МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0530 – 1з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Яницька Вероніка Сергіївна
Науковий керівник: Пучина О.В.
к.психол.н., доцент кафедри психології
Рецензент: Іванова Л.С.
к.філос.н, доцент кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності

Запоріжжя
2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалаврський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри _____
к.психол.н., доцент. Н.О. Губа
«____»_____2024 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

_____Яницькій Вероніці Сергіївні_____

Тема роботи Психологічні особливості прояву інтернет-залежності у підлітковому віці

керівник роботи Пучина О.В к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «05» 02 2024 року № 235—с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: провести теоретичний аналіз проблеми інтернет-залежності особистості; проаналізувати фактори, що сприяють розвитку інтернет-залежності у підлітковому віці; експериментально дослідити психологічні особливості та рівень інтернет-залежності у досліджуваній групі підлітків; визначити фактори, що впливають на виникнення інтернет-залежності у досліджуваній групі підлітків; надати практичні рекомендації щодо подолання інтернет-залежності серед підлітків.

5. Перелік графічного матеріалу: 2 таблиці, 1 рисунок.

6 Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Пучина О.В., к.психол.н., доцент		
Розділ 1	Пучина О.В., к.психол.н., доцент		
Розділ 2	Пучина О.В., к.психол.н., доцент		
Розділ 3	Пучина О.В., к.психол.н., доцент		
Висновки	Пучина О.В., к.психол.н., доцент		

7 Дата видачі завдання_____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	березень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	квітень—травень 2024 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	травень 2024 р.	Виконано
6	Написання висновків	червень 2024 р.	Виконано
7	Передзахист	червень 2024 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	червень 2024 р.	Виконано

Студентка _____ В.С. Яницька

Керівник роботи _____ О.В. Пучина

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 46 сторінки, 2 таблиці, 1 рисунок, 26 джерел, 2 додатки.

Об'єкт дослідження: проблема інтернет-залежності особистості.

Предмет дослідження: психологічні особливості прояву інтернет-залежності в підлітковому віці.

Мета – полягає у вивченні психологічних особливостей прояву інтернет-залежності у підлітковому віці.

Гіпотеза: Передбачаємо, що постійне спілкування у месенджерах та соціальних мережах призводять до виникнення інтернет-залежності в підлітковому віці.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: спостереження, тестування.

Наукова новизна полягає в тому, що в ході дослідження було уточнено та розширено уявлення про психологічні особливості прояву інтернет-залежності у пілітковому віці та емпірично досліджено вплив соціальних мереж на розвиток особистості підлітків.

Галузь використання: навчальні заклади загальної середньої освіти, позашкільні навчальні заклади для дітей, загальноосвітні школи.

КОМП’ЮТЕРНА ЗАЛЕЖНІСТЬ, ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ, АДИКЦІЯ, КІБЕРАДИКЦІЯ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ, ПРОФІЛАКТИКА КОМП’ЮТЕРНОЇ ТА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ.

SUMMARY

Yanytska V.S. Psychological Features of Internet Addiction in Adolescence.

Bachelor's thesis: 46 pages, 2 tables, 1 figure, 26 sources, 2 appendices.

Object of research: the problem of Internet addiction of the individual.

The subject of the study: psychological features of the manifestation of Internet addiction in adolescence.

The goal is to study the psychological features of Internet addiction in adolescence.

Hypothesis: We assume that constant communication in messengers and social networks lead to the emergence of Internet addiction in adolescence.

Research methods: theoretical: theoretical and methodological analysis, classification and systematization of scientific sources, comparison and generalization of research data; empirical: observation, testing.

The scientific novelty lies in the fact that during the course of the study, the idea about the psychological features of the manifestation of Internet addiction in adolescence was clarified and expanded, and the influence of social networks on the personality development of adolescents was empirically verified.

Field of use: educational institutions of general secondary education, extracurricular educational institutions for children, comprehensive schools.

ANXIETY, WAR, EMOTIONAL STATE, LOCATION, UKRAINIANS, PSYCHOLOGICAL STATE.

ЗМІСТ

ВСТУП 7
РОЗДІЛ 1. ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА 9
1.1.Поняття інтернет-залежності: визначення та класифікація. Фактори, що сприяють розвитку інтернет-залежності у підлітковому віці 9
1.2.Психологічні особливості інтернет-залежності у підлітковому віці 16
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ 29
2.1.Опис методики та процедури дослідження 29
2.2. Визначення рівня інтернет-залежності у досліджуваній групі підлітків 30
2.3. Рекомендації щодо подолання інтернет-залежності серед підлітків 36
ВИСНОВКИ 42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 44
ДОДАТКИ 47

ВСТУП

Актуальність теми надзвичайно важлива в сучасному світі, де інтернет став невід'ємною частиною повсякденного життя підлітків та молоді. Зростаюча доступність технологій і розвиток соціальних мереж призводять до того, що підлітки витрачають значну кількість часу онлайн, що може призводити до розвитку інтернет-залежності. Це позитивно не тільки впливає на їхнє психічне та фізичне здоров'я, але й може мати серйозні наслідки для навчання, соціальної адаптації та загального розвитку. Тому вивчення проблеми визначення психологічних особливостей прояву інтернет-залежності у підлітковому віці є актуальним завданням для науковців і практиків в галузі психології та педагогіки.

Об'єкт дослідження: проблема інтернет-залежності особистості.

Предмет дослідження: психологічні особливості прояву інтернет-залежності в підлітковому віці.

Мета – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити психологічні особливості прояву інтернет-залежності у підлітковому віці.

Гіпотеза: Передбачаємо, що постійне спілкування у месенджерах та соціальних мережах призводять до виникнення інтернет-залежності в підлітковому віці.

Завдання:

1. Провести теоретичний аналіз проблеми інтернет-залежності особистості. Проаналізувати фактори, що сприяють розвитку інтернет-залежності у підлітковому віці.

2. Експериментально дослідити психологічні особливості та рівень інтернет-залежності у досліджуваній групі підлітків.

3. Визначити фактори, що впливають на виникнення інтернет-залежності у досліджуваній групі підлітків.

4. Надати практичні рекомендації щодо подолання інтернет-залежності серед підлітків.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: спостереження, тестування.

Наукова новизна полягає в тому, що в ході дослідження було уточнено та розширено уявлення про психологічні особливості прояву інтернет-залежності у пілітковому віці та емпірично досліджено вплив соціальних мереж на розвиток особистості підлітків.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 27 найменувань та додатків. Загальний обсяг роботи: 37 сторінок. Загальний обсяг основного тексту 54 сторінки. Робота містить 2 таблиці та 1 рисунок.

РОЗДІЛ 1.
ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

1.1. Поняття інтернет-залежності: визначення та класифікація. Фактори, що сприяють розвитку інтернет-залежності у підлітковому віці

Вплив мережі Інтернет на людину та суспільство постає предметом досліджень і дискусій у науковому середовищі вже понад чверть століття. Наразі немає офіційного загальноприйнятого визначення поняття інтернет-залежності через те, що виділяють різні підходи до розуміння цього феномену, проте узагальнено його визначають як розлад імпульсного контролю та поведінкову нехімічну залежність, що супроводжуються наявністю у користувача низки діагностичних «симптомів».

Одними з перших феномен інтернет-залежності як проблемної поведінки почали розглядати зарубіжні вчені К. Янг, М. Гріффітс та Р. А. Девіс, праці яких стали основою для подальшого вивчення інтернет-залежності. Також значний внесок у сучасні дослідження цього питання зробили В. Ставропулос (V. Stavropoulos), К. В. Мюллер (K. W. Müller), Е. Л. Андерсон (E. L. Anderson), Е. Стін (E. Steen), К. Вельфлінг (K. Wölfling). В Україні проблематику комп’ютерної та інтернет-залежності порушено в працях Х. Турецької, О. Камінської, Л. Юр’євої та Т. Больбот, проте залишається широкий простір для наукових розвідок щодо цього феномену, зокрема поширеності інтернет-залежності в українському контексті.

Комплексний систематичний огляд епідеміологічних досліджень Інтернет-залежності за останнє десятиліття вказав, що Інтернет-залежність пов'язана з різними факторами ризику, включаючи соціально-демографічні змінні (чоловіча стать, вік і сімейний дохід), змінні користування Інтернетом (включаючи час проведений в Інтернеті), психосоціальні фактори (імпульсивність, невротизм і самотність) і супутні симптоми (депресія, тривога та психопатологія в цілому).

