

Міністерство освіти і науки України  
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича  
факультет педагогіки, психології та соціальної роботи  
кафедра практичної психології

**Психологічні особливості переживання самотності у підлітків схильних  
до Інтернет-залежності**

Дипломна робота  
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала:  
студентка 6 курсу, групи 603  
спеціальності 053 «Психологія»  
спеціалізації «Практична психологія»  
Сопко Ольга-Вікторія Валер'янівна  
Керівник:  
канд. політ. наук, доцент: Фесун Г. С.

до захисту допущено:  
протокол засідання кафедри  
№ \_\_\_\_ від \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ р.

Чернівці – 2023

## Анотація

*Сопко Ольги-Вікторії Валер'янівни*

### **Психологічні особливості переживання самотності у підлітків схильних до Інтернет-залежності. Кваліфікаційна робота**

*Актуальність дослідження* зумовлене тим, що підлітковий період характеризується складністю та важливістю процесів розвитку, що відбуваються у цьому віці. Перехід від безтурботного дитинства до підліткового віку становить основний зміст та специфічну відмінність усіх процесів розвитку у цей період: фізичного, морального, соціального, зокрема і психологічного, де однією із проблемних сторін є феномен самотності.

Феномен переживання самотності відрізняється неоднозначністю сенсу та визначення. Суть його розуміння можна звести до наступного: це психічний стан людини, що відображає переживання своєї окремоті, суб'єктивної неможливості чи небажання відчувати адекватний відгук, прийняття та визнання себе іншими людьми.

Переживання самотності підлітками супроводжується розвитком низки особистісних новоутворень і може перерости у негативний психічний стан, який накладає відбиток на всі почуття та переживання і може стати на заваді в особистісному розвитку. Підлітки, які гостро переживають самотність, вважають себе покинутими, забутими, нікому не потрібними. Вони усуваються від реальних контактів з оточуючими людьми, втрачають упевненість у собі, у них починають домінувати агресія, ворожість та одним із найістотніших наслідків, є поступове формування на їхній основі Інтернет залежності.

## **Abstract**

*Olga-Viktoria Valerianivna Sopko*

### **Psychological features of experiencing loneliness in prone teenagers to Internet addiction. Qualification work**

The relevance of the study is determined by the fact that the adolescent period is characterized by the complexity and importance of the development processes occurring at this age. The transition from carefree childhood to adolescence is the main meaning and specific difference of all development processes in this period: physical, moral, social, in particular, psychological, where one of the problematic aspects is the phenomenon of loneliness.

The phenomenon of experiencing loneliness is characterized by ambiguity of meaning and definition. The essence of its understanding can be reduced to the following: it is a mental state of a person that reflects the experience of one's individuality, subjective impossibility or unwillingness to feel an adequate response, acceptance and recognition of oneself by other people.

The experience of loneliness by teenagers is accompanied by the development of a number of personal neoplasms and can develop into a negative mental state that leaves an imprint on all feelings and experiences and can become an obstacle to personal development. Teenagers who are acutely experiencing loneliness consider themselves abandoned, forgotten, and no one needs them. They are removed from real contacts with the people around them, lose self-confidence, aggression and hostility begin to dominate them, and one of the most significant consequences is the gradual formation on their basis of Internet addiction.

## Зміст

<b>Вступ</b> .....	3
<b>Розділ I. Теоретичні основи дослідження переживання самотності у підлітків схильних до Інтернет-залежності</b> .....	6
1.1. Проблема переживання самотності у вітчизняній та зарубіжній психології .....	6
1.2. Психологічні особливості осіб підліткового віку схильних до Інтернет-залежності .....	14
1.3. Взаємозв'язок між переживанням самотності та схильністю до Інтернет-залежності у підлітків.....	23
<b>Розділ II. Емпіричне дослідження переживання самотності у підлітків схильних до Інтернет-залежності</b> .....	31
2.1. Характеристика вибірки та методів дослідження.....	31
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження .....	35
2.3. Корекційна програма профілактики переживання самотності та схильності до Інтернет-залежності у підлітків.....	55
<b>Висновки</b> .....	61
<b>Список використаних джерел</b> .....	63
<b>Додатки</b> .....	70

## Вступ

**Актуальність дослідження** зумовлене тим, що підлітковий період характеризується складністю та важливістю процесів розвитку, що відбуваються у цьому віці. Перехід від безтурботного дитинства до підліткового віку становить основний зміст та специфічну відмінність усіх процесів розвитку у цей період: фізичного, морального, соціального, зокрема і психологічного, де однією із проблемних сторін є феномен самотності.

Феномен переживання самотності відрізняється неоднозначністю сенсу та визначення. Суть його розуміння можна звести до наступного: це психічний стан людини, що відображає переживання своєї окремоті, суб'єктивної неможливості чи небажання відчувати адекватний відгук, прийняття та визнання себе іншими людьми [31, с. 9-23].

Самотність у підлітковому віці вивчали такі зарубіжні дослідники, як Р. Вейс, Т. Джонсон, М. Кляйн, Л. Пепло, У. Садлер, Г. Салліван, Ф. Шейвера та інші [50; 51; 56; 57]. Також величезний внесок у вивчення цієї проблеми здійснили вітчизняні психологи, соціологи, філософи, педагоги, філологи: Л. Айвазян, Л. Варава, А. Грись, В. Голунюк, Л. Журавльова, О. Кришовська, О. Львовичкіна, М. Мушкевич, Н. Олейник, В. Панок, О. Помазова, О. Помазова, В. Радчук та інші [1; 8; 12; 16; 21; 23; 29; 30; 31; 34].

Переживання самотності підлітками супроводжується розвитком низки особистісних новоутворень і може перерости у негативний психічний стан, який накладає відбиток на всі почуття та переживання і може стати на заваді в особистісному розвитку. Підлітки, які гостро переживають самотність, вважають себе покинутими, забутими, нікому не потрібними. Вони усуваються від реальних контактів з оточуючими людьми, втрачають упевненість у собі, у них починають домінувати агресія, ворожість та одним із найістотніших наслідків, є поступове формування на їхній основі Інтернет залежності [3; 4; 5; 7; 12; 18; 44].

У психологічній літературі значну увагу приділяють Інтернет-залежності, яка включає велику кількість проблем, пов'язаних із поведінкою,

контролем над потягами, порушенням емоційно-когнітивної сфери (А. Бандура, Р. Вейс, І. Голдберг, А. Голл, М. Орзак, Й. Качіоппо, Й. Парсонс, Н. Шапіро, С. Чен, К. Янг, К. Красильна, Т. Тітова та інші). [43;50; 51; 54; 55; 57; 58].

Незважаючи на те, що переживання самотності та Інтернет-залежність у підлітків у сучасному світі активно вивчаються, проте робіт про зв'язок між цими двома феноменами недостатньо.

Проблема нашого дослідження полягає у тому, аби з'ясувати психологічний зміст особливостей переживання самотності у підлітків, схильних до Інтернет-залежності.

**Мета дослідження:** розкрити психологічний зміст переживання самотності у підлітків схильних до Інтернет-залежності.

**Об'єкт дослідження:** переживання самотності у підлітків.

**Предмет дослідження:** психологічні особливості переживання самотності у підлітків схильних до Інтернет-залежності.

**Гіпотеза дослідження:** переживання самотності у підлітків схильних та не схильних до Інтернет-залежності буде відрізнятися.

Підлітки, схильні до Інтернет-залежності матимуть виражену міру переживання самотності, у структурі якої проявлятимуться: соціальна ізоляція, агресія, тривожність, мрійливість, порушення у комунікативній сфері, тоді як у підлітків не схильних до Інтернет-залежності переживання самотності стимулюватиме особистісний розвиток, активізуватиме саморегуляцію.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити рівень розробленості проблеми переживання самотності у підлітків схильних до Інтернет-залежності.
2. Визначити схильність до Інтернет-залежності у підлітків.
3. Виявити особливості переживання самотності у підлітків із різним рівнем схильності до Інтернет-залежності.

4. Розробити програму з формування комунікативних навичок у підлітків, схильних до Інтернет-залежності та рекомендації щодо профілактики переживання самотності та схильності до Інтернет-залежності у підлітків.

Вибір методів та необхідних методик дослідження для отримання необхідної інформації здійснювався відповідно до цілей та завдань нашої роботи.

У нашому дослідженні використовувались наступні **методики**:

➤ опитувальник «Визначення виду самотності», С. Корчагіна – для дослідження глибини переживання;

➤ диференціальний опитувальник «Переживання самотності: структура та властивості», Е. Осіна – для вивчення самотності як багатовимірного феномену, що включає як негативні, так і позитивні сторони;

➤ «Шкала інтернет-залежності», С. Чена, що дозволяє визначити рівень Інтернет-залежності;

➤ опитувальник «Виявлення різних психічних станів у досліджуваних», Г. Айзенка – для вивчення рівня тривожності, фрустрації, агресії і ригідності;

➤ «Виявлення суїцидального ризику у дітей», А. Кучер, В. Костюкевич – для визначення ранніх ознак суїцидальної поведінки;

➤ бесіда з підлітками на тему: «Твоє ставлення до самотності».

**База дослідження.** Вибірку нашого дослідження склали 64 учня 8 класу Великокучурівської ЗЗСО І-ІІІ ступенів імені В. Бузенка, віком 14 років.

**Структура роботи:** магістерська робота містить два розділи (теоретичну та емпіричну частини); висновки, список використаних джерел та додатки.

## **Розділ I. Теоретичні основи дослідження переживання самотності у підлітків схильних до Інтернет-залежності**

### **1.1. Проблема переживання самотності у вітчизняній та зарубіжній психології**

Самотність – це переживання, яке викликає комплексні і гострі почуття, що виражають певну форму самосвідомості, і показують розрив між основною реальністю у стосунках та зв'язках внутрішнього світу особистості [8, с. 202-212].

Основною проблемою поняття самотності є різноманіття трактувань до яких вдаються різні дослідники, як у вітчизняній, так і у зарубіжній науці.

На думку Л. Варава, розглядаючи самотність як психічний феномен, зазначала про неї у різних категоріях, наприклад, таких як: почуття, стан, процес, ставлення [8, с. 202-212]. Дослідниця у контексті даної проблеми вважає, що самотність як почуття обумовлюється переживанням людиною своєї несхожості на інших, внаслідок чого виникає певний психологічний бар'єр у спілкуванні, відчуття нерозуміння та неприйняття себе іншими людьми. Почуття самотності є усвідомленням людиною неможливості (на даному етапі) мати близькі, інтимні стосунки з будь-ким, які були би засновані на взаємному прийнятті, любові, повазі та взаєморозумінні [8, с. 202-212].

Якщо розглядати самотність як стан, то це переживання людиною втрати внутрішньої цілісності та зовнішньої гармонії зі світом. Вона виявляється у порушенні гармонії між бажаною і досягнутою якістю соціального спілкування. Стан самотності має ряд модальностей: від свого нормального прояву до патології, тому може бути пов'язаний з психічними проявами, такими як тривожність, нудьга, спустошеність, туга, депресія [12, с. 14-26].

З точки зору самотності, як процесу – це поступове руйнування здатності особистості сприймати і реалізовувати наявні у суспільстві норми, принципи, цінності у конкретних життєвих ситуаціях. Внаслідок такого процесу



самотності відбувається втрата особистістю статусу суб'єкта соціального життя [5, с. 30-41].

Якщо розглянути самотність як ставлення – це неможливість прийняття світу як самоцілі та самоцінності. При цьому індивід, аналізуючи свої відносини з іншими людьми, не асоціює себе з навколишнім соціальним простором [5, с. 30-41].

Якщо зрозуміти змістовне наповнення цього визначення, то засвоїти та зрозуміти його нескладно. По-перше, самотність – це стан з усіма властивими цьому класу психічних явищ характеристиками, головними з яких виступають інтенсивність переживання і певна обмеженість у часі, оскільки ніякий стан не може тривати вічно [5, с. 30-41].

І другий, суб'єктивний момент – неможливість чи небажання відчувати потрібний відгук. Це головне у розумінні суті самотності. З погляду Л. Айвазян, саме суб'єктивна неможливість (небажання) відчувати те, що цілком можливо відчувати, вихід з цього стану і визначає суть самотності [1, с. 18]. У психологічних словниках самотність сприймається як один із психогенних чинників, які впливають на психічне здоров'я людини та її емоційний стан [1, с. 18].

На думку Т. Джексона К. Янга, самотність є якби відсутністю або уявною відсутністю задовільних соціальних відносин, що супроводжуються симптомами психічного розладу, який пов'язаний з дійсною або уявною його відсутністю [58, с. 19-31]. Отже, не можна назвати самотньою людину, яка в соціальному плані позбавлена товариства з іншими людьми, але не виявляє жодних ознак психічного розладу. Людина цілком може бути задоволеною і наодинці із собою. Більше того, люди можуть і не усвідомлювати, що між їхніми бажаними та існуючими відносинами може бути розбіжність, тому можна сказати про них, що вони «одинокі», якби вони виявляли один або кілька симптомів психічного розладу (наприклад, тривогу, дисфорію, зловживання наркотиками), які, очевидно та явно є залежними від характеру незадовільних соціальних контактів. Нарешті, самотніми можна, на думку

Т. Джексон К. Янг вважати людей, які засмучені тим, що друзі не виправдовують їхніх очікувань, навіть незважаючи на те, що об'єктивно відносини між ними можуть виглядати цілком адекватними [58, с. 19-31].

Якщо звернутись до робіт В. Панка, то самотність ним трактується як психічне явище. Автор класифікує її як суб'єктивний психічний стан, і при тому вводить нову класифікацію, виділяючи відчужувану, самовідчужуючу самотність, а також усамітнення [31, с. 9-23].

З точки зору, Н. Олейник самотність розглядається, як переживання людиною власної фізичної та психологічної ізоляції у зв'язку з іншими людьми. Слід зазначити, що самотність може бути добровільною (суб'єкт свідомо відокремлюється від суспільства), прийнятою (суб'єкт усвідомлює свою самотність і приймає її, тобто її можна позначити як усамітнення) або вимушеною, коли індивід відкинутий, чи не приймається суспільством [29, с. 83-86].

Серед відомих теоретичних підходів особливостей самотньої людини можна виділити: екзистенційний підхід, розроблений (К. Мустаскас), інтеракціоністський – (Р. Вейс), когнітивний – (Е. Пепло), загальносистемний – (Д. Фландерс), соціологічний – (Д. Рісмен), психодинамічний – (Х. Салліван), феноменологічний – (К. Роджерс) [51; 53; 56; 57].

У рамках нашого дослідження для нас інтерес представляє типологія Р. Вейса, який стверджував, що існують фактично два емоційні стани, які люди, що їх переживають, схильні розцінювати як самотність. Ці стани відповідають емоційній та соціальній ізоляціям. Перший стан викликаний відсутністю прихильності до конкретної людини, а другий – відсутністю доступного кола соціального спілкування [57, с.17].

Самотність нерідко переживається також і у досить молодому віці. Так, згідно з А. Бандурою, як у ранньому дитинстві, так і в підлітковому віці дитина потребує тісного контакту з іншими людьми, гостро відчуває потребу у спілкуванні. Якщо підліток з якихось причин не отримує з боку батьків відповідного відгуку, реакції стосовно своєї поведінки, власних емоцій,

почуттів та переживань і не набуває відповідних навичок спілкування, це може призвести до виникнення самотності. Дуже драматичним для підлітка може стати досвід першої закоханості без відповіді на неї взаємністю [50, с. 9-35].

М. Миронець виділяє такі види самотності:

«Відчужуюча самотність» – пов'язана з дією механізмів відокремлення у психологічній структурі особистості. Такий вид самотності має місце коли людина відокремлюється від суспільства з власних переконань, не відповідних її світогляду цінностей, норм певної групи, світу загалом. У даному випадку людина усвідомлює свій стан і часто розуміє, чим він зумовлений, а процеси ідентифікації діють у межах свого «Я» [27, с. 66-68].

Такий стан може проявлятися у тривожності, збудливості, вираженій неспроможності до співробітництва, низькій емпатії, протидорстві у конфліктах, підозрливості та конфліктах у міжособистісних відносинах. За таких обставин людина відчувається покинутою, розгубленою, переконана у своїй непотрібності. Та коли ці думки опановують її свідомість вона втрачає інтерес до життя, у неї можуть виникати думки про самогубство [9, с. 9-31].

Почуття відчуженості також варто розглядати як наслідок переживання підлітком почуття самотності, і як фактор, який несе соціальну депривацію.

Характеристики відчуження відповідають трьом рівням психічного відображення: 1) відчуження на емоційному рівні тлумачиться як прояв нездатності до прихильності та любові, відсутність емоційного зв'язку з іншими людьми; 2) когнітивне відчуження проявляється у байдужості чи негативній оцінці пізнавальної діяльності людини; 3) відчуження на психосоціальному рівні як наслідок психосоціальної ізоляції [5, с. 30-41].

Сам термін відчужуюча передбачає протяжність процесу та стану в часі, з одного боку, а з іншого – двосторонній характер відчуження, тобто з часом об'єкти відчуження стають його суб'єктами і виявляють це по відношенню до людини, яка переживає такий вид самотності [5, с. 30-41].

«Дифузна самотність» зумовлена переважною дією механізмів ідентифікації у психологічній структурі особистості, втратою свого «Я», іншими словами відчуженням від самого себе [27, с. 66-68].

«Дисоційована самотність» – є найбільш складним станом, як за походженням, проявами, так і за переживаннями. Спочатку людина ототожнює себе з іншими, приймаючи їхній спосіб життя, довіряючи іншим «як самому собі», а потім настає різке відчуження від даних об'єктів, що відображає справжнє ставлення людини до самої себе. Одні сторони своєї особистості приймаються людиною, інші категорично відкидаються. Почуття самотності при цьому усвідомлюване, гостре та надзвичайно болісне [27, с. 66-68]. «Дисоційована» самотність виявляється у збудливості та демонстративності характеру, тривожності, поєднанні високої та низької емпатії, протиборстві у конфліктах, особистої спрямованості, егоїстичності та підпорядкованості у міжособистісних відносинах, що є протилежними тенденціями [27, с. 66-68].

Останнім видом є «Усамітнена самотність» – сприятливий стан суб'єктивно прийнятої самотності. Це необхідна складова самопізнання, особистісного зростання людини та самовизначення, яка має позитивний, конструктивний вплив на психіку особистості [27, с. 66-68].

Варто зазначити, що за відсутності психотерапевтичної та психологічної допомоги «Відчужуюча», «Дифузна» та «Дисоційована» види самотності мають тенденцію переходити у клінічну форму, і відповідно мати негативні наслідки для особистості.

Теоретичний аналіз досліджень з проблем самотності показав, що на думку більшості вчених, зокрема (Л. Айвазян, Р. Вейс, В. Бедан, О. Львовичкіна, М. Миронець, Н. Олейник, О. Помазова та інших), даний стан вперше у найбільш гострій формі проявляється у підлітковому віці, коли відбувається пошук власної ідентичності та зв'язків з навколишнім світом [1; 5; 22; 27; 28; 31; 56].

Наприклад, дослідження подружжя Р. Вейс та Й. Качіоппо свідчать про те, що насамперед, розвиток рефлексії породжує потреба підлітка пізнати себе лише на рівні своїх вимог до себе, однак через недостатній розвиток навичок самостереження і самоаналізу, її важко реалізувати, тому підлітки зазвичай невпевнені у собі. Перехід на новий рівень самосвідомості дозволяє пізнати себе та усвідомити як унікальну особистість, відмінну від оточуючих людей. Несхожість на інших та впевненість у тому, що інші не розуміють і не цінують їхню індивідуальність і призводить до того, що породжує самотність у підлітків [50, с. 447-454; 56, с. 17].

За твердженням А. Бастрова, переорієнтація спілкування з батьками і значимими дорослими на ровесників, що відбувається у підлітковому віці, робить проблему взаємин з однолітками дуже болісною для підлітків. Недостатньо розвинені здібності до емпатії, саморозкриття заважають підлітку задовольнити потреби в емоційному відгуку, визнанні та розумінні у процесі спілкування, що й призводить до переживання самотності. Також у підлітковому віці загострюється потреба зайняти позицію будь-якої соціальної групи, бути прийнятим нею. Адже відсутність людей, які поділятимуть захоплення підлітка та його інтереси, також веде до переживання відокремленості, а відтак самотності [4; с. 20].

Автор вікової періодизації, яку ми використали у нашій роботі, Ерік Еріксон у своїй теорії психосоціального розвитку особистості зазначає, що підлітковий вік і юність є періодами найглибшої кризи та становлять п'яту стадію розвитку особистості. Дитинство підходить до завершення та призводить до формування ідентичності. У цій стадії об'єднуються і перетворюються всі попередні ідентифікації дитини, але також до них додаються і нові. Дитина подорослішала, змінилася зовні і включається у нові соціальні групи, набуває зовсім інших уявлень про себе. Самостійність, цілісна ідентичність особистості, компетентність та ініціативність дозволяють юнакові чи дівчині вирішити головне завдання, яке ставить перед ним суспільство – самовизначення у виборі життєвого шляху. Межі цього періоду

охоплюють вік від 11 до 20 років. Ця стадія вважається найважливішою у психосоціальному розвитку людини [50, с.447-454].

У період самоідентифікації та пошуку свого місця в суспільстві, підліток як ніколи потребує підтримки та розуміння з боку дорослих. Тому якщо такої підтримки він не знаходить, то звертається до віртуального середовища у якому його могли би підтримати. Інколи це може бути не найкраще середовище для такої підтримки. Самотній серед дорослих і серед законослухняних однолітків, беззахисний перед зовнішніми переслідуваннями, підліток, потрапляючи «всесвітню павутину», отримує реальну фізичну, психологічну, моральну і навіть матеріальну підтримку. Це докорінно змінює його самопочуття і формує його впевненість, що група захистить його від образ і пригноблення [4; с. 20].

На думку, ГІ. Рашковської у виникненні самотності у підлітковому віці свою роль відіграють характерні для даного періоду вікові кризи: криза ідентичності та самооцінки. Перша криза проявляється у тому, що підлітку складно врівноважити два протилежні на перший погляд фактори формування ідентичності – ідентифікацію (ототожнення) та відокремлення, оскільки достатньо цікаво проявляється ступінь виразності тенденцій і діапазон прояву психологічної стійкості особистості. Нормальний хід такого «годинника» показує послідовну зміну процесів ідентифікації та відокремлення через проходження короткої фази статистичної рівноваги [34; с. 120].

А застрягання на будь-якій з позицій означає збій у дії механізму соціалізації. Якщо ідентифікація переважає над відокремленням, відбувається втрата свого «Я», що супроводжується переживанням власної нікчемності та втратою самоповаги. Якщо ж переважає механізм відокремлення, відбувається надмірне відмежування від оточення, відмова від побудови близьких відносин та спілкування [34; с. 120].

Автор зазначає, що криза самооцінки, яка виявляється у її нестійкості, підвищеній критичності підлітків стосовно себе та частому переживанні невдоволення собою, лежить в основі того, що підлітки приписують собі різні

недоліки та негативні якості, а також проєктують на інших подібне негативне ставлення до себе. Через це підвищується рівень агресивності та тривожності, суттєво зростає чутливість до критики та невдач, особливо у сфері спілкування [34; с. 120].

