. Інтерпретація результатів: Відповідно до визначеного рівня інтернетзалежності, може бути надана інтерпретація результатів. Наприклад, якщо сума балів перевищує певний поріг, то це може свідчити про високий рівень інтернетзалежності.
5. Рекомендації: Залежно від результатів та рівня інтернетзалежності, можуть надаватися рекомендації щодо подальших дій, наприклад, звертання до фахівця для консультації та лікування, якщо інтернетзалежність є високою та шкідливою для особи.

Окрім оцінки в межах кожної окремої шкали, існують два види загальних критеріїв, що використовуються для визначення рівня Інтернет-залежності. Перший тип - це інтегральні (ключові) симптоми, які безпосередньо відображають саму Інтернет-залежність і включають перші три шкали (IA-Sym). Другий тип - це критерій негативних наслідків використання Інтернету, який охоплює останні дві шкали (IA-RP). Сума всіх п'яти шкал або загальний бал CIAS є інтегральним показником, який вказує на загальний рівень Інтернет-залежної поведінки. Для оцінки Інтернет-залежної поведінки використовується цей інтегральний показник шкали Інтернет-залежності (загальний бал CIAS).

Шкала Інтернетзалежної поведінки (CIAS) є одним з інструментів для вимірювання та оцінки рівня залежності від Інтернету, і вона допомагає фахівцям отримати краще розуміння та оцінку звичок та поведінки осіб, які користуються Інтернетом.

Деякі основні аспекти, які оцінюються за допомогою CIAS, включають наступне:

1. **Втрата контролю:** Шкала оцінює, наскільки важко для особи припинити використання Інтернету та відновити контроль над своєю поведінкою.
2. **Споживання часу:** Вимірюється кількість годин, які особа проводить в Інтернеті і як це впливає на її щоденне життя та обов'язки.
3. **Тривога та депресія:** Оцінюється, чи виникають тривожні та депресивні симптоми у зв'язку з використанням Інтернету.
4. **Соціальна ізоляція:** Виявляє, чи веде залежність від Інтернету до віддаленості від сім'ї, друзів та реального спілкування.
5. **Фізичні симптоми:** Оцінюється наявність фізичних симптомів, таких як болі в спині, безсоння або втома, пов'язані з тривалим перебуванням в Інтернеті.
6. **Самооцінка:** Досліджується вплив залежності на самооцінку та сприйняття самого себе.

Застосування CIAS дозволяє оцінити, наскільки сильно особа відчуває залежність від Інтернету. Використання цієї шкали може бути корисним для діагностики та розробки планів лікування для осіб, які страждають від Інтернет-залежності.

2.2. Аналіз результатів досліджень

Тест на залежність від Інтернету Кімберлі Янг

Тест на визначення Інтернет-залежності Кімберлі Янг є найбільш ефективним і простим у використанні. Опитуваним було запропоновано відповісти на 20 запитань. Вони оцінили свою відповідь за шкалою від 1 до 5. Кожній відповіді присвоюється певний бал:

ніколи або рідко – 1 бал,

іноді – 2 бали,

часто – 3 бали,

дуже часто – 4 бали,

завжди – 5 балів.

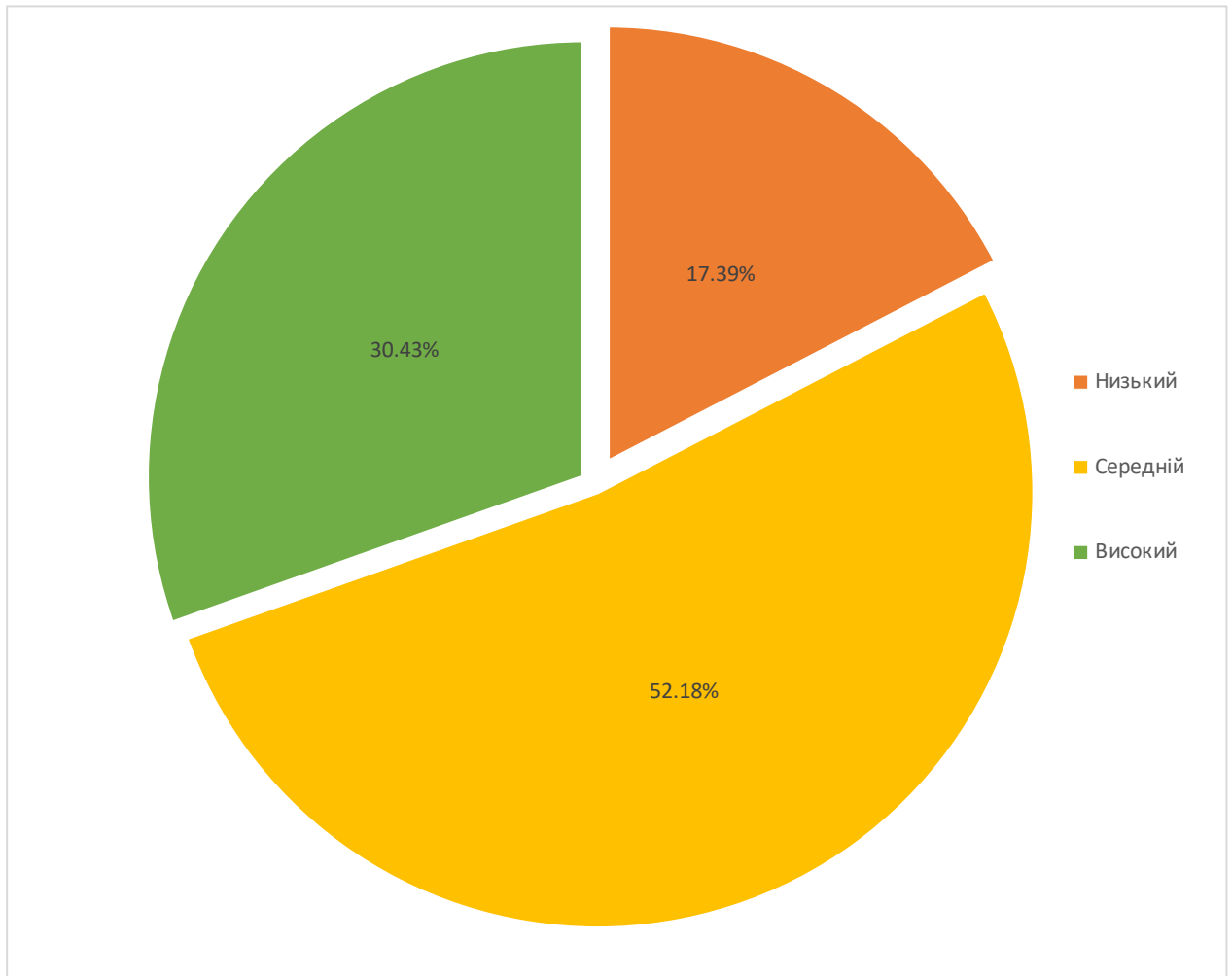
Після відповідей на запитання підраховуються бали і визначається рівень адикції:

20-49 балів - Ви середній користувач Інтернету. Ви можете подорожувати в Інтернеті скільки завгодно, щоб знати, як контролювати себе.

50-79 балів – у вас є проблеми, пов'язані з надмірним користуванням інтернету. Якщо не звертати на них уваги зараз – вони наповнять ваше життя в майбутньому.

80-100 балів - використання Інтернету може викликати серйозні проблеми у вашому житті. Потрібна допомога експерта.

Серед учнів 10-х класів 17,39% респондентів виявили залежність від Інтернету низькою, 52,17% – середньою, 30,43% – високою. Результати діагностити представлені у таблиці 2.2. 1 та рисунку 2.2.



Таблиця 2.2. 1

Результати тесту на залежність від Інтернету Кімберлі Янг

Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
4	12	7

17,39%	52,17%	30,43%
--------	--------	--------

У поточному дослідженні помірно використання Інтернету мало більш негативний вплив на соціалізацію, ніж легке користування Інтернетом, як свідчать результати опитування. Найнижчі показники за результатами тесту на інтернет-залежність у молоді, причому ця група респондентів має високий рівень соціалізації за методикою «Моніторинг соціалізації особистості». Найвищі результати за тестом К. Янг на визначення рівня інтернет-залежності виявлено у 30,43% підлітків. Їхній рівень соціалізації середній. Вони приховують те, що роблять в Інтернеті, нехтують домашніми завданнями і натомість проводять час в Інтернеті. Через використання Інтернету вони мають труднощі з навчанням. Такі підлітки частіше за інших віддають перевагу онлайн-спілкуванню, частіше відчувають депресію та засмучення, більше втомлюються тощо. Більшість опитаних дітей мають середній рівень інтернет-залежності. Щодо соціалізації, то за результатами методики майже однакова кількість досліджуваних дітей має середній, високий та низький рівні.

Суб'єкти з легким ступенем Інтернет-залежності, за результатами методики «Моніторинг соціалізації особистості», мають вищі показники порівняно з помірним ступенем Інтернет-залежності. Їм легше адаптуватися до нового середовища, вони активніші, самостійні, мають вищий рівень моральної вихованості. Відсутність інтернет-залежності у дітей можна пояснити тим, що вони, на відміну від підлітків, перебувають під пильним наглядом батьків. Учні не мають гострої потреби проводити час в Інтернеті. У цьому віці вони віддають перевагу живому спілкуванню з друзями, родиною тощо. За результатами дослідження можна стверджувати, що рівень інтернет-залежності безпосередньо впливає на процес соціалізації особистості.

Так як підлітки є найбільш вразливими, їхня інтернет-залежність призводить до негативних змін особистості, впливає на процес соціалізації,

знижує здатність до соціальної адаптації.

Методика діагностики схильності до різних залежностей Г. В. Лозової.

Використовуючи методику діагностики схильності до 13 видів залежності, Лозової Г.В. ми провели опитування користувачів для визначення загальних схильностей до залежності.

Адиктивна поведінка - це спроба втекти від реальності змінюючи свій психічний стан, що забезпечує уявну безпеку та емоційний комфорт. Незважаючи на зовнішні відмінності, залежні форми поведінки мають принципово схожі психологічні механізми. Адиктивна поведінка з'являється несподівано, існує безперервний процес формування та розвитку залежності. Залежність має початок, індивідуальний перебіг і результат.

У моєму дослідженні на виявлення наявності адиктивної поведінки у волонтерів брали участь 23 опитувані (16-17 років), які є користувачами соціальних мереж: Instagram, Facebook, меседжерів (Телеграм, Viber та інш.)

Етапи дослідження:

1. Підготовчий
2. Констатувально-діагностичний, для збору інформації про різні види залежності

3. Аналітичний

Респондентам було запропоновано відповісти на 70 запитань, враховуючи власне ставлення до різновиду залежності. У опитуванні представлено 13 найбільш типових форм залежності, а саме: Інтернет-залежність, любов, азартні ігри, харчова залежність, тютюно- та алкогольна залежність, наркотична залежність, залежність від здорового способу життя та загальна залежність.

Підведення балів за окремими видами залежностей:

1. Алкогольна залежність: 1,15, 29, 43, 57.

2. Телезалежність: 2, 16, 30, 44, 58.
3. Любовна залежність: 3, 17, 31, 45, 59.
4. Ігрова залежність: 4, 18, 32, 46, 60.
5. Сексуальна залежність: 5, 19, 33, 47, 61.
6. Харчова залежність: 6, 20, 34, 48, 62.
7. Релігійна залежність: 7, 21, 35, 49, 63.
8. Трудова залежність: 8, 22, 36, 50, 64.
9. Медична залежність: 9, 23, 37, 51, 65.
10. Комп'ютерна залежність: 10, 24, 38, 52, 66.
11. Тютюнова залежність: 11, 25, 39, 53, 67.
12. Залежність від здорового способу життя: 12, 26, 40, 54.
13. Наркоманія: 13, 27, 41, 55, 69.

Умовні норми:

5-11 балів - низький;

12 - 18 - середній;

19 - 25 - високий ступінь залежності.