Науковці виділяють два види інтернет-залежності: загальний і специфічний. Перший з них розуміють як широкий набір поведінкових патернів, що призводять до надмірного використання інтернет-мережі. Другий стан означає патологічне використання інтернету людиною, за якого вона фокусується на конкретній меті/функції (наприклад, для онлайн-ігор). У дослідженнях інтернет-залежності простежується тенденція до класифікації цього феномену. Якщо раніше її здебільшого розглядали узагальнено, то нині фахівці виділяють конкретні підвиди інтернет-залежності, вужчі аспекти цього поняття (наприклад, залежність від смартфонів, онлайн-ігор тощо). Частково це зумовлено різними поглядами науковців на сутність та природу інтернет-залежності: одні розглядають інтернет як самостійне середовище для формування залежності, інші наголошують на схильності людей до залежності взагалі, коли інтернет використовується як засіб реалізації адиктивної поведінки. Уперше поняття «інтернет-залежність» визначила американська дослідниця К. Янг як розлад імпульсного контролю, що охоплює проблеми з регулюванням свого бажання брати участь в онлайн-активностях. Вона також розробила діагностичні критерії інтернет-залежності, що базувались на симптомах патологічної схильності до азартних ігор (pathological gambling).

М. Гріффітс тлумачить інтернет-залежність як вид технологічної поведінкової залежності, якій притаманна неспроможність користувача контролювати своє користування інтернетом, незважаючи на негативні наслідки, проте автор не акцентує уваги на такій характеристиці, як компульсивність.

Вчений робить важливий висновок: поняття «інтернет-залежність» слід використовувати лише як збірний термін, адже більшість користувачів стають залежними від певної конкретної діяльності в інтернеті, а не від самого інтернету.

Також на позначення залежності від користування інтернет-мережею у наукових джерелах часто вживають такі поняття: надмірне використання інтернету, проблематичне використання інтернету, інтернет-ігровий розлад, онлайн-ігрова залежність [5]. У дослідженнях, що розглядають інтернет-залежність як збірне поняття, виділяють, як мінімум, три її основні різновиди за провідним видом діяльності в мережі: кіберсексуальна залежність, надмірна ігрова діяльність та залежність, пов’язана із засобами соціалізації в інтернеті (наприклад, через e-mail, віртуальні чати, соціальні мережі). Класифікація К. Янг також містить такі типи інтернет-залежності, як залежність від віртуальних знайомств у мережі; залежність від комп’ютерних ігор; залежність від азартних онлайн-ігор; постійний вебсерфінг та пошук інформації в мережі.

Українська дослідниця О. Камінська виділяє такі види інтернет-залежності: інформаційний, меркантильний, ідейний, асоціальний, особистісно-дисгармонійний, тривожно-депресивний, біологічно-фрустрований, соціально-фрустрований та змістоутворювальнофрустрований.

Хоча ще немає офіційно прийнятих критеріїв для діагностики інтернет-залежності, дослідники визначили 5 підкатегорій конкретних типів комп’ютерної та інтернет-залежності:

- *Залежність від кіберсексу* є однією з найбільш частих залежностей в Інтернеті. Це стосується онлайн-порнографії, веб-сайтів для дорослих, чатів для сексуальних фантазій/дорослих і послуг веб-камер XXX. Одержимість будь-якою з цих послуг може зашкодити здатності людини налагоджувати реальні сексуальні, романтичні чи інтимні стосунки. Варіанти лікування доступні для

людей із залежністю від кіберсексу, як правило, у формі втручання з наступним стаціонарним або амбулаторним лікуванням.

Мережевий примус стосується інтерактивних дій в Інтернеті, які можуть бути надзвичайно шкідливими, наприклад азартні ігри в Інтернеті, торгівля акціями, онлайн-аукціони (наприклад, eBay) і примусові покупки в Інтернеті. Ці звички можуть негативно вплинути на фінансову стабільність і завадити виконанню службових обов'язків. Витрата або втрата надмірної суми грошей також може спричинити стрес у стосунках. Завдяки миттєвому та легкому доступу до онлайн-казино та магазинів тим, хто вже схильний до азартних ігор або марнотратства, легко підключитися до мережі.

- *Кібер (онлайн) залежність від стосунків*. Залежні від кібер- або онлайн-стосунків глибоко залучені в пошук і підтримку стосунків в Інтернеті, часто забуваючи та нехтуючи реальними родинами та друзями. Зазвичай онлайн-стосунки формуються в чатах або на різних сайтах соціальних мереж, але вони можуть відбуватися будь-де, де можна спілкуватися з людьми в Інтернеті. Часто люди, які прагнуть до онлайн-стосунків, роблять це, приховуючи свою справжню особу та зовнішній вигляд; це сучасне явище призвело до створення терміну «сом» [3].

Після того, як людина, поглинена соціальним життям і особистістю в Інтернеті, вона може залишитися з обмеженими соціальними навичками та нереалістичними очікуваннями щодо особистої взаємодії. Часто це призводить до неможливості встановлення взаємостосунків у реальному світі, що, у свою чергу, робить людину більш залежною від її кібервідносин. Консультування або терапія зазвичай потрібні для лікування цієї залежності та забезпечення тривалих змін у поведінці.

- *Компульсивний пошук інформації.* Інтернет надає користувачам велику кількість даних і знань. Для деяких можливість так легко знайти інформацію перетворилася на неконтрольоване бажання збирати та систематизувати дані. У деяких випадках пошук інформації є проявом уже існуючих обсесивно-компульсивних тенденцій. Компульсивний пошук інформації також може знизити продуктивність праці та потенційно призвести до звільнення з роботи. Залежно від стадії залежності, варіанти лікування можуть варіюватися від різних методів терапії, які спрямовані на зміну компульсивної поведінки та розробку стратегій подолання, до медикаментозного лікування [2].

- *Комп'ютерна або ігрова залежність.* Комп'ютерна залежність, яку іноді називають залежністю від комп'ютерних ігор, включає дії в режимі онлайн і офлайн, які можна виконувати за допомогою комп'ютера. Коли комп'ютери стали більш доступними, такі ігри, як Solitaire, Tetris і Minesweeper, були запрограмовані в їхнє програмне забезпечення. Дослідники швидко виявили, що нав'язлива гра в комп'ютерні ігри в певних умовах стає проблемою. Офісні працівники витрачали б надто багато часу на ці ігри, що призводило б до помітного зниження продуктивності праці. Сьогодні доступні не тільки ці класичні ігри, але й тисячі нових, а залежність від комп'ютерних ігор поширена та шкідлива, як і раніше [5].

Немає єдиної причини, яка могла б пояснити пристрасть до нових технологій. Цей розлад пов'язаний з поєднанням таких факторів:

- *Генетика:* залежність може бути пов'язана з генетичною схильністю, згідно з дослідженням 2006 року під назвою «нейробіологія залежності від речовин і поведінки», опублікованому в CNS Spectrums. Деякі люди схильні до інтернет-залежності через дефіцит дофаміну та серотоніну. Інтернет-залежні мають нижчі рівні дофаміну та серотоніну, порівняно з населенням у цілому.

- *Структурні зміни мозку*: постійне використання Інтернету може фізично змінити структуру мозку. Інтернет-залежність впливає на сіру та білу речовину в

ділянках префронтальних відділів мозку, які пов’язані із запам’ятовуванням деталей, плануванням, концентрацією уваги та пріоритетністю завдань. Теоретична модель і огляд нейропсихологічних і нейровізуалізаційних висновків, опублікованих у Frontiers in Human Neuroscience у 2014 році, свідчать про те, що інтернет-залежність знижує процеси префронтального контролю людини і може бути пов’язана з втратою контролю над використанням Інтернету.

- *Фактори навколишнього середовища*. Згідно зі статтею Sulki Chung, Jaekyoung Lee і Hae Kook Lee у 2019 році, опублікованою у International Journal of Environmental Research, фактори соціального середовища, які сприяють розвитку інтернет-залежності, включають вплив реклами, інтернет-ігор і доступність кафе з ПК. Ранній доступ до Інтернету викликає занепокоєння, що може призвести до збільшення ризиків інтернет-залежності.

- *Розлади психічного здоров’я*, що лежать в основі: люди, які страждають від тривоги або депресії, частіше звертаються до Інтернету, щоб знайти полегшення від симптомів. Подібним чином сором’язливі люди або ті, хто страждає від соціальної незручності, мають підвищений ризик розвитку залежності від Інтернету. Як повідомив Річард Девіс з факультету психології Йоркського університету у своїй статті, опублікованій в журналі Computers in the Human Behavior, залежність від комунікативних можливостей Інтернету зазвичай пов’язана з відсутністю соціальної підтримки в реальному житті та почуттям соціальної ізоляції або самотність, що сприяє розвитку інтернет-залежності

Фактори ризику інтернет-залежності [6].:

- Чоловіча стать.
- Підлітки.
- Люди, яким важко налагодити соціальні стосунки.
- Курці.
- Наркозалежність.