Також не останню роль у виникненні самотності відіграють різні чинники. Наприклад, особистісними особливостями підлітка є занижена самооцінка, сором'язливість, завищені вимоги до себе чи інших людей, нереалістичні очікування та уявлення про дружбу, стосунки, спілкування тощо [31; с. 206-214].

Зокрема, Н. Барінова виділяє соціальні чинники, що призводять до самотності. До них належать: розрив дружніх стосунків, неприйняття підлітка однолітками (соціальне відторгнення), відсутність кола спілкування та близьких друзів, що може бути наслідком як особистісних особливостей підлітка, так і результатом впливу різних ситуацій. Від переїзду на нове місце проживання до втрати близького друга тощо [3; с. 13-18].

На думку автора, одним із факторів, що сприяє прояву самотності, є небажання людини опинитися у ситуації міжособистісного спілкування, за якої вона наражатиметься на ризик отримати відмову у важливих для неї стосунках, відчути розчарування. І як можливі причини, і водночас наслідки з'являються прояви самотності у вигляді пасивності, ворожості. Через страх негативних результатів у встановленні міжособистісних контактів людині стає важко долати самотність, а породжений невдалим досвідом страх, сприяє створенню обставин, які ще більше посилюють почуття самотності [3; с. 13-18].

А. Бастракова в окрему групу виносить чинники, пов'язані, насамперед із сім'єю підлітка, зокрема і з типом сімейного виховання. Дослідник вважає, що несприятливі взаємини у родині, саме відсутність поваги та довіри між членами сім'ї, часті конфлікти, фізичне насильство, низька культура спілкування, формують уявлення про відносини, яких краще уникати. Неприйняття дитини, як особистості, її цінності, відсутність фізичного та

духовного контакту з близькими людьми, призводить до виникнення у неї сприйняття себе як непотрібної, негідної любові, нікчемної людини. Підліток починає сумніватися у собі, не вірить у власні сили та здатності ні собі, ні іншим. Замикаючись у собі, підліток все більше занурюється в себе та свою самотність. Варто відзначити, що підвищена увага (гіперопіка) та надмірна турбота сприяють розвитку егоцентризму, низькому самоконтролю, високій вимогливості до оточуючих. Як правило, такий підліток також відкидається однолітками [4; с. 20].

Важливо наголосити, що на підлітка впливає також й тривалість переживання самотності. Перейшовши у статус хронічної, вона може призвести до емоційних та поведінкових відхилень. Таким чином, самотність є внутрішнім станом, тому зовні вона може на початках не проявляти себе, але при цьому продовжувати вести всередині людини руйнівну роботу [24; с. 42-44].

Вперше самотність усвідомлюється людиною у підлітковий період. У зв'язку з переходом на новий рівень самосвідомості у цьому віці, з посиленням потреб у самопізнанні, прийнятті, визнанні, підліток прагне довести і собі, і оточенню свою самостійність, унікальність та цінність, при цьому він неминуче стикається зі станом самотності, який і допомагає йому у розвитку його особистості. Однак самотність може бути стійкою, страшним та нестерпним переживанням для підлітка. Ця сторона переживання самотності містить у собі деструктивний момент у подальшому розвитку особистості підлітка [22; с. 126-134].

Таким чином, аналіз наукових джерел дозволив нам розглянути проблему самотності у вітчизняній та зарубіжній психології, особливості самотності осіб підліткового віку, розкрити типи самотності та характер проявів самотності у підлітків. У ході теоретичного аналізу з'ясувалося, що провідним підходом самотності у рамках нашого є інтеракціоністський підхід Р. Вейса, що займає пріоритетне становище у деталізації психологічного феномена самотності. Підлітковий вік є сензитивним щодо впливу оточення,



оскільки у цей віковий період відбувається активне формування особистості як суб'єкта [56; с. 17].

Виявлено, що серед причин Інтернет-залежності є неможливість задовольнити базові життєві потреби в реальному житті, тоді як у віртуальному просторі вони успішно оновлюються. Задоволення потреб обов'язково присутнє в житті індивіда як несвідома сила, що закликає його реалізувати своє життєве призначення, розвинути власний потенціал, стати собою.

На основі теоретичного аналізу сформовано та обґрунтовано шляхи впливу Інтернет-залежності на самоактуалізацію підлітків.

## **1.2. Психологічні особливості осіб підліткового віку схильних до Інтернет-залежності**

Важко уявити, що кілька десятиліть тому людство нічого не знало про цю загадкову «всесвітню павутину» під назвою Інтернет. Нині ж ситуація докорінно змінилася. Вінілові платівки замінили касети, потім диски, а потім і MP 3. Сама ідея володіння мобільним телефоном, який може дозволити входити в Інтернет, дивитися фільми на екрані з високою роздільною здатністю, робити фотографії, слухати музику та багато інших речей, звучало щонайменше міфічно. Сьогодні це сприймається, як щось звичайне, а Інтернет міцно та безповоротно увійшов у наше життя. Найактивнішою групою, яка освоює нову реальність, звісно виявилася молодь.

У результаті світ отримав нову форму залежності – Інтернет-залежність, що стала проблемою соціуму, викликає занепокоєння громадськості та виступає предметом різних наукових досліджень. Як відомо, «вхід» у залежність будь-якого виду найчастіше здійснюється саме у підлітковому віці, і сьогоднішні підлітки безпосередньо зіткнулися з цією небезпекою.

Проблему Інтернет-залежності вивчали як вітчизняні, так і закордонні вчені. Серед зарубіжних варто зазначити Д. Грінфілда, А. Голла, М. Орзака,

Й. Парсонса, Л. Робертса, С. Франческа, С. Чена, К. Янга [51; 52; 53; 54; 55; 56; 57]; серед вітчизняних науковців Інтернет-залежність у підлітків вивчали Ю. Айвазян, О. Дущенко, Н. Заверико, Л. Котлова, Н. Малєєва, В. Олексюк, О. Скоробагатська, Е. Соломка, В. Сорокіна, О. Стахова, Н. Терещук, А. Хомич, Г. Чайка, В. Чарушникова [1; 13; 16; 19; 26; 29; 35; 36; 37; 38; 41; 44; 45; 46].

Першими з Інтернет-залежністю зіткнулися лікарі-психотерапевти. Початок дослідження було покладено у 1994 році в США, коли група американських вчених (клінічний психолог К. Янг та психіатр І. Голдберг) розробили опитувальник для виявлення Інтернет-адиктів, розмістили його на веб-сайті та провели своє перше дослідження. А у 1996 році І. Голдберг вперше вводить термін Інтернет-залежність, розуміючи під цим поняттям поведінку зі зниженим рівнем самоконтролю, що загрожує витіснити нормальне життя [52, с. 112].

Якщо дивитися на Інтернет-залежність загалом, то її можна визначити як нехімічну залежність від користування Інтернетом.

На думку вчених, Ю. Асєєвої, К. Приймачок, В. Сорокіної, Н. Терещук залежність (адикція) є стійкою надцінною, важко контрольованою звичкою (внутрішнє спонукання) у діяльності, що супроводжується зміною настрою, зниженням бар'єру самокритичності, зростанням толерантності, абстиненцією (синдромом відміни, що виникає у деяких випадках з похмільним каяттям) та обов'язково наступаючим рецидивом. Це негативний напрямок трансформації особистості та перетворення її діяльності [2, с. 62; 32, с. 106-107; 37, с. 96-98; 41, с. 22-25].

Також науковці відзначають, що елементи адиктивної поведінки властиві будь-якій людині, яка хоче уникнути реальності, змінюючи свій психічний стан. Проблема адикцій починається тоді, коли відхід від реальності домінує у свідомості і стає глобальною ідеєю, яка вторгнувшись у життя, відриває людину від реальності і вже важко відрізнити реальне від віртуального [37, с. 96-98].

Результати досліджень Д. Грінфельда та К. Янга частково підтверджують те, що зловживання інтернетом призводить до збільшення депресії, соціальної ізоляції, розпаду сімей тощо [52, с. 78; 57, с. 19-31].

Як зазначає О. Дущенко, термін «залежність» був запозичений з лексики психіатрів для полегшення ідентифікації проблеми інтернету шляхом її асоціації з характерними соціальними та психологічними проблемами. Загалом спостерігається кілька симптомів, які свідчать про проблему залежності від інтернету: зростаюче занепокоєння при перебуванні у реальному світі; надмірний час, що проводиться у мережі; приховування кількості часу, проведеного в інтернет-просторі [13, с. 3-8].

Дослідники: О. Камінська, Л. Котлова, А. Мелоян та інші виділили три варіанти Інтернет-залежності:

1. Патологічна захопленість інтернетом як одна з форм залежної поведінки, яка передує залежності, але ще не є залежним розладом у рамках девіантної (з відхиленнями) поведінки.

2. Синдром Інтернет-залежності, за яким ховається безліч інших особистісних та / або психічних розладів, що мають певну нозологічну приналежність.

3. Інтернет-залежність як самостійна одиниця, обумовлена взаємним патогенним впливом характерологічних характеристик та Інтернет-середовища, що має певну динаміку (процесуальність) психопатологічних розладів [18; 19; 25].

Дослідник проблеми патологічної захопленості Інтернетом та його наслідків для людини М. Орзак до психологічних симптомів Інтернет-залежності відносить: гарне самопочуття чи ейфорія за комп'ютером, роздратування при знаходженні поза мережею он-лайн, депресії, зневага до рідних та друзів, проблеми з роботою, навчанням. До фізичних симптомів дослідник відносить нерегулярне харчування, головний біль, розлад сну, нехтування особистою гігієною, біль у спині, сухість в очах [54, с. 8].

Відомий американський вчений К. Янг наводить чотири симптоми Інтернет-залежності: постійне очікування чергового виходу в інтернет, скарги оточуючих на те, що людина проводить занадто багато часу в інтернеті та витрачає занадто багато грошей на інтернет [57; с. 19-31].

Також С. Чен виділяє специфічні симптоми Інтернет-залежності: симптоми толерантності, симптоми скасування, компульсивні симптоми і водночас психологічні аспекти, такі як: наявність внутрішньо-особистісних проблем, здатність керувати власним часом (Див. рис. 1.2.1).

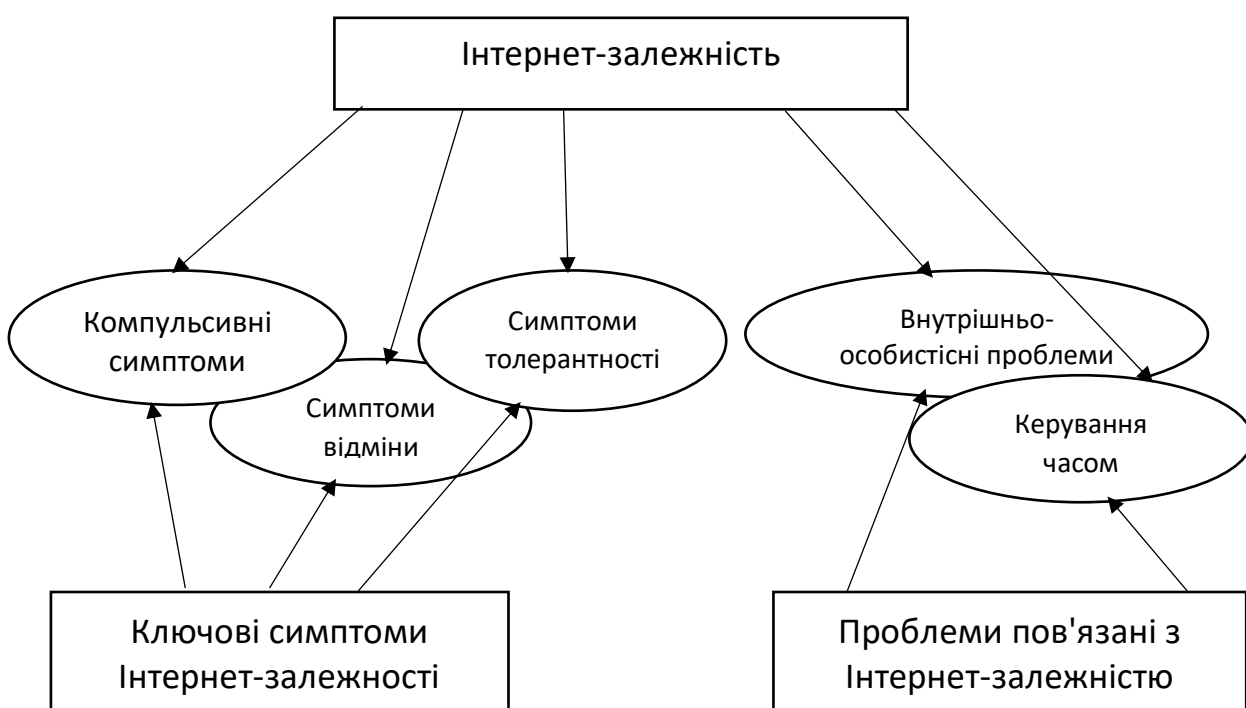


Рис. 1.1. Симптоми Інтернет-залежності за С. Ченом

Найбільш вразливою групою ризику, щодо проявів симптомів Інтернет-залежності, на думку С. Чена, насамперед належать підлітки. Це пов'язано не тільки з тим, що вони вирости в епоху Інтернету, а й з тим, що саме у цей період відбувається становлення самосвідомості, головною ознакою якої вважається почуття дорослості, віковий період гормональної перебудови організму, коли виникає проблема спілкування, налагодження контакту з протилежною статтю тощо [19, с. 49-50].

Щоб краще зрозуміти, чому підлітки проводять свій час у такому незвичайному місці, як Інтернет, наведемо відомі аспекти дорослішання. Наприклад, ідентифікація – намагання визначитися зі своїм місцем у навколишньому світі. Також інтимність і приналежність – процес дорослішання людини, як наслідок знайомство з різними аспектами інтимних відносин, особливо з протилежною статтю, пошук друзів та оточення, випробовування своїх почуттів та приналежності до групи [23, с. 23-26].

Сепарація від батьків та сім'ї проходить таким чином, що з одного боку підліток прагне незалежності, але з іншого він не хоче повністю відокремлюватися від батьків.

На думку А. Грись, порятунок від фрустрації у підлітковому віці – це складний і фруструючий період життя, що проходить під тиском школи, сім'ї та друзів. Позбутися фрустрацій він може спробувати в анонімному, вільному від відповідальності он-лайн просторі. Інтернет надає підлітку унікальну можливість так діяти [11, с. 14-26].

Зокрема, К. Гавриловська виділяє ознаки Інтернет-залежності у підлітків, до яких належать:

- ✓ збільшення інтервалу часу, що проводиться за комп'ютером,
- ✓ зниження успішності у школі,
- ✓ втрата інтересу до того, що відбувається навколо,
- ✓ порушення сну,
- ✓ часті різкі перепади настрою,
- ✓ неадекватна поведінка у відповідь на пропозицію вимкнути комп'ютер, аж до скандалу [10, с. 43-44].

Для О. Скоробагатської, Е. Соломки, О. Стахової чинники ризику формування Інтернет-залежності пов'язані з такими особистісними особливостями підлітків, як: агресивністю, тривожністю, схильністю до пошуку нових відчуттів, низькою комунікативною компетентністю, емоційною відчуженістю тощо. Тому всі підлітки-користувачі перебувають у одній групі ризику [35, с. 186-200, 36, с. 247-256; 38, с. 58-61].

Також науковцями виокремлено певні види діяльності, які можуть негативно вплинути на подальшу залученість підлітка до тривалого перебування в Інтернеті. Зокрема, О. Стрільчук виділяє три основних види Інтернет-діяльності, які ведуть до глобальних особистісних перетворень:

1. Пізнавальна – захопленість пізнанням у сфері програмування та телекомунікацій чи, як крайній варіант, хакерство.

2. Ігрова – захопленість комп'ютерними іграми чи, як крайній варіант, ігрова наркоманія.

3. Комуникативна – захоплення мережевою комунікацією чи, як крайній варіант Інтернет-адикція, зокрема кіберсексуальна залежність [39, с. 511-521].

Наведені вище наслідки застосування інформаційних технологій у вигляді глобальних перетворень особистості лише в незначному обсязі стали предметом фундаментальних досліджень і носять характер постановки проблеми.

Якщо розглядати взаємодію «підліток – комп'ютер – інтернет», можна побачити «позитивний» та «негативний» варіанти розвитку взаємозв'язку. У першому випадку підліток розумно та раціонально використовує потенціал комп'ютера та Інтернет-ресурсів. Це не призводить до негативного впливу на загальний стан здоров'я та негативних наслідків у психічному розвитку особистості підлітка [21, с. 7-13].

У другому випадку, при регулярному використанні мережі он-лайн, виникають психологічні прояви Інтернет-залежності, що виражаються в проблемах контролю за цим потягом. Діти повністю занурюються в Інтернет-ресурси та перестають відчувати потребу в «живому» спілкуванні, а всі людські емоції їм замінюють на «смайлики». Якщо це розглядати з боку фізіологічного розвитку, то ми зауважимо, що дитина перестає зустрічатися на вулиці з друзями, не гуляє на свіжому повітрі, мало рухається, що веде до проблем із зором, опорно-руховим апаратом, травленням, з'являється підвищена стомлюваність та запаморочення [20, с. 18].

Окрім цього О. Кришовська зазначає, що феномен Інтернет-адикції є збірною різних поведінкових груп залежностей (роботи, спілкування, сексу, кохання, ігор, тощо), де комп'ютер є не об'єктом, а лише засобом їх реалізації [20, с. 18].

Варто зазначити, що Інтернет-залежність не настає миттєво, для цього вона проходить кілька стадій. Зокрема, вчений О. Камінська відмічає наступні стадії:

1. Стадія легкої захопленості – підлітку подобається комп'ютерна графіка, звук, сам факт імітації реального життя чи якихось фантастичних сюжетів. Він отримує задоволення, проводячи час в інтернеті, що додає йому позитивних емоцій, відтак прагне повторювати ці дії знову. Стійка потреба підлітка ще не сформована, інтернет не є значимою цінністю для людини.

2. Стадія захопленості – ця потреба формується, як бажання уникнути реальності, спілкування в інтернеті набуває систематичного характеру.

3. Стадія залежності – на цю стадію залежності, що «зависають» в інтернеті, переходять не всі підлітки. Саме тут відбуваються серйозні зміни у ціннісно-смісловій сфері особистості, самооцінці та самосвідомості.

4. Стадія уподобання – на цій стадії відбувається згасання активності, але повністю відмовитися від психологічної прихильності до інтернету підліток не може. Стадія уподобання може тривати все життя, залежно від швидкості згасання певного уподобання [18, с. 65-75].

На думку вітчизняної дослідниці Л. Журавльової, у підлітка швидко виникає залежний стан, при якому людину нічого не цікавить крім відвідувань різноманітних сайтів у мережі. Такому стану підвладні особи, схильні до психічної невірноваженості, недовірливі та емоційно слабкі особистості. Підлітки часто перебувають у депресивному настрої, мають проблеми зі спілкуванням та труднощі з навчанням. Особи, що велику частину часу проводили за комп'ютером, схильні до ожиріння та хвороб опорно-рухового апарату [13, с. 3-8].

Якщо формування комп'ютерної залежності зупиниться на одній із перших двох стадій, то потяг до інтернету пройде швидко. Але якщо підліток уже пройшов усі три стадії, то подолати залежність стає складніше. Залежність може згасати на якийсь час, потім знову з'являтися, як втеча від життєвих труднощів у знайомий віртуальний світ [13, с. 3-8].

Таким чином, Інтернет-залежність – це не офіційний діагноз. Вона, швидше за все, є симптомом інших серйозних проблем у житті особистості (наприклад, депресія, труднощі у спілкуванні тощо). Як відомо, підлітковий період найбільш схильний до різних відхилень, тому найбільш ймовірно, що саме у підлітків Інтернет-залежність вестиме руйнівну дію на їхню особистість. Психологічні механізми впливу інформаційних технологій на людину мають стати предметом ретельного аналізу [11, с. 14-26].

Підсумувавши, можна сказати, що, Інтернет є привабливим засобом уникнення реальності. Особливе значення тут має хибне почуття безпеки та усвідомлення своєї анонімності при здійсненні тих чи інших інтеракцій. Це лише можливість реалізації своїх фантазій зі зворотним зв'язком. Безумовно, Інтернет залежність є достатньо серйозною проблемою сучасного суспільства. Але в той же час не слід забувати, що на початку Інтернет був створений як щось корисне та потрібне. Кожній сучасній людині дуже важливо розмежовувати віртуальний та реальний світ, а також пам'ятати, що жодне Інтернет-спілкування ніколи не замінить «живих» людських емоцій.

Ми розглянули в цьому параграфі відмінні риси Інтернет-залежних підлітків, але нас більшою мірою цікавить: чи існує зв'язок між переживанням самотності та схильністю до Інтернет-залежності у підлітків. Тому зв'язок даних феноменів ми й розглядатимемо у наступному параграфі.



### **1.3. Взаємозв'язок між переживанням самотності та схильністю до Інтернет-залежності у підлітків**

Є дві протилежні точки зору, що вказують на зв'язок між переживанням самотності та Інтернет-залежністю. Зокрема, представники з одними поглядами схиляються до того, що Інтернет-комунікація лише посилює почуття самотності, обмежуючи коло спілкування молодих людей у реальному світі (Н. Барінова, О. Дячок, Л. Котлова, В. Панок та інші) [3; 14; 19; 30].

На їхню думку, надмірне використання інтернету веде до обмеження контактів не лише всередині сім'ї, але й у зовнішніх зв'язках у соціальному середовищі, а саме спілкування у такому форматі не є повноцінним. І все ж, обираючи, підлітки ставлять на перше місце спілкування у соціальних мережах і лише потім реальні зустрічі з друзями. Спілкування в інтернеті під вигаданим ім'ям не дозволяє дитині презентувати себе у реальному світі. Вона може застосувати їх лише у межах он-лайн мережі, що дуже різко знижує самооцінку підлітка. Трапляється і так, що дружні та відкриті у мережах он-лайн, підлітки замкнуті та закриті у реальному житті [3; 14; 19; 30].

Представники іншої точки зору (А. Бугайцова, Л. Варава, О. Кришовська, О. Тимченко та інші), навпаки, розглядають інтернет як інструмент для боротьби з самотністю. Адже у підлітковому та юнацькому віці спілкування з однолітками має велике значення, але може виникнути ряд причин, що заважають такому. Наприклад, це можуть бути особистісні риси або недостатньо розвинені комунікативні навички тощо [7; 8; 20; 40].

Звісно ХХІ століття дало людству неймовірну силу та водночас зробило його вразливим. Ні для кого не секрет, що технічний прогрес, який ми розуміємо як благо, привносить у життя суспільства також і негативні моменти. З кожним роком зростає кількість підлітків, які переживають самотність і користуються послугами інтернету, при цьому молоде покоління витрачає величезну кількість вільного часу на всесвітню павутину,

позбавляючи себе спілкування з близькими, друзями та повноцінного відпочинку. Середовище онлайн захоплює підлітка цілком, не залишаючи йому часу на інші види діяльності.