Таблиця 2.2. 2

Рівні схильності до різних видів залежностей Г. В. Лозової

Види залежності	Низький рівень %	Середній рівень %	Високий рівень %
Наркотична залежність.	82,61	13,04	4,35
Алкогольна залежність.	39,13	34,78	26,09
Ігрова залежність.	26,09	39,13	34,78
Нікотинова залежність.	30,43	56,53	13,04
Пристрасть до здорового способу життя.	47,83	26,08	26,09
Інтернет-залежність.	13,04	52,18	34,78

Харчова залежність.	60,87	26,09	13,04
Любовна залежність.	42,17	40,44	17,39
Тродозалежність.	47,83	34,78	17,39
Сексуальна залежність.	69,57	21,73	8,70
Телевізійна залежність.	43,48	34,78	21,74
Релігійна залежність.	65,22	26,08	8,70
Лікарська залежність.	56,52	30,44	13,04

З 13 видів залежностей найбільш цікавими для мене є схильність досліджуваних до ігрової залежності та інтернет-залежності. Так, 13,04% усіх респондентів мають низький рівень залежності від Інтернету, 52,18% – середній рівень, а 34,78% осіб – високий рівень Інтернет-адикції. Низький рівень

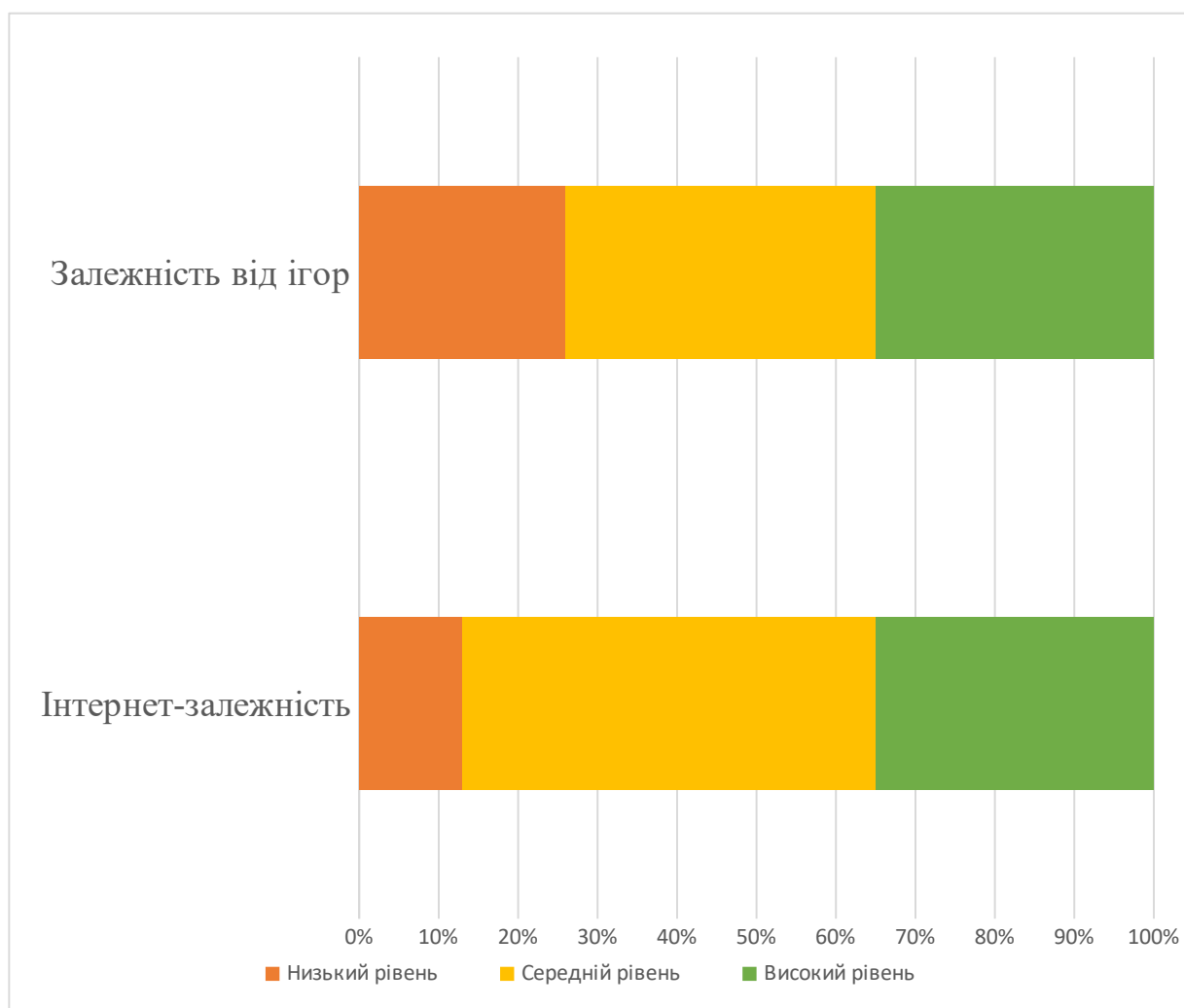


Рис. 2.2. Рівень залежності від ігор та інтернету

залежності від ігор виявлено у 26,09% підлітків, у 39,13% – середній рівень і високий – у 34,78%.

Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі

Методика підходить для вивчення уявлень досліджуваних про Я і ідеальне «Я», а також для вивчення взаємин у малих групах. Цей метод визначає випадковий тип ставлення до людей із самоповагою та взаємною вдячністю.

При вивченні міжособистісних відносин, соціальних взаємодій найчастіше виділяють два випадки: переважання підпорядкування та дружельюбності-агресії. Саме ці фактори створюють загальне враження людини в процесі міжособистісного сприйняття.

Обробка результатів:

На першому етапі обробки даних підраховуються бали для кожного октанового числа за допомогою ключа до анкети.

Таблиця 2.2. 3

Ключ до підрахунку балів у методиці діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі

Авторитарність	1 - 4	33 - 36	65 - 68	97 - 100
Егоїстичність	5 - 8	37 - 40	69 - 72	101 - 104
Агресивність	9 - 12	41 - 44	73 - 76	105 - 108
Підозрілість	13 - 16	45 - 48	77 - 80	109 - 112

Підпорядкованість	17 - 20	49 - 52	81 - 84	113 - 116
Залежність	21 - 24	53 - 56	85 - 88	117 - 120
Доброзичливість	25 - 28	57 - 60	89 - 92	121 - 124
Альтруїстичність	29 - 32	61 - 64	93 - 96	125 - 128

На другому етапі отримані точки переносяться на діаграму, при цьому відстань від центру кола відповідає кількості точок для цього октанта (мінімальне значення 0, максимальне 16). Кінці цих векторів з'єднуються і утворюють профіль, що відображає уявлення про особистість цієї людини. Позначений простір заштриховано. Для кожного представлення будується окрема діаграма, де характеризується вираженість характеристик кожного октанта.

У третьому етапі формула використовується для відображення показників двох основних параметрів «Домінування» і «Доброзичливість»:

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

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

Таким чином, система копіювання з 16 внутрішніми номерами позначає два числові показники, що характеризують об'єкти за цими параметрами.

Результати аналізу особистого профілю показують типи ставлення до тих хто оточує особистість.

Бали нараховуються окремо для кожної оцінюваної особи. Індикатором розриву стосунків з певною людиною є різниця між уявленнями людини про

неї та бажаним її іміджем як партнера по спілкуванню.

Максимальна оцінка рівня становить 16 балів, але вона поділяється на чотири рівні вираження:

Таблиця 2.2. 4

Рівні вираження адиктиної поведінки

Адаптивна поведінка		Екстремальна	Патологічна
0-4 бали - низький	5-8 балів - помірий	9-12 балів - високий	13-16 балів - екстремальна

Дослідження груп волонтерів показало, що у них виявлялися відповідальні та щедрі міжособистісні стосунки, схильність до покірної поведінки, переважання адиктивно-сумісійних тенденцій, підвищена тривожність, схильність визначати ставлення до себе, насамперед думки значущих інших. Суб'єкту важко спілкуватися з іншими. Крім того, суб'єкти

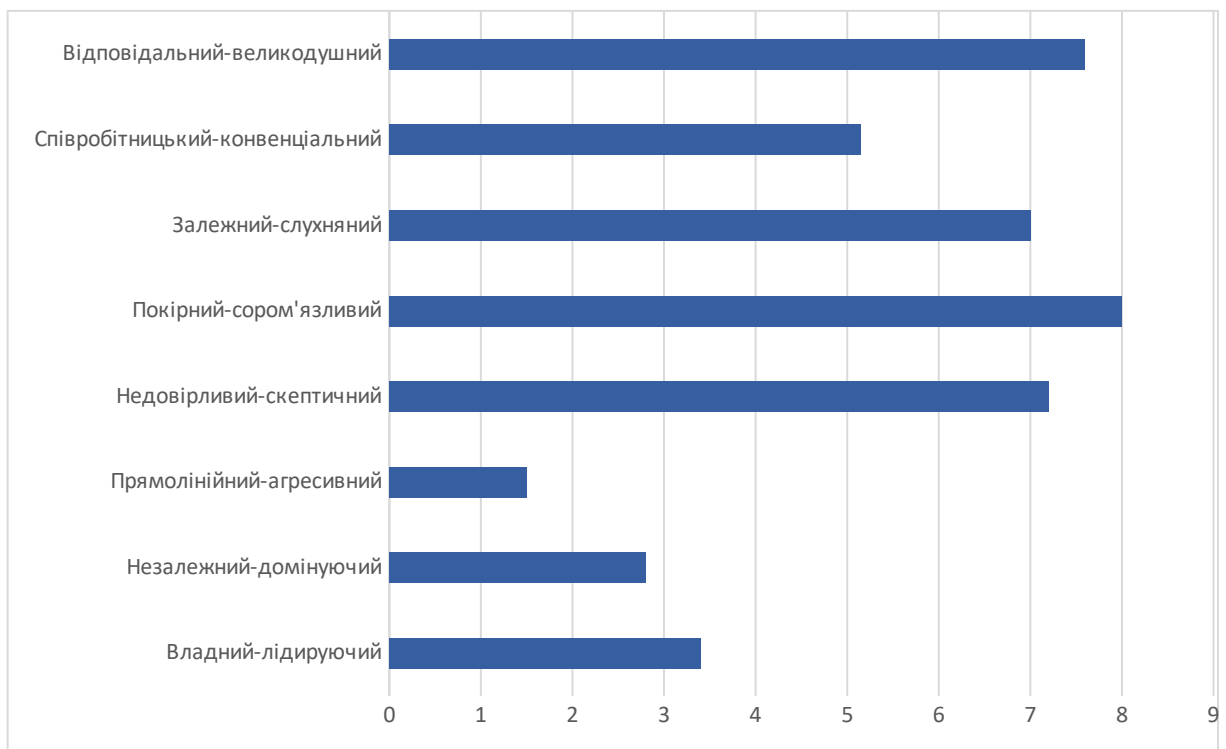


Рис. 2.2. Результати діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі

отримали високі бали за недовірливо-скептичними міжособистісними стосунками та низькими за владним лідерством, що вказує на їх скептицизм, відсутність внутрішньої позиції та відсутність лідерських якостей.

З отриманих даних можна зробити висновок, що чим вище залежність від Інтернету, тим вищі показники за цими шкалами. Параметр «дружній» був зафіксований як негативний кореляційний зв'язок, тому чим нижчий рівень інтернет-залежності, тим вище показник за шкалою «дружня».

Згідно з методикою, суб'єкти, які набрали високі бали за шкалою «Сумнів», мали тенденцію до прояву вербальної агресії через труднощі у встановленні міжособистісних стосунків через невпевненість у собі, страх насильства та власні негативні емоції.

У вищезгаданій групі показників Інтернет-залежності шкали «залежність», можна говорити про наявність залежних форм поведінки в цілому, що потребує подальшого дослідження. Істотні відмінності були отримані за додатковими шкалами «Перевага» та «Дружелюбність», параметри яких були значно нижчими серед респондентів, які залежали від Інтернету.

На основі отриманих даних можна сказати, що інтернет-незалежні зосереджені на співпраці з іншими та побудові з ними дружніх стосунків, демонструють лідерське прагнення до спілкування та домінування, здатність брати на себе відповідальність.