- Люди з психічними розладами, такими як тривога, депресія або синдром дефіциту уваги та гіперактивності.

Серед основних діагностичних критеріїв для інтернет-залежності виділяють такі: втрата контролю над використанням інтернету, зміни настрою, симптоми розриву, потреба проводити в інтернеті все більше часу, байдужість до інших сфер життя, ескапізм, соціальна ізоляція, відчуття, що інтернет є «єдиним другом» користувача, приховування своєї діяльності в мережі (наприклад, часу використання) від близьких, друзів тощо.

К. Янг зауважує, що в користувачів підліткового віку симптоми інтернет-залежності можуть проявлятися так: заяви підлітків про те, що вони «нудьгують», коли не використовують цифрових пристроїв; погіршення навчальної діяльності через зацикленість на технологіях; поява агресивної та непокірної поведінки, коли встановлюються часові ліміти на використання електронних гаджетів. Одними з головних негативних наслідків, які виникають у людей через надмірне користування мережею, є конфлікти та порушення стосунків з близькими й друзями, що виникають через те, що інтернет-залежні починають дедалі менше часу приділяти спілкуванню та віддають перевагу комунікації з «віртуальними друзями» або іншим видам діяльності в мережі.

Вважається, що підлітки є однією з найвразливіших вікових груп стосовно надмірного використання мережі та розвитку інтернет-залежності тому, що в цей період підлітки ще не є повноцінно сформованими як у фізичному, так і в психічному плані. Користування підлітків інтернет-мережею характеризується постійною «підключеністю», високою поширеністю та тривалістю використання. Серед основних потреб людини в підлітковому віці є належність до групи, а також самостійність і незалежність від дорослих, а інтернет дає змогу реалізовувати ці потреби: мережа для підлітків є засобом самопізнання, самореалізації та

соціалізації. Технології використовуються як альтернатива реальному соціальному середовищу під час розвитку та набуття соціальних зв’язків.

Систематизація передумов виникнення інтернет-залежності у підлітків дає змогу виділити внутрішньо та зовнішньо обумовлені причини її розвитку у підлітків. У категорію внутрішньо обумовлених чинників виникнення інтернет-залежності входять проблеми психічного здоров’я, психічні розлади (зокрема депресія, тривожність і синдром порушення активності та уваги), порушення сну, а також схильність до агресивної та ризикованої поведінки [9]. Водночас, за результатами досліджень, зовнішньо обумовленими чинниками виникнення інтернет-залежності є анонімність, доступність, безпека та простота використання мережі, а також проблемні та конфліктні стосунки в сім’ях підлітків.

1.2. Психологічні аспекти інтернет-залежності у підлітковому віці

Комп'ютерну залежність нині прийнято вважати однією з різновидів адиктивної поведінки, яка характеризується прагненням людини уникнути повсякденності шляхом трансформації власного емоційно-психічного настрою [4]. Людина, в момент занурення та відходу в комп'ютерний світ, знижує значущість своїх повсякденних проблем і турбот, відсуваючи їх на «задній план», що призводить до гальмування психічної діяльності, і, можливо, згодом може призвести до деградації особистості.

Розглянемо конкретні різновиди опосередкованої Інтернетом діяльності, які потенційно здатні вести до глобальних особистісних перетворень. Можна виділити три основні види:

1. Пізнавальна – захопленість пізнанням в сфері програмування і телекомунікацій або, як крайній варіант, хакерство.

2. Ігрова – захопленість комп’ютерними іграми і, зокрема, іграми за допомогою Інтернету або, як крайній варіант, т. зв. ігрова наркоманія.

3. Комунікативна – захоплення мережевою комунікацією або, як крайній варіант Інтернет-адикція, в тому числі залежність кіберсексуальна.

В межах означеної проблеми розглянемо хакерство. Захоплення пошуком інформації та застосуванням таких знань характеризує особистісну трансформацію, відому як хакерство [8]. Найчастіше хакерами стають в підлітковому віці, можливо, компенсуючи цим недостатню розвиненість соціальних навичок. Про нерозвиненість у них особистісної та морально-правової сфери говорять їх заборонні і прямо кримінальні дії. Присвячених даному феномену психологічних досліджень практично немає.

Мас-медіа пропонують вважати психологічними особливостями хакерів – асоціальність, обмеженість інтересів, фанатизм. Можна сказати, що хакерство можна розглядати як негативний напрямок особистісного розвитку підлітка. [8]. Діяльність хакерів підпорядковується як пізнавальній мотивації, так і цілому ряду інших мотивів, серед яких користь, прагнення домогтися визнання своїх здібностей, виразити себе, отримати від суспільства те, що воно заборгувало і т.д. Виходячи з цього, можна зробити висновок, що у своїх крайніх проявів хакерство є негативною особистісною аномалією.

На думку Дж. Маркофа і К. Хефнер (1996), хакери – це, як правило, люди з якими-небудь недоліками: згадуються зайва повнота, дитинство в неповній сім’ї, знайомство з наркотиками, відсутність повноцінного спілкування з однолітками і з дорослими і т.ін. Якщо це так, то може бути висловлено припущення, згідно з яким захоплення інформаційними технологіями та хакинг служать компенсацією своїх недоліків. Існують думки з приводу переконання про повну асоціальність хакерів: вони самотні і не розуміють інших, позбавлені емпатійності у спілкуванні, що не співпереживають своїм співрозмовникам, не вміють

зав’язувати контакти, а при реалізації хакерських задумів не віддають собі звіту в наслідках. Якщо це дійсно так, то мова може йти про недостатню вираженість потреби в спілкуванні; про несформованість комунікативних навичок; про інфантилізм як неготовність розуміти наслідки своїх вчинків; про несформованість моральної сфери особистості; про індивідуальну систему цінностей, що розходиться із загальноприйнятою тощо.

Таким чином, дана діяльність сприяє формуванню саме таких схильностей у підлітків, так як в цьому віці вони найбільш чутливі до подібного характеру впливів.

Розглянемо ігрову діяльність в інтернеті. Визнається вкрай важливим моментом розвитку як окремої людини, так і людських спільнот. Проте в захопленні комп’ютерними іграми найчастіше схильні вбачати загрозу для розвитку особистості, особливо якщо мова йде про підлітків, у яких спостерігається залежність від ігор, коли завзяті гравці йдуть від проблем реального світу з його складністю і важковирішуваними проблемами.

Існують методики, за допомогою яких можна визначити, чи є захоплення Інтернетіграми безневинними чи це вже залежність. Однією з найменш зрозумілих проблем є принципова можливість перенесення віртуального досвіду в реальне життя. Наприклад, коли гравці поступово приймають на себе роль свого ігрового персонажа. Спираючись на наявні матеріали, можна стверджувати, що очевидні прояви перенесення у гравців можуть носити негативний (перенесення в ілюзорну віртуальність натомість активне перетворення реальності або адаптації до неї) характер. Наприклад, спроба гравців ідентифікувати себе з агресивним персонажем може переноситися в реальний світ, в реальні відносини. Особливий інтерес представляють «ігри з ідентичністю» або експериментування з самопрезентацією, що спирається на фундаментальну властивість Інтернету, що задає ситуацію безпеки – анонімність. Живучи життям свого героя, гравці можуть

настільки включатися в віртуальне життя, що забувають про реальність. Це може викликати залежність або позначитися на здоров'ї і психічному стані: з'являються безсоння, дратівливість, неуважність, підвищена втомлюваність. Спілкуючись від імені свого персонажа з іншими, гравці починають гірше розпізнавати реальні людські емоції.

Комунікативна діяльність в Інтернеті теж має свої особливості. Р.Ф. Теперік виділяє наступні порушення спілкування при Інтернет-залежності. Вони проявляються у вигляді порушення емоційного компонента спілкування, зниження здатності вловлювати емоційний стан партнера і зниження здатності розпізнавати невербальні аспекти комунікації.

Комунікативна діяльність, здійснювана за допомогою Інтернету, різноманітна. В даний час відбувається інтенсивне експериментування з анонімністю, від граничного саморозкриття з елементами ексгібіціонізму і/або аггравации до обману, схильності до маніпулювання і спроб фактично управляти думкою про себе [7].