Самотність може бути як причиною, так і наслідком залежності від інтернету у підлітків. У першому випадку, відчуття знедоленості, загнаності родичами або однолітками породжують бажання сховатися, знайти тих, хто зрозуміє і прийме їх такими, якими вони є. У такій ситуації вимушена відмова від спілкування з реальними людьми та Інтернет-залежність стає порятунком від розпачу, спричиненого приниженнями та нерозумінням [22, с. 126-134].

Як зазначає І. Іванків, О. Кришовська, до Інтернет-залежності зазвичай схильні всі підлітки, але особливо ті, у кого є вразливі місця у формуванні їхньої особистості. Це можуть бути насамперед проблеми непорозуміння з батьками, відсутність друзів, однолітками, вчителями у школі. Це відчуття постійної неспішності у більшості сфер життя. Також можливою причиною може бути криза розчарування у близькій людині, інфантильність, невміння спілкуватися та долати труднощі, відсутність інтересів, мети у житті, не сформованість ідентичності, деякі спотворення характеру, наприклад, відсутність особливого бажання спілкуватися у реальності та потреби у численних безпосередніх контактах з однолітками і друзями [17, с. 197-206; 20, с. 18].

Користуючись послугами віртуального світу, підліток знаходить у ньому заміну своїм незадоволеним потребам, проте незадоволені потреби і створюють внутрішню напругу. Чим важливішим для підлітка є те, що він не отримує, тим сильнішою стає внутрішня напруга. Підліток починає шукати спосіб задоволення і вибирає найдоступніший – комп'ютер, телефон, планшет.

О. Кришовська вважає, що підліток, таким чином, задовольняє потребу спілкування через мережу он-лайн. Якщо підліток знехтуваний однолітками і найстрашніше своїми рідними, немає середовища, де він буде помітним і затребуваним – з'являється почуття глибокого переживання самотності. Підлітку хочеться не просто поспілкуватись, він прагне дружити з тими, кому

симпатизує. Спілкуючись в інтернеті з іншим учасником бесіди на різні теми, підліток прагне познайомитися, встановити контакт, це з легкістю виходить навіть у найскромнішої і сором'язливої дитини. Цікаво, що у разі анонімного спілкування значення особистісних якостей для конструкції статусу підлітка зростає у порівнянні з реальністю. Можна сказати, що саме вони визначають його статус. Підліток отримує ілюзію своєї значущості та поступово стає ще більш залежним від Інтернет-простору [20, с. 18].

Спілкування підлітка в інтернеті проходить у приємній атмосфері, у супроводі жартів, анекдотів, інтимних тем, що хвилюють у цьому віці. Спілкуючись короткими фразами, підліток з цікавістю чекає на відповідь і прагне встигнути відповісти, вигадуючи при цьому смішну та цікаву відповідь, за допомогою якої можна було б не «втратити» співрозмовника і продовжити листування. Але тут є й «зворотна сторона медалі». Якщо затронутими стають самолюбство та честь, то цей учасник намагається морально знищити свого суперника, щоб відчути себе переможцем і це призводить, зазвичай, до емоційного вибуху та погіршення душевної рівноваги та спокою [20, с. 18].

Особливу небезпеку Інтернет-залежність становить для підлітків, обділених увагою батьків, а в сучасному світі таких дітей, нажаль, достатньо багато. Адже багато батьків постійно зайняті або домашніми справами, або на роботі кар'єрою, чи заробітками закордоном. Підліток залишається віч-на-віч зі своїми проблемами. То ж цим батьки самі провокують виникнення Інтернет-залежності у своїх власних дітей.

А. Бастракова дійшла висновку, що неповні сім'ї, сім'ї, де часті конфлікти – порушують процес своєчасного дозрівання особистості підлітка. Поступово зростає дистанція між батьками та підлітком. Дитина почувається непотрібною, покинутою, знижується її самооцінка, вона стає замкненою, відмовляється від соціальних «живих» контактів, провокуючи при цьому виникнення почуття самотності та усамітнення. Підліток з головою занурюється у віртуальний світ, який заміняє йому самотність [4, с. 20].

Потребу безпеки підлітку можуть забезпечити лише батьки. Вони дбають про своїх дітей, дають зрозуміти, що на них можна покластися, що вони завжди вислухають, зрозуміють та підтримають. Але надмірна опіка над ними може призвести до обмеження їхньої свободи. Відчуття безпеки втрачається і дитина, намагаючись забути про страхи та небезпеки цього світу, знову повертається у віртуальний світ, де у неї немає ніяких проблем.

Підліткова самооцінка надзвичайно тендітна та безпосередньо залежить від стосунків щодо нього близьких людей. Саме значимі дорослі формують яким буде ставлення підлітка до себе. Тому для нього дуже важливе визнання, і якщо він його не отримує у реальності, він почувається покинутим, втраченим, самотнім і поринає у світ, який створений ним, світ, де він почувається Супергероєм.

На думку В. Бедан, якщо підліток не знає про свої здібності, схильності до таланту, не має захоплюючої справи, його потреба в самореалізації не задоволена. Підліток стає дуже прискіпливим та вимогливим, але водночас не до знає чого прагнути. Йому здається, що до нього не так ставляться, як до інших, однолітки чи однокласники постійно кривдять, і чомусь тільки його, що йому занижують оцінки у школі, а якщо тягне руку, то вчитель не питає його. Замість того, щоб змінювати своє ставлення до ситуації, щось створювати, підліток хоче отримати все готове, без докладання зусиль і при цьому він упевнений, що так і має бути [5, с. 30-41].

Зазначимо і те, що сама потреба народжується у реальному світі. Скільки би підліток не шукав заміну «живого» спілкування, розуміння, любові, компенсації не виходить – штучний замітник витісняє всі інші інтереси. Звідси і особливості поведінки, агресивність, тривожність. Не розуміючи цього, підліток знову і знову поринає у «всесвітню павутину» і «йде» так далеко, що витягнути його можуть справжнє кохання та терпіння близьких людей [3, с. 13-18].

В іншому випадку, самотність стає наслідком уникнення користувача від реальності. Він захоплений віртуальним життям, і спілкування з друзями

йому стає вже нецікавим, адже вони не розуміють і не підтримують його. Будь-яка залежність призводить до руйнації значних соціальних зв'язків. Як мовилося раніше, залежність розвивається поступово та не відразу. Це стосується й Інтернет-залежності. Непомітно для самого підлітка, він все більше й більше часу проводить віч-на-віч з комп'ютером, телефоном, планшетом, а реальні люди все частіше відводяться на задній план.

На думку, О. Дячок, самотній підліток почувається не таким, як усі, і впевнений, що його не люблять, не розуміють, не слухають, не поважають. Це супроводжується почуттям агресії, тривоги, смутку, глибокого нещастя, почуттям жалості до себе та глибоко переживання самотності. Більше того, підліток може вважати своє життя безглуздом і нікчемним. Це може спричинити особистісні девіації з такими соціально небезпечними наслідками, як алкоголізм, наркоманія, Інтернет-залежність, депресія, спроби суїциду [14, с. 51-55].

У сучасному світі часто обговорюються питання про переживання самотності, Інтернет-залежності, суїцидальної поведінки серед підлітків. Тому можна сміливо сказати, що ці феномени тісно пов'язані та серйозно поширені у нашій країні. На думку В. Войтко, у соціальних мережах існує безліч груп, які пропагують суїцид, жертвами яких зазвичай стають підлітки. Що ж до залежності від використання гаджетів, то варто відзначити, що на сьогодні важко знайти родину у якій це явище не торкнулося б кожної української сім'ї, у якій є підліток [9, с. 9-31].

Суїцидальні настрої у підлітків можуть пояснюватися поведінкою батьків, відсутністю матері, зловживанням алкоголем когось із батьків, фінансовими проблемами у сім'ї, але навіть у благополучних та заможних сім'ях може бути таке, що батькам немає часу, чи зацікавленості життям дитини. Тому переважно пусковим механізмом, що штовхає підлітка на самогубство, стає поведінка батьків [4, с. 20].

Потрапивши у залежність інтернету, підліток, який відчував себе непотрібним, не може, а здебільшого не хоче вибиратися з цієї павутини. Він

затято протестує проханням батьків відволіктися від перебування в інтернеті, дратується, обурюється, що може спричинити відчуження. Засмучені нерозумінням рідних, відштовхуванням друзями у реальному житті, підлітки шукають контакти у мережі, яка надає і анонімність спілкування, і можливість обговорення способів суїциду. Тому існує ризик, що підліток отримає допомогу у плануванні суїциду або знайде партнера серед розміщених на ресурсі оголошень. О. Макаренко вважає, що групу підвищеного ризику можуть становити залежні, вразливі, налякані підлітки, а також ті, хто не може висловити своїх сумнівів, страхів та смутку батькам, тому шукають допомоги в інтернеті [23, с. 23-26].

Також підліток може використовувати механізми захисту, які можуть бути ознаками серйозного конфлікту всередині особистості. Сюди може входити агресивне ставлення до оточення, заперечення очевидних фактів тощо. На думку О. Макаренко, найнебезпечнішим механізмом, у випадках із суїцидом є аутоагресія. Не знаючи, як упоратися з проблемами, не знаходячи відповідного об'єкта для виміщення агресії, підліток найчастіше спрямовує її на себе самого. І тут самогубство починає здаватися йому найпростішим і найбільш прийнятним виходом із ситуації [23, с. 23-26].

Підлітку з його пошуком власної ідентичності та зв'язків із навколишнім світом важливо не залишатися одному, йому важливо, щоб його оцінили та помітили. Велику цінність для Інтернет-залежного підлітка мають так звані «лайки» під фотографіями чи висловлюваннями. І коли підліток, що зневірився, бачить сотні тисяч подібних позначок під фото на тему суїциду, він починає сприймати його як героїзм і вищу форму протесту, проти світу, який його не влаштовує, проти власних проблем, проти батьків і суспільства, які його обмежують або вибудовують рамки, в яких йому не комфортно або як форму сміливої помсти, тим, хто не сприймає його таким, яким він хоче, щоб його сприймали. Серйозним поштовхом до вчинення суїциду може послужити оточення, що знаходиться поряд, а поруч із самотністю та Інтернет-залежним

підлітком, що переживає, виявляються його «друзі» і «підписники» в соціальних мережах [17, с. 197-206].

В. Войтко вважає, що причинами суїциду є соціально-психологічна дезадаптація, що виникає під впливом гострих психотравмуючих ситуацій, порушення взаємодії особистості з її найближчим оточенням. Суїцидальна поведінка у підлітків може пояснюватися ще й тим, що вони не мають певного життєвого досвіду, не в змозі визначити мету свого життя та знайти шлях до її досягнення [9, с. 9-31].

Проблема переживання самотності та Інтернет-залежності величезна, тому що підліток все більше відривається від існуючих реалій і занурюється у світ фантазій та придуманого ним життя, де йому набагато комфортніше. Для підлітка найважливішою умовою анти-суїцидальної поведінки є комфорт і розуміння в сім'ї, а сім'я – це місце, де його завжди повинні зрозуміти, підтримати, пробачити, допомогти і просто любити.

Як бачимо, переживання самотності та Інтернет-залежність сприяють формуванню різних проблем, до яких можна віднести хронічні депресії, конфліктну поведінку, перевагу Інтернет-простору, а не реальному життю, труднощі при адаптації до соціуму, втрата здатності контролю над часом у мережі он-лайн.

Таким чином, підбиваючи підсумок першого розділу аналізу теоретичних джерел переживання самотності в Інтернет-залежних підлітків, можна зробити такі висновки:

1. Аналіз теоретичних джерел показав глибоку наповненість змістом поняття феномена переживання самотності. Виходячи з описаних точок зору, переживання самотності можна визначити як систему факторів, що сприяють її проявам. У сучасній психологічній літературі існує безліч класифікацій та типологій феномену переживання самотності та Інтернет-залежності у підлітків. У своєму дослідженні ми дотримуватимемося наукових поглядів на самотність, які пояснюють її, як психічний стан людини, що відображає

переживання своєї окремоті, суб'єктивної неможливості або небажання відчувати адекватний відгук, прийняття та визнання себе іншими людьми.

2. Переживання самотності впливає на схильність до Інтернет-залежності у підлітковому віці. У нашій роботі ми спиратимемося на шкалу Інтернет-залежності С. Чена, в яку покладено специфічні симптоми Інтернет-залежності: симптоми толерантності, симптоми скасування, компульсивні симптоми і водночас психологічні аспекти такі як: наявність внутрішньо-особистісних проблем та здатність керувати власним часом.

3. Підлітковий вік займає значиму фазу у процесі дорослішання та становлення особистості. На основі нового характеру, структури діяльності дитини закладаються основи свідомої поведінки, вимальовується загальна спрямованість у формуванні моральних уявлень та соціальних установок, відбувається бурхливий розвиток емоційної сфери. З допомогою інтернету підлітки задовольняють свої основні потреби у спілкуванні, визнанні, і навіть потреби у розвитку особистості – самореалізації, взаєморозумінні, пізнанні.

4. Такі особливості Інтернет-залежних підлітків, як відчуття самотності, проблеми зі спілкуванням, відхід у віртуальний світ, уникнення проблем та відповідальності, сприяють як залученню до Інтернет-адикції, так і водночас є факторами ризику соціальної дезадаптації. Достатньо важливу роль цьому процесі відіграють і внутрішньо-сімейні стосунки, стиль виховання у родині. Варто пам'ятати, що за проявами залежності від віртуального світу можуть ховатися психічні відхилення, показники суїцидального ризику, особистісні якості. Тому виходячи з аналізу наукових досліджень, можна зробити висновок, що підлітки входять до групи ризику залежності від Інтернету.



## Розділ II. Емпіричне дослідження переживання самотності у підлітків схильних до Інтернет-залежності

### 2.1. Характеристика вибірки та методів дослідження

З метою розкриття психологічного змісту переживання самотності в інтернет-залежних підлітків ми провели низку досліджень.

**Мета дослідження:** розкрити психологічний зміст переживання самотності у підлітків схильних до Інтернет-залежності.

**Об'єкт дослідження:** переживання самотності у підлітків.

**Предмет дослідження:** переживання самотності підлітками схильними до Інтернет-залежності.

**Гіпотеза дослідження:** підлітки, схильні до Інтернет-залежності мають виражену міру переживання самотності, у структурі якої проявляються соціальна ізоляваність, депресія, ворожість, тривога, агресія, аутоагресія, тоді як у підлітків не схильних до Інтернет-залежності переживання самотності стимулює особистісний розвиток, активізує саморегуляцію.

**Завдання дослідження:**

5. Вивчити рівень розробленості проблеми переживання самотності у підлітків схильних до Інтернет-залежності.

6. Визначити схильність до Інтернет-залежності у підлітків.

7. Виявити особливості переживання самотності у підлітків із різним рівнем схильності до Інтернет-залежності.

8. Розробити програму з формування комунікативних навичок у підлітків, схильних до Інтернет-залежності та рекомендації щодо профілактики переживання самотності та схильності до Інтернет-залежності у підлітків.

Наше дослідження проходило у три етапи.

*На 1 етапі* ми провели бесіду з підлітками та підібрали відповідні методики; сформувавши вибірку, що включила 64 учня 6-7 класів віком від 12 до 14 років. *На 2 етапі* проведено психодіагностичні методики.

На 3 етапі проаналізовано та проінтерпретовано результати дослідження переживання самотності у підлітків схильних до Інтернет-залежності; розроблено корекційно-розвиваючу програму формування комунікативних навичок у Інтернет-залежних підлітків та рекомендацій щодо профілактики переживання самотності та схильності до Інтернет-залежності у підлітків.

Емпіричну базу дослідження склали наступні *психодіагностичні методики*:

- опитувальник «Визначення виду самотності», С. Корчагіна – для дослідження глибини переживання;
- диференціальний опитувальник «Переживання самотності: структура та властивості», Е. Осіна – для вивчення самотності як багатовимірного феномену, що включає як негативні, так і позитивні сторони;
- «Шкала інтернет-залежності», С. Чена, що дозволяє визначити рівень Інтернет-залежності;
- опитувальник «Виявлення різних психічних станів у досліджуваних», Г. Айзенка – для вивчення рівня тривожності, фрустрації, агресії і ригідності;
- «Виявлення суїцидального ризику у дітей», А. Кучер, В. Костюкевич – для визначення ранніх ознак суїцидальної поведінки;
- бесіда з підлітками на тему: «Твоє ставлення до самотності».

Для обробки отриманих результатів використовувалися методи математико-статистичної обробки даних із застосуванням непараметричних статистичних критеріїв Н - Крускала-Уолліса для трьох незалежних вибірок з метою виявлення статистичних відмінностей між показниками самотності підлітків, їх схильністю до суїцидального ризику, що мають різний рівень Інтернет-залежності. Також нами був застосований кореляційний аналіз із залученням коефіцієнта кореляції Спірмена, з метою виявлення кореляційних зв'язків між показниками самотності підлітків та їхньою Інтернет-залежністю у програмі SPSS-22.

На першому етапі дослідження, саме після розмови зі шкільним психологом, ми припустили, що у цих класах є підлітки, схильні до Інтернет-залежності. Багато з них мають досить сучасні телефони, які дозволяють легко відвідувати соціальні мережі. Це позначається на конфліктних взаєминах із батьками, друзями, педагогами, а найголовніше виникає перевага віртуального простору над реальним життям. У зв'язку з цим ми підібрали низку методик.

На другому етапі ми продіагностували наших підлітків.

***Опитувальник на визначення виду самотності С. Корчагіної*** призначений для дослідження глибини переживання самотності. Він був нами використаний для визначення виду самотності і глибини її переживання. Інтерес становлять шкали, які є ключем до розуміння видів самотності.

Опитувальник включає 30 питань або тверджень про міжособистісне спілкування, розчарування, ставлення до себе та інших людей. У ньому виділені такі види самотності: «Дифузна самотність», «Відчужуюча самотність», «Дисоційована самотність» та «Усамітненість». Надалі підсумовуються бали і робляться відповідні висновки.

***Диференційний опитувальник переживання самотності: структура та властивості (Є. Осіна)*** для вивчення самотності як багатовимірного феномену, що включає як негативні, так і позитивні сторони.

Дана методика ґрунтується на основі авторської моделі ставлення до самотності, згідно з якою прийняття самотності як екзистенційного факту відкриває людині можливість цінувати ситуації усамітнення та використовувати їх як ресурс для аутокомунікації та особистісного зростання. При цьому самотність тут визначається як переживання власної не залученості у взаємостосунки з іншими людьми. Це переживання може мати місце як у стані фізичної ізоляції (поєднання двох фактів задає стан, що традиційно позначається словом «самотність»), так і в присутності інших людей, але без психологічного контакту з ними.

Стимульний матеріал опитувальника та ключ до його обробки наведено у додатку А.

*Шкала інтернет-залежності С. Чена* призначена для визначення рівня інтернет-залежності. Ця методика дозволила діагностувати Інтернет-залежність. За допомогою її паралельно вимірювалися специфічні симптоми залежності: толерантність, симптоми відміни та компульсивності, а також психологічні аспекти: здатність керувати власним часом та наявність внутрішньо-особистісних проблем. Сумарність вимірів виражалася у наявності інтегративних показників за шкалами та показника загального підсумку.

*Опитувальник Г. Айзенка на «Виявлення різних психічних станів у досліджуваних»*, використовувався для виявлення проявів різних психічних станів, наявність яких у себе випробуваний повинен підтвердити чи спростувати (тривожності, фрустрації, агресії і ригідності).

Опитувальник дозволив визначити рівень тривожності, фрустрації, агресії та ригідності. Дані результати мали важливе діагностичне значення в оцінці стану досліджуваної групи підлітків.

*Виявлення суїцидального ризику у дітей (А. Кучер, В. Костюкевич)*. За допомогою даного тесту визначалися ранні ознаки суїцидальної поведінки у підлітків. Визначалося соціально-психологічне ставлення до суїцидальних дій і тактовно, не акцентуючи особливої уваги на питаннях, можна з'ясувати думку дитини з приводу висловлювань стосовно сенсу життя та смерті.

*Бесіда на тему: «Що таке самотність?»*. Розроблені нами питання дозволили з'ясувати, як випробувані ставляться до самотності. Підлітки разом з нами розмірковували та обговорювали життєві ситуації, які безпосередньо стосувалися самих випробуваних, а також оцінювали власні стани, ділилися враженнями, проговорювали свої емоції та стани. У такий спосіб, під час розмови підлітки бачили себе і свої почуття ніби «з боку, зі сторони», то ж мали можливість зробити висновки щодо побаченого.

## 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Відповідно до завдань нашого емпіричного дослідження ми проаналізуємо результати переживання самотності у підлітків схильних до Інтернет-залежності.

Спочатку проінтерпретуємо результати дослідження особливостей видів самотності підлітків за допомогою *опитувальника «Визначення виду самотності»*, С. Корчагіна. Отримані результати подано на рисунку 2.1.

Як бачимо найбільшу вираженість у підлітків має «Дисоційована самотність» ( $M_e = 7,16$  балів), що відповідає середньому рівню вираженості. Даний вид є найбільш складним станом щодо переживань та їх проявів. Генезис виду визначається яскраво вираженими процесами ідентифікації та відчуження, різкою їх зміною щодо одних і тих самих людей.

Таблиця 2.1.