Порівняння отриманих результатів методик з методикою Лірі

Для підтвердження чи спростування своєї гіпотези ми порівняли отримані результати методик К. Янг та Г. В. Лозової з результатами методики діагностики міжособистісних відносин Лірі.

Результати порівняння показали, що низький рівень продуктивності за типом міжособистісних стосунків свідчить про адаптивну поведінку, тобто про низький рівень ефективної адаптації молодих людей до соціального середовища. Середній індекс вказує на крайні випадки, а високий індекс вказує

на значно більшу поширеність патології та дезадаптації у молодих людей. Перші чотири міжособистісні відносини характеризуються схильністю до домінування та лідерства, незалежністю мислення, готовністю відстоювати свою точку зору в конфліктних ситуаціях. Інші чотири типи відображають сильні сторони конформізму, невпевненості в собі та тенденцій до компромісу.

За результатами дослідження справжнього «Я», у студентів переважають низькі показники, що відображають поточний стан дисципліни, тоді як в Інтернеті переважають середні показники. Ця різниця говорить про те, що молоді люди в Інтернеті прагнуть досягти кращих результатів, ніж у реальному житті, тобто якщо молода людина в реальному житті не проявляє своїх лідерських якостей, то вона компенсує в Інтернеті.

Обирання авторитарних стосунків в реальному житті та в Інтернеті. Представництво авторитарних типів серед молоді є маргінальним у реальному житті. Авторитарність — це психосоціальна риса особистості, яка відображає її прагнення максимізувати вплив своїх партнерів у взаємодії та спілкуванні.

Егоїзм стосується лише себе та власних інтересів, егоїзм, хвастощі та відчуження – це важко. Тобто молоді люди, які перебувають у скрутному становищі, намагаються відокремитися від проблеми або перенести її вирішення на інших, які вони сприймають як неважливі та важливі для них.

Залежність — це контроль людини (іншої особи або якоїсь речовини чи предмета). Хороших залежностей не буває, тому що якщо людина стає залежною, вона втрачає волю. Оскільки в моєму дослідженні брали участь учні 10-го класу, вони більш самостійні в реальному житті. Тоді як для інтернет-залежності переважав середній, що підтверджує, що у наших піддослідних спостерігається адиктивна поведінка, тобто неготовність брати відповідальність, приймати рішення тощо.

Дружелюбність – це бажання і вміння шукати взаєморозуміння з іншими. У цьому сенсі ми матимемо друзів не для власного захисту, підтримки чи

відпочинку, а для спілкування з людиною. Тому ми бачимо, що молоді люди в реальному житті менш доброзичливі і готові лише до співпраці та свідомо підкоряються. Це пов'язано з тим, що вони не висловлюють свою думку, боячись протистояти їм з боку команди. Щодо дружелюбності в інтернеті, то середнє, але тут ми взагалі не спостерігаємо високих показників.

Альтруїзм - поняття діяльності, пов'язане з безкорисливою турботою про благо інших, споріднене з поняттям відданості - тобто жертвування власним заради блага інших, інших або взагалі - заради загального блага. У певному сенсі це можна розглядати як протилежність егоїзму. У психології його іноді розглядають як синонім або частину просоціальної поведінки. З малюнка 3.8 можна сказати, що агенти в Інтернеті більш альтруїсти, ніж у реальному житті. Тому що люди в Інтернеті зазвичай незнайомі і не висувають до нас жодних вимог.

Проведений нами кореляційний аналіз за комп'ютерною програмою статистики виявив такі статистично значимі кореляційні зв'язки:

Інтернет-залежність (методика К.Янг) пов'язана з: показником підозрілості та залежності (методика Т.Лірі) ($r = 0,49$; $r = 0,52$); та ігровою залежністю ($r = 0,57$);

Інтернет-залежність (методика Лозової) корелює з: показником підозрілості, агресивності та залежності за методикою Т.Лірі ($r = 0,45$; $r = 0,56$; $r = 0,49$) та ігровою залежністю ($r = 0,61$);

Отже, гіпотеза нашої роботи про зв'язок інтернет залежності з рисами особистості, що проявляють у ставленні до інших людей, можна вважати доведеною.

Методика "Шкала Інтернетзалежної поведінки (Chen Internet addiction Scale, CIAS)"

Згідно з результатами дослідження за допомогою методики "Шкала

Інтернетзалежної поведінки (Chen Internet addiction Scale, CIAS)", було виділено три групи респондентів:

1. **Досліджувані з мінімальним ризиком інтернет-залежності:** Ця група включає 19 осіб, що складає 37,8% від усього обсягу вибірки. З цих 19 осіб 12 є хлопцями (63,16%), а 7 - дівчатками (36.84%). Загальний бал CIAS для цієї групи не перевищує 42 бали. Це свідчить про те, що ці опитані мають досить низький ризик розвитку інтернетзалежності.
2. **Респонденти із схильністю до розвитку інтернетзалежності:** Ця група включає 22 осіб, що складають 44,5% від усього обсягу вибірки. З цих 22 досліджуваних 11 є хлопцями (50%), а 11 - дівчатками (50%). Загальний бал CIAS для цієї групи знаходиться в діапазоні від 43 до 64 балів. Це вказує на наявність схильності до інтернетзалежності серед цих респондентів.
3. **Опитані із вираженою і стійкою інтернет-залежністю:** Цю групу складають 9 осіб, і всі вони є дівчатками (100%). Загальний бал CIAS для цієї групи перевищує 65 балів, що свідчить про наявність вираженої і стійкої інтернетзалежності серед цих дівчаток.

Ця класифікація допомагає краще розуміти розподіл інтернетзалежності серед респондентів у дослідженні. Вона може бути важливою для розробки індивідуалізованих програм і підходів до попередження та лікування інтернетзалежності серед різних груп респондентів. Звертання уваги на стать та рівень ризику дозволяє розвивати ефективні стратегії для різних категорій респондентів.

Виявлено, що серед досліджуваних груп, дівчатка мають більш виражену інтернет-залежність, ніж їхні чоловічі однолітки. Під час бесіди з соціальним педагогом навчального закладу стало відомо, що з 9 дівчаток, які вважаються "залежними", 8 живуть в неблагополучних сім'ях. Таким чином, важливо відзначити, що відмінності за статевою ознакою в цьому контексті не є

індикативними. Розподіл груп відображений у Таблиці 2.2 5

На жаль, є підстави для тривоги, оскільки більше половини респондентів (62%) потрапляють до групи ризику, ознаками якої є схильність або виражена інтернет-залежність. Процентні показники, отримані за допомогою методики "Шкала Інтернет-залежної поведінки (CIAS)", представлені на Рисунку 2.2 4, і чітко демонструють тривожну тенденцію зростання схильності сучасних юнаїв до розвитку інтернет-залежності. Варто відзначити, що в цій вибірці також високий відсоток осіб, які вже мають виражену інтернет-залежність.

Таблиця 2.2 5

Розподіл груп за рівнем Інтернет-залежності за методикою Chen

Група №	Рівень Інтернет-залежності	%
1	Мінімальна ймовірність розвитку інтернет-залежності	37,8%
2	Схильні до інтернет-залежності	44,5%
3	Виражена інтернет-залежність	17,7%

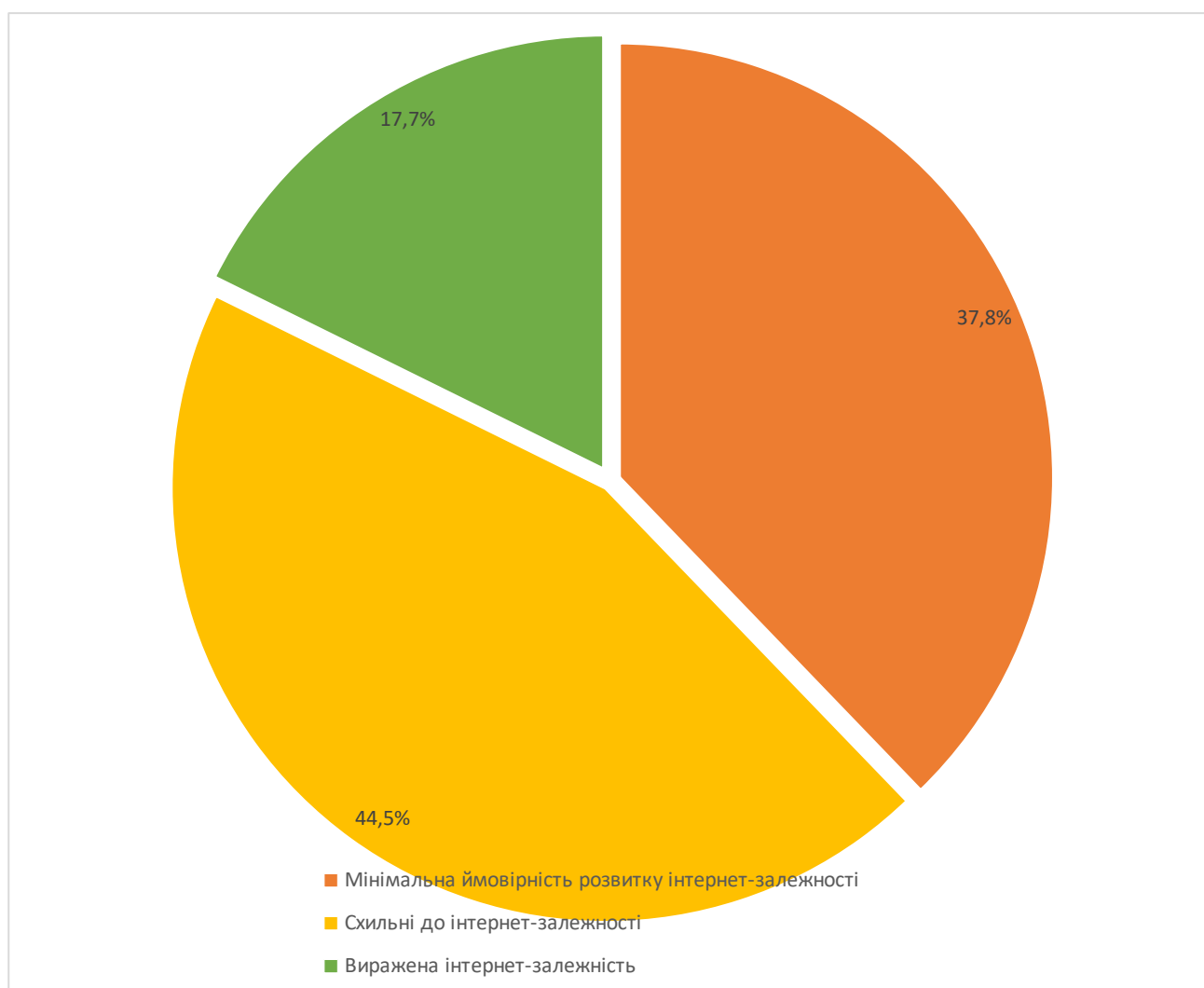


Рис. 2.2 4 Відсоткові результати за Шкалою Інтернет-залежної поведінки (CIAS)

Використання інструментарію, зокрема "Шкала Інтернет-залежної поведінки (CIAS)" в рамках дослідження, дозволило не лише встановити наявність або відсутність інтернет-залежності на основі загального балу CIAS, але й здійснити якісний аналіз симптомів, що характеризують патерн поведінки, яка є характерною для осіб залежних від Інтернету. Цей аналіз включав в себе компульсивні симптоми, симптоми скасування, розвиток толерантності до Інтернету, внутрішньоособистісні проблеми та здатність контролювати витрачений час в Інтернеті.

У респондентів із вираженою та стійкою Інтернет-залежністю були виявлені високі значення на декількох шкалах оцінки:

1. **Компульсивні симптоми (Com):** У цій групі середній бал склав 14,67 зі стандартним відхиленням 3,81. Це свідчить про те, що особи із вираженою Інтернет-залежністю мають схильність до компульсивних дій і поведінки, пов'язаної з використанням Інтернету.
2. **Симптоми відміни (Wit):** У цій групі середній бал склав 13,22 зі стандартним відхиленням 2,49. Це вказує на наявність симптомів відміни, які можуть виникати при відмові від Інтернету і свідчити про залежність.
3. **Толерантність (TO1):** У цій групі середній бал склав 12,44 зі стандартним відхиленням 2,74. Це свідчить про здатність респондентів з інтернет-залежністю переносити більшу кількість часу, витрачену на Інтернет, без відчуття насолоди.
4. **Внутрішньоособистісні проблеми, пов'язані зі здоров'ям (Ih):** У цій групі середній бал склав 16,00 зі стандартним відхиленням 2,60. Це вказує на високий рівень проблем із фізичним та психічним здоров'ям, пов'язаних із використанням Інтернету.