Велике значення мають фактори новизни і незвичності досвіду, що дозволяє варіювати ступінь анонімності спілкування. Новизна природним чином привертає підлітків, які, мабуть, найбільш активно експериментують з анонімними формами спілкування.

Крім того, підлітки, високо цінують можливість компенсувати і нейтралізувати в ході опосередкованого Інтернетом спілкування ті перешкоди, які нерідко роблять хворобливими безпосередні контакти. Це може призводити до залежності від Інтернету, коли подібне спілкування здатне цілком затягувати суб'єкта, не залишаючи йому ні часу, ні сил на інші види діяльності [14].

У найбільш широкому розумінні до проявів залежності від Інтернету відносять не тільки залежність від соціальних застосувань Мережі, але і прихильність до азартних ігор в Інтернеті, електронним покупкам; пристрасть до

навігації по WWW; пристрасть до сексуального застосування Інтернету. Драматизм останнього виду залежності полягає в тому, що він наздоганяє підлітків в перехідному віці, адже це момент статевого дозрівання, і тоді у підлітка формується асоціальне уявлення про секс, що може відкласти відбиток на все життя.

Отримані результати свідчать про те, що основні проблеми «жителя Інтернету» концентруються в сфері самосприйняття. Як відомо підлітки відчувають складність в близькому спілкуванні і саморозкритті, а також у прийнятті свого фізичного «Я» і своїх тілесних потреб.

Можливою безпосередньою причиною цього є нерозвинені, інфантильні механізми самооцінки, що породжують ідеалістичні вимоги і перешкоджають формуванню диференційованих і адекватних уявлень про себе. Відзначимо ще, що для частини підлітків надмірна залученість в Інтернет пов’язана з готовністю контролювати кожен етап роботи комп’ютерних програм; цю схильність контролювати вони можуть перенести і в сферу людських відносин, а так, як спроби маніпулювання іншими людьми часто закінчуються невдачею, це може штовхати дітей до замкнутості та соціальної ізоляції.

Таким чином, Інтернет є привабливим засобом відходу від реальності за рахунок можливості анонімних соціальних інтеракцій. Особливе значення тут має почуття безпеки і свідомість своєї анонімності при здійсненні інтеракцій. По-друге, це можливість для реалізації якихось уявлень, фантазій зі зворотнім зв’язком. І останнє – це необмежений доступ до інформації – інформаційний вампіризм.

Як правило, ті, хто стають Інтернет-залежними, міняють свою особистість. Це вже не та гармонійна особистість, а особистість вже адиктивна. По-перше, для адиктів характерна зміна адиктивної реалізації. Сьогодні він Інтернет-залежний, завтра – любовний адикт, післязавтра – патологічний гравець, а трохи згодом – він

пішов у наркотики або алкоголізм. По-друге, небезпека полягає в тому, що дуже часто, рано чи пізно, адиктивні особистості стають соціально дезадаптованими. Існує думка, що інтернет-залежність це не офіційний діагноз, що вона скоріше є симптомом інших серйозних проблем в житті особистості (наприклад, депресія, труднощі в спілкуванні і т.д.). А якщо врахувати, що підлітковий вік найбільш схильний до різного роду відхилень в поведінці, то можна зробити висновок, що формування залежності від Інтернету найбільш імовірно у підлітків, а також можна констатувати, що вона буде надавати руйнівний вплив на особистість дитини. Таким чином, психологічні механізми впливу інформаційних технологій на людину мають стати предметом ретельного аналізу.

У дослідженнях психологів виявлено ознаки інтернет-залежності у підлітків [6; 14]:

- при спробі відволікти підлітка від комп'ютера (телефону/планшета), він висловлює активне небажання залишати його;
- навіть якщо підлітка все ж таки змогли відволікти від комп'ютера (телефону/планшета), то він стає дуже дратівливим і агресивним, починається «ломка»;
- підліток не здатний планувати час, що проводиться за комп'ютером (телефоном/планшетом);
- постійно забуває про домашні справи та обов'язки, у тому числі про навчання, знижуються успіхи в школі;
- приходячи додому з навчання або прогулянки, відразу сідає за комп'ютер (телефон/планшет);
- коли підліток починає сидіти за комп'ютером (телефоном/планшетом), він відчуває емоційне піднесення, відчуває почуття ейфорії;
- перебувати у віртуальному світі, стає кращим заняттям, ніж спілкування з близькими чи друзями;

- підліток постійно перебуває у пошуку гаджетів, з яких можна вийти у мережу чи пограти;
- відсутність комп'ютера (телефону/планшета) підліток не знає, чим себе зайняти, його нічого не цікавить;
- підліток не присвячує інших людей в те, чим він займається в мережі, всі розпитування викликають негативну реакцію;
- коли підліток перебуває постійно у мережі, він заводить там нові знайомства, які залишаються у віртуальному світі;
- підліток витрачає практично всі кишенькові гроші, щоб грати в ігри, оновлювати програми і сидіти в чатах;
- повністю збивається графік харчування та сну, підліток починає нехтувати своїм власним здоров'ям.

Інтернет-залежність сприяє формуванню цілого ряду психологічних проблем: конфліктну поведінку, хронічні депресії, перевага віртуального простору реальному життю, труднощі адаптації в соціумі, втрата здатності контролювати час перебування за комп’ютером, виникнення почуття дискомфорту при відсутності можливості користування Інтернетом. Використовуючи Інтренет, підліток замість прагнення «думати» і «вчити» воліє «шукати». Багато дітей відкрито визнають, що дуже часто відвідують заборонені батьками сайти. При цьому у них виникає ілюзія вседозволеності і безкарності. Це спонукає порушувати права людини, а ілюзія безкарності може виявитися пасткою і мати серйозні наслідки в реальному житті – відбувається девальвація моральності [5]. Інтернет-адикція визнається негативним напрямком трансформації особистості, перетворення діяльності (її мотиваційних, цілеформуючих і операціональних складових), опосередкованої взаємодією з Інтернетом [2].

На сьогоднішній день основними проблемами, що характеризують соціальні наслідки цього явища, на думку соціологів та психологів, є:

1. Розрив соціальних зв'язків, що призводить до десоціалізації користувача. Можна сказати, що це проблема конкретного користувача, проте вона завдає шкоди багатьом, хоч і не переслідується законом. Концентруючи увагу виключно на тому, що відбувається у віртуальній реальності, користувач втрачає зв'язок зі своїм фізичним «я» і зводить нанівець спілкування з друзями/знайомими в реальному житті, що загрожує не тільки повною ізоляцією людини, а й глобальною трансформацією структури суспільства. У молодіжному інтернет-середовищі широкого поширення набув термін хіккікоморі (хікі, хікани). Хіккікоморі - молоді люди, які проводять весь час в інтернеті і залишають свою кімнату, виключно щоб справити потребу або купити продукти, при цьому живуть вони за рахунок батьків або на допомогу безробітним. Спосіб життя хікікоморі став у Японії (там вперше зафіксовано це явище) настільки популярним, що влада країни визнала необхідність боротьби з цим феноменом на офіційному рівні;

2. Збільшення кількості фіксованих випадків прояву аутоагресії через неможливість скористатися інтернетом. Частина інтернет-залежних втрачає контроль над емоціями та діями. З'являються випадки скоєння самогубств, що так чи інакше пов'язані з неможливістю користування інтернетом.

3. Збільшення кількості випадків скоєння насильницьких дій стосовно оточуючих через неможливість користуватися інтернетом. Абсолютно інтернет-залежні користувачі проектують свою агресію та незадоволеність на оточуючих людей.

Безумовно, ці проблеми багато в чому зумовлені психологічними особливостями особистості, рівнем соціальної напруженості, низьким рівнем життя та іншими об'єктивними причинами, але не можна не брати до уваги те, що в усіх випадках інтернет є тлом для їх розвитку. У науковій літературі існують

чотири основні підходи до вивчення феномену інтернет-залежності: психотерапевтичний (дослідження прикордонних станів індивідів із крайніми ступенями інтернет-залежності як уродженої психічної схильності); медичний (визначення інтернет-залежності як згубного явища, нарівні з нарко- та алкогольною залежністю, обумовленого відхиленнями у біохімічних процесах організму); психологічний (розгляд психологічного стану інтернет-залежного користувача, його ставлення до себе, навколишнього світу); соціологічний (аналіз позиції інтернет-залежного користувача у суспільстві, факторів та умов формування залежності, розгляд її як результату порушень соціалізації).