Загальний показник результатів дослідження видів самотності в осіб підліткового віку за методикою «Визначення виду самотності», С. Корчагіної

Шкали	Середній бал ( $M_e$ )
Дифузна самотність	6,04
Відчужена самотність	6,01
Дисоційована самотність	7,16
Усамітненість	6,8

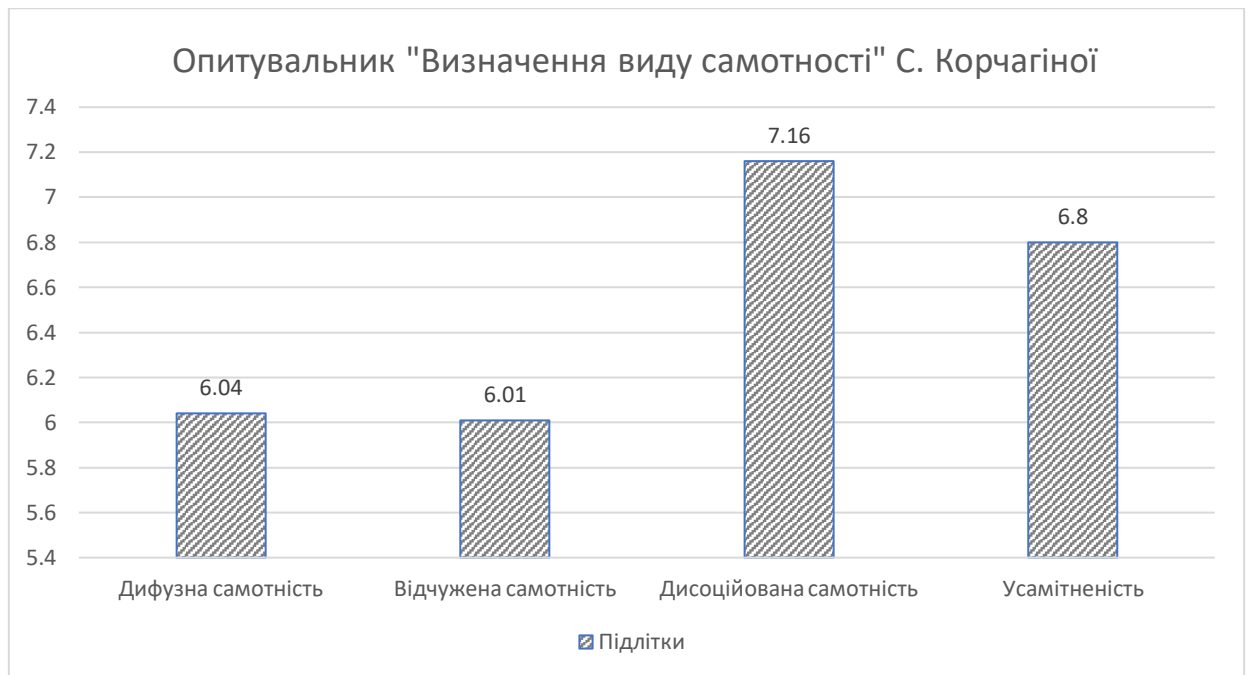


Рис. 2.1. Вираженість показників видів самотності в осіб підліткового віку (ср. бал)

Підлітки, яким притаманний даний вид самотності, ідентифікуючись, бачать і прекрасне і жахливе в одному, що водночас і притягує, і відштовхує. Вони гостро переживають відчуття покинутості, а будь-який натяк на їхні недоліки веде до відчуження. Спотворюється власний образ уявлення про інших людей і відносин із ними. «Дисоційована самотність» виявляється у тривожності, збудливості та демонстративності характеру, протиборстві у конфліктах, особистої спрямованості, у поєднанні з високою та низькою емпатією, егоїстичності та підпорядкованості у міжособистісних відносинах, що є протилежними тенденціями.

Загалом «Самотність» характерна для деяких підлітків ( $M_e = 6,8$  балів, що відповідає рівню нижче середнього). Підліток прагне довести собі та оточенню свою самотійність, цінність своєї особистості, власну унікальність і неповторність, при цьому зіштовхуючись зі станом самотності, «розмовою з собою», яка допомагає йому в цьому відокремленні, індивідуалізації, розвитку його особистості.

Підлітки за показником «Дифузна самотність» отримали ( $M_e = 6,04$  балів) – показник нижчий за середній рівень виразності. Їх відрізняє

підозрілість та залежність у міжособистісних відносинах. Підлітки прагнуть у спілкуванні підтвердити свою значимість, однак вони не намагаються ділитися і обмінюватися своїм потаємним, лише ототожнюються з іншими, стаючи живими дзеркалами інших людей, втрачаючи при цьому свої власні особливості. Ідентифікація відводить підлітків від власної екзистенції, що виявляється у переживанні самотності. Такі підлітки гостро реагують на стреси, перебувають у пошуку співчуття та підтримки. Внаслідок цього – найжорстокіше переживання самотності, сповнене страхом, розчаруванням та відчуттям безглуздості свого існування.

«Відчужуюча самотність» характерна обстежуваним підліткам найменшою мірою – ( $M_e = 6,01$  балів), що відповідає рівню нижче середнього. Вона проявляється у збудливості, тривожності, протиборстві у конфліктах. У підлітків спостерігається втрата значимих зв'язків та контактів. Вони почуваються покинутими, втраченими, оскільки неспроможні знайти розуміння зі сторони оточення. Відтак усвідомлення неможливості бути вислуханими, призводить до переконання у своїй непотрібності.

Таким чином, ми можемо зробити висновок, що для підлітків характерні всі види самотності. Вони відчують стан самотності різної інтенсивності і реагують на нею по-різному, залежно від того, як вони самі до неї ставляться.

Так чи інакше, стан самотності властивий періоду підліткового віку та відіграє значну роль у становленні особистості.

Далі, розглянемо результати переживання самотності, отримані за допомогою «*Диференціального опитувальника переживання самотності*» (Є. Осіна). Результати нашого дослідження представлені на рис. 2.2.

Варто зазначити, що за шкалою «Залежність від спілкування» досліджувані набрали найвищий бал – (40,8). Такі результати можуть свідчити про те, що багато підлітків мають негативне уявлення про самотність як про відстороненість, непотрібність, ізольованість, тому за будь-яку ціну намагаються її уникнути.

Таблиця 2.2.

Загальний показник результатів дослідження переживання самотності в осіб підліткового віку за методикою «Диференціальний опитувальник переживання самотності», Є. Осіна

Шкали	Середній бал (Me)
Ізоляція	7,52
Самовідчуття	8,2
Дисоційована самотність	9,01
Відчуження	6,8
Дисфорія	10,7
Проблемна самотність	16,4
Потреба у компанії	13,41
Радість усамітнення	10,44
Ресурс усамітнення	17,91
Загальне переживання самотності	24,71
Залежність від спілкування	40,8
Позитивна самотність	28,35



Рис. 2.2. Вираженість показників переживання самотності в осіб підліткового віку (ср. бал)



За шкалою «Позитивна самотність» у наших респондентів (28,35 балів), що відповідає показникам вище середнього значення. Це свідчить про те, що підлітки відчують позитивні емоції на самоті і прагнуть свідомо приділяти цьому час.

Шкала «Загальне переживання самотності» становить – (24,71 бали). Цей показник нижчий за середній і демонструє нам те, що підлітки не відчують хворобливого переживання самотності і не вважають себе самотніми людьми. Такі висновки підтверджує наступна шкала – «Ресурс усамітнення». За даною шкалою підлітки набрали бал вищий за середній – (17,91). Тим самим можна сказати, що досліджувані схильні до стану самотності, але використовують його у позитивному напрямку.

Про підлітків, які отримали бал вищий за середній – (16,4) за шкалою «Проблемна самотність» можна припустити, що для них самотність відображає негативну оцінку. Підлітки потребують спілкування, і усамітнення для них є суцільним стражданням. Це також можна побачити за результатами наступної шкали «Потреба у компанії», за якою підлітки набрали бал вищий за середній – (13,41).

За шкалою «Дисфорія» виявлено (10,7 балів), що є вищим середнього значення. Це говорить нам про те, що підлітки відчують негативні почуття, пов'язані із перебуванням на самоті. Але також багато підлітків приймають самотність і усамітнення, про що свідчать показники вище середнього – (10,4 балів) за шкалою «Радість усамітнення».

Нижче середнього значення – (9,1 бал), підлітки набрали за шкалою «Відчуження». Це означає, що у підлітків відсутні значимі зв'язки з оточуючими людьми. Такий висновок підтверджує результат нижче середнього – (7,52 бали) за шкалою «Ізоляція». Ці дані свідчать про те, що підлітки не мають людей, з якими міг би бути можливий близький контакт.

Отже, нами було виявлено, що багато досліджуваних розглядають самотність як ресурс для власного розвитку, але у зв'язку з особливостями

провідної діяльності підліткового віку та її потребами такий тип, як «Залежність від спілкування» буде переважаючим.

Аналіз отриманих результатів за опитувальником «Виявлення різних психічних станів у досліджуваних», Г. Айзенка з метою вивчення рівня тривожності, фрустрації, агресії та ригідності, представлений на рис. 2.3.

Таблиця 2.3.

Загальний показник результатів дослідження підлітків за методикою «Виявлення різних психічних станів у досліджуваних», Г. Айзенка

Шкали	Середній бал (Me)
Шкала тривожності	9,02
Шкала фрустрації	7,35
Шкала агресії	9,81
Шкала ригідності	11,3

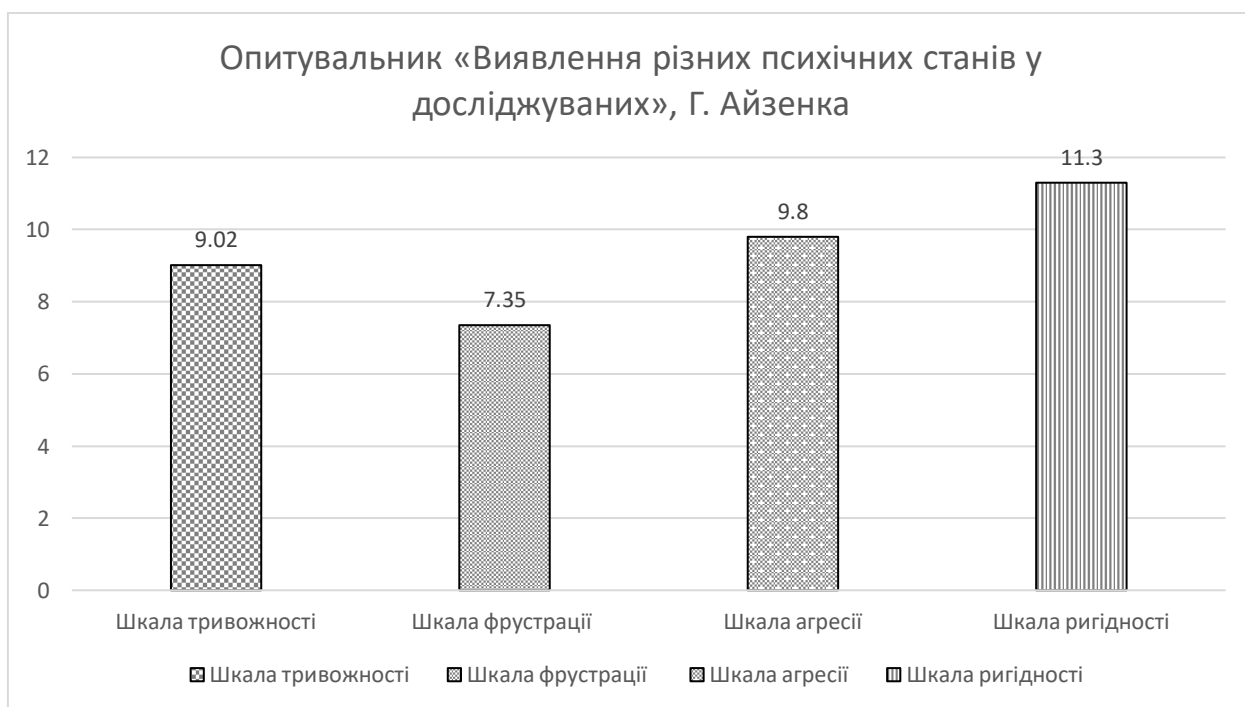


Рис. 2.3. Вираженість показників психічних станів в осіб підліткового віку (ср. бал)

Результати опитувальника показали, що «Шкала ригідності» має високий рівень (11,3 бали). Це говорить нам про переважання цієї якості над іншими у структурі особистості підлітків: незмінність поведінки, переконань,

поглядів, навіть якщо вони розходяться, не відповідають реальній обстановці, життю. Їм притаманний психологічний стан підвищеного занепокоєння, емоційного напруження.

«Шкала агресії» має середній рівень, що відповідає (9,8 балам). Агресивна поведінка може виявлятися у використанні фізичної сили проти іншої особи чи об'єкта, у вираженні негативних почуттів (сварка, крик, вереск), як вербальних реакцій (загроза, прокляття, лайка). Також можуть виявлятися злісні плітки, жарти, вибухи люті, що виявляються у крику, топтанні ногами, биття кулаками по столу та в інших формах.

За «Шкалою тривожності» ми отримали середнє значення – (9,02 бали) і можемо сказати про вираженість тривожності у підлітків, що проявляється у переживанні емоційного дискомфорту, яке пов'язане з очікуванням неблагополуччя.

За «Шкалою фрустрації» школярі набрали (7,35 балів), що також відповідає значенням нижче середнього. Це також свідчить, що деякі підлітки стійкі до невдач, у них відсутній страх перед труднощами.

Отже, за отриманими даними ми можемо зробити висновок, що більшість підлітків зазнають підвищеного занепокоєння, емоційної напруги, виявляють свою агресію і тривожність.

Далі, за допомогою методики «Виявлення суїцидального ризику у дітей», А. Кучер, В. Костюкевич, ми досліджували ранні ознаки суїцидальної поведінки підлітків. Отримані результати подано на рис. 2.4.

За показниками «Добровільний відхід із життя» ми отримали (6,8 балів), що є меншим допустимим значенням, що вимагає формування суїцидальних факторів. Цей результат означає, що ризик суїцидальної поведінки у досліджуваних підлітків невисокий.

Таблиця 2.4.

Загальний показник результатів дослідження за методикою «Виявлення суїцидального ризику у дітей», А. Кучер, В. Костюкевич

Шкали	Середній бал (Me)
-------	-------------------

Алкоголь	6,7
Нещасне кохання	5,45
Протиправні дії	7,51
Гроші та проблеми з ними	10,6
Добровільний відхід з життя	6,8
Сімейні негаразди	8,13
Втрата сенсу життя	8,4
Почуття неповноцінності	8,92
Шкільні проблеми	6,3
Стосунки з оточенням	10,9

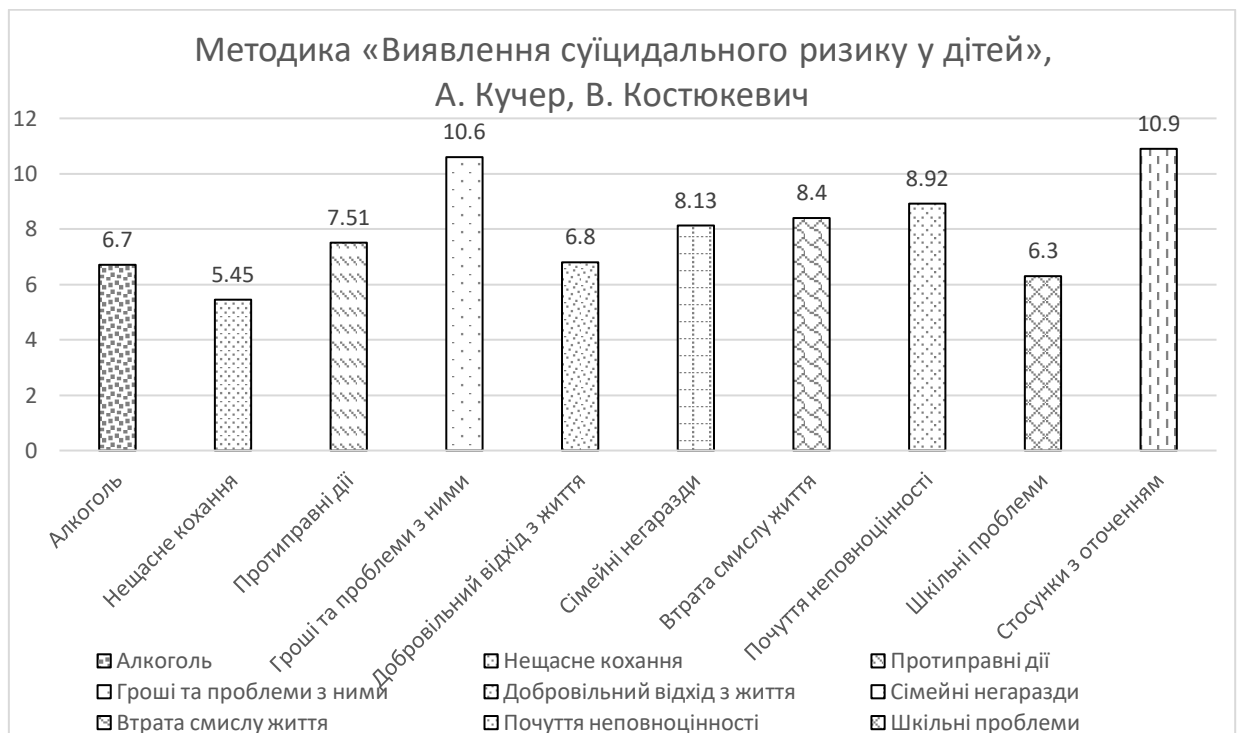


Рис. 2.4. Вираженість показників суїцидального ризику в осіб підліткового віку (ср. бал)

При цьому варто зазначити про інші показники, як стресогенні проблеми, що впливають на стан психологічного комфорту підлітка.

Привертають увагу такі показники, як: «Відносини з оточуючими» – (10,9 балів), «Гроші та проблеми із ними» – (10,6 балів), оскільки у кількісному відношенні вони найбільш наближені до контрольних значень, що вимагають формування антисуїцидальних факторів.

У результаті підрахунків одним і тим же випробуваним було обрано кілька факторів ризику. Це пояснюється тим, що один з факторів має на увазі наявність іншого, пов'язаного з ним.

За допомогою методики «Шкала Інтернет-залежності», С. Чена, ми досліджували Інтернет-залежність у підлітків. Отримані результати подано на рис. 2.5.

Як бачимо на рисунку, найбільшу вираженість має «Шкала внутрішньо-особистісних проблем та проблем, пов'язаних зі здоров'ям» – (10,6 балів). Це свідчить про те, що підлітки відчують потяг до поведінки, пов'язаної з ризиком та пошуком відчуттів, з тенденцією швидко забувати про невдачі, робити висновки та зберігати досвід про наслідки такої поведінки. Цікаво зазначити, що не маючи доступу до Інтернет-мережі, підлітки відчують дискомфорт, занепокоєння та роздратування.

Таблиця 2.5.

Загальний показник результатів дослідження за методикою «Виявлення суїцидального ризику у дітей», А. Кучер, В. Костюкевич

Шкали	Середній бал (Me)
Шкала компульсивних симптомів	8,7
Шкала толерантності	7,8
Шкала управління часом	8,21
Шкала симптомів відміни	8,9
Шкала внутрішньо-особистісних проблем	6,8

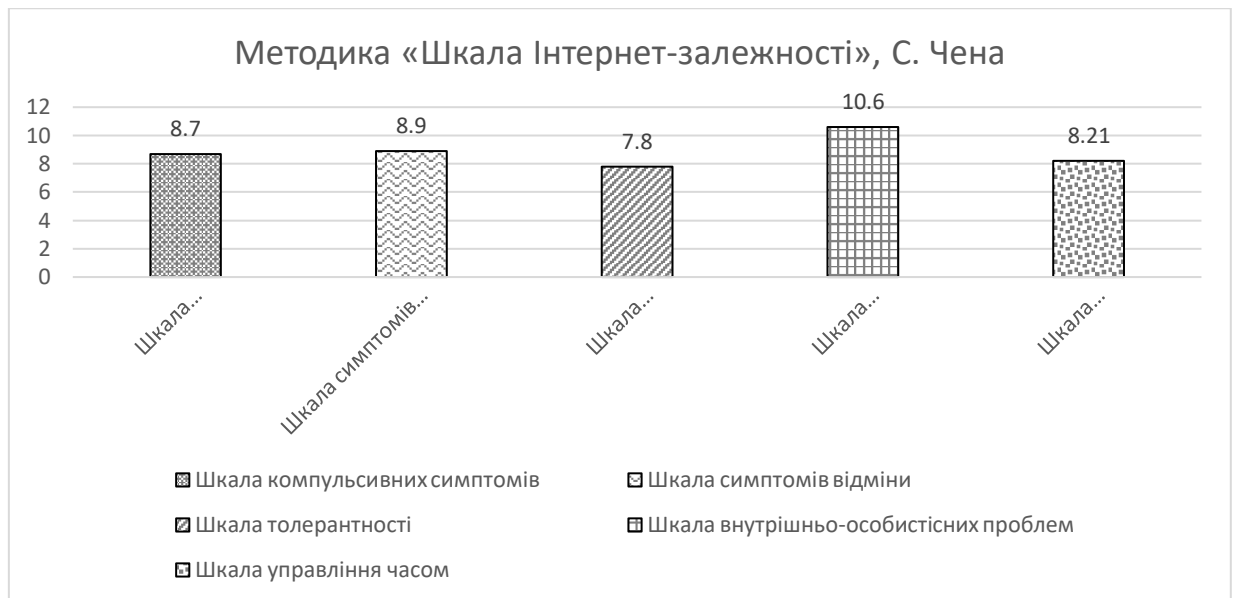


Рис. 2.5. Вираженість основних показників Інтернет-залежності в осіб підліткового віку (ср. бал)

За наступним типом «Шкала симптом відміни», ми отримали (8,9 балів), що відповідає середньому рівню. Підліткам, які потрапили у цю вибірку залежності, притаманне виникнення неприємних відчуттів або фізіологічних реакцій при втраті чи раптовому скороченні можливості перебувати в Інтернеті.

За «Шкалою компульсивних симптомів» ми отримали (8,7 балів) – це середній рівень. Таким підліткам притаманна нав'язлива поведінка, яка проявляється у постійній перевірці повідомлень, знаходженні на сайтах, у різних соціальних мережах без особливих причин та необхідності на таку перевірку.

Інший тип залежності, який також представлений середніми показниками у даній вибірці «Шкала управління часом» – (8,21 балів). Такі результати свідчать про те, що підлітки не ефективно розподіляють свій час і не можуть планувати свої справи, визначати для себе, які із них є важливими та терміновими, а які ні.

«Шкала толерантності» має (7,8 балів), що відповідає середньому рівню. Це говорить нам про те, що підлітки хочуть дедалі більше проводити часу в Інтернеті. Через це підліткам щоразу буде складніше виконувати звичні дії за

короткий проміжок часу. Такі випробувані не помічають, скільки часу вони проводять у Інтернет-мережі. Виходячи з цього, ми можемо сказати, що підлітки, які є схильні до Інтернет-залежності, проводять у мережі велику кількість часу. Як наслідок, вони не можуть керувати власним часом, планувати справи. І якщо доступ до Інтернет-мережі обмежується, підлітки стають дратівливими та неспокійними, відчуваючи при цьому бажання будь-яким чином увійти до Інтернету.

На основі результатів первинного аналізу за методикою «Шкала Інтернет-залежності», С. Чена ми виявили два типи надшкальних критеріїв, а саме: «Ключові симптоми Інтернет-залежності» (КСІЗ) та критерій негативних наслідків використання Інтернету – «Проблеми, пов'язані з Інтернет-залежністю» (ПІЗ). Сума всіх шкал – «Загальний CIAS бал» є інтегральним показником, тобто загальним показником Інтернет-залежної поведінки. Результати подано на рис. 2.6.

Виходячи з рис. 2.6 можна побачити, що два надшкальних критерії показують такі результати.

Таблиця 2.6.

Загальний показник результатів дослідження за методикою «Шкала Інтернет-залежності», С. Чена

Шкали	Середній бал (Me)
Ключові симптоми Інтернет-залежності	25,35
Проблеми, пов'язані з Інтернет-залежністю	18,7
Загальний CIAS бал	44,05



Рис. 2.6. Вираженість показників двох надшкальних критеріїв та інтегрального показника Інтернет-залежності в осіб підліткового віку (ср. бал)

Отже, критерій «Ключові симптоми Інтернет-залежності» становить 23,35 балів. Він складається з «Шкали компульсивних симптомів» – неможливості подолати бажання увійти в Інтернет; «Шкали симптом скасування» – почуття дискомфорту, якщо доводиться припинити користуватися Інтернетом на певний період часу; «Шкали толерантності» – помітне зростання кількості часу, який потрібно провести в Інтернеті, щоб досягти задоволення. Всі ці симптоми відповідають середнім показникам.