5. Управління часом (ТМ): У цій групі середній бал склав 14,11 зі стандартним відхиленням 2,09. Це свідчить про складності в управлінні власним часом та розподілі його між різними аспектами життя.

У групі респондентів із схильністю до ризику інтернетзалежності ці показники були нижчими, ніж у групі із вираженою інтернет-залежністю, але вищими, ніж у групі респондентів з мінімальним ризиком інтернет-залежності. Це вказує на те, що ця група респондентів може вже мати деякі ознаки інтернетзалежності, але ризик ще не є настільки великим, як у групі з вираженою залежністю.

Графічна ілюстрація результатів середніх значень за окремими шкалами інтернет-залежної поведінки представлена на малюнках 2.2 5, 2.2 6. Ці графіки надають можливість візуально оцінити, як вираженість окремих симптомів інтернет-залежної поведінки зростає в досліджуваних групах.

Результати значень за двома типами надшкальних критеріїв - основними симптомами самої інтернет-залежності і критерієм негативних наслідків використання Інтернету, наочно вказують на значущі відмінності між середніми значеннями за надшкальними критеріями. Найвищі показники спостерігаються в групі респондентів з вираженою і стійкою інтернет-залежністю (IA-Sim = 40,33; IA-RP = 30,11). У групі респондентів, які схильні до виникнення інтернет-залежності, ці показники нижчі, ніж у групі респондентів з вираженою і стійкою інтернет-залежністю (IA-Sim = 28,65; IA-RP = 21,4), проте стійко вищі, ніж у групі респондентів з мінімальним ризиком виникнення інтернет-залежності (IA-Sim = 20,86; IA-RP = 17,18).

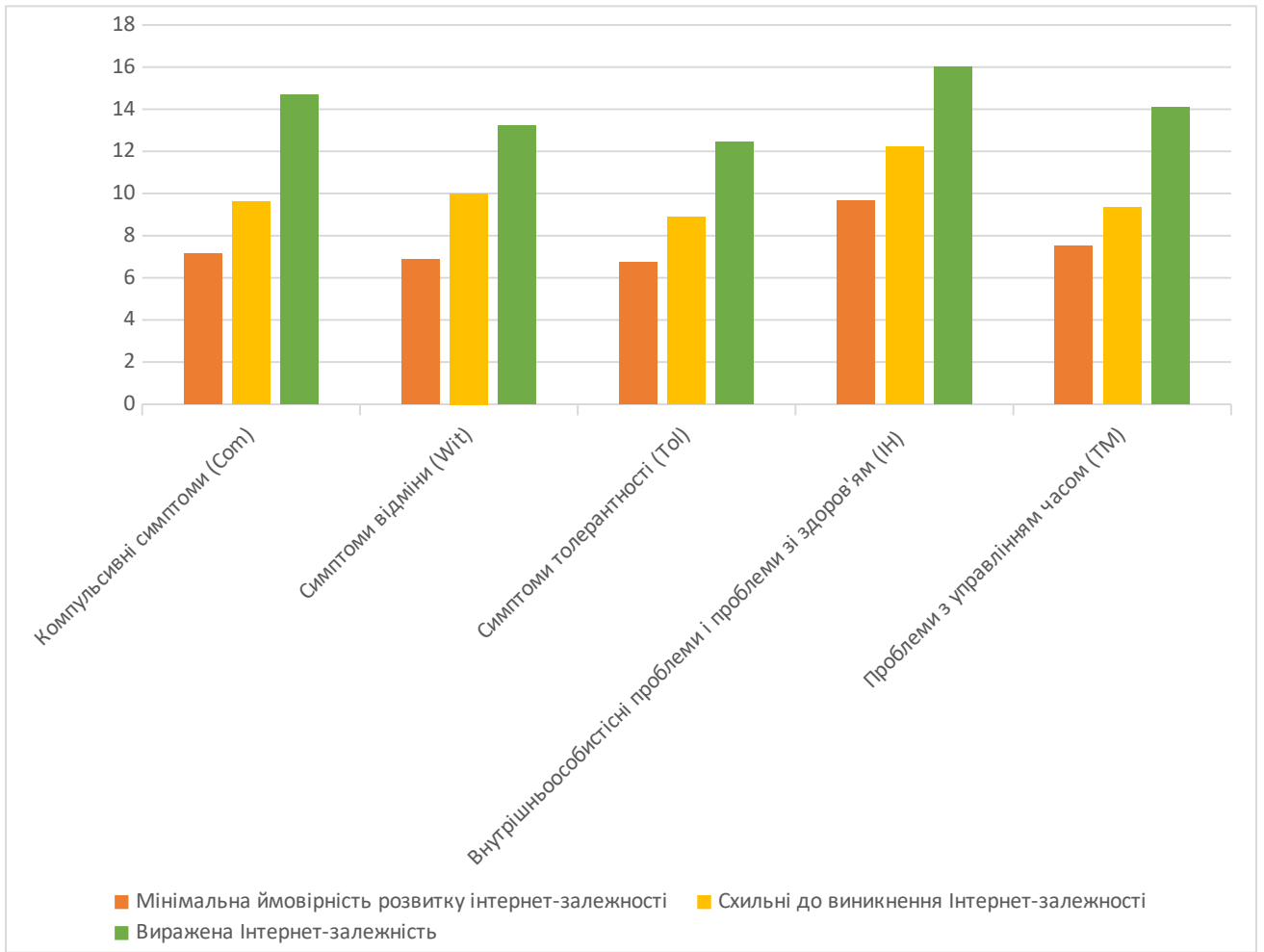


Рис. 2.2 5 Середні значення CIAS, виміряні у групах підлітків з різними рівнями залежності від Інтернету

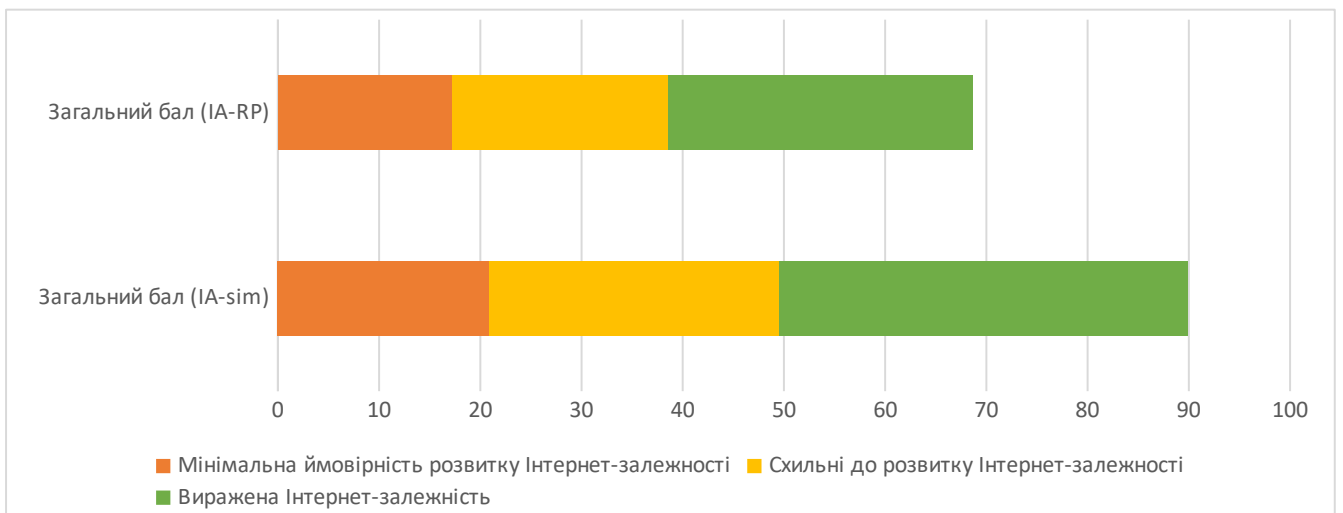


Рис 2.2 6 Середні показники симптомів поведінки, пов'язаних з Інтернет-

залежністю

Методика Кеттелла (підлітковий варіант)

Результати використаної методики Кеттелла (підлітковий варіант) вказують на переважання фактора Е серед особистісних якостей респондентів. Середні значення цього фактора виявилися наступними: 9 балів для респондентів з мінімальним ризиком виникнення Інтернет-залежності, 9 балів для респондентів із схильністю до виникнення Інтернет-залежності та 12 балів для респондентів із вираженою Інтернет-залежністю.

Цей показник характеризує волонтерів як осіб, які більше схильні до самоствердження та виступають у ролі керівників у відношенні до інших. Однак важливо відзначити, що ця якість не завжди вказує на істинне лідерство або реальні здібності. Ці волонтери можуть виявляти лідерські якості лише у певних екстремальних ситуаціях або в неформальних групах.

У всіх груп респондентів найнижчі бали були отримані за фактором Q2. Це свідчить про те, що респонденти у всіх трьох групах виявляють схильність до залежності і ведених типів поведінки. Вони віддають перевагу спільному прийняттю рішень разом з іншими людьми і насолоджуються процесом спілкування. Також, їм може бракувати рішучості в прийнятті самостійних рішень.

Інші фактори в тесті-опитувальнику демонструють досить низькі значення у всіх групах респондентів.

Аналіз показників за різними факторами особистісного тесту 14PF Кеттелла вказує на певні характеристики респондентів у відношенні до їхньої особистості:

1. Фактор А: Значення показників за фактором А вказують на виражену ригідність, холодність, скептицизм і відчуженість у всіх трьох груп респондентів. Здійснюючи аналіз результатів дослідження, стає очевидним, що для цих респондентів речі та індивідуальність мають більший приваб. Вони, як

правило, виявляють схильність до праці в одиночку, уникаючи компромісів у власних переконаннях. Однак варто зауважити, що група респондентів з мінімальним ризиком інтернет-залежності проявляє меншу ригідність на цьому факторі, що може вказувати на більшу готовність до компромісів та менше виражені обмеження у їхніх переконаннях.

2. Фактор С: На підставі показників фактора С можна зробити висновок, що досліджувані мають схильність до збудливості і ставлять свої особисті потреби на перше місце. Вони прагнуть задовольнити ці потреби якнайшвидше. Це може свідчити про те, що у цієї групи респондентів індивідуальні потреби та бажання мають велике значення, і вони можуть бути більш самореалізовані та активні у їх задоволенні.

3. Фактор F: За фактором F всі групи респондентів можна охарактеризувати як обережних, мовчазних і неквапливих. Обережність іноді супроводжується похмурістю і песимізмом. Ці особи можуть бути вразливими та схильними до субдепресії. Хоча на них можна покластися і вони є надійними, вони можуть бути менш ефективними в ролі організаторів. Проте вони добре справляються з роллю другорядних акторів, демонструючи свою ефективність в цьому контексті.

4. Фактор G: За фактором G у всіх групах респондентів спостерігається тенденція до непостійності мети і невимушеної поведінки. Це означає, що досліджувані зазвичай не вкладають значних зусиль у виконання групових завдань і виконання соціально-культурних вимог. Вони можуть бути менш віддані або менше зацікавлені у виконанні завдань, що вимагають спільної дії або дотримання соціальних та культурних норм.

5. Фактор H: За фактором H можна зробити висновок, що досліджувані не завжди проявляють схильність вникати в усе, що відбувається навколо них, і можуть бути сором'язливими. Така сором'язливість як риса характеру менш виражена у респондентів зі схильністю до виникнення інтернетзалежності. Це

може вказувати на те, що ця група респондентів може бути менш сором'язливою і може бути більш відкритою у спілкуванні і вивченні оточуючого світу.