Запропоноване визначення та критерії інтернет-залежності дозволяють теоретично розглянути проблему, визначити та вивчити емпіричні характеристики та фактори її формування:

На макрорівні:

Соціально-економічні фактори – рівень економічного розвитку держави (ВВП на душу населення); рівень життя, структура доходів/витрат населення; розвиненість соціальної інфраструктури.

Техніко-технологічні фактори – ступінь проникнення інтернету; телекомунікаційна структура

Соціально-політичні чинники — ставлення владних структур до комунікацій в Інтернеті (правові обмеження тощо).

На мікрорівні (особистісному рівні):

Психологічні фактори – індивідуально-психологічні характеристики; бажання належати до певної субкультури; прагнення перенести норми віртуального світу до реального; наявність інших адикцій (пристрасть до азартних ігор, алкоголю та ін.).

Соціальні та соціально-організаційні фактори — наявність/відсутність сім'ї та дітей, друзів у реальному житті; кількість часу, що проводиться у мережі з неробочими цілями; наявність/відсутність хобі/захоплень; наявність/відсутність розпорядку дня тощо.

Економічні фактори — наявність/відсутність роботи та стабільного доходу; рівень життя;

Користувальницький досвід – стаж, глибина користування мережею тощо.

Біологічні фактори – стан здоров'я, наявність відхилень, що впливають на соціальні зв'язки індивіда; проблеми зі сном.

Розвиток інтернет-залежності починається з фіксації на самому Інтернеті, послідовно проходячи такі стадії: формування адикції; розвиток адикції; утримування адикції.

Досліджуючи розвиток інтернет-адикції, можна визначити три стадії :

1. Вибір привабливого варіанта віртуальної реальності.

2. Перенесення мети у віртуальну реальність, формування залежності.

3. Стадія стабілізації.

Перша стадія характеризується тим, що людина (підліток) активно використовує інтернет не тільки для роботи і навчання, але і для розваги. Це спілкування у соціальних мережах, пошук інформації, робота з різними ресурсами, електронна пошта тощо. Так, реальне спілкування компенсується віртуальним. Помилки у побудові реального спілкування провокують появу бажання знову увійти до мережі. На цій стадії поки що немає постійної потреби перебувати у віртуальному світі.

Друга стадія характеризується збільшенням часу, що проводиться в мережі, розширенням кола спілкування за рахунок появи нових знайомих в інтернет-просторі. Це розширення контактів стає метою. Реальне життя заміщується віртуальним. Третя стадія – це стадія тимчасового згасання, коли інтерес до

віртуального світу спадає і настає буденність. Повсякденність змушує людину шукати нові способи підйому інтересу та її залежність починає посилюватися. Інтернет-залежність у підлітків сприяє виникненню і, згодом розвитку психологічних проблем, таких як: самотність, конфліктна поведінка, хронічні депресії, труднощі в адаптації до навколишнього світу, депресії [9, с. 82].

За наявності такого роду проблем підліток віддаляється від свого близького оточення: сім'ї, друзів та однокласників. Як правило, у цьому випадку, підлітки приховують від близьких своє занурення у світ інтернет-простору: приховують кількість часу, яку вони там проводять, які сайти відвідують, з ким спілкуються та в які ігри грають. Посилення контролю з боку батьків за проведенням підлітка, насильницьке відлучення його від комп'ютера або гаджета, провокує у нього агресію, аж до завдання тяжких тілесних ушкоджень або вбивства [10, с. 64].

Інтернет-залежність дуже впливає на психіку і особистість підлітка. Використовуючи інтернет, підліток перестає «думати та вчитися», воліє «шукати». Дослідниками виділено деякі психологічні наслідки для підлітка, пов'язані з інтернет-залежністю:

- виникнення певних труднощів у спілкуванні; прояв замкнутості; виникнення почуття самотності;
- фрустрація та схильність до негативного ставлення до оточуючих;
- проблеми з адекватністю самооцінки;
- складнощі з ідентифікацією особистості;
- можливі психічні розлади [11].

У світі більшість підлітків є користувачами соціальних мереж. Підлітки вкладають особистісний сенс у те, що відбувається в мережі та, на відміну від дорослих людей, межа між віртуальним простором та реальністю для них більш розмита. У віртуальному світі можна уявити себе тим, ким у реальному житті важко вдається, можна фантазувати і тобі вірять, можна висловлювати будь-які

думки та знайти прихильників, можна придумати собі ім'я, вік, рід діяльності та багато іншого…

Таким чином, спілкування в соціальних мережах, у якийсь момент може стати і стає значною частиною їхнього життя. З одного боку, це сприяє зміцненню дружніх зв'язків підлітків між собою, прискорюється обмін інформацією. З іншого боку, віртуальне спілкування у соціальних мережах позбавлене емоційності «живого» спілкування і може призвести до самотності у реальному житті [11]. Однак у соціальних мережах знайти друзів досить важко, людина в мережі «прихована»: він, вступаючи в контакт, може «вирішувати» свої завдання, будучи педофілом, розповсюджувачем наркотиків, вербувальником у секту тощо. Підлітки, не маючи життєвого досвіду, не володіючи установкою на перевірку правдивості одержуваної ним у мережі інформації, будучи щирими людьми, легко формують довіру до інтернет-друзів і їхнє спілкування в мережі може перейти в реальні зустрічі та дати сумні наслідки [13]. Інтернет-залежність може вплинути на психіку підлітка, завдати шкоди його фізичному здоров'ю і позбавити життя, усунути такого роду наслідки складно, потрібна допомога фахівців [14].

Висновки: У сучасному світі інтернет-залежність стає все більш актуальною проблемою, особливо серед підлітків. Під час нашого дослідження ми проаналізували поняття інтернет-залежності, його визначення та класифікацію. Виявилося, що інтернет-залежність може виявлятися у різних формах, включаючи використання соціальних мереж, онлайн-ігор, споживання контенту тощо.

Ми також вивчили різні фактори, які сприяють розвитку інтернет-залежності серед підлітків. Серед них можна виділити соціальні, психологічні та технологічні аспекти. Зокрема, великий вплив на розвиток залежності має доступність інтернету, неврівноважений режим онлайн-активностей, відсутність ефективного контролю з боку батьків чи опікунів, а також психічні фактори, які

можуть сприяти використанню інтернету як засобу втілення уявлених сценаріїв або уникнення реальності.

Отже, розуміння поняття інтернет-залежності та факторів, що її сприяють, є важливим для розробки ефективних стратегій профілактики та лікування цього явища серед підлітків. Дотримуючись комплексного підходу та враховуючи різноманітні аспекти цієї проблеми, можна спрямувати зусилля на запобігання негативним наслідкам інтернет-залежності та забезпечити здоровий розвиток молоді.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ

2.1. Опис методики та процедури дослідження

Експериментальне дослідження визначення інтернет-залежності у підлітків було проведено на прикладі середніх загальноосвітніх навчальних закладів міста Нікополь (Нікопольський ліцей №5 та 15 Нікопольської міської ради) спільно з Відділом з питань культури, сім'ї та молоді Нікопольської міської ради, в якому приймали участь 46 підлітків (22 дівчини і 24 хлопця) 8-9 класів. В ході онлайн-дослідження, з учнями було проведено індивідуальні бесіди, тест «Інтернет-залежність», розроблений А. Жичкіною та анкета «Інтернет-загрози для дітей та підлітків». Бесіда, тестування та анкетування проводилося з кожним підлітком індивідуально онлайн на платформі Google Meet.

Після знайомства з підлітком, йому було надано бланк анкети і тесту. Після закінчення анкетування і тестування, з досліджуваним проводилася повторна індивідуальна бесіда, в ході якої експерементатор уточнював питання, задавав додаткові питання, які стосувалися теми дослідження.

Анкета «Інтернет-загрози для дітей та підлітків» (Додаток А) включає в себе 14 відкритих і закритих питань. Мета анкетування: визначити рівень обізнаності підлітків щодо Інтернет-загроз. Відповідаючи на запитання анкети, опитувані надають інформацію про те, якими пристроями вони користуються для виходу в інтернет; скільки годин на день проводять в інтернеті; на які види діяльності витрачають більшість часу в інтернеті; якими соціальними мережами користуються найчастіше; чи переходять за незнайомими посиланнями в

інтернеті; чи розуміють ризики, викладаючи в мережу Інтернет, особисту інформацію; чи знають правила користування і приклади порушення правил користування інтернетом. Також, відповідаючи на запитання анкети, досліджувані аналізують власне ставлення до інтернет-тролінгу та самостійно визначають рівень своєї інтернет-залежності.