Другий критерій – «Проблеми, пов'язані з Інтернет-залежністю», становить 18,7 балів. До нього входять такі шкали: «Шкала внутрішньо-особистісних проблем» – періодичні чи постійні фізичні, соціальні чи психологічні проблеми, що викликані використанням он-лайн. Вона має підвищений показник. «Шкала управління часом» – неможливість контролювати тривалість часу перебування в Інтернеті, що призводить до недосипання, порушення харчування, почуття втоми вдень. Результат у цій шкалі має також середній показник.

Інтегральна оцінка «Загальний CIAS бал» складає – 44,05, що становить середній тестовий показник. Проте можна обґрунтовано констатувати наявність Інтернет-залежної поведінки (можливо навіть із компонентом



зловживання Інтернетом). Основними ознаками є: неможливість суб'єктивного контролю за використанням мережі онлайн та дезадаптація, яка відображає негативний вплив на міжособистісні стосунки, здоров'я, навчання, психологічний стан тощо.

На основі результатів первинного аналізу ми визначили пороги оцінки Інтернет-залежної поведінки під час використання шкали С. Чена.

На рис. 2.7. ми можемо бачити, що переважна більшість підлітків – 52,4 % мають мінімальний ризик виникнення Інтернет-залежності. Вони характеризуються відсутністю Інтернет-залежності та використовують мережу, в основному в освітніх цілях, для розширення кругозору, або для спілкування.

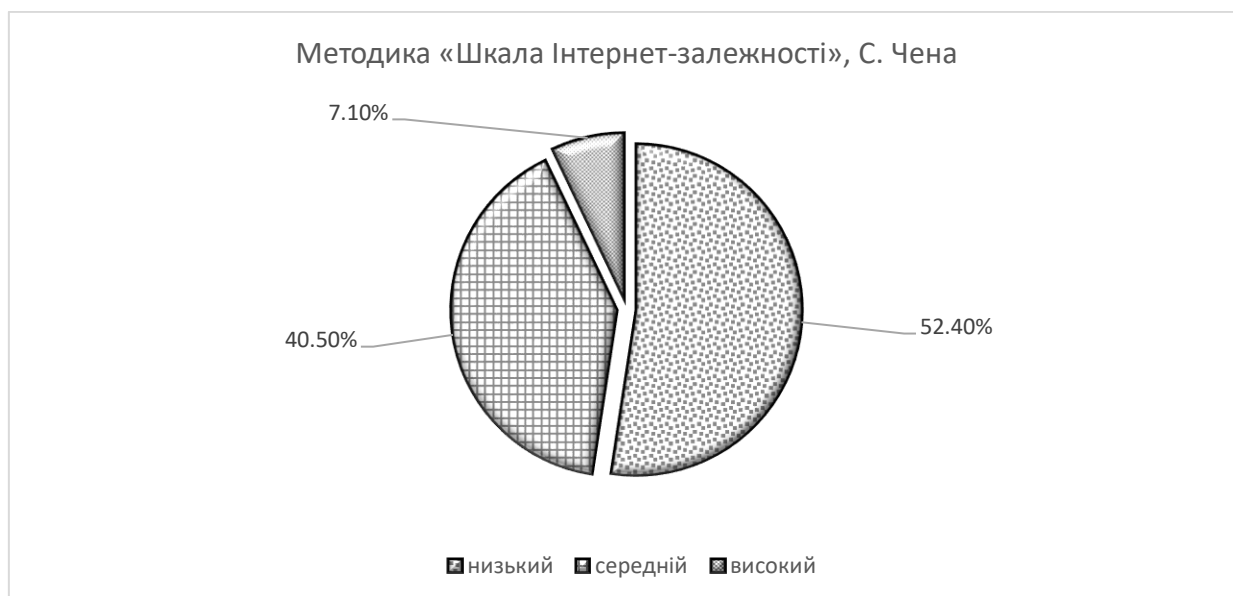


Рис. 2.7. Відсотковий розподіл підлітків за рівнем Інтернет-залежної поведінки (у %)

У (52,40%) підлітків використання Інтернету має контрольований характер і не викликає занепокоєння з боку сім'ї та близьких. Зберігається перевага реального спілкування віртуальному, відвідування Інтернет-мережі не має негативного впливу на психологічний та емоційний стан підлітків. Схильність до виникнення Інтернет-залежної поведінки має (40,5%) випробуваних. Вони активно користуються мережею Інтернет, однак інтенсивність користування коливається час від часу. У таких підлітків є складнощі із самостійним контролюванням часу знаходження в Інтернеті, що

викликає занепокоєння батьків. Такі підлітки надають перевагу спілкуванню в Інтернеті на противагу спілкуванню у реальному житті. Також у цій групі підлітків можуть спостерігатися психологічні та соматичні симптоми Інтернет-залежності, але ступінь їх виразності та кількість не перевищують верхньої межі норми.

Виражений та стійкий патерн Інтернет-залежної поведінки спостерігається у (7,1%) підлітків. Це свідчить про те, що учні 6-7 класів схильні до Інтернет-залежності. Для них характерні нав'язливі роздуми про Інтернет, небажання відволіктися навіть на короткий час від Інтернет-мережі, розпач та роздратування, що виникають при вимушених відволіканнях, набуття відчуття емоційного підйому та ейфорії при перебуванні в Інтернет-мережі, погіршення зору, порушення з боку опорно-рухового апарату, виникає проблема з системою травлення, виникає хронічна втома внаслідок дефіциту сну та відпочинку.

З метою виявлення кореляційних зв'язків між показниками Інтернет-залежності, видами самотності, ставленням досліджуваних до самотності, різних психічних станів та факторами суїцидального ризику, нами було застосовано кореляційний аналіз із застосуванням непараметричного коефіцієнта кореляції Спірмена. Наочно кореляційні зв'язки представлені на рис. 2. 8.

Існує значний кореляційний зв'язок між симптомокомплексом наявності Інтернет-залежності «Загальний CIAS бал» та видів самотності: «Усамітненість» ( $r=0,435$ ,  $p\leq 0,01$ ), «Дисоційоване» ( $r=0,342$ ,  $p\leq 0,01$ ), «Дифузне» ( $r=0,236$ ,  $p\leq 0,05$ ), «Відчужуюче» ( $r=0,224$ ,  $p\leq 0,05$ ).



Рис. 2.8. Кореляційна плеяда результатів дослідження між показниками Інтернет-залежності, видами самотності та переживанням самотності

Це показує нам, що чим більше підліток переживає свою несхожість на інших людей, втрату свого «Я», ототожнення себе з іншими, не приймає себе як особистість, відчуває при цьому проблему взаємостосунків з однолітками, тим яскравішим буде стан самотності.

Також показник «Загальний CIAS бал» пов'язаний з екзистенційними уявленнями про ставлення особистості до самотності: «Загальне переживання самотності» ( $r=0,523$ ,  $p\leq 0,01$ ), «Ізоляція» ( $r=0,448$ ,  $p\leq 0,01$ ), «Самовідчуття» ( $r=0,446$ ,  $p\leq 0,01$ ), «Відчуження» ( $r=0,358$ ,  $p\leq 0,01$ ).

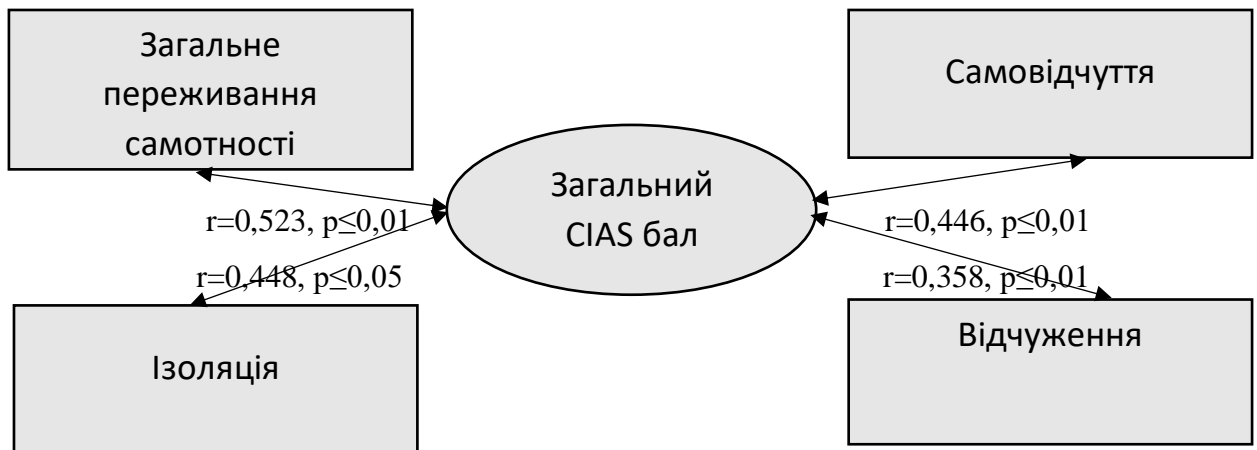


Рис. 2.9. Кореляційна плеяда результатів дослідження між показниками Інтернет-залежності, видами самотності та переживанням самотності

Отже, чим вищий недолік емоційної близькості підлітка з іншими людьми, усвідомлення себе, як самотньої людини, неприйняття його групою однолітків, тим вищим буде переживання самотності, захопленість підлітка віртуальним світом, де він – герой. Загальний показник наявності Інтернет-залежності також пов'язаний із різними психічними станами: «Тривожність» ( $r=0,434$ ,  $p\leq 0,01$ ), «Агресія» ( $r=0,337$ ,  $p\leq 0,01$ ), «Ригідність» ( $r=0,368$ ,  $p\leq 0,01$ ).



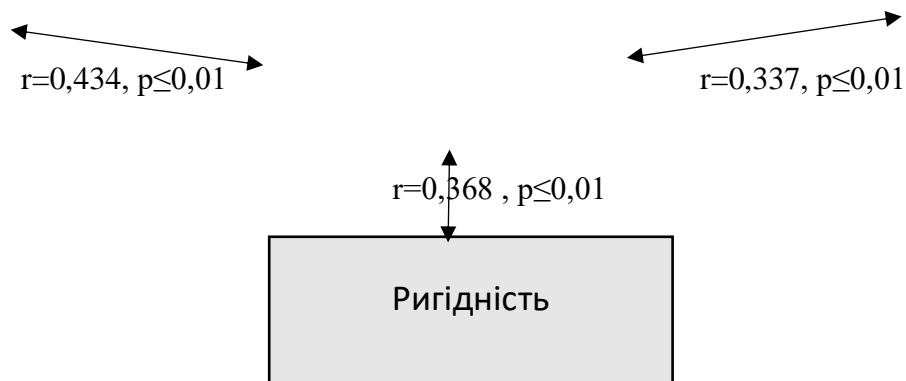


Рис. 2.10. Кореляційна плеяда результатів дослідження між показниками Інтернет-залежності та різними психічними станами

Це може свідчити про те, що підліток, захоплений Інтернетом, відчуває підвищену психологічну активність, тривогу, інфантильність, нездатний до особистісного розвитку та досягнення цілей. У таких підлітків виникають помилкові почуття, що завдяки всесвітній павутині він «все може», його там розуміють, йому там добре і від цього він отримує задоволення.

Позитивний кореляційний зв'язок виявлений між «Ключовими симптомами Інтернет-залежності» та видами самотності «Усамітненість» ( $r=0,402, p\leq 0,01$ ), «Дисоційована самотність» ( $r=0,384, p\leq 0,01$ ), «Відчужуюча самотність» ( $r = 0,230, p\leq 0,05$ ). Це свідчить про те, що підлітки, схильні до Інтернет-залежності відчувають самотність, і чим вона сильніша та важча, тим вища Інтернет-залежність.

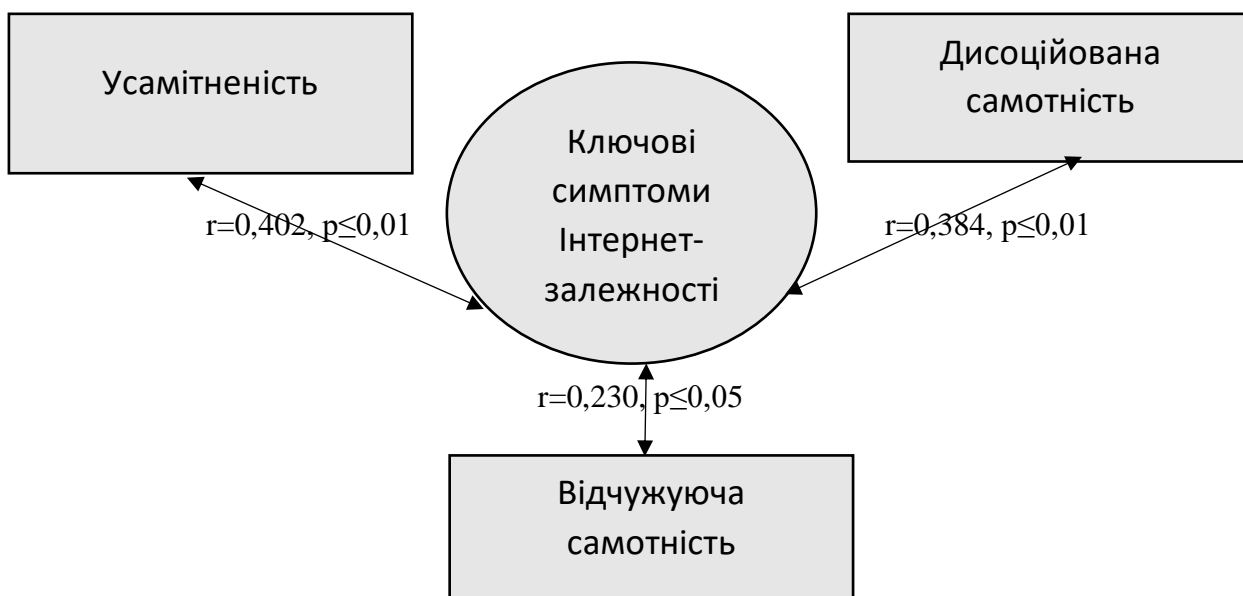


Рис. 2.11. Кореляційна плеяда результатів дослідження між симптомами Інтернет-залежності та різними видами самотності

Загальний аналіз зв'язку також показав кореляцію показників «Ключові симптоми Інтернет-залежності» із ставленням до самотності «Загальне переживання самотності» ( $r=0,478, p\leq 0,01$ ), «Самовідчуття» ( $r=0,382, p\leq 0,01$ ), «Ізоляція» ( $r=0,370, p\leq 0,01$ ), «Відчуження» ( $r=0,361, p\leq 0,01$ ). Отже, маючи схильність до Інтернет-залежності, підліток переживає самотність, в його оточенні відсутні значимі зв'язки, близькі люди, він ототожнює себе, як самотню людину. І що сильніше виражені ці показники, то вища схильність до Інтернет-залежності.

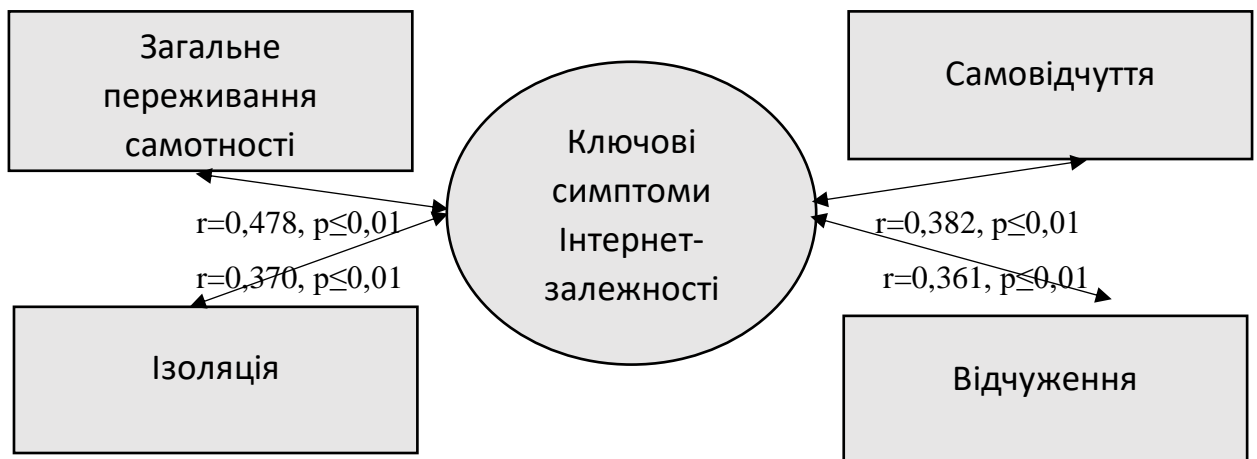


Рис. 2.12. Кореляційна плеяда результатів дослідження між симптомами Інтернет-залежності та переживаннями самотності

З ключовими симптомами Інтернет-залежності пов'язані і психічні стани підлітків «Тривожність» ( $r=0,400, p\leq 0,01$ ), «Агресія» ( $r=0,379, p\leq 0,01$ ), «Фрустрація» ( $r=0,225, p\leq 0,01$ ), «Ригідність» ( $r=0,360, p\leq 0,01$ ).



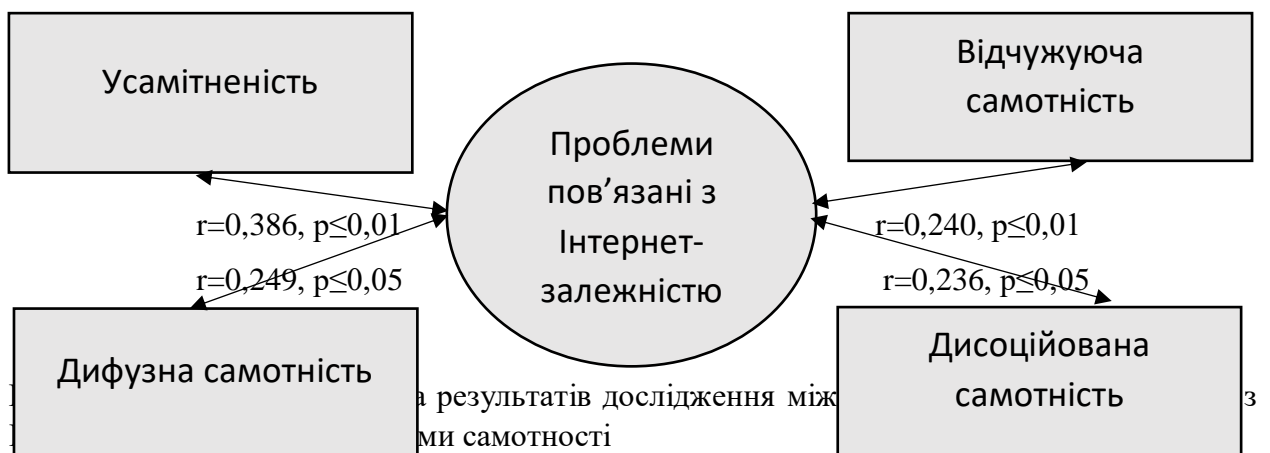


Рис. 2.13. Кореляційна плеяда результатів дослідження між симптомами Інтернет-залежності та психічними станами осіб підліткового віку

Такі результати можуть свідчити про те, що підлітки з низьким порогом тривожності, агресивні, які знаходяться в уявному/віртуальному світі є більш схильними до Інтернет-залежності.

Існує значний кореляційний зв'язок між негативними наслідками використання Інтернету «Проблеми, пов'язані з Інтернет-залежністю» та видами самотності «Усамотненість» ( $r=0,386, p\leq 0,01$ ), «Відчужуюча самотність» ( $r=0,240, p\leq 0,01$ ), «Дифузна самотність» ( $r=0,249, p\leq 0,05$ ), «Дисоційована самотність» ( $r=0,236, p\leq 0,05$ ).

Такі результати можуть свідчити про те, що всі види самотності можуть призводити до проблем, пов'язаних із Інтернет-залежністю.



Значний зв'язок також виявлений між «Проблемами, пов'язаними з Інтернет-залежністю» та показниками ставлення підлітка до самотності «Загальне переживання самотності» ( $r=0,418, p\leq 0,01$ ), «Ізоляція» ( $r=0,410, p\leq 0,01$ ), «Самовідчуття» ( $r=0,390, p\leq 0,01$ ), «Відчуження» ( $r=0,240, p\leq 0,05$ ).

Отримані результати дозволяють зробити висновок про те, що підлітки, відчуваючи себе покинутими, непотрібними, знехтуваними, ототожнюють себе з самотньою людиною, прагнуть живого спілкування, яке здатні компенсувати лише у віртуальному просторі.