6. Фактор I: За фактором I можна охарактеризувати респондентів як особистостей, які володіють почуттям відповідальності, є реалістичними, незалежними, іноді цинічними, жорстокими, скептичними і самовпевненими. Керуючи групою, такі особи ставлять перед нею прагматичні та реалістичні завдання, іноді застосовують жорсткий підхід для досягнення мети та можуть бути критичними до інших. Вони проявляють велику самовпевненість у своїх діях та рішеннях.

7. Фактор J : За фактором J можна визначити, що волонтери із досліджуваних груп є заповзятливими, вони більше схильні до групових дій, люблять отримувати увагу та є енергійними. Вони приймають загальні норми та цінності і важлива для них сукупність людей. Для таких осіб спілкування та спільна діяльність з іншими мають велике значення, і вони більше схильні до групового взаємодії та співпраці.

8. Фактор Q3: За фактором Q3 можна визначити, що досліджувані з мінімальним ризиком виникнення інтернет-залежності мають низький волевий контроль, не завжди звертають увагу на соціальні вимоги, іноді можуть бути не занадто чутливими, але імпульсивними у своїй поведінці і, отже, схильні до помилок. Вони часто відчують себе непотрібними до життя.

Особи з вираженою і стійкою інтернет-залежністю мають середній контроль над своєю поведінкою. Вони соціально чутливі, мають стійкі інтереси і можуть бути схильними до упертості, але в цілому не образливі.

Ця інформація допомагає розуміти різницю в характеристиках респондентів у залежності від рівня їхньої інтернет-залежності та контролю над власною поведінкою.

9. Фактор Q4: Фактор Q4 показує, що досліджувані мають схильність до

розслабленості, врівноваженості та задоволеності. У деяких випадках ця задоволеність може призвести до лінощі та до досягнення низьких результатів. Тобто, досліджувані можуть мати тенденцію до занадто великої комфортності та відсутності мотивації для досягнення високих результатів у деяких ситуаціях.

Найбільш суттєві відмінності спостерігаються у таких факторах:

- Фактор D характеризує респондентів з мінімальним ризиком виникнення інтернет-залежності як стриманих, обережних, добродушних, неквапливих осіб. Вони не схильні до різкості, мають постійні інтереси та уподобання, та наполегливі в досягненні своїх мет. Підлітки з вираженою і стійкою інтернет-залежністю, навпаки, можуть бути збудливими, нетерплячими, вимогливими, надактивними та нестриманими. Ця характеристика допомагає розрізняти особливості респондентів у залежності від їхньої інтернет-залежності та ступеня контролю над своєю поведінкою.

- Фактор O вказує на те, що підлітки з мінімальним ризиком розвитку інтернет-залежності зазвичай є більш безтурботними, довірливими, стійкими та впевненими в собі та своїх близьких. З іншого боку, підлітки з вираженою інтернет-залежністю можуть відчувати депресію, тривожність, самозвинувачення та негативно сприймати оточуючу групу. Ця інформація допомагає розуміти психологічні стани та емоційний стан респондентів в залежності від рівня їхньої інтернет-залежності.

Ці результати вказують на психологічні особливості респондентів у контексті їхньої особистості та відношення до навколишнього середовища.

Середні дані за різними показниками тесту-опитувальника Р. Кеттелла можна побачити на рисунку 2.2 7.

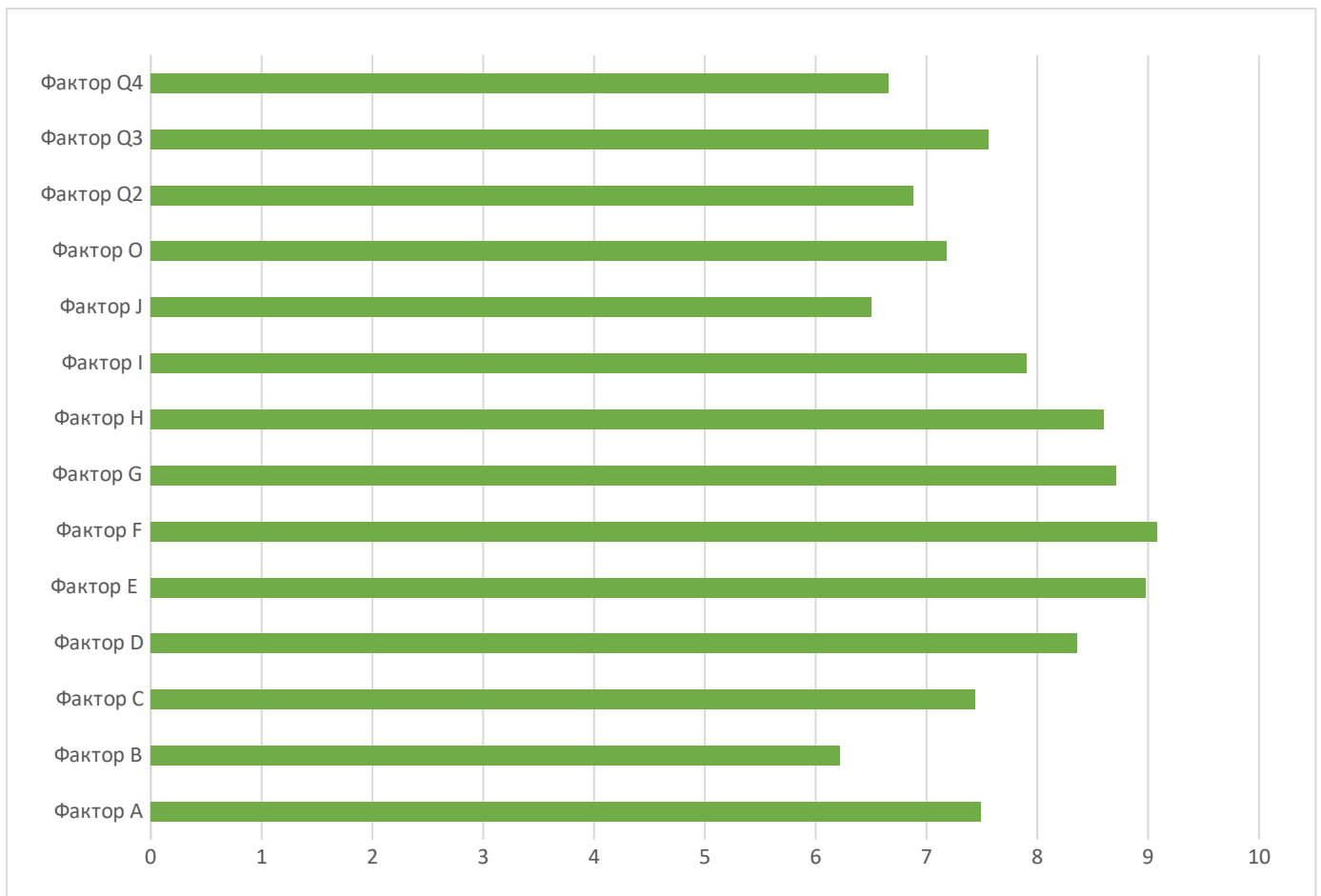


Рис 2.2 7 Середні показники тесту-опитувальника Р. Кеттелла

Важливо відзначити, що існують статистично значущі різниці між групами респондентів за факторами D та O.

- Фактор D зі значенням $U = 8,36$ свідчить про те, що особистісна риса, яка включає в себе обережність, стриманість, доброзичливість, неквапливість та інші подібні характеристики, є сильніше вираженою у респондентів з інтернет-залежністю. Ця риса може проявлятися в їхньому стильному підході до справ та взаємодії з іншими. Вони можуть бути більш обачливими у прийнятті рішень, уникаючи поспішання та виявляти доброзичливість у стосунках з оточуючими. Однак ця риса може також мати вплив на їхню схильність до розвитку інтернет-

залежності, і важливо розуміти цей аспект для подальшого аналізу і роботи з цією групою респондентів.

- Фактор О зі значенням $U = 7,18$ вказує на те, що особистісні риси, пов'язані з безтурботністю, довірливістю, стійкістю та впевненістю в собі, також є сильніше вираженими у респондентів із схильністю до інтернет-залежності. Ця характеристика може свідчити про те, що такі особи можуть відзначатися впевненістю в собі, довірливістю до оточуючих та більшою безтурботністю. Однак ці риси також можуть впливати на їхню схильність до розвитку інтернет-залежності і потребу у внутрішній підтримці та задоволенні через інтернет. Ця інформація важлива для розуміння особливостей психології респондентів і може бути корисною для розробки програм та підходів до попередження та лікування інтернет-залежності.

Отже, індивідуальні психологічні особливості, пов'язані з цими факторами, можуть бути більш вираженими у респондентів із Інтернет-залежністю, що вказує на певні відмінності в їхній особистісній динаміці порівняно з іншими групами. Індивідуальні психологічні особливості, які виражені в різних факторах, можуть мати важливий вплив на формування і розвиток інтернет-залежності у респондентів. Наприклад, особистості з вищою обережністю та стриманістю можуть бути більш схильні до глибокого поглиблення в інтернет-середовищі, де вони можуть відчувати більшу впевненість і комфорт. З іншого боку, особи зі схильністю до розслабленості та безтурботності можуть звертати більше уваги до онлайн-розваг та відвертого споживання контенту.

Ці психологічні особливості також можуть впливати на те, як досліджувані взаємодіють з іншими та як вони сприймають соціальний світ навколо себе. Розуміння цих особливостей може допомогти розробити більш індивідуалізовані підходи до роботи з опитуваними з різними рівнями інтернет-залежності, спрямовані на попередження та лікування цього явища.

Для перевірки гіпотези нашої магістерської роботи ми використати метод математичної статистики – кореляційний аналіз за Ч.Пірсоном. У результаті нами виявлено велику кількість кореляційних зв'язків, які є статистично значимими. Ми, відповідно до мети і гіпотези роботи, звернемо увагу лише на зв'язки методик діагностики Інтернет-залежності з методиками Т.Лірі та Р.Кеттела.

Отже, з методикою Т.Лірі нами виявлені такі кореляційні зв'язки, статистично значимі, з методикою С.Чена та К.Янг:

- симптоми залежності (методика Чена) корелюють з підозрілим ($r=0,45$) і залежним ($r=0,41$) типами особистісного ставлення; зазначимо, що у комп'ютерному статистичному аналізі $p \leq 0,05$;

- проблеми, що виникли через Інтернет-залежність особистості кореляційним зв'язком пов'язані також з підозрілим ($r=0,53$) і залежним ($r=0,36$) типами особистості;

- загальний показник Інтернет-залежності (методика Чена) пов'язаний з підозрілим ($r=0,34$), підпорядкованим ($r=-0,36$), залежним ($r=-0,34$) і альтруїстичним ($r=0,37$) типами міжособистісного ставлення;

- показник методики К.Янг, у свою чергу, корелює з егоїстичним ($r=0,44$), залежним ($r=0,34$) та доброзичливим ($r=0,30$) типами особистості.

З методикою Р.Кеттела виявлена така кореляція:

- компульсивні симптоми залежності корелюють зі ступенем самоконтролю особистості ($r=0,32$);

- симптоми відміни – з домінуючим ($r=0,36$) типом особистості і внутрішнім напруженням ($r=0,33$);

- симптоми толерантності – з легковажним ($r=0,28$), неврастенічним ($r=0,28$), з відчуттям провини ($r=0,38$) рисами особистості;

- загальний показник наявності симптомів залежності – з

домінуванням ($r=0,31$), відчуттям провини ($r=0,30$), самоконтролем ($r=0,32$) особистості;

- внутрішні проблеми, пов'язані зі здоров'ям особистості, пов'язані з відчуттям провини ($r=0,32$) та самоконтролем ($r=0,28$) особистості;
- управління часом – з домінуванням ($r=0,32$), груповою залежністю ($r=0,28$) особистості;
- загальний показник методики С.Чена корелює з домінуючим ($r=0,31$) типом ставлення особистості, з відчуттям провини ($r=0,30$), самоконтролем ($r=0,34$) характеристиками особистості;
- методика К.Янг пов'язана з легковажним типом особистісного ставлення ($r=0,44$), внутрішньою напруженістю ($r=0,35$) та груповою залежністю особистості ($r=0,35$).