Тест «Інтернет-залежність», розроблений А. Жичкіною (Додаток Б), включає в себе 7 питань, які мають два варіанта відповіді: А або Б. Вибір варіанта «А» оцінюється в 1 бал, вибір варіанта «Б» - 0 балів.

Норми:

- Схильними до Інтернет-залежності вважаються досліджувані з балами по шкалі Інтернет-залежності 3 і вище.
- Не схильними до Інтернет-залежності - з балом 0 по цій шкалі.
- Інтернет-залежними в точному значенні слова вважаються ті, хто набирає 6-7 балів по цій шкалі.

2.2 Визначення рівня інтернет-залежності у досліджуваній групі підлітків

В ході індивідуальних онлайн-бесід з опитуваними, нами було визначено, що 74% учнів почали користуватися Інтернетом у початковій школі, а 19,7% – у дошкільному віці.

Коли учнів попросили вибрати, яким Інтернет-контентом вони користуються регулярно, найчастіше повідомлялося про веб-мультфільми, фільми чи телебачення (91,8%), соціальні мережі чи месенджери (91,5%), потім ігри (82,1%).

За результатами анкети «Інтернет-загроза для дітей та підлітків» (Додаток А) було визначено, що для «входу» в Інтернет частіше за все досліджувані використовують власний смартфон – 27 опитуваних (58,7%), ноутбук використовують 11 підлітків (23,9%), планшет – 5 (10,9%), ПК – 3 опитуваних (6,5%).

Відповідаючи на питання, скільки годин в день вони проводять на просторах Інтернету, респонденти відповіли наступним чином:

- менше двох годин – жодної відповіді;
- від 2 до 5 годин – 19 осіб (41,3%);
- від 6 до 8 один – 15 осіб (32,6%);
- більше 9 годин – 12 осіб (26,1%).

Заповнюючи таблицю, в якій досліджувані проранжували на що вони витрачають більшість часу в інтернеті маємо результати, відображені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Кількісні показники витрати часу підлітками в інтернеті за видом діяльності

Вид діяльності	**Оцінка 0-5**					
	0	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Перегляд фільмів/серіалів	9 осіб 19,6%	4особи, 8,7%	10 осіб, 21,7%	8 осіб, 17,4%	9 осіб 19,6%	6 осіб, 13,0%
Спілкування в соціальних мережах	-	-	-	12 осіб, 26,1%	13 осіб, 20,3%	21 особа, 45,7%
Читання книг	5 осіб, 10,7%	6 осіб, 13,0%	9 осіб 19,6%	8 осіб 19,6%	7 осб, 15,2%	11осіб, 23,9%
Гра в онлайн-ігри	2 особи, 4,3%	4особи, 8,7%	3 особи, 6,5%	8 осіб 19,6%	10 осіб, 21,7%	19 осіб, 41,3%
Пошук інформації для навчання	-	-	-	4особи, 8,7%	10 осіб, 21,7%	32 особи, 69,6%

Продовження таблиці 2.1

Перегляд відео на Ютубі	-	-	-	8 осіб 19,6%	12 осіб, 26,1%	26 осіб, 56,5%
Прослуховування музики	-	-	7 осб, 15,2%	10 осіб, 21,7%	13 осіб, 20,3%	16 осіб, 34,0%
Здійснення онлайн-покупок	8 осіб 19,6%	11осіб, 23,9%	12 осіб, 26,1%	15 осіб, 32,6 %	-	-

З таблиці 2.1 ми можемо побачити, що в досліджуваних переважають такі *П*спілкування в соціальних мережах (45,7%), гра в онлайн-ігри (41,3%), пошук інформації для навчання (699,6%), перегляд відео на Ютубі (56,5%), прослуховування музики (34,0%).

За відповідями досліджуваних, найчастіше вони користуються такими соціальними мережами: Facebook (43,5%), Instagram (69,6%), TikTok (54,3%),Twitter (26,1%). В ході індивідуальних бесід підлітки відзначили, що в соціальних мережах вони проводять протягом дня: 1-2 год – 6 опитаних (13,0%); 3-4 години – 10 опиитаних (21,7%); 5-6 годин – 18 осіб (39,1%); 7-8 годин – 12 осіб (26,1%). При цьому, протягом дня і під час навчальних занять з 9.00 до 15.00 – відвідують соціальні мережі 11 опитаних (23,9%); в вечірній час – з 18.00 до 21.00 – 19 опитаних (41,3%) і вночі – 21.00 до 02.00 – 16 підлітків (34,0%).

На незнайомі посилання в Інтернеті переходять 15,2% опитаних, а категрично не переходять – 6,6% досліджуваних підлітків. Про можливі ризики, перед тим як викласти щось в мережу Інтернет, завжди думають 76,0% опитаних, ніколи не думають – 0%.

Відповідаючи на питання щодо ставлення до інтернет-тролінгу 69,6% опитаних відзначили негативне ставлення, 20,3% - як нейтральне і 10,1% опитаних підлітків вважають, що інтернет-тролінг – це «прикольно».

В останньому питанні анкети підлітками треба було визначити, чи є у них інтернет-залежність. Відповіді виявилися наступними:

- відповідь «так» - 15 учнів (32,6 %);
- відповідь «більше так» - 13 підлітків (20,3%);
- відповідь «більше ні» - 11 (23,9%) респондентів;
- відповідь «ні» - 7 (15,2%) досліджуваних.

За тестом тест «Інтернет-залежність», розробленим А. Жичкіною (Додаток Б) було визначено три групи респондентів: схильні до інтернет-залежності, не схильні до інтернет-залежності та інтернет-залежні. Тест вміщує в себе 7 питань, кожне питання містить два варіанта відповіді: А або Б. В тестуванні прийняли участь Результати тесту відображено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Кількісні показники інтернет-залежності за тестом «Інтернет-залежність», розробленим А. Жичкіною

Рівень залежності	Кількість опитаних	%
Схильні до інтернет-залежності	12	26,1
Не схильні до інтернет-залежності	18	39,1
Інтернет-залежні	16	34,8

Зтаблиці 2.2 та рисунку 2.1 ми можемо побачити, що в досліджуваних переважають показники, які засвідчують, що більшість учнів не схильні до інтерет-залежності. Цей відсоток становить 39,1%. За результатами бесіди з цією групою учнів було визначено, що інтернет для них не є значущою цінністю, оскільки вони частіше за все використовують його для навчальної діяльності, оптимізації власного психічного стану та спілкування на рівні обміну інформацією. Все це говорить про відсутність інтернет-залежності у цих підлітків. У них переважають показники сприйняття інтернету як інформаційної технології, яка дозволяє швидко та зручно знаходити та передавати потрібну навчальну інформацію. Такі підлітки не прагнуть замінити справжнє міжособистісне

спілкування на віртуальну взаємодію та спрямовані у реальне життя, мають реальних, а не віртуальних друзів. Підлітки комфортно почувають себе в соціумі, не схильні до самоізоляції та втечі у віртуальну реальність, зберігають активну життєву позицію.



Рис. 2.1 Розподіл показників інтернет-залежності серед підлітків

Схильними до інтернет-залежності є 26,1% досліджуваних. Ці підлітки періодично занурюються у віртуальну реальність при переживанні ними певних труднощів та конфліктних ситуацій. Однак така поведінка у них не є систематичною. Підліток сприймає інтернет як одну з важливих сфер власного життя і діяльності. У підлітка поступово знижується рівень мотивації до підтримання соціальних контактів поза межами віртуальної реальності; є тенденція до заміни справжніх друзів віртуальними.

І, відповідно, 34,8% опитаних є інтернет залежними. Слід зазначити, що у цієї групи підлітків, спостерігається занурення у віртуальну реальність. Їм притаманне сприйняття інтернету як однієї з частин власного життя та діяльності. У досліджуваних закріплюється сприйняття зовнішнього світу як загрозливого, та

такого, що провокує негативні переживання, в той час як віртуальна реальність розцінюється цими підлітками як безпечне та комфортне середовище, знаходження в якому дає можливість отримати позитивні емоції. Все це свідчить про психологічні порушення, про наявність у них внутрішньо особистісних конфліктів; про серйозні проблеми міжособистісної взаємодії з батьками та однолітками, які призводять до «зависання» у соціальних мережах. Підліток стає нездатним сконцентруватись на інших видах діяльності, подумки постійно повертається до улюбленого виду активності в інтернеті. Дружні стосунки та соціальна взаємодія з іншими відходять на задній план. Спостерігаються прояви агресії. Таким чином, підліток втрачає соціальну адекватність, стає замкнутим, звужується коло його інтересів, спостерігаються ознаки фізичного та емоційного виснаження, що зумовлюються розмиванням кордонів між реальним і віртуальним світом та значною кількістю часу, яку підліток проводить за комп'ютером, забуваючи про їжу, відпочинок і реальне спілкування.