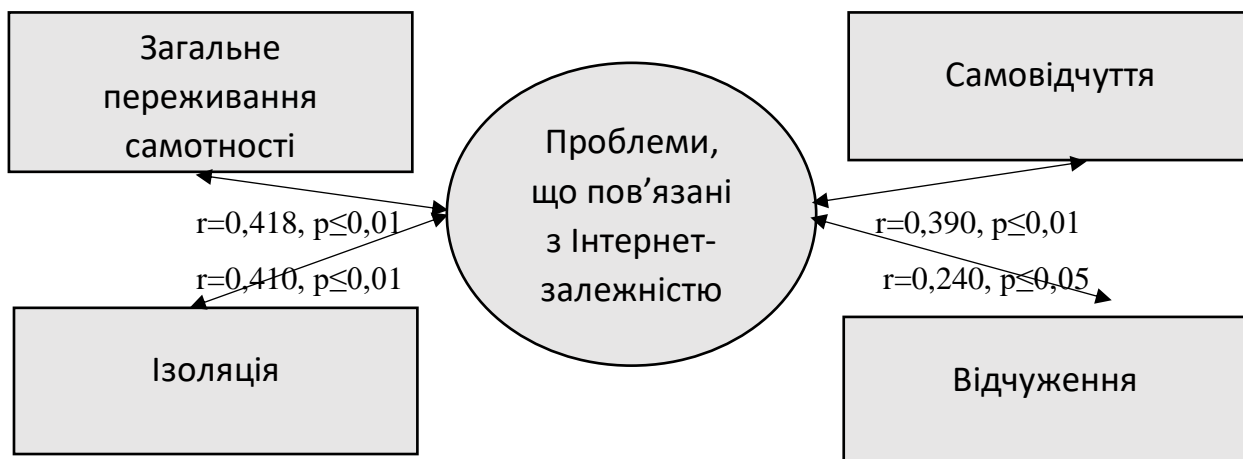
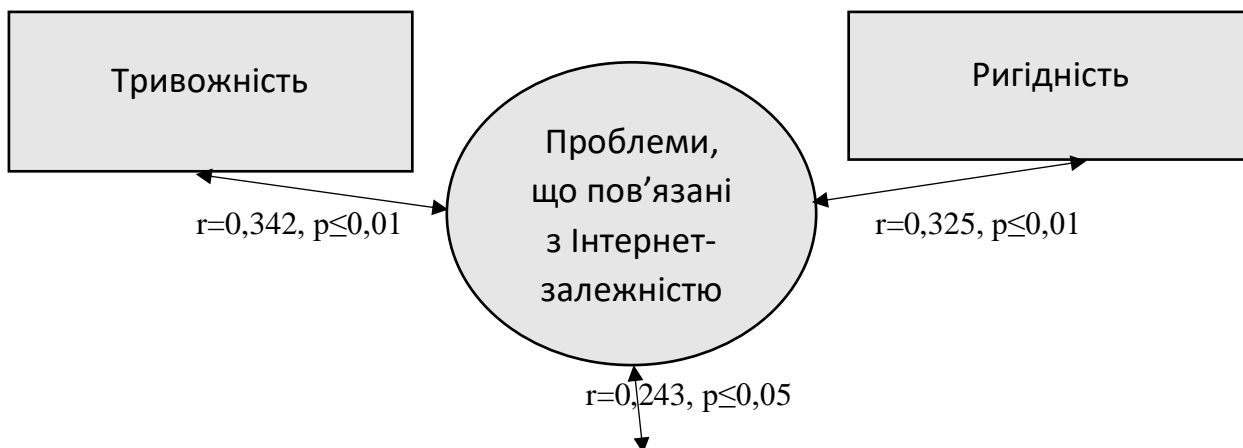


Рис. 2.15. Кореляційна плеяда результатів дослідження між «Проблемами, що пов'язані з Інтернет-залежністю» та ставленням підлітків до самотності

Також із «Проблемами, пов'язаними з Інтернет-залежністю» корелюють різні психічні стани, як «Тривожність» ( $r=0,342, p\leq 0,01$ ), «Ригідність» ( $r=0,325, p\leq 0,01$ ), «Агресія» ( $r=0,243, p\leq 0,05$ ). Такі результати можуть свідчити про те, що підлітки, схильні до Інтернет-залежності, агресивні, тривожні, важко переключаються з однієї діяльності на іншу. Тільки віртуальний простір дає їм те задоволення потреб, яке їм необхідне. Як наслідок, підлітки все більше часу намагаються проводити он-лайн, таким чином замінюючи живе спілкування на віртуальне.



## Агресія

Рис. 2.16. Кореляційна плеяда результатів дослідження між «Проблемами, що пов'язані з Інтернет-залежністю» та психічними станами підлітків

Після тестування учнів з ними було проведено розмову на тему: «Твоє ставлення до самотності?». Учням пропонувалося розглянути і обговорити кілька питань даної теми, щоб від самих підлітків дізнатися причини їхньої самотності і таким чином допомогти тим, хто відчувається самотнім, глибоко переживає це почуття.

1. Що таке самотність? Більшість підлітків 6 класу відповіли, що самотність – це відсутність друзів, близьких та рідних людей; відторгнення від колективу, суспільства. Для 7-класників самотність – це стан людини, коли їй важко і немає з ким розділити свій смуток; психологічний стан, у якому людина бореться зі своїми проблемами сама.

2. Як ви вважаєте, чи потрібна людині самотність? Думки підлітків розділилися. 53% досліджуваних вважали, що самотність потрібна людині, 40% підлітків говорили, що самотність не потрібна, а 7% схилилися до того, що самотність все ж таки іноді потрібна.

3. Яка людина може бути самотньою? Учні 6-го класу вважають, що самотні люди є мовчазними, нещасними, замкнутими і все залежить від кола спілкування чи ситуації. Учні 7-го класу вважають, що самотніми можуть бути замкнуті люди із заниженою самооцінкою, нетовариські, мовчазні, з поганим характером та злі.

4. Як ви ставитеся до самотності? Проаналізувавши відповіді учнів, можемо сказати, що з віком підлітки починають краще ставитися до самотності, але це ставлення у них дуже різне.

5. Чи відчували ви самотність? Отримавши відповіді, ми зрозуміли, що багато досліджуваних мають певний досвід самотності. Загалом ставлення у



підлітків до самотності різне. Більшою мірою вони негативно відгукуються про переживання самотності, однак чим старші підлітки, тим ставлення до самотності дещо змінюється на краще. Для багатьох їх переживання самотності відіграє позитивну роль. Залишаючись віч-на-віч, підлітки занурюються у свої роздуми, займаються творчістю, слухають музику або просто насолоджуються цим станом, відчуваючи при цьому спокій, умиротворення. Найцікавіше, що для таких підлітків це певний вид свободи, де вони можуть бути собою. Ті респонденти, для кого самотність є нестерпною, намагаються шукати контакти як серед близьких, родичів, так і серед однолітків. Їх долає напруга, неспокій, страх залишитися нікому не потрібним.

### **2.3. Корекційна програма профілактики переживання самотності та схильності до Інтернет-залежності у підлітків**

З метою психологічної корекції гострого переживання самотності у схильних до Інтернет-залежності підлітків було розроблено корекційну програму профілактики переживання самотності та схильності до Інтернет-залежності у підлітків.

За результатами діагностики ми визначили *завдання психокорекційної роботи*: підвищення комунікативної та соціально-психологічної компетентності підлітків; оволодіння способами конструктивного вирішення конфліктів та поведінки у конфліктних ситуаціях; розвиток навичок саморегуляції; сприяння підвищенню самооцінки в учасників групи; розвиток вміння подолання бар'єрів, що заважають повноцінному самовираженню.

*Основними принципами корекційної роботи є:*

1. Принцип добровільної участі упродовж усієї програми.
2. Принцип урахування вікових особливостей учасників підліткового віку.

3. Принцип рівноправного повноцінного міжособистісного спілкування на заняттях, що ґрунтується на взаємній повазі всіх учасників та повній довірі один до одного.

4. Принцип зворотного зв'язку, завдяки якому підліток зможе скоригувати свою подальшу поведінку. Зворотний зв'язок, дає максимальний ефект у розвитку підлітка.

5. Принцип самодіагностики, який дозволить розкритися учасникам і усвідомити значимість своїх проблем.

6. Принцип закритої групи, тобто в групі зберігається постійний склад (немає припливу нових членів на кожному занятті). Таким чином робота групи буде продуктивнішою і у ній виникнуть особливі процеси, які сприятимуть саморозкриттю учасників.

7. Принцип гетерогенності, а саме об'єднання у групу учнів, що різняться за віком, статтю, ступенем знайомства.

8. Принцип конфіденційності є дуже важливим, тому що учасники групи повинні бути повністю впевнені у тому, що інформація, висловлена ними в ході тренінгу, не вийде за стіни кімнати, а якийсь запис занять проводитиметься лише за згодою членів групи.

Основні етапи корекційної програми:

1. Наставничий етап – включає збір діагностичного матеріалу.
2. Корекційно-розвиваючий етап, включає: орієнтовний етап, основний етап і закріплюючий етап.
3. Заключний етап: аналіз та підбиття підсумків роботи.

*Основні методи роботи програми (тренінгу): гра (психотехніки: ігри, ігрові методи вирішення конфліктних ситуацій, рольові ігри тощо); групова дискусія (аналіз ситуацій, мозковий штурм тощо); психогімнастика та техніки тілесно-орієнтованої терапії, арт-терапія.*

Структура занять:

1. Привітання (дозволяє створити атмосферу групової довіри та прийняття).

2. Розминка (вплив на комунікативні навички).
3. Основний зміст занять (сукупність психотехнічних вправ і прийомів, вкладених у вирішення завдань певного заняття).
4. Рефлексія (вираження емоційного ставлення до заняття).
5. Прощання (за аналогією з ритуалом привітання).

Строки реалізації програми: кожне заняття розраховане на 2 академічні години, частота проведення 1 – 2 рази на тиждень, тривалістю 90 хвилин. Тематичне планування корекційно-розвивальної програми представлено у таблиці 2.3.1.

Таблиця 2.3.1

Тематичне планування корекційної програми

№	Теми занять	Кількість годин
1	Будемо співробітниками	1 год.30хв.
2	Давайте познайомимось ближче	1 год.30хв.
3	Я тебе розумію	1 год.30хв.
4	Мої проблеми	1 год.30хв.
5	Конфлікт	1 год.30хв.
6	Ефективні прийоми спілкування	1 год.30хв.
7	Полюби себе	1 год.30хв.
8	Мої слабкості	1 год.30хв.
9	Будь собою, кращою версією себе	1 год.30хв.
10	Прощай...	1 год.30хв.

Корекційна програма призначена для підлітків, що увійшли до експериментальної групи, яка може бути набрана за результатами діагностики з числа дітей віком 12-14 років з підвищеним рівнем агресивності, тривожності, невпевненості.

Також доцільно до групи включити підлітків, які не входять до експериментальної групи. За умови такого формування підлітки, які мають проблеми, засвоюватимуть позитивні способи поведінки не лише за

допомогою ведучих, а й на прикладах поведінки своїх однолітків. Це підвищить ефективність занять.

Більш детально програма представлена у додатках.

#### Рекомендації для вчителів:

- ❖ організуйте дозвілля дитини так, щоб захистити її від негативу, пов'язаного з Інтернетом;
- ❖ покажіть позитивну сторону роботи з комп'ютером. Наприклад, програмування, веб-дизайн, графіка тощо;
- ❖ дайте дитині можливість висловлювати свої думки;
- ❖ цінують у своїх учнях індивідуальність, намагайтеся побачити у них особистостей;
- ❖ розмовляйте з дітьми довірливо та на рівних;
- ❖ намагайтеся допомогти їм у важких моментах;
- ❖ не відштовхуйте дітей, вислухайте, запропонуйте свою допомогу;
- ❖ цікавтеся їхньою позашкільною діяльністю;
- ❖ розбирайте з ними спірні питання та розглядайте їх як з позитивного боку, так і з негативного;
- ❖ не засуджуйте дітей та не конфліктуйте з ними;
- ❖ не критикуйте дітей;
- ❖ намагайтеся визнати свої помилки перед дітьми, якщо ви не маєте рації;
- ❖ будьте чесними та відкритими з ними;
- ❖ знайте коло спілкування дітей;
- ❖ звертайте увагу на те, з яким настроєм дитина прийшла на заняття;
- ❖ будьте зацікавленими у його психологічному стані;
- ❖ намагайтеся допомогти у взаєминах з однолітками;
- ❖ підвищуйте самооцінку дітей;
- ❖ формуйте у них нові життєві захоплення;
- ❖ не карайте дітей, а знайдіть до них підхід;
- ❖ забезпечте дітям спілкування з людьми різних поглядів, особливостями характеру, стилями поведінки.

### Рекомендації для батьків:

- ❖ намагайтеся підтримувати сприятливі стосунки між усіма членами сім'ї;
- ❖ приймайте дитину, як особистість, людину зі своїми потребами та бажаннями;
- ❖ спілкуйтеся на рівних зі своєю дитиною, будьте в курсі її проблем, знайте її коло спілкування;
- ❖ не дратуйте і не висміюйте почуття дитини, ставтеся до неї з повагою, пам'ятайте про її ранимість і вразливість;
- ❖ займайтеся спільно будь-якою творчою діяльністю, творіть, малюйте, ремонтуйте. Пам'ятайте, що батьки – зразок для наслідування;
- ❖ не критикуйте дитину, тому що критика сприймається нею як відмова батьків зрозуміти її захоплення і може викликати агресію або замкнутість у дитини;
- ❖ вчіть дитину приділяти більше часу сім'ї. Наприклад, здійсніть спільний похід до басейну, театру, на виставку;
- ❖ вмійте домовлятися з дитиною про час, який вона проводитиме за комп'ютером протягом дня, при цьому самим необхідно менше проводити часу за телефоном чи комп'ютером;
- ❖ привчіть себе знайомитися з сайтами, які відвідує ваша дитина;
- ❖ обговоріть із дитиною проблеми, пов'язані з Інтернетом, розкажіть про порнографію в мережі он-лайн, нагадайте, що неповнолітні не можуть їх відвідувати;
- ❖ намагайтеся слухати, чути, розуміти та співпереживати, адже повага батьків до свого чада сприяє встановленню гармонії у сімейних стосунках;
- ❖ якщо дитина до вас звертається з проханням, відкладіть свої справи та вислухайте її;
- ❖ довіряйте дитині, підтримуйте її у навчанні, спорті, захопленнях;
- ❖ безумовно любіть дитину та використовуйте будь-яку можливість висловити їй про це;
- ❖ виявляйте до неї терпіння та увагу;

❖ пам'ятайте, що ваш підліток потребує допомоги та підтримки батьків, але й у той же час він намагається захистити свій світ від вторгнення, і має на це повне право.

З вищесказаного можна зробити висновок про те, що профілактика переживання самотності і комп'ютерної залежності заснована на поєднанні різних методів і полягає у поетапній та спільній роботі, як вчителів, так і батьків підлітків.

Отримані нами результати, а також теоретична інформація щодо вивченої нами проблеми, мають практичну значущість. На наш погляд, варто приділяти особливу увагу підліткам, які мають гостре переживання самотності, оскільки від цього залежить формування Інтернет-залежності, а також особистості підлітків.

## Висновки

Проблема переживання самотності та Інтернет-залежності підлітків вивчаються багатьма авторами, і всі вони сходяться на думці, що для підліткового періоду характерні складність і важливість процесів розвитку.

Проаналізовано, що перехід від дитинства до дорослості становить основний зміст та специфічну відмінність усіх сторін розвитку – фізичного, морального, соціального, в тому числі і психологічного, де основними проблемними сторонами є феномен самотності та схильність до Інтернет-залежності. Якщо вчасно не розпізнати вид самотності та не усвідомити її, то надалі вона може перерости у проблему. Важливо диференціювати самотність, оскільки підліток може не згадувати цього слова, але насправді відчувати самотність, яка може бути як позитивною, так і негативною.

За результатами нашого дослідження, з'ясовано, що підлітки відчують стан самотності різною мірою. Переживання самотності та саме ставлення підлітків до неї впливають на схильність до Інтернет-залежності.

Підтверджено, що чим важче і гостріше підлітки переживатимуть почуття самотності, відчуватимуть схильність до Інтернет-залежності, перебуваючи у соціальній ізоляції, тим більша ймовірність зростання у них агресивності та тривожності.

З'ясовано, що підлітки, які гостро переживають самотність, вважають себе покинутими та нікому не потрібними. Вони усуваються від реальних контактів з оточенням, втрачають впевненість у собі, у них починають домінувати агресія, ворожість та поступове формування на цій основі Інтернет-залежності та суїцидального ризику.

З'ясовано, що багато підлітків розглядають самотність, як ресурс для власного розвитку, тому переважаючим видом самотності є «Усамітненість». Даний стан вони використовують як переживання власної індивідуальності, особистісного зростання, для них характерним є живе спілкування. Такі підлітки не мають схильності до Інтернет-залежності.

Підтверджено, що феномен Інтернет-залежності є комплексним соціальним явищем, розвиток якого обумовлений низкою факторів ситуативного та особистісного характеру.

Виявлено позитивний зв'язок між переживанням самотності та схильністю до Інтернет-залежності. Підліткам, схильним до Інтернет-залежності, властиві: агресія, тривожність, мрійливість, значні порушення у комунікативній сфері, тобто вони закриті та відокремлені від інших у колективі, конфліктні.

З'ясовано, що для них характерні всі види самотності і чим важче підліток переживає самотність, відчуває знедоленість і неприйняття однолітками, нерозуміння рідними та близькими людьми, тим сильніше виявляється схильність до Інтернет-залежності. Відтак підлітки, які не бажають спілкуватися наживо, схильні до віртуального спілкування та Інтернет-залежності.

Поставлені нами завдання у ході емпіричного дослідження було повністю реалізовано, гіпотеза нашого дослідження про те, що схильні до Інтернет-залежності підлітки мають виражений рівень переживання самотності, у структурі якого проявляються соціальна ізоляція, ворожість, тривога, агресія, аутоагресія, тоді як у підлітків без Інтернет-залежності переживання самотності стимулює особистісний розвиток, активізує саморегуляцію особистості, підтвердилася.

На наш погляд, варто приділяти особливу увагу підліткам, які мають гостре переживання самотності з метою попередження у них формування Інтернет-залежності. Розроблено корекційну програму формування комунікативних навичок та рекомендації вчителям, батькам щодо профілактики переживання самотності та схильності до Інтернет-залежності у підлітків. Надалі можливе вивчення переживання самотності у підлітків, схильних до Інтернет-залежності, на більшій кількості досліджуваних з використанням таких показників, як депресія, особистісні особливості підлітків та їх соціальний статус.



## Список використаних джерел

1. Айвазян Л. Ю. Особливості самотності як загально-психологічного феномену: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. К., 2015. 18 с.
2. Асєєва Ю. О. Психологічні засади кіберадикцій в підлітковому та юнацькому віці [Електронний ресурс]: дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / Ю. Асєєва. – Одеса, 2021. – 532 с.  
– Режим доступу: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/12144>
3. Барінова Н. В. Взаємозв'язок проблем самотності та спілкування / Н. Барінова, О. Пагава // Вісник Харківського Національного Університету ім. В. Каразіна: Серія: «Психологія». – Харків, 2010. – № 902. – С. 13-18.
4. Бастрасова А. С. Вплив стилю батьківського виховання на розвиток особистісного потенціалу підлітків: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2017. 20 с.
5. Бедан В. Б. Психологічні характеристики осіб схильних до переживання самотності різного типу. Теоретичні і прикладні проблеми психології. Северодонецьк, 2018. № 2 (46). С. 30 - 41.
6. Бігун Н. В. Суб'єктивні образи депресії у підлітків як предмет психологічної рефлексії. Психологія і суспільство. 2007. № 3. С. 108-115.  
Бугайцова А. С. Самотність як бар'єр та ресурс самодостатності  
А. Бугайцова. Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/22249>  
URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?)
7. Варава Л. А. Самотність в структурі стилю життя особистості. Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія. Ялта, 2006. № 9. С. 202–212.
8. Веретенко Т. Соціально-педагогічна профілактика Інтернет-залежності старшокласників [Електронний ресурс] / Т. Веретенко, К. Ярмоленко // Актуальні питання гуманітарних наук : міжвуз. зб. наук. пр. молодих вчен. Дрогоб. держ. пед. ун-ту ім. Івана Франка / Дрогоб. держ. пед. ун-т ім. Івана Франка, Рада молодих вчен. – Дрогобич, 2018. – Вип. 19(1). – С. 145–149. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/apgnd\\_2018\\_19\(1\)\\_29](http://nbuv.gov.ua/UJRN/apgnd_2018_19(1)_29)

9. Войтко В. В. Виявлення та профілактика суїцидальних тенденцій неповнолітніх. Науково-методичний журнал «Шкільному психологу усе для роботи». 2018. №7. С. 9–31.

10. Гавриловська К. Чинники формування інтернет-залежності в юнацькому віці [Електронний ресурс] / К. Гавриловська, К. Скрицька // Прикладні аспекти психології особистісного зростання : зб. наук. пр. студентів та викладачів / за ред. Л. Журавльової, Н. Портницької, Ю. Дем'янчук. – Житомир, 2015. – Вип. 1. – С 43-44.

– Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/19937>

11. Грись А. М., Голубнюк В. О. Психологічні чинники соціальної дезадаптації підлітків. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць ін-ту психології Г. Костюка НАПН України. 2016, Т. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 14. С. 14 - 26.

12. Голота Б.М. Соціокультурні виміри буття особистості: самотність // Вісник Харківського державного університету. – № 445. Частина 3. Серія: Теорія культури і філософія науки. – Харків, 2008. - С. 45 - 51.

13. Дущенко О. С. Комп'ютерна залежність та інтернет-залежність: шляхи боротьби / О. Дущенко // Комп'ютер у школі та сім'ї. – 2019. – № 2. – С. 3–8.

14. Дячок О. В. Психологічні особливості сприйняття та переживання самотності підлітками. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка / За ред. Л. Бурлачука. К., 2017. № 1 (6) / 2 (7). С. 51–55.

15. Журавльова Л. П., Можаровська Т. В. Психологічне сприяння розвитку екологічної свідомості особистості підліткового віку. Теоретичні і прикладні проблеми психології. Сєверодонецьк, 2018. № 2. Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля. С. 125-135.

16. Заверико Н. В. Соціально-педагогічна робота з підлітками, які мають комп'ютерну залежність / Н. Заверико, У. Закревська // Науковий вісник Волинського національного університету ім. Л. Українки / ВНУ ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2010. – № 13 : Педагогічні науки. – С. 75–78.

17. Іванків І. І. Соціально-психологічні механізми формування ідентичності підлітка. Міжнародний науковий форум: соціологія, педагогіка, менеджмент. 2015. Вип. 9-10. – С. 197-206.

18. Камінська О. В. Чинники розвитку інтернет-залежності. Психологічні перспективи. 2015. Випуск 25. С. 65-75.

19. Котлова Л. О. Зв'язок рівня комунікативності та Інтернет-залежності в юнацькому віці [Електронний ресурс] / Л. Котлова, В. Дідківська // Прикладні аспекти психології особистісного зростання: зб. наук. праць студентів та викладачів / за ред. Л. Журавльової, Н. Портницької, Ю. Дем'янчук. – Житомир, 2015. – Вип. 1. – С. 49–50.

– Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/19952>

20. Кришовська О. О. Соціально-психологічні умови міжособистісного взаєморозуміння в інтернет-спілкуванні: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Олександра Олександрівна Кришовська; Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. К., 2019.

21. Лучинкіна А. І. Основні методологічні підходи до розгляду процесу соціалізації у віртуальному середовищі. Проблеми сучасної педагогічної освіти. 2011. Вип. 34. Ч. 2. – С. 7-13.

22. Львовчикіна О. В. Самотність підлітка як психологічна проблема. Актуальні проблеми психології, 2020. Т.7, вип. 37. С. 126-134.

23. Макаренко О. М. Соціалізація підлітків та комп'ютерна залежність / О. Макаренко, О. Постова // Наукові записки / Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія»; [редкол. темат. вип.: А. Гірник (голов. ред. НаУКМА) та ін.]. – Київ, 2007. – Т. 71 : Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. – С. 23–26.

24. Максимець С. М. Психологічний вплив комп'ютерних ігор на емоційну сферу старшокласників. Наука і освіта: науково-практичний журнал Південного наукового центру НАПН України. 2004. № 4-5. С. 42-44.

25. Мелоян А. Психологічні особливості прояву Інтернет-залежності в юнацькому віці / А. Мелоян // Вісник Київського нац. у-ту ім. Т. Шевченка / відп. ред. Л. Бурлачук. – Київ, 2014. – Вип. 1 (1) : Психологія. – С. 56–58.

26. Малєєва Н. С. Комуникативні Інтернет-практики залежної від соціальних мереж молоді: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Наталія Сергіївна Малєєва; Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. К., 2017. URL: <http://ispp.org.ua/2020/05/06/malyeyeva-n-s-komunikativni-internetpraktiki-zalezno%dl%97-vid-socialnix-merezh-molodi/>

27. Миронець М. Г. Психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці. Наука і освіта. 2013. № 1-2. С. 66–68.