Отже, кореляційний аналіз показав, що Інтернет-залежність може бути частково детермінована особистісними рисами користувача Мережі та його ставленням до інших, що проявляється у міжособистісних стосунках, і гіпотеза роботи доведена.

2.3. Рекомендації подолання та профілактики Інтернет-адикції

Профілактика адиктивної поведінки особливо важлива в підлітковому та юнацькому віці. По-перше, це складний період кризи розвитку, що відображає не тільки суб'єктивні явища, процес становлення, а й кризові явища суспільства. По-друге, в цьому віці починають проявлятися дуже важливі риси особистості, лікування яких могло б стати одним з найважливіших будівельних блоків профілактики залежності. Це прагнення до розвитку та самопізнання, інтерес до своєї особистості та здібностей, здатність до самоаналізу. Важливими ознаками цього періоду є виникнення рефлексії та формування моральних переконань. Молодь починає усвідомлювати себе як частину суспільства, знаходити нові соціально значущі позиції, намагаючись самовизначення.

Етапами в профілактичній діяльності можуть бути наступні компоненти:

- Діагностичний, яка включає діагностику властивостей особистості, які можуть впливати на розвиток адиктивної поведінки (підвищена тривожність, низький рівень стресу, нестабільна Я-концепція, низький рівень інтернальності, нездатність до співпереживання, некоммунікбельність, підвищена егоцентричність, низьке сприйняття соціальної підтримки, стратегія подолання стресових ситуацій, зосередженість на пошуку почуттів тощо), а також інформація про місце дитини в сім'ї, характер сімейних стосунків, склад сім'ї, її захоплення та здібності, її друзів та інші можливі довідки. групи.

- Інформаційно-просвітницька фаза, тобто розширення компетенції молоді в таких важливих сферах, як психосексуальний розвиток, культура міжособистісних стосунків, комунікативні технології, способи подолання стресових ситуацій, конфліктів та актуальна проблема адиктивної поведінки з урахуванням базової залежності. механізми, динаміка розвитку процесу залежності та наслідки.

- Тренінг особистісного зростання з елементами корекції окремих рис особистості та поведінки, у тому числі формування та розвиток навичок роботи над собою.

Профілактика залежної поведінки має впливати на всю сферу життя молоді: сім'ю, освітнє середовище, соціальне життя загалом.

У сім'ї важливими факторами для дитини є емоційна стабільність і захищеність, взаємна довіра членів сім'ї. Підлітки та юнаки потребують помірного контролю над своїми вчинками та помірної турботи, з тенденцією до розвитку самостійності та вміння брати відповідальність за власне життя. Роберт Т. і Джіна Баярд пишуть: «...існує різкий контраст між тими, хто опирається «дитячому» батьківському контролю, і тими, хто цього не робить. Іноді дитина покладається на батьківський вибір для самостійного життя.

У юності «дедалі важливішим стає бажання дітей знайти своє місце в суспільстві». Молодь шукає своє місце в житті, активно шукає ідеал – «жити на когось». Дуже важливо, які моделі поведінки пропонує суспільство. Покоління в освіті, у здорових потребах.

Первинна профілактика є найбільш масштабною та ефективною. Заходи первинної профілактики спрямовані на усунення несприятливих факторів (соціальних та біологічних), що впливають на розвиток аномальної поведінки, або покращення адаптації особистості до цих факторів.

Первинна профілактика включає три основні напрямки:

- 1) Поліпшити соціальне життя людей.
- 2) Усунути соціально-економічні фактори, що призводять до формування та прояву девіантної поведінки.
- 3) Виховання соціально позитивної особистості.

Тож позбудьтеся своєї залежності від віртуальної інтернет-реальності:

- 1) «Хворе використання комп'ютера» можна визначити за такими «симптомами», як нав'язливі потреби, неявки на заняття та збори,

забуті й невиконані домашні завдання, а також втрата контакту з сім'єю та друзями.

- 2) Визначте проблему, яка стоїть за залежностями. Залежить від віку людини, моменти невизначеності щодо майбутнього, труднощі з успішністю чи проблеми з соціальними стосунками можуть спонукати вас втекти у віртуальний світ гостинності.
- 3) Контролюйте свій час в Інтернеті. Повністю вимикати його не потрібно, ви можете обмежити час перебування в Інтернеті. Усі види діяльності мають бути пріоритетними. Спілкування в Інтернеті не повинно відбуватися перед виконанням домашньої роботи чи інших обов'язків.
- 4) Вирішуйте справжні проблеми. Намагання уникнути стресових ситуацій лише ускладнює їх. Ви можете знайти наставника, який допоможе вам виконати домашнє завдання, почне вирішувати соціальні проблеми, запише, що вас «кусає», або навіть звернеться до експерта.
- 5) Розрізняйте інтерактивну уяву та корисне використання Інтернету.

Проблема опори на віртуальну Інтернет-реальність є новою і досі мало досліджувалась. Батьки зазвичай не звертають уваги на одержимість дитини комп'ютером, якщо немає інших очевидних відхилень у його поведінці, наприклад, крадіжки грошей, прогулів, поневірянь. Але навіть потенційну небезпеку не варто недооцінювати.

Батьки повинні:

- 1) Намагайтеся зменшити кількість часу, який діти проводять за комп'ютером. Створюйте особистий позитивний приклад. Головне, що немає різниці між словами і діями. І якщо хтось із батьків дозволяє синові грати не більше години на день, то самі не повинні проводити більше трьох-чотирьох годин за комп'ютером чи смартфоном.

- 2) Намагайтеся скористатися позитивними можливостями комп'ютера – можна, щоб дитина почала освоювати програмування, веб-дизайн (створення сайтів в Інтернеті), займалася комп'ютерною графікою, анімацією – створювала мультфільми. Але для цього потрібна допомога зацікавлених дорослих, які не тільки критикують і забороняють, а допомагають.
- 3) Обмежте час роботи за комп'ютером, пояснюючи, що робота за комп'ютером – це не право, а привілей, тому спілкування з ним під контролем батьків. Суворо заборонити проводити час за комп'ютером неможливо. Якщо дитина залежна від комп'ютера, вона може провести за комп'ютером дві години в будні і три години у вихідні. Обов'язково зробіть перерву.
- 4) Запропонуйте інші можливості вбити час. Ви можете перерахувати заняття у вільний час. В ідеалі в списку має бути спільна діяльність (перегляд фільмів, природа, шахи тощо).
- 5) Використання комп'ютера як елемент ефективного навчання, як стимул (наприклад, правильне та своєчасне виконання домашнього завдання, прибирання квартири тощо).

Зверніть увагу на ігри, в які грають ваші діти, оскільки деякі з них можуть призвести до безсоння, дратівливості, агресії та специфічних страхів.

Важливо мати на увазі, що комп'ютер сам по собі не є негативним. Молодим людям важливо навчитися користуватися комп'ютером та Інтернетом як інструментами для здобуття нових знань. Проте важливо дотримувати розумних меж у використанні цих технологій.

Батькам слід більше уваги приділяти реальним досягненням своєї дитини, а не віртуальним. Важливо підтримувати їх, стимулювати до досягнення поставлених цілей, вчити їх і розповідати про реальний світ за межами комп'ютера. Наше життя складається з багатьох маленьких радощів, і батьки та

вчителі мають можливість зробити їх для дітей захопливими та цікавими. Важливо зацікавити їх реальним світом.

Коли дитина відчуває вашу увагу та підтримку, розуміє, що її цікавить реальний світ, то вона також зрозуміє, що жити без комп'ютера може бути цікаво та насичено. Важливо мати на увазі, що комп'ютер сам по собі не є негативним. Молодим людям важливо навчитися користуватися комп'ютером та Інтернетом як інструментами для здобуття нових знань. Проте важливо дотримувати розумних меж у використанні цих технологій.

Батькам слід більше уваги приділяти реальним досягненням своєї дитини, а не віртуальним. Важливо підтримувати їх, стимулювати до досягнення поставлених цілей, вчити їх і розповідати про реальний світ за межами комп'ютера. Наше життя складається з багатьох маленьких радощів, і батьки та вчителі мають можливість зробити їх для дітей захопливими та цікавими. Важливо зацікавити їх реальним світом.

Коли дитина відчуває вашу увагу та підтримку, розуміє, що її цікавить реальний світ, то вона також зрозуміє, що жити без комп'ютера може бути цікаво та насичено.

Якщо ви не можете вирішити проблему самостійно, зверніться до психолога в спеціалізований центр. Часто уявна комп'ютерна залежність може мати зовсім інші проблеми. Вам потрібно звернути увагу на психічний стан дитини.

ВИСНОВКИ

Залежність обмежує свободу людини. Формування залежності починається коли єдиним джерелом отримання позитивних емоцій для людини стає певний об'єкт. Залежність несе шкоду не лише залежному але і тим хто його оточує, його близьким. Ти можеш з легкістю знайти потрібний фільм чи книгу, статтю чи науковий журнал. Все що потрібно – вбити свій запит у сторінку пошуку на комп'ютері. Швидкість та оперативність зв'язку між користувачами на різних відстанях дозволяють використовувати інтернет не тільки як засіб пізнання, отримання нової інформації, але і для спілкування. Бурхливе життя в мережі легко замінює реальне існування: люди там закохуються, сваряться, радіють і хвилюються легше і частіше, ніж в реальності. Уявлення заповнюють порожнечу, залишену почуттями. Інтернет замінює реальне життя. Формування залежності відбувається досить швидко і дуже важко її позбутися.

Створення інтернету, величезна популярність і поширеність смартфонів це, без сумніву, благо для людства. Нові способи комунікації дозволяють людям ефективніше працювати, краще вчитися, отримувати доступ до нової інформації і розваг, які раніше були їм недоступні. Однак у даного явища є й зворотний бік. Інтернет і мобільні пристрої, практично ніколи не залишають свого власника, заподіює шкоду психологічному і фізичному здоров'ю, і також робить згубний вплив на міжособистісні стосунки. Тепер людство зіткнулося з новою формою залежності, такою як Інтернет-залежність.

Для респондентів характерна емоційна нестабільність і часті зміни цілей. Зазвичай ця нестабільність проявляється у підвищеній тривожності і агресії, особливо у конфліктах з дорослими, такими як батьки або вчителі. Вони постійно шукають задоволення і не завжди володіють необхідними навичками спілкування, що призводить до того, що підлітки та молоді люди віддають перевагу Інтернету, де стають залежними від віртуального світу, прагнучи мати

стабільну підтримку в комфортному середовищі для себе.

Залежність робить людину нещасною, пригнічує людину, знищує її волю. Залежність знищує зсередини, підпорядковує людину собі, блокує свободу та травмує її психіку, не дозволяє бути щасливою та отримувати задоволення від життя.

Залежність від Інтернету у підлітковому та ранньому юнацькому віці може викликати різноманітні психологічні проблеми, включаючи депресію, відмову від спілкування в реальному світі на користь віртуального, погіршення адаптації до соціального середовища, падіння самооцінки. Крім того, постійне перебування в Інтернеті може призвести до дискомфорту, коли немає доступу до мережі, а також вплинути на особисту силу волі, зменшити вольові якості і призвести до страху перед прямим спілкуванням з іншими людьми в реальному житті.

У ході роботи над темою ми вивчали та аналізували різноманітні джерела інформації; уточнено поняття залежностей, а саме поняття «залежність від віртуальної інтернет-реальності»; досліджено та виявлено причини залежності від віртуальної Інтернет-реальності в підлітковому віці, серед яких основними є низький рівень соціально-психологічної адаптації, негативна «Я-концепція», труднощі в комунікативній діяльності.

За результатами дослідження можна стверджувати, що рівень інтернет-залежності безпосередньо впливає на процес соціалізації особистості.

Аналітичні та експериментальні результати, підтверджують гіпотезу про зв'язок інтернет залежності з рисами особистості, що проявляють у ставленні до інших людей.

Підлітки та юнаки з мінімальним ризиком розвитку Інтернет-залежності мають достовірно вищі показники на шкалах глобального самооцінювання і очікування позитивного ставлення інших, а також достовірно нижчі показники на шкалі самозвинувачення порівняно з підлітками, які мають виражену та

стійку Інтернет-залежність. У респондентів з цією залежністю спостерігаються високі показники на шкалі самозвинувачення, що може вказувати на їхню низьку самооцінку, роздратування і відчуття презирства до себе.