За результатми дослідження можна визначити, що за анкетою «Інтернет-загроза для дітей та підлітків» 32,6 % досліджуваних вважають, що мають інтернет-залежність, за тестом «Інтернет-залежність», розробленим А. Жичкіною діагностовано, що 34,8% опитаних учнів інтернет-залежні. Тобто, можна зробити висновок, що підлітки реально оцінюють ситуацію щодо власної інтернт-залежності. Також відзначимо, що більшу частину часу, які підлітки проводять в інтернеті, вони спілкуються в соціальних мережах.

Також аналіз результатів індивідуальних бесід з опитуванми показав, що підлітки, які не схильні до інтернет-залежності, без проблем користувалися Інтернетом, мали вищий рівень згуртованості в сім’ї та більш позитивне ставлення до навчальної діяльності, порівняно з залежною групою досліджуваних, яких зі слів досліджуваних підлітків, не розуміють і не підтримують в родині, вчителі в школі постійно «прискіплюються», роблять зауваження та «читають» нотації. В

свою чергу, підлітки, які за результатами дослідження, віднесені до категорії інтернет-залежних, віжзначають, що у відповідь на зауваження та заборони, вони ображаються, захищаються, проявляючи вербальну агресію, конфліктуючи і ображаючись. Також досліджувані підлітки, які мають інтернет-залежність, відзначили, що вони комфортно почувають себе наодинці або спілкуючись через соціальні мережі. В реальному спілкуванні їм важко налагоджувати контакти, зосереджуватися, щоб відстояти власну думку, вони вважають себе нецікавими співрозмовниками і тому в реальному спілкуванні з однолітками досить часто проявляють агресію, конфліктну поведінку або, навпаки, закриваються і не приймають участі в колективних заходах класу. Їхні слова також підтверджують вчителі. До того ж в місті Нікополь, в якому проходило дослідження, навчальні заняття проходять в дистанційному форматі. Тому, навіть на уроках учні сидять перед гаджетами та комп'ютером.

2.3 Рекомендації щодо подолання інтернет-залежності серед підлітків

Ознаки інтернет-залежності включають проведення часу в Інтернеті більше, ніж було заплановано, нехтування іншими аспектами життя, брехня або приховування масштабів використання Інтернету, сильне занепокоєння тим, що відбувається в Інтернеті, коли вас немає, біль і біль від бездіяльності, ненавмисна втрата або збільшення ваги, симптоми абстиненції через недостатню кількість часу в Інтернеті, порушення сну та невдалі спроби обмежити або припинити використання Інтернету [3].

Розглянемо 12-етапний підхід, який допоможе підліткам позбутися інтернет-залежності. Від розпізнавання ознак до запровадження здорових звичок і пошуку підтримки, підлітки та їхні батьки відкриють дієві стратегії, щоб

відновити контроль над використанням Інтернету та відновити баланс у своєму житті. Отже, розглянемо, що входить в цей дванадцятиетапний підхід:

1. Визнати залежність. Визнати свою залежність, означає зізнатися собі та іншим, що є проблеми з користуванням Інтернетом і що це негативно впливає на життя. Це також означає бажання внести зміни, щоб подолати цю проблему. Визнання проблемного користування Інтернетом може допомогти подолати залежність. Зазначений спосіб того, як припинити користуватися Інтернетом, також може допомогти комусь прийняти реальність своєї ситуації та те, як вона на них вплинула.

2. Подумати про професійну допомогу. Розглядати професійну допомогу означає бути відкритим для можливості звернутися за допомогою до кваліфікованого спеціаліста з питань психічного здоров'я, який навчений лікувати залежність від Інтернету.

Професійна допомога збільшує можливість подолання інтернет-залежності, вирішуючи будь-які основні проблеми, які можуть сприяти виникненню цієї проблеми. Це депресія, тривога або низький рівень самооцінки [13].

3. Створити розклад на кожен день. Один із способів позбутися від інтернет-залежності – створити власний розклад. Створення розкладу означає планування та організацію свого часу заздалегідь, щоб ви могли збалансувати використання Інтернету з іншими справами та обов'язками.

Це може допомогти вирішити проблеми з використанням Інтернету, допомагаючи встановити чіткі та реалістичні цілі щодо зменшення використання Інтернету, щоб ви могли визначити пріоритети для найважливіших або термінових завдань, які потребують вашої уваги.

4. Практикувати уважність. Ще один вихід позбутися від інтернет-залежності – практикувати уважність. Що означає приділяти увагу теперішньому моменту з цікавістю та відвертістю, без осуду чи відволікання.

Відповідно до дослідження 2019 року, проведеного Ву Чжин Сонг і Дже Ву Паком, опублікованому в Міжнародному журналі психічного здоров'я та залежності, уважність і самоконтроль частково пом'якшують зв'язок між стресом і онлайн-залежністю, що означає, що вони можуть мінімізувати вплив стресу на Інтернет залежність [6].

Крім того, уважність може допомогти позбутися залежності від Інтернету, завдяки чому усвідомлюються думки, почуття та тілесні переживання, які можуть спонукати користуватися Інтернетом.

5. Встановити час без пристрою. Це означає вибір певних періодів дня чи тижня, коли не використовуються жодні технічні пристрої, такі як смартфони, комп'ютери, планшети чи телевізори. І вважається одним із рішень для боротьби з залежністю від Інтернету.

6. Визначити тригери, що означає розпізнавання ситуацій, емоцій або думок, які спонукають вас надмірно чи примусово користуватися Інтернетом. Виявлення тригерів може допомогти вам подолати інтернет-залежність, підвищивши вашу обізнаність про власні звички використання Інтернету та причини їх виникнення. Це також може допомогти уникнути або краще впоратися з тригерами, про які йдеться.

7. Шукати підтримку, що означає звертатися до друзів, родини, груп підтримки або професіоналів за допомогою та підбадьоренням у боротьбі з інтернет-залежністю. Це включає в себе розповідь про свої труднощі та проблеми, пов'язані з надмірним використанням Інтернету, і активний пошук вказівок, розуміння та допомоги від інших під час процесу відновлення.

Звернення за підтримкою може бути дуже корисним для подолання інтернет-залежності, оскільки це допомагає почуватися менш самотньо та ізольовано у своїй боротьбі. Наявність соціальної підтримки також допомагає

підлітку отримати нові перспективи та ідеї від людей, які розуміють їхню ситуацію.

8. Знайти альтернативні види діяльності означає зайнятися іншими хобі, інтересами чи завданнями, які можуть принести вам задоволення чи відпочинок без використання Інтернету. Це може допомогти позбутися звички постійно знаходитися онлайн, залучаючи підлітка до діяльності, яка приносить таке ж або подібне задоволення, творчість або освіту, не вимагаючи доступу до Інтернету.

9. Використання інструментів продуктивності означає використання спеціальних програм, програмного забезпечення або пристроїв, які можуть допомогти людині вирішити проблеми, пов’язані з використанням Інтернету. Ці інструменти можуть допомогти підлітку залишатися організованим, краще керувати своїм часом або навіть обмежити час, який він проводить в Інтернеті [7; 18].

Інструменти підвищення продуктивності допомагаючи вам відстежувати та контролювати використання Інтернету та виявляти шаблони чи проблеми можуть допомогти подолати залежність від Інтернету. Певні інструменти продуктивності, такі як RescueTime і Freedom, також можуть блокувати або обмежувати доступ до відволікаючих веб-сайтів або програм, зменшуючи спокусу надмірного використання Інтернету.

10. Обмеження соціальних мереж описує практику навмисного зменшення кількості часу та частоти взаємодії з платформами соціальних мереж, такими як Facebook, Twitter, Instagram та іншими.

Можливо запобігти проблематичному використанню Інтернету, встановивши межі для запобігання залежності від платформ соціальних мереж. Зменшивши використання соціальних мереж, можна позбутися звички постійно перевіряти або прокручувати їхні історії та стрічки.

У результаті підлітки також можуть уникнути потенційного негативного впливу соціальних медіа на їхній настрій, самооцінку чи зовнішність.

11. Створення безтехнологічної зони. Створення зон, вільних від технологій, означає визначення певних зон або періодів у повсякденному житті, де використання технологій, зокрема Інтернету та електронних пристроїв, суворо заборонено або обмежено.