28. Олейник Н. О. Внутрішня організація переживання самотності. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, III (34), Issue: 69, 2015. P. 83-86.

29. Олексюк В. Психологічні особливості Інтернет-залежності в підлітковому віці. Проблеми гуманітарних наук. Серія: Психологія. 2015. № 37. – С. 200-212.

30. Панок В. Г. Мережева самотність і суїцидальні тенденції підлітків. Небезпечні квести для дітей : профілактика залучення. Київ: ТОВ «Агенство Україна», 2017. С. 9-23.

31. Помазова О. В. Самотність як психологічний феномен. Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». 2013. Вип. 23. С. 206–214.

32. Приймачок К. Ю. Інтернет-залежність як особистісна деформація / К. Приймачок // Актуальні проблеми соціалізації особистості: матеріали І наук.-практ. семінару (14 трав. 2014 р.) / Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Ф-т психології, Каф. заг. та соц. психології; [редкол.: Л. Засєкіна та ін.]. – Луцьк, 2014. – С. 106–107.

33. Радчук В. М. Аналіз теоретичних підходів щодо вивчення феномену самотності. Матеріали наук.-практич. конференції «Європейська наука XXI століття – 2009». 2009. Вип. 14. – С. 123-125.

URL:[http://www.nauka.com/14\\_ENXXI\\_2009/Psihologia/46166.doc.htm](http://www.nauka.com/14_ENXXI_2009/Psihologia/46166.doc.htm).

34. Рашковська І. В. Самооцінка та ідеальне «Я» підлітка: теорія і практика / І. Рашковська. Київ : Шкільний світ, 2016. 120 с.

35. Скоробагатська О. Проблема Інтернет-залежності підлітків у сучасних психолого-педагогічних дослідженнях [Електронний ресурс] / О. Скоробагатська // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2019. – № 10. – С. 186–200.

– Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk\\_2019\\_10\\_20](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk_2019_10_20)

36. Соломка Е. Т. Психологічні особливості Інтернет-залежності в ранньому юнацькому віці [Електронний ресурс] / Е. Соломка, У. Михайлишин // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. / Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. Костюка. – Київ, 2015. – Т. 11, вип. 13. – С. 247–256.

– Режим доступу: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v11/i13/29.pdf>

37. Сорокіна В. Інтернет-залежність як особистісна деформація / В. Сорокіна, А. Мудрик // Актуальні проблеми загальної та соціальної психології: зб. наук. ст. / Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Ф-т психології, Каф. заг. та соц. психол.; [редкол.: Л. В. Засекіна та ін.]. – Луцьк, 2015. – Вип. 2. – С. 96–98.

38. Стахова О. О. Психологічні особливості прояву Інтернет-залежності в підлітковому віці [Електронний ресурс] / О. Стахова, Т. Борисюк // Наукове мислення: зб. ст. учасників вісімнадцятої всеукр. практи.-пізнав. інтернет-конф. «Наукова думка сучасності і майбутнього» (28 лют. по 11 березня 2018 р.) – Дніпро, 2018. – С. 58-61.

– Режим доступу: <http://naukam.triada.in.ua/images/files/zbirnik18.pdf>

39. Стрільчук О. В. Дослідження проблеми захопленості інтернетом та комп'ютером в середовищі сучасних українських школярів / О. Стрільчук // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць ін-ту психології ім. Г. Костюка НАПН України. – Київ; Ніжин: ПП Лисенко, 2015. – Том XI. – Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Вип. 15. – С. 511-521.

40. Тимченко О. В. Самотність як соціально-психологічне явище: основні моделі та сучасні тенденції, Журнал «Теорія і практика сучасної психології», № 2, 2018 р. – С. 70-73.

41. Терещук Н. В. Ігрова залежність у підлітковому віці як форма адкитивної поведінки. Практична психологія та соціальна робота. 2009. № 1. С. 3141; № 2. С. 9-13; № 3. С. 22-25.

42. Тітова Т. Є., Красильна К. О. Особливості ціннісно-сміслової саморегуляції підлітків. Психологія і особистість. № 1 (11). 2017. С. 155-163.

43. Турецька Х.І. Особистісна ідентичність схильних до Інтернет-залежності осіб [Текст]: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Х. Турецька; Ін-т соц. та політ. психології НАПН України. – К., 2011. – 20 с.

44. Хомич А. Профілактика комп'ютерної залежності підлітків як соціально-педагогічна проблема / А. Хомич // Педагогіка: зб. наук. пр.: матеріали 5 Міжнар. наук.-практ. конф. науковців, аспірантів та студентів «Актуальні проблеми соціальної педагогіки, початкової та дошкільної освіти», 14 трав. 2015 р. / Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; за ред. П. Гусака, Н. Корпач. – Луцьк, 2015. – С. 380–384.

45. Чайка Г. В. Симптоми комп'ютерної залежності / Г. Чайка // Практична психологія та соціальна робота. – 2009. – № 10. – С. 52–55.

46. Чарушнікова В. М., Гарагуля М. В. Комп'ютерна залежність. Вигадка чи реальна загроза. Психологічна служба Харківщини. Соціологічне дослідження. 2006. № 2. С. 25-33.

47. Шишко Н. С. Особливості впливу соціальних інтернет-практик на психологічне благополуччя старшокласників. Медіаосвіта в умовах інформаційної війни: психологічні та педагогічні аспекти: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (20-21 червня 2017) URL: <http://mediaosvita.org.ua/book/shyshko-n-s-osoblyvosti-vplyvu-sotsialnyhinternet-praktyk-na-psyhologichne-blagopoluchchya-starshoklasnykiv/>

48. Юр'єва Л. М., Більбот Т. Ю. Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності. Архів психіатрії. 2005. № 3 (42). С. 12-15.

49. Bandura, A. Evolution of social cognitive theory / ed. by K. Smith and M. Hitt. Great minds in manegment. Oxford: Oxford University Press, 2005. P. 9 – 35.

50. Cacioppo J. T., Hawkley L. C. Perceived social isolation and cognition. Trends in Cognitive Sciences. 2009. №13. P. 447–454.
51. Francesca S. Internet Addiction Disorder (IAD). Procedia – Social and Behavioral Sciences. 2015. Vol. 191. P. 1372-1376.  
URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/82442975.pdf>.
52. Greenfield D. (1999) Virtual addiction: Help for Netheads, Cyberfreaks, and Those Who Love Them. Oakland: New Harbinger Publ. 168 P.
53. Hall A., Parsons J. Internet Addiction: Student case study using best practices in cognitive behavior therapy. Journal Mental Health Couns. 2001. № 23. P. 312-327.
54. Orzack M. Computer Addiction: What Is It? Psychiatric times. 1998. 1 August. Vol. 15. Issue 8.  
URL: <https://www.psychiatrictimes.com/internetaddiction/computer-addiction-what-it>
55. Roberts L. Electronic Opium: Computer Addiction in the Internet Age. 1997.  
URL: <http://cse.stanford.edu/classes/cs201/projects-95-96/computer-addiction/index.html>
56. Weiss R. S. Loneliness: The experience of emotional and social isolation. Cambridge, Mass., 1973. P. 17.
57. Young K. Internet addiction: Symptoms, evaluation and treatment / K. Young. In L. VandeCreek & T. Jackson (Eds.), Innovations in clinical practice: A source book, 17. – Sarasota, Florida: Professional Resource Press, 1999. – P. 19 – 31.

## Додатки

### Додаток А

#### Тест «Шкала Інтернет-залежності» С. Чена, в адаптації В. Малигіна, К. Феклісова

Шановний друже!

Пропонуємо тобі взяти участь у важливому науковому дослідженні. Дай будь-ласка відповіді на запитання. Пам'ятай, що не існує правильних та неправильних відповідей не існує Для нас важлива твоя думка. Повна конфіденційність наданої інформації гарантується!

З метою об'єднання результатів кількох анкет просимо вказати наступну інформацію:

Прізвище \_\_\_\_\_

Ім'я \_\_\_\_\_

Клас \_\_\_\_\_

Вік \_\_\_\_\_ Стать \_\_\_\_\_

#### Інструкція

Висловіть своє ставлення щодо наведених нижче суджень за п'ятибальною шкалою. Обведіть кружечком один із трьох варіантів відповідей:

- 1 – повністю не згоден
- 2 – швидше не згоден
- 3 – важко відповісти
- 4 – швидше згоден
- 5 - повністю згоден

Твердження	ПОВНІСТЮ НЕ ЗГОДЕН	ШВИДШЕ НЕ ЗГОДЕН	ВАЖКО ВІДПОВІСТИ	ШВИДШЕ ЗГОДЕН	ПОВНІСТЮ ЗГОДЕН
1. Мені не раз казали, що я проводжу занадто багато часу в інтернеті (соціальні мережі, он-лайн ігри, YouTube, інформаційні сайти інше)	1	2	3	4	5
2. Я відчуваю себе некомфортно, якщо я не буваю в інтернеті протягом певного періоду часу	1	2	3	4	5
3. Я помічаю, що в се більше часу проводжу в мережі	1	2	3	4	5
4. Я відчуваю роздратування, коли інтернет відключений або недоступний	1	2	3	4	5
5. Я відчуваю себе повним сил, перебуваючи он-лайн попри втому, що відчувалась перед цим	1	2	3	4	5
6. Я залишаюсь в мережі протягом більш тривалого періоду часу, хоча мав (мала) намір зайти лише «на хвилинку»	1	2	3	4	5
7. Хоча використання інтернету негативно впливає на мої відносини з деякими людьми, кількість часу витраченого на інтернет залишається	1	2	3	4	5



незмінною					
8. Декілька разів я спав (спала) менше чотирьох годин через те, що «завис» (зависла) в інтернеті	1	2	3	4	5
9. Останнім часом я став (стала) проводити більше часу в мережі, ніж це було раніше	1	2	3	4	5
10. Я переживаю або засмучуюсь, коли доводиться перестати користуватись інтернетом на певний період часу	1	2	3	4	5
11. Мені не вдається подолати бажання зайти в мережу	1	2	3	4	5
12. Я помічаю, що виходжу в інтернет замість особистої зустрічі з друзями	1	2	3	4	5
13. В мене болить спина або я відчуває інший фізичний дискомфорт після тривалого перебування в інтернеті	1	2	3	4	5
14. Думка зайти в інтернет приходиться мені першою, коли я прокидаюсь вранці	1	2	3	4	5
15. Часте перебування в інтернеті нерідко призводило до неприємностей у школі	1	2	3	4	5
16. Я часто говорю собі «ще трошки» перебуваючи в інтернеті	1	2	3	4	5
17. Перебуваючи поза мережею я відчуваю, що пропускаю щось важливе	1	2	3	4	5
18. Моє спілкування із членами родини скорочується через використання інтернету	1	2	3	4	5
19. Я менше відпочиваю через використання інтернету	1	2	3	4	5
20. Навіть відключившись від інтернету після завершення певних справ в мене не виходить подолати бажання зайти туди знову	1	2	3	4	5
21. Моє життя було б безрадіним, якби не було інтернету	1	2	3	4	5
22. Перебування в інтернеті негативно вплинуло на моє фізичне самопочуття	1	2	3	4	5
23. Я стараюсь витратити менше часу в інтернеті, але марно	1	2	3	4	5
24. Для мене стає звичною справою спати менше, щоб провести більше часу в інтернеті	1	2	3	4	5
25. Мені необхідно все більше часу проводити в інтернеті, щоб отримувати те ж задоволення, що й раніше	1	2	3	4	5
26. Деколи в мене не виходить поїсти вчасно через те, що я сиджу в інтернеті	1	2	3	4	5

Шкали тесту (CIAS) на визначення Інтернет-залежності:

Com (симптоми компульсвності): 21, 26, 27, 30, 32, 36, 37, 39

Wit (симптоми відміни): 2, 6, 8, 18, 33

Tol (симптоми толерантності): 4, 10, 16, 41

ІН (внутрішньо-особистісні проблеми зі здоров'ям): 25, 29, 35, 38, 12, 23, 34, 28

ТМ (шкала управління часом): 1, 14, 31, 40, 42

Оцінка рівня Інтернет-залежності: загальний CIAS бал (Wit+ Tol+ ІН+ ТМ+Com)

Опрацювання результатів опитувальника (сума всіх пунктів шкали):

Відсутність Інтернет-захопленості – 0-27 б.

Мінімальний ризик до формування Інтернет-залежності – 27-42 б.

Схильність до формування Інтернет-залежності – 43-64 б.

Інтернет-залежність – 65 б. і більше.

Таблиця 1.

Загальний показник результатів дослідження видів самотності в осіб підліткового віку за методикою «Визначення виду самотності», С. Корчагіної

Шкали	Середній бал (Me)
Дифузна самотність	6,04
Відчужена самотність	6,01
Дисоційована самотність	7,16
Усамітненість	6,8

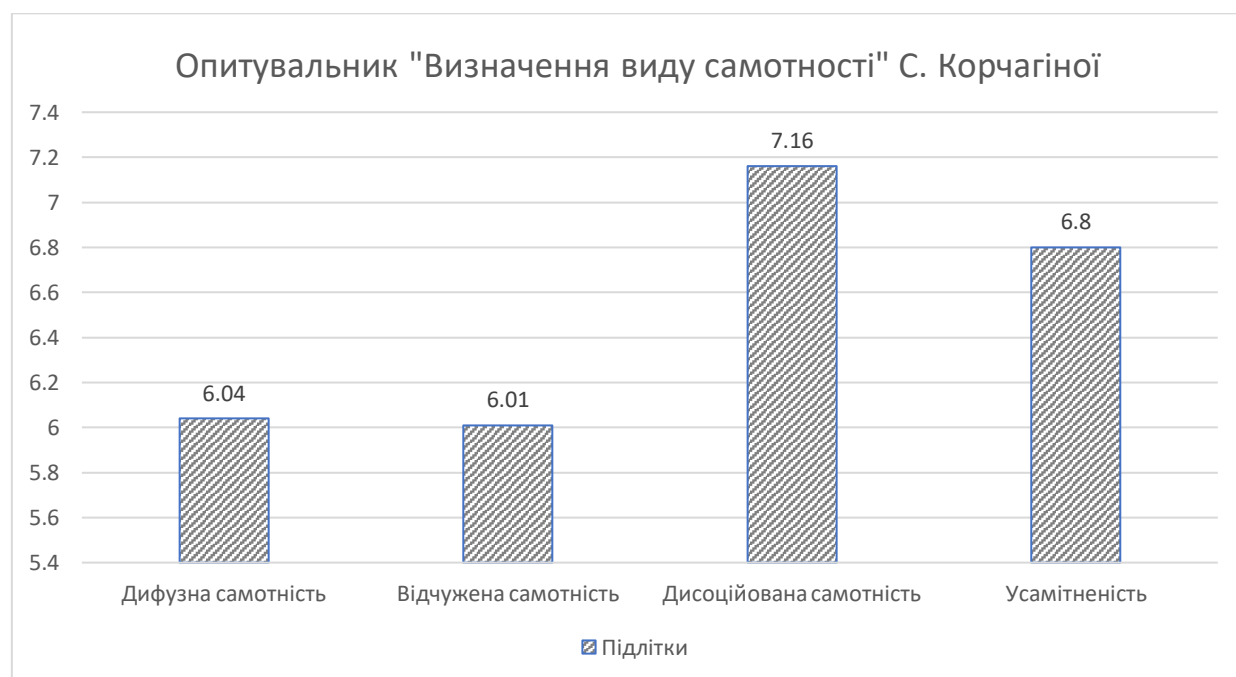


Рис. 1. Вираженість показників видів самотності в осіб підліткового віку (ср. бал)

Таблиця 2.

Загальний показник результатів дослідження переживання самотності в осіб підліткового віку за методикою «Диференціальний опитувальник переживання самотності», Є. Осіна

Шкали	Середній бал (Me)
Ізоляція	7,52
Самовідчуття	8,2
Дисоційована самотність	9,01
Відчуження	6,8
Дисфорія	10,7
Проблемна самотність	16,4
Потреба у компанії	13,41
Радість усамітнення	10,44
Ресурс усамітнення	17,91
Загальне переживання самотності	24,71
Залежність від спілкування	40,8
Позитивна самотність	28,35

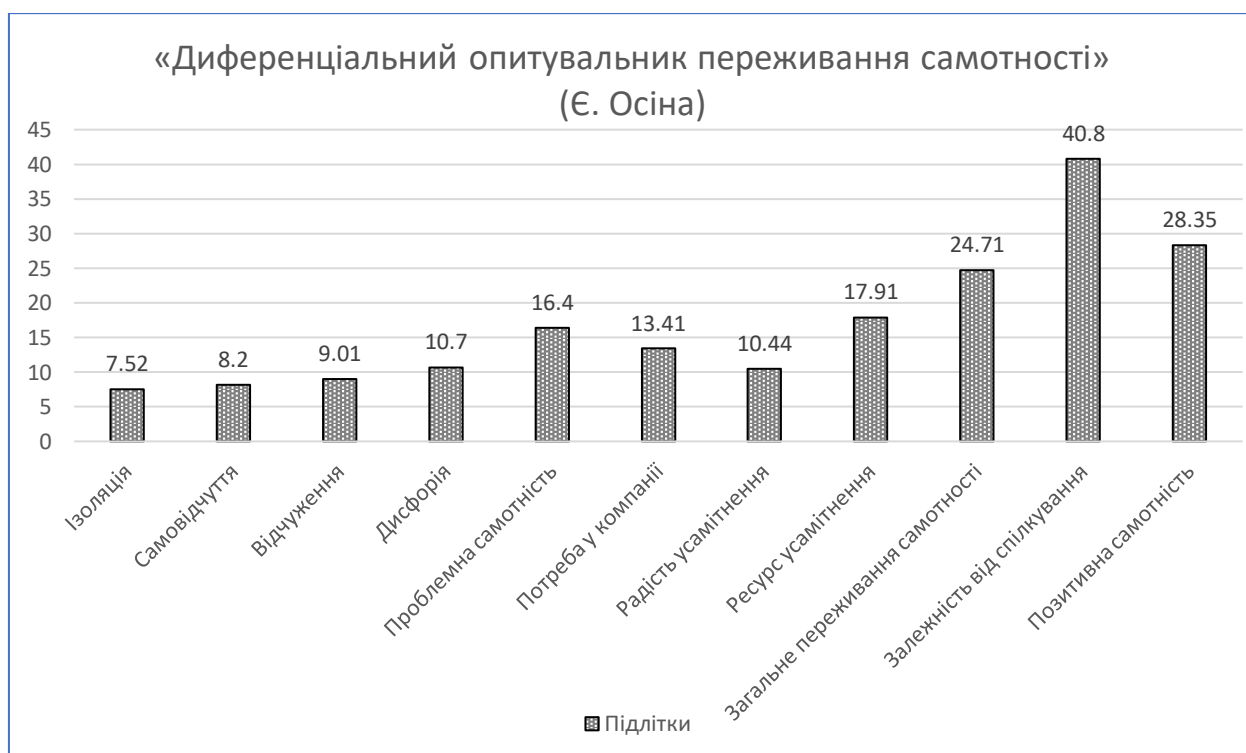


Рис. 2. Вираженість показників переживання самотності в осіб підліткового віку (ср. бал)

Таблиця 3.

Загальний показник результатів дослідження підлітків за методикою «Виявлення різних психічних станів у досліджуваних», Г. Айзенка

Шкали	Середній бал (Me)
Шкала тривожності	9,02
Шкала фрустрації	7,35
Шкала агресії	9,81
Шкала ригідності	11,3

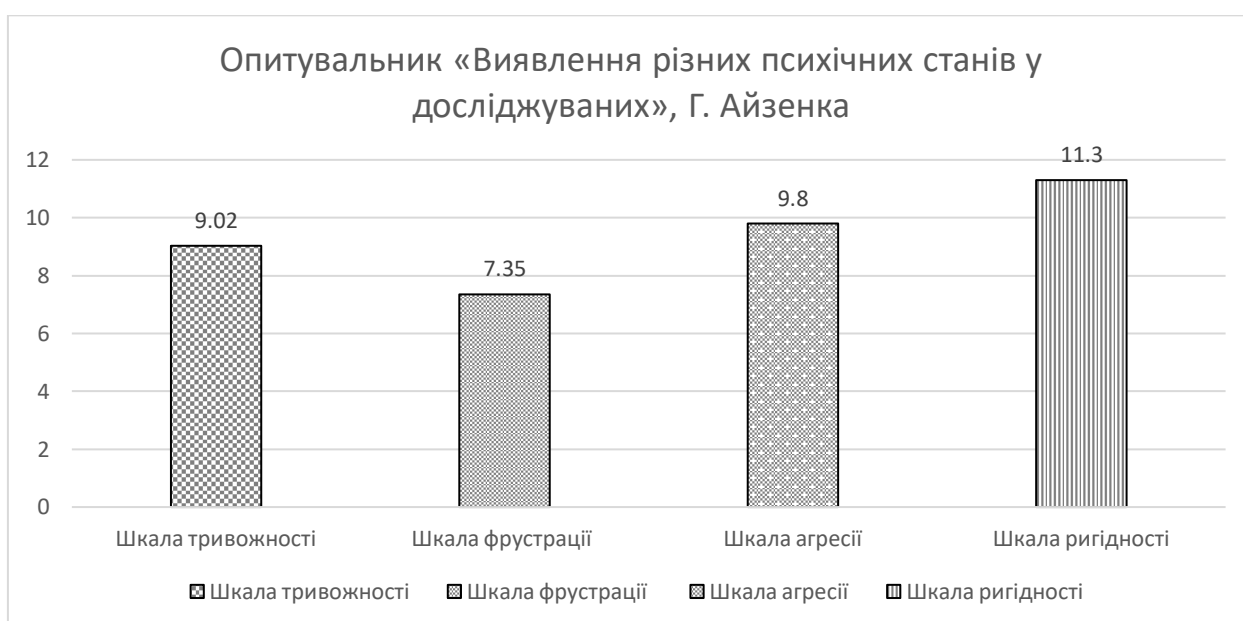


Рис. 3. Вираженість показників психічних станів в осіб підліткового віку (ср. бал)

Таблиця 4.

Загальний показник результатів дослідження за методикою «Виявлення суїцидального ризику у дітей», А. Кучер, В. Костюкевич

Шкали	Середній бал (Me)
Алкоголь	6,7
Нещасне кохання	5,45
Протиправні дії	7,51
Гроші та проблеми з ними	10,6
Добровільний відхід з життя	6,8
Сімейні негаразди	8,13
Втрата сенсу життя	8,4
Почуття неповноцінності	8,92
Шкільні проблеми	6,3



Рис. 4. Вираженість показників суїцидального ризику в осіб підліткового віку (ср. бал)

Додаток Е

Таблиця 5.