Результати емпіричного дослідження свідчать про те, що підлітки та юнаки, які мають виражену Інтернет-залежність, мають значно вищий рівень тривожності, фрустрації, агресивності і ригідності. Вони відчують надмірну напругу та нервозність. Навпаки, підлітки та юнаки з мінімальним ризиком розвитку Інтернет-залежності є спокійними, витриманими і мають високу самооцінку. Вони стійкі до невдач і не бояться труднощів, легко адаптуються до нових обставин.

Інтернет-залежність – це широкий термін, що позначає велику кількість проблем поведінки і контролю над потягами. Основні п'ять типів, які були виділені: киберсексуальна залежність, пристрасть до віртуальних знайомств, ігроманія, нав'язливий web-серфінг, комп'ютерна залежність.

Існує багато факторів, чому мережа так приваблює, які формують передумови розвитку інтернет-залежності: соціальна підтримка, легка доступність порнографічних матеріалів, у віртуальному просторі всі користувачі рівні, завдяки анонімності віртуальної реальності людина може проявити всі свої таємні фантазії. Віртуальний світ дає новий простір для прояву та реалізації пригнічених бажань.

Розвиток залежності рано чи пізно призводить до змін способу життя, порушення режиму сну, неспання і відпочинку, навантаження, в результаті чого страждає не тільки продуктивність праці, але і фізичне здоров'я. Тривале перебування в сидячому положенні, навантаження на очі, хребет, м'язи верхніх кінцівок (особливо правої), нехтування регулярним харчуванням, фізичними навантаженнями - все це призводить до погіршення здоров'я.

Розповсюдження явища інтернет-залежності вимагає подальшого аналізу цієї проблеми та розробки ефективних методів і засобів, спрямованих на

вирішення цієї проблеми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Астафьев, В. А. (2015). Индивидуально-психологические особенности пользователей сети Интернет. Режим доступа до ресурсу: <http://cyberpsy.ru/articles/astafev-osobennosti-polzovatelej-internet/>.
2. Бартків, О., & Дурманенко, Є. (2015). Зміст підготовки майбутніх соціальних педагогів до соціально-педагогічної профілактики Інтернет-адикції. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*, (1), 140-145.
3. Бутова, В. А. (2018). Социально-психологические аспекты интернет-зависимости. Режим доступа до ресурсу: <http://cyberpsy.ru/articles/burova-internet-addiction/>.
4. Волошина, Ю. С. (рік). Причини виникнення та способи подолання залежності. Режим доступу до ресурсу: <http://osvita.smila.com/psychologichna-sluzhba/4073-prychyny-vynyknennja-ta-sposoby-podolannja-zalezhnosti>.
5. Воронкова, В. Г. (2016). Інтернет як глобальна тенденція розвитку мережевого суспільства та інформаціоналізму. *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії*, (64), 32-43.
6. Воронкова, В. Г. (2016). Інтернет як глобальна тенденція і нова наднаціональна реальність. *Versus*, (1), 20-25.
7. Воронкова, В.Г., Максименюк, М.Ю., Хлебнікова, А.А., Ажажа, М.А. (2017). Напрями оптимізації інформаційнокомунікативного менеджменту в умовах глобалізації: Монографія. Запоріжжя: Вид-о "ЗДІА".
8. 8. Гвозденко, Л. А., Артамонова, О. В., & Чередніченко, І. М. (2006). Чи слід боятися комп'ютера? *Безпека життєдіяльності*, 4, 40–42.
9. Гіппенрейтер, Ю. Б., & Романов, В. Я. (1987). *Психологія індивідуальних*

- відмінностей*. М.: Изд-во МГУ.
10. Денисов, А. А. (2014). Психологія інтернет-зависимості. *Розвиток личности, 1*, 190-202.
 11. Діагноз – інтернет-зависимість [Електронний ресурс]. (<https://www.narcom.ru/ideas/common/15.html>).
 12. Дрепа, М. И. (2009). Інтернет-зависимість як об'єкт наукового відображення в сучасній психології. *Знание. Понимание. Умение, 2*, 189–193.
 13. Дуброва, Т. (2010). Вплив комп'ютерних ігор на особистість дитини. *Психолог. Шкільний світ, 8*, 26–30.
 14. Забара, І.М. (без року). Формування сучасних правових засад кібернетичної безпеки Європейського Союзу в умовах поширення нових інноваційних технологій. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://journals.iir.kiev.ua/index.php/pravo/article/download/3305/2986>
 15. Ісакова, Т. О. (2011). Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми: аналітична доповідь. У Д.В. Дубова (Заг. ред.), К.: НІСД, С. 47.
 16. Камінська, О. В. (2014). Аналіз результатів емпіричного дослідження інтернет-залежності респондентів та юнаків. *Проблеми сучасної психології, 24*, 339-348.
 17. Камінська, О. В. (2016). Психологічні основи інтернет-залежності молоді: дис. докт. псих. наук. Одеса.
 18. Камінська, О. В. (2013). Інтернет-залежність як актуальна проблема сьогодення. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія» «Психологія і педагогіка», 22*.
 19. Качаєва, А. (2006). Шкільна тривожність: її вплив на розвиток учня. *Психолог, 13*.
 20. Качуровська, О. (2007). Програма психокорекційної та розливної

- роботи для підлітків: Стань капітаном свого життя. *Психолог*.
21. Корнеева, Е. (2004). Компьютерная зависимость: "бермудский треугольник" за углом. *Мир семьи, 10*.
 22. Левицький, В.Е. (без року). Окремі рекомендації щодо подолання та профілактики залежності підлітків від комп'ютерних ігор [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe
 23. Любочкіна, Г. (без року). Психокорекція емоційних станів ігрозалежних юнаків [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://ena.lp.edu.ua:8080/bitstream/ntb/42365/1/70-82.pdf>
 24. Минаков, А. В. (без року). Некоторые психологические свойства и особенности Интернет как нового слоя реальности [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <http://flogiston.ru/articles/netpsy/minakov>.
 25. Москаленко, В. Д. (2002). Залежність: Сімейна хвороба. М.: ПЕР СЕ.
 26. Моцик, Р. В. (2015). Інтернет-залежність та її вплив на виховання сучасної людини. *Педагогічна освіта: теорія і практика, 18*, 292-297.
 27. Наскільки небезпечна інтернет-залежність і як з нею боротися? (2017). Режим доступу до ресурсу: https://westelecom.ua/ua/blog/131_naskolko-opasna-internet-zavisimost-i-kak-s-nej-borotsya.html.
 28. Оліярник, В. (2009). Інтернет-середовище і формування гендерної ідентичності в процесі життєвого планування в підлітковому віці. Магістр: Тернопіль, Вип. 6.
 29. Петрова, Е.И. (2012). Дети и компьютер. *Философские проблемы информационных технологий и киберпространства, 1*.
 30. Посохова, В.В. (2006). Соціально-психологічні особливості формування життєвих планів Інтернет-залежної молоді: дис. кандидата психол. наук. К., 19.00.07.
 31. Прийменко, В. (2006). Діти, які грають в ігри, або Комп'ютерна

- залежність. *Психолог. Шкільний світ*, 46.
32. Риженко, І.М. (без року). ЛІКАРСЬКА ЗАЛЕЖНІСТЬ [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://www.pharmencyclopedia.com.ua/article/2073/likarska-zalezhnist>.
33. Розлуцька, Г. М., & Опачко, М. В. (2012). Вивчення проблеми Інтернет-залежності: аналіз результатів експериментального дослідження. *Науковий вісник Ужгородського національного університету «Педагогіка. Соціальна робота»*, Випуск 24, 133-137.
34. Савчин, М.В., Василенко, Л.П. (2005). Вікова психологія: навчальний посібник. К.: Академвидав.
35. Савчук, Г. С. (без року). ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ СУЧАСНА ПРОБЛЕМА СУСПІЛЬСТВА [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <http://conf.inf.od.ua/doklady-konferentsii/spisok-materialov-konferentsii/73-savchuk-g-s-studentka-2-go-kursu-fakultetu-pidgotovki-slidchikh-organiv-vnutrishnikh-sprav-nu-oyua-naukovij-kerivnik-k-t-n-dotsent-zaderejko-o-v-internet-zalezhnist-suchasna-problema-suspilstva>.
36. Сечейко, О. (1999). Взаємозв'язок індивідуально-психологічних та виховних особливостей підлітків. *Рідна школа*, 9.
37. Сисун, М. (2004). Програма корекції тривожності у підлітків. *Психолог*, 16 (112).
38. Шэрон Бегли (без року). Существует ли интернет-зависимость и болезнь ли это? Отрывок из книги «Не могу остановиться» [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу: <https://inde.io/article/9240-suschestvuet-li-internet-zavisimost-i-bolezn-li-eto-otryvok-iz-knigi-sheron-begli-ne-mogu-ostanovitsya>.
39. Столин, В.В. (1983). Самосознание личности. М.: Издательство Московского Университета.
40. Теперик, Р.Ф., Жукова, М.А. (без року). Особенности сферы общения

Интернет-зависимых пользователей [Электронный ресурс]. Режим доступа до ресурсу: <https://vprosvet.ru/biblioteka/osobnosti-sfery-obshheniya-internet-zavisimyh-polzovatelej/>.

41. Токарева, Н.М., Шамне, А.В., Макаренко, Н.М. (2014). Сучасний підліток у системі психологопедагогічного супроводу: монографія. Кривий Ріг: 309 с.
42. Турецька, Х.І. (2007). Інтернет-залежність як предмет психологічного дослідження. *Вісник Львівського університету, Вип. 10*, 365–375.
43. Турецька, Х.І. (2012). Психологічні чинники Інтернет-залежності. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна, Вип. 2(2)*, 95-104.
44. Чаплак, Я.В., Чуйко, Г.В., Зварич, І.М. (2023). Теоретичні аспекти проблеми Інтернет-залежності: актуальний стан. *Габітус, 45*, 270-277. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.45.44;> [http://habitus.od.ua/journals/2023/45-2023/44.pdf;](http://habitus.od.ua/journals/2023/45-2023/44.pdf) <https://archer.chnu.edu.ua/handle/123456789/6777>.
45. Что такое интернет-зависимость. Мнения психологов. [Электронный документ]. Режим доступа: http://zadereyko.info/vliyanie_interneta_na_cheloveka/что_такое_internet_za_visimost.htm.
47. Чудова, И.В. (2002). Особенности образа "Я" "Жителя Интернета". *Психологический журнал, 22(1)*.
48. Швець, Н.А. (без року). Інтернет залежність та її вплив на виховання підлітків [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.psyh.kiev.ua>.
49. Шугайло, Я.В. (2015). Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки, 2(25)*, 17-24. [Електронний ресурс]. Режим доступу:

<https://www.researchgate.net/publication/333320579>.

50. Эльконин, Д.Б. (1967). Возрастные и индивидуальные особенности младшего подростка. М.: Просвещение.
51. Юрьева, Л.Н., Больбот, Т.Ю. (2006). Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика. Дніпропетровськ: вид-о «Пороги».
52. Янг, К. (2000). Диагноз - Интернет-зависимость. *Мир Интернета*, 2.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Тест Інтернет-залежності К. Янг

Твердження	Нікол и	Іноді	Регул ярно	Часто	Завжд и
Ви помітили, що проводите в Інтернеті більше часу, ніж очікували?					
Нехтуєте домашніми справами, щоб довше зависати в Інтернеті?					
Ви віддаєте перевагу мережу інтимного спілкування зі своїм партнером?					
Чи зустрічали ви користувачів Інтернету під час серфінгу в Інтернеті?					
Вас дратує, що інші люди цікавляться часом, який ви проводите в Інтернеті?					
Ви помічали, що не досягли успіхів у навчанні чи роботі, тому що проводите занадто багато часу в Інтернеті?					
Чи перевіряєте ви свою електронну пошту, перш ніж робити щось більше необхідне?					
Чи помітили ви падіння продуктивності через інтернет-залежність?					