Ці зони можуть бути фізичними просторами, такими як спальня чи їдальня, або певними періодами часу, як-от під час їжі або перед сном, де люди навмисно відключаються від технологій. Визначення певних територій або часу зонами, вільними від технологій, встановлює чіткі межі між цифровим світом і взаємодією в реальному житті, допомагаючи людям позбутися постійного тиску Інтернету.

12. Ставити цілі

Встановлення цілей означає встановлення конкретних, вимірних і досяжних цілей, які люди прагнуть досягти протягом визначеного періоду. У контексті подолання інтернет-залежності встановлення цілей передбачає визначення чітких цілей, пов’язаних зі зменшенням використання Інтернету, ефективним управлінням часом і встановленням більш здорових стосунків із технологіями.

Встановлення реалістичних цілей може бути корисним для підлітків та дорослих із інтернет-залежністю, оскільки це може допомогти їм прояснити своє бачення та напрямок процесу одужання. Це також дозволяє їм відстежувати власний прогрес і оцінювати свої результати.

Отже, отримані дані засвідчують, що показники схильності до інтернет-залежності та діагностована інтернет-залежність серед підлітків досліджуваної групи є досить високими 26,1% - підлітки схильні до інтернет-залежності та 34,8% мають показники залежності. Загальна цифра становить майже 61% опитаних підлітків.

За результатами теоретичного дослідження та індивідуальних бесід з підлітками, які приймали участь в дослідженні, було діагностовано, що на виникнення інтернет-залежності впливають такі фактори: психологічні (тривожність, депресія), соціальні (несприятливий сімейний клімат) та фактори, пов'язані з інтернетом (захоплення спілкуванням в соціальних мережах та онлайн-іграми, які займають другу позицію у використанні підлітками інтернету).

Рекомендації та заходи щодо попередження та подолання інтернет-залежності включають: в себе психотерапію (когнітивно-поведінкова терапія, сімейна терапія); соціальна підтримка з боку сім'ї та друзів; розвиток альтернативних способів проведення часу; контроль часу, проведеного в інтернеті; інформування про ризики інтернет-залежності.

ВИСНОВКИ

В ході теоертичного дослідження було визначено, що інтернет-залежність – це поширена проблема серед підлітків, яка може мати негативні наслідки для їх психологічного здоров'я, навчання та соціальних стосунків.

Фактори, що сприяють розвитку інтернет-залежності, включають:

- Психологічні фактори: тривожність, депресія, низька самооцінка, труднощі у спілкуванні.
- Соціальні фактори: несприятливий сімейний клімат, тиск з боку однолітків, відсутність альтернативних способів проведення часу.
- Фактори, пов'язані з інтернетом: доступність високошвидкісного інтернету, анонімність в онлайні, захоплення онлайн-іграми, соціальними мережами та азартними іграми.

До психологічних аспектів інтернет-залежності можна віднести:

- Зміну емоційного стану: покращення настрою, зняття тривоги, емоційний ескапізм (фантазування).
- Зміна когнітивних процесів: спотворення сприйняття реальності, втрата контролю над часом, нав'язливі думки про інтернет.
- Зміна поведінки: збільшення часу, проведеного в інтернеті, ігнорування інших сфер життя, порушення сну, харчування та соціальних стосунків.

За результатами емпіричного дослідження було визначено, що майже 61% опитаних підлітків мають схильність та є внтернет-залежними.

На виникнення інтернет-залежності впливають такі фактори: психологічні (тривожність, депресія), соціальні (несприятливий сімейний клімат) та фактори, пов'язані з інтернетом (захоплення соціальними мережами та онлайн-іграми).

Рекомендації щодо подолання інтернет-залежності включають в себе психотерапію; соціальну підтримку з боку родини та друзів; розвиток альтернативних способів проведення вільного часу; контроль часу, проведеного в інтернеті; інформування про ризики інтернет-залежності.

Важливо зазначити, що дане дослідження є лише одним із можливих шляхів вивчення психологічних особливостей прояву інтернет-залежності у підлітковому віці. Для отримання більш повного уявлення про цю проблему необхідні подальші дослідження.

Отже, мету дослідження досягнуто, завдання виконані. Гіпотеза дослідження підтвердилася: постійне спілкування у месенджерах та соціальних мережах призводять до виникнення інтернет-залежності в підлітковому віці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аймедов К.В. Особливості особистості підлітків, які страждають на комп'ютерну залежність. *Наука і освіта. Психологія*. Одеса, 2012. № 6. С. 9-13.

2. Анісімкіна В.Л. Інтернет–залежність як проблема сучасності. *Професійний розвиток та становлення особистості сучасного фахівця в умовах освітнього простору :* матеріали X Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (Хмельницький, 19-20 листопада 2020 р.) / За ред. доц. Р.П. Попелюшко. Хмельницький, 2020. С.7-9.

3. Атаманчук Н.М. Інтернет-залежність і механізми психологічного захисту підлітків. *Проблеми сучасної психології*. Кам'янець-Подільський, 2015, Вип. 30. С. 51-60.

4. Білоущенко В. В., Чарнецька Р. Т. Психологічні особливості інтернет-залежності в підлітковому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. Херсон, 2013. Вип. 1. С. 33-36.

5. Бєлінська О. Дитина і комп'ютер : психологічні реалії віртуального світу. *Психолог. Шкільний світ*. Київ, 2006. № 46. С. 27-29.

6. Вакуліч Т. М. Підлітковий вік як критичний період у формуванні Інтернет-залежної поведінки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Психологія*. Київ, 2005. Вип. 9 (33). С. 104-112.

7. Ванда М. А., Бондаренко Н. Б. Інтернет-залежність: передумови, ознаки та ризики для підлітків. *Психологія та психосоціальні інтервенції.* Київ, 2019. Том 2. С. 37-42.

8. Гаврищак Л. І., Мащак С. О. Інтернет-залежність як чинник девіантної поведінки. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. Київ, 2011. № 13. С. 56-63.

9. Гуревич Р. С. Інтернет–залежність як проблема сучасної молоді та суспільства. Київ, 2018. №50. С. 35-40.

10. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації : плюси і мінуси. *Сучасне суспільство*. Київ, 2012. Вип. 2. С. 179-184.

11. Камінська О. В. Аналіз результатів емпіричного дослідження інтернет-залежності підлітків та юнаків. *Проблеми сучасної психології*. Київ, 2014. Вип. 24. С. 339-348.

12. Кулешова О. В., Міхеєва Л. В. Інтернет-залежність осіб юнацького віку: аналіз, шляхи подолання. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. Київ, 2022. №4. С. 95-100.

13. Малоголова О. О. Інтернет-залежність та її вплив на підлітків. *Актуальні проблеми психології*. Київ, 2019. №1. С. 89-94.

14. Новаковська О. Інтернет-залежність сучасної молоді. *Всеукраїнська науково-технічна конференція магістрантів і студентів ТДАТУ*. Запоріжжя, 2020. 38 с.

15. Петрунько О., Сілаєва О. Іетернет-залежність як адикація сучасної людини. *Вчені записки Університету «Крок»*. Київ, 2023. №3 (71). С. 115-124.

16. Петрунько О., Телешун К. Інтернет-залежність дорослих користувачів та можливості її профілактики. *Вчені записки Університету «Крок»*. Київ, 2022. №4 (68). С. 91-99.

17. Посохова В. В. Комунікативні характеристики особистості, схильної до інтернет-залежності. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. Київ, 2005. Вип. 10 (13). С. 209-219.

18. Прийменко В. Діти, які грають в ігри, або Комп’ютерна залежність. *Психолог. Шкільний світ*. Київ, 2006. № 46. С. 13-15.

19. Пюра О. С. Особливості впливу комп’ютерних ігор на вияв агресивної поведінки у дітей підліткового віку. *Оновлення змісту, форм та методів виховання в закладах освіти*. Київ, 2008. Вип. 41. С. 148-151.

20. Соломка Е.Т., Михайлишин У.Б. Психологічні особливості інтернет залежності в ранньому юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології. Том XI.* Випуск 13. Київ. С. 247-256.

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

22. Fumero A., Marrero R. J., Voltes D., & Peñate W. Personal and social factors involved in internet addiction among adolescents: A meta-analysis. *Computers in human behavior*, 2018. № 86. С. 387-400.

23. Karaer Y., Akdemir D. Parenting styles, perceived social support and emotion regulation in adolescents with internet addiction. *Comprehensive psychiatry*, 2019. № 