Загальний показник результатів дослідження за методикою «Виявлення суїцидального ризику у дітей», А. Кучер, В. Костюкевич

Шкали	Середній бал (Me)
Шкала компульсивних симптомів	8,7
Шкала толерантності	7,8
Шкала управління часом	8,21
Шкала симптомів відміни	8,9
Шкала внутрішньо-особистісних проблем	6,8



Рис. 2.5. Вираженість основних показників Інтернет-залежності в осіб підліткового віку  
(ср. бал)

Таблиця 6.

Загальний показник результатів дослідження за методикою  
«Шкала Інтернет-залежності», С. Чена

Шкали	Середній бал (Me)
Ключові симптоми Інтернет-залежності	25,35
Проблеми, пов'язані з Інтернет-залежністю	18,7
Загальний CIAS бал	44,05

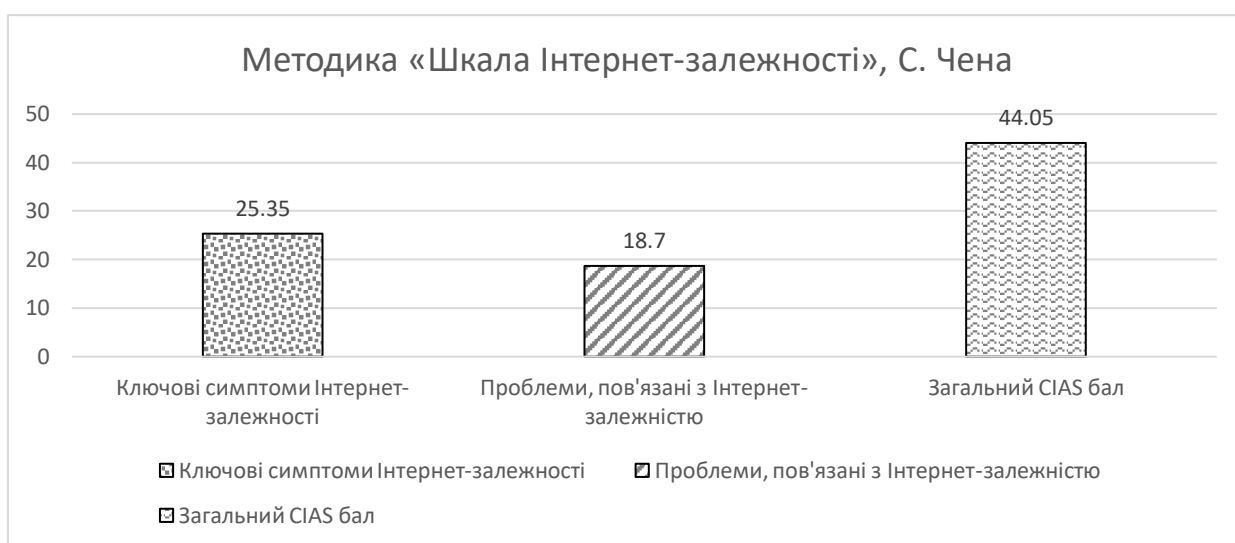


Рис. 6. Вираженість показників двох надшкальних критеріїв та інтегрального показника Інтернет-залежності в осіб підліткового віку (ср. бал)

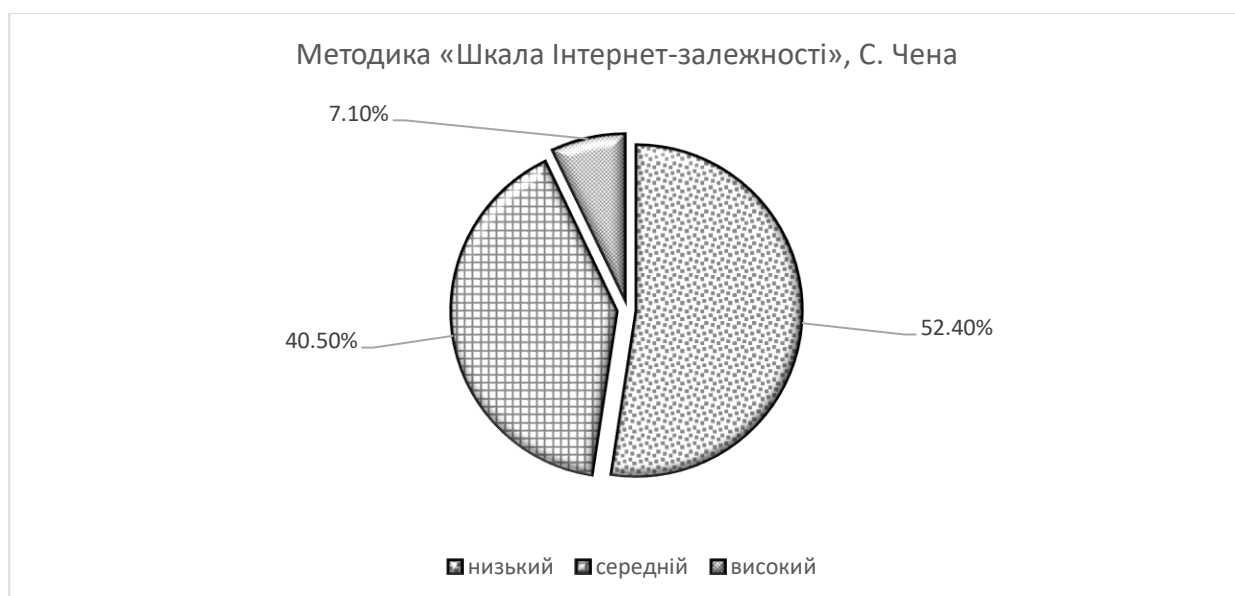


Рис. 7. Відсотковий розподіл підлітків за рівнем Інтернет-залежної поведінки (у %)



Рис. 8. Кореляційна плеяда результатів дослідження між показниками Інтернет-залежності, видами самотності та переживанням самотності

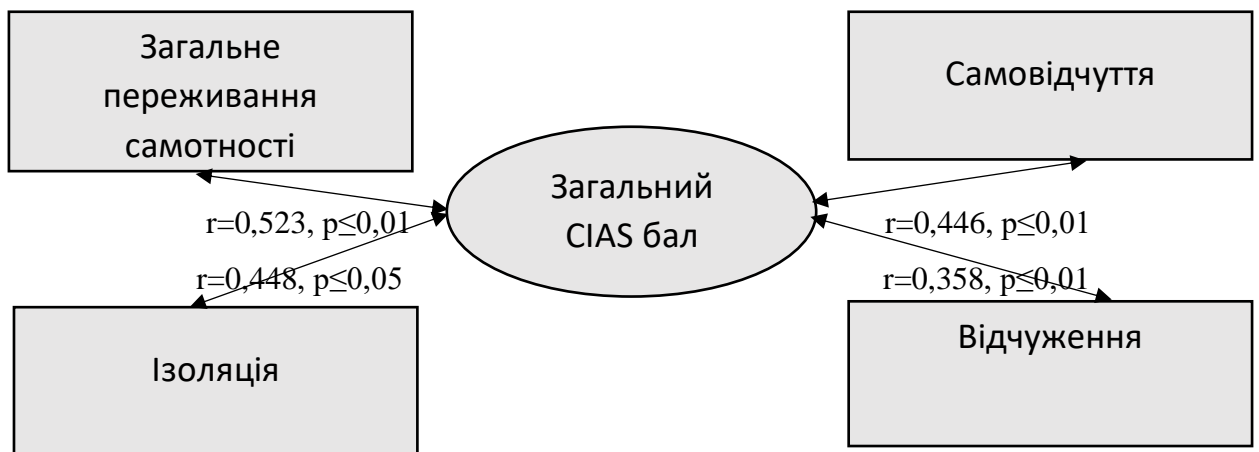


Рис. 9. Кореляційна плеяда результатів дослідження між показниками Інтернет-залежності, видами самотності та переживанням самотності

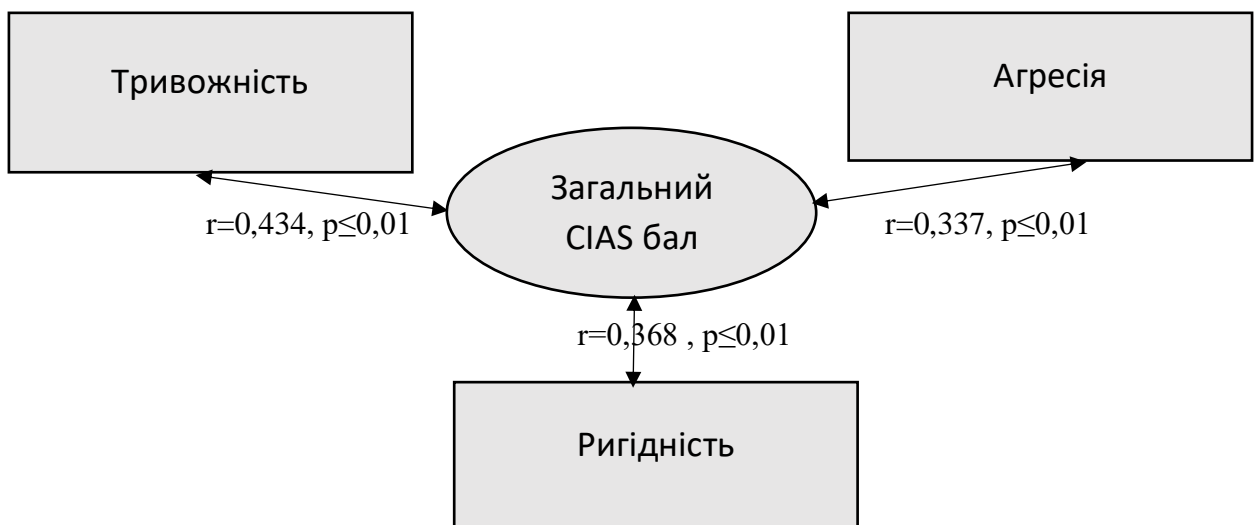


Рис. 2.10. Кореляційна плеяда результатів дослідження між показниками Інтернет-залежності та різними психічними станами



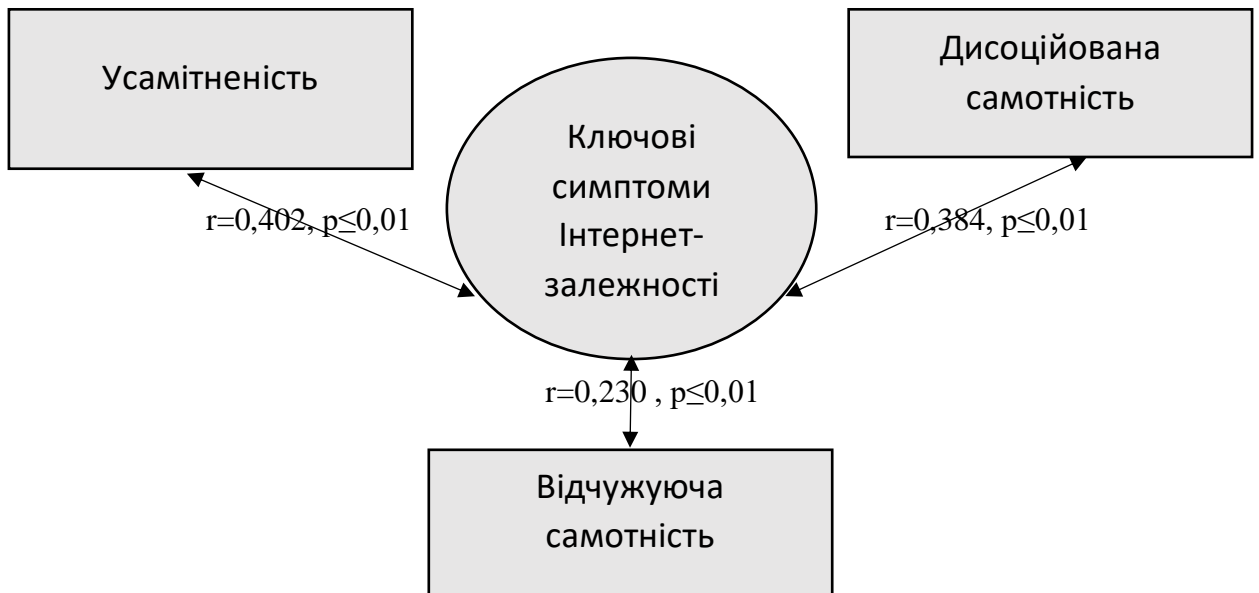


Рис. 11. Кореляційна плеяда результатів дослідження між симптомами Інтернет-залежності та різними видами самотності

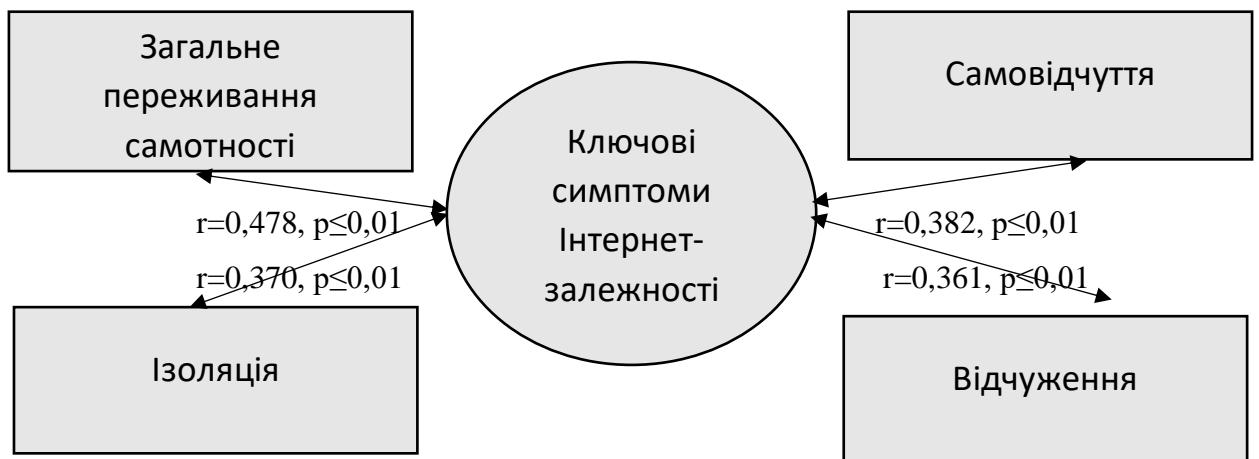


Рис. 12. Кореляційна плеяда результатів дослідження між симптомами Інтернет-залежності та переживаннями самотності

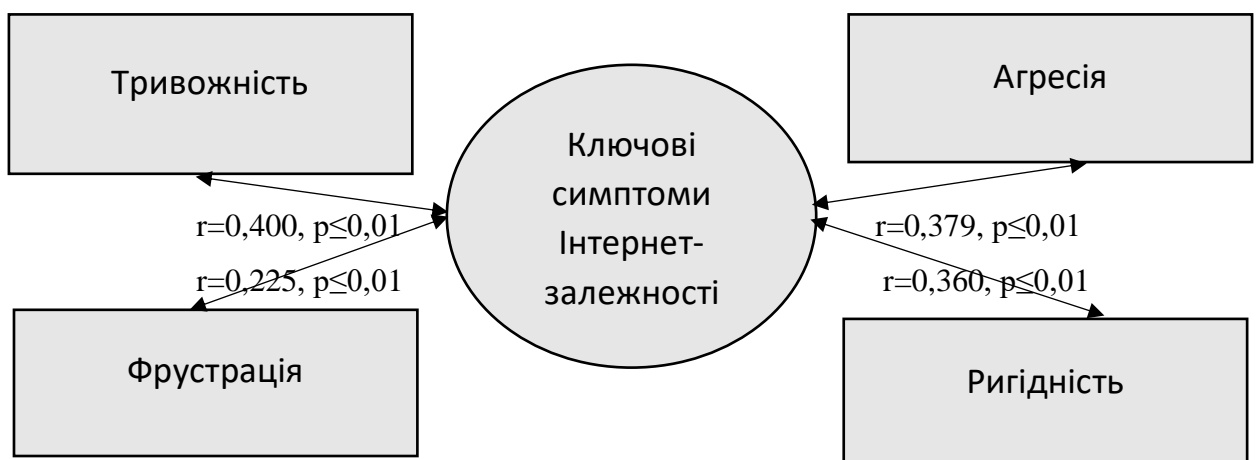


Рис. 13. Кореляційна плеяда результатів дослідження між симптомами Інтернет-залежності та психічними станами осіб підліткового віку

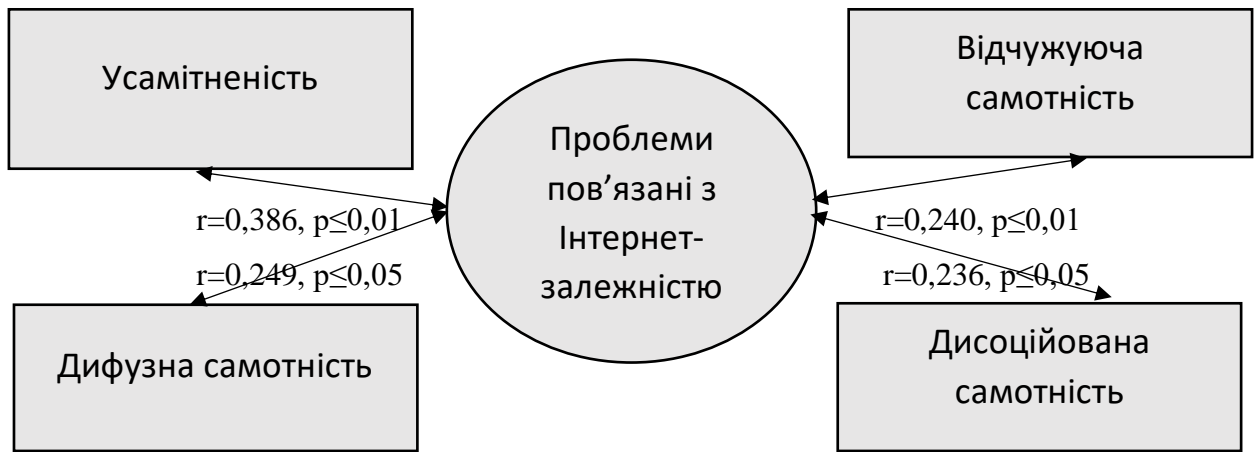


Рис. 14. Кореляційна плеяда результатів дослідження між «Проблемами, що пов'язані з Інтернет-залежністю» та видами самотності

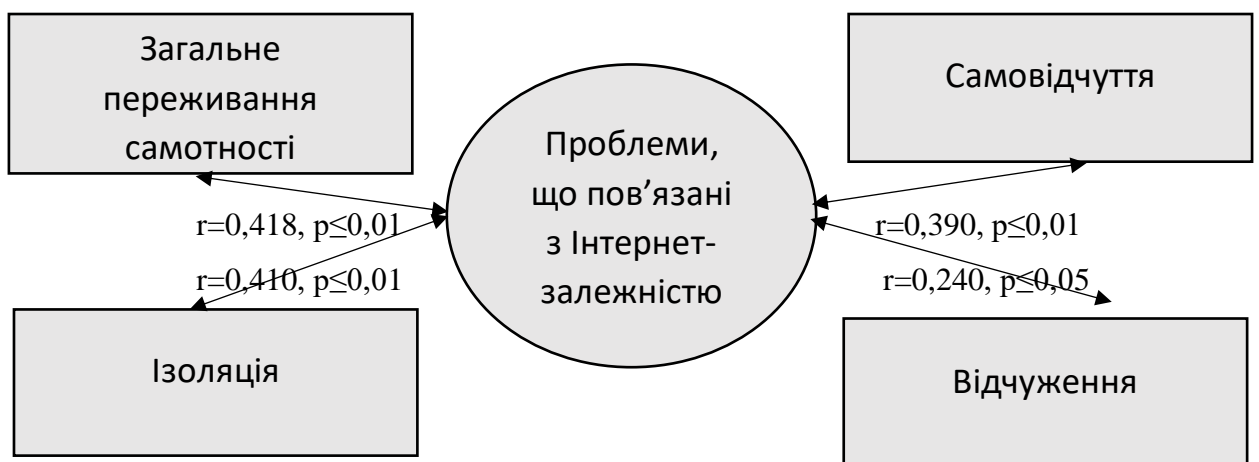


Рис. 15. Кореляційна плеяда результатів дослідження між «Проблемами, що пов'язані з Інтернет-залежністю» та ставленням підлітків до самотності

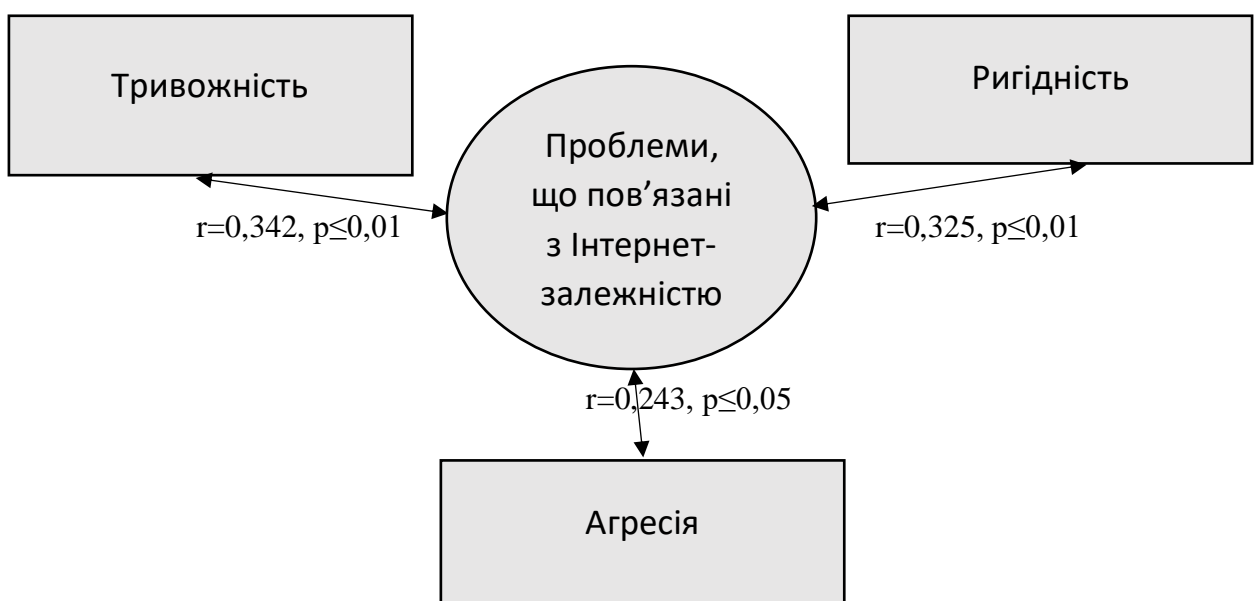
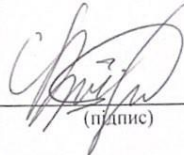


Рис. 16. Кореляційна плеяда результатів дослідження між «Проблемами, що пов'язані з Інтернет-залежністю» та психічними станами підлітків

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.  
Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів  
мають посилання на відповідне джерело.

  
(підпис) Сопко О.В.В.