Чи займаєте ви оборонну позицію і залишаєтеся скромними, коли вас запитують, що ви робите в Інтернеті?					
Чи блокуєте ви думки, які змушують вас хвилюватися про ваші реальні думки про Інтернет?					
Відчуваєте, що у нас емоційному схвилюванні коли виходите в соціальні мережі?					
Чи відчуваєте ви, що життя без Інтернету сумне, порожнє і нудне?					
Ви сперечаєтеся, кричите чи іншим чином виражаєте своє роздратування, коли хтось намагається відвернути вас в Інтернеті?					
Ви нехтуєте сном, тому що засиджуєтеся онлайн?					
Ви з нетерпінням плануєте, що ви робитимете онлайн, поки ви офлайн?					
Сидіти онлайн і говорити собі «ще декілька хвилин», «ще трохи»?					
Ви не намагаєтеся скоротити час в Інтернеті?					
Ви намагаєтеся приховати час, який проводите в Інтернеті?					
Замість того, щоб піти кудись із друзями, ви б обрали «зависнути» в					

Інтернеті?					
Чи відчуваєте ви розчарування, розчарування чи нервування, коли ви офлайн, і помічаєте, що це зникає, коли ви онлайн?					
Ви відчуваєте ейфорію, збудження, хвилювання перед комп'ютером?					
Вам потрібно все більше і більше часу проводити за комп'ютером, щоб отримати те саме відчуття?					
Чи відчуваєте ви порожнечу, депресію, дратівливість, коли ви не перебуваєте за комп'ютером?					
Ви коли-небудь нехтували важливими речами, коли були зайняті за комп'ютером, а не на роботі?					
Ви проводите в Інтернеті більше 3 годин на день?					
Якщо ви в основному використовуєте комп'ютер для роботи, чи спілкуєтеся ви в чаті чи відвідуєте неробочі веб-сайти частіше двох разів на день у робочий час?					
Ви завантажуєте файли з порносайтів?					
Як ви думаєте, легше спілкуватися з людьми «онлайн», ніж віч-на-віч?					

Ваші друзі чи рідні казали вам, що ви проводите занадто багато часу «в Інтернеті»?					
Чи впливає час, який ви проводите в Інтернеті, на вашу успішність?					
Чи пробували ви обмежити час онлайн?					
Ваші пальці втомилися від роботи на клавіатурі чи натискання кнопок миші?					
Чи брехали ви коли-небудь про свій час в Інтернеті?					
Чи були у вас коли-небудь «синдром зап'ястного каналу» (оніміння та біль у руці)?					
У вас часто болить спина частіше ніж раз на тиждень?					
У вас сухі очі?					
Ви проводите більше часу в Інтернеті?					
Чи нехтували ви коли-небудь їсти або їсти прямо на комп'ютері, щоб залишатися в мережі?					
Чи нехтували ви особистою гігієною, наприклад, голінням, розчісуванням волосся тощо, а також проведенням часу за комп'ютером?					

Чи страждаєте ви від порушень сну та/або змінювалися режим сну після того, як ви почали користуватися комп'ютером щодня?					
--	--	--	--	--	--

Тест Лірі

1.	Інші ставляться до нього прихильно	
2.	Має хорошу самооцінку	
3.	Справляє враження на оточуючих	
4.	Він вміє керувати, керувати	
5.	Він вміє стояти на своєму	
6.	Незалежний	
7.	Уміє подбати про себе	
8.	Може бути байдужим	
9.	Може бути суворим	
10.	Строгий, але справедливий	
11.	Може бути щирим	
12.	Критик інших	
13.	Він любить плакати	
14.	Часто сумно	
15.	Здатність бути недовірливим	
16.	Часто розчаровується	
17.	Чи можете ви критикувати себе?	
18.	Здатний визнати провину	
19.	Охоче підкоряється	
20.	Відповідальний	

21.	Вдячний	
22.	Ентузіазм, схильний до наслідування	
23.	Шанований	
24.	Шукаю схвалення	
25.	Вміння співпрацювати, взаємодопомога	
26.	Прагне ладити з іншими	
27.	Дружній, привітний	
28.	Уважний, добрий	
29.	Делікатний	
30.	Бадьорий	
31.	Відповідь на заклики про допомогу	
32.	Безкорисливий	
33.	Здатний викликати захоплення	
34.	Поважається іншими	
35.	Має талант лідера	
36.	Любить відповідальність	
37.	Впевнений у собі	
38.	Впевнений, напористий	
39.	Діловий, практичний	
40.	Він любить змагатися	
41.	Наполегливий, де потрібно	
42.	Немилосердний, але неупереджений	
43.	Дратівливий	
44.	Відкритий, прямий	
45.	Він не може чекати наказів	
46.	Скептичний	
47.	Його важко вразити	

48.	Образливий, делікатний	
49.	Легко заплутатися	
50.	Невпевнений	
51.	Поступливий	
52.	Скромний	
53.	Він часто звертається за допомогою до інших	
54.	Дуже поважає владу	
55.	Охоче приймає поради	
56.	Довірливий і прагне догодити іншим	
57.	Завжди приємно мати справу	
58.	Цінує думку інших	
59.	Привітний, жвавий	
60.	Добросердечний	
61.	Добрий, який весляє впевненість	
62.	Ніжний	
63.	Любить піклуватися про інших	
64.	Безкорислива, щедра	
65.	Любить давати поради	
66.	Справляє враження значної людини	
67.	Начальник командування	
68.	Поважний	
69.	Хвалькуватий	
70.	Гордий і самовдоволений	
71.	Він думає лише про себе	
72.	Хитрий, розсудливий	
73.	Нетерпимість до помилок інших	
74.	Корисливий	

75.	Щирий	
76.	Часто неприязний	
77.	Озлоблений	
78.	Позивач	
79.	Заздрісний	
80.	Свої образи він пам'ятає надовго	
81.	Самобичування	
82.	Сором'язливий	
83.	Бездуховний	
84.	Ніжний	
85.	Залежний, підвладний	
86.	Він любить підкорятися	
87.	Дозволяє іншим приймати рішення	
88.	Легко потрапити в біду	
89.	Легко піддається впливу друзів	
90.	Готовий довіряти будь-кому	
91.	Схильний призначати всіх без розбору	
92.	Всі співчують	
93.	Прощає всіх	
94.	Охоплений надмірним співчуттям	
95.	Щедрий, терпимий до недоліків	
96.	Прагне протегувати	
97.	Прагнення до успіху	
98.	Очікує захоплення від усіх	
99.	Керує іншими	
100.	Деспотичний	
101.	Сноб, судить людей тільки за званням і багатством	

102.	Марнославство	
103.	Егоїстичний	
104.	Холодний	
105.	Едкий, глузливий	
106.	Злий, жорстокий	
107.	Часто злиться	
108.	Байдужий	
109.	Зловісний	
110.	Пройнятий духом протиріччя	
111.	Упертий	
112.	Недовірливий, підозрілий	
113.	Боязкий	
114.	Сором'язливий	
115.	Надмірне бажання підкорятися	
116.	М'який	
117.	Він майже ні з ким не розмовляє	
118.	Нав'язливий	
119.	Він любить, щоб про нього піклувалися	
120.	Надмірно довірливий	
121.	Прагне знайти всіх	
122.	Він згоден з усіма	
123.	Завжди привітний	
124.	Любить всіх	
125.	Дуже поблажливий до інших	
126.	Він намагається втішити всіх	
127.	Турбота про інших на шкоду собі	
128.	Розбещує людей надмірною добротою	

Методика діагностики схильності до різних залежностей Г. В. Лозової.

Твердження	Ні	Скорі ше ні	Ні так, ні ні	Скорі ше так	Так
1. Іноді мені дуже хочеться випити, щоб розслабитись.					
2. У вільний час я частіше дивлюся телевізор.					
3. Я вважаю, що самота – це найжахливіше у житті.					
4. Я – людина азартна і люблю азартні ігри.					
5. Секс – це найбільше задоволення у житті.					
6. Я досить часто їм не з голоду, а отримання насолоди.					
7. Я дотримуюсь релігійних ритуалів.					
8. Я весь час думаю про роботу, про те, як зробити її кращою.					
9. Я часто приймаю ліки.					
10. Я проводжу багато часу на комп'ютері.					
11. Не уявляю свого життя без сигарет.					
12. Я активно цікавлюсь проблемами здоров'я.					

13. Я пробував наркотичні речовини.					
14. Мені важко боротися зі своїми звичками.					
15. Іноді не пам'ятаю, що сталося під час сп'яніння.					
16. Я можу довго клацати пультом у пошуках чогось цікавого по телевізору.					
17. Головне, щоб кохана людина завжди була поруч.					
18. Іноді я відвідую ігрові автомати.					
19. Я не думаю про секс лише тоді, коли я сплю.					
20. Я постійно думаю про їжу, уявляю різні смаколики.					
21. Я досить активний член релігійної громади.					
22. Я не вмію відпочивати, почувуюся погано під час вихідних.					
23. Ліки – найпростіший спосіб покращити самопочуття.					
24. Комп'ютер – це реальна можливість жити повним життям.					
25. Сигарети завжди зі мною.					
26. На підтримку здоров'я не шкодую ні сили, ні грошей, ні часу.					
27. Спробувати наркотик – це отримати цікавий життєвий урок.					

28. Я вважаю, що кожна людина від чогось залежить.					
29. Буває, що я трохи перебираю, як випиваю.					
30. Телевізор завжди увімкнений під час мого перебування на місці.					
31. Коли я не разом із коханою людиною, я постійно думаю про неї.					
32. Гра дає найгостріші відчуття у житті.					
33. Я готовий йти на випадкові зв'язки, адже утримання від сексу для мене дуже тяжке.					
34. Якщо страву дуже смачна, то я не утримаюсь від добавки.					
35. Вважаю, що релігія є єдиним, що може врятувати світ.					
36. Дуже часто скаржаться, що я постійно працюю.					
37. У моєму будинку багато медичних та подібних препаратів.					
38. Іноді, сидячи біля комп'ютера, я забуваю поїсти або про якісь справи.					
39. Сигарета – це найпростіший спосіб розслабитися.					
40. Я читаю медичні журнали та газети, дивлюся передачі про здоров'я.					

41. Наркотик дає сильніші відчуття всіх можливих.					
42. Звичка - друга натура, і позбудеться її безглуздо.					
43. Алкоголь у нашому житті – основний засіб розслаблення та підвищення настрою.					
44. Якщо зламався телевізор, то я не знатиму, чим себе розважити ввечері.					
45. Бути покинутою коханою людиною - найбільше нещастя, яке може статися.					
46. Я розумію азартних гравців, які можуть в одну ніч виграти стан, а в іншу – програти два.					
47. Найжахливіше – це отримати фізичне каліцтво, яке спричинить сексуальну неповноцінність.					
48. При поході в магазин не можу втриматися, щоб не купити щось смачненьке.					
49. Найголовніше у житті – жити наповненим релігійним життям.					
50. Ступінь цінності людини полягає в тому, як вона віддає себе роботі.					
51. Я часто приймаю ліки.					
52. «Віртуальна реальність» більш цікава, ніж просте життя.					

53. Я щодня курю.					
54. Я намагаюся невідступно дотримуватися правил здорового способу життя.					
55. Іноді я вживаю засоби, які вважаються наркотичними.					
56. Людина - істота слабка, треба бути терпимою для її шкідливих звичок.					
57. Мені подобається випити та повеселитися у веселій компанії.					
58. В даний час майже все можна дізнатися "з телевізора".					
59. Любити та бути коханим – це головне в житті.					
60. Гра - це реальний шанс зірвати куш, виграти багато грошей.					
61. Секс – це найкраще проведення часу.					
62. Я дуже люблю готувати і роблю це так часто, як можу.					
63. Я часто відвідую релігійні установи.					
64. Я вважаю, що людина має працювати на совість, адже гроші – це не головне.					
65. Коли я нервуюся, я волю прийняти заспокійливе.					
66. Якби я міг, то весь час займався б					

комп'ютером.					
67. Я – курець із стажем.					
68. Я турбуюсь про здоров'я близьких, намагаюся залучити їх до здорового способу життя.					
69. За інтенсивністю відчуттів наркотик неспроможна зрівнятися ні з чим.					
70. Шалено намагаються показати свою силу волі і відмовитися від різних радостей життя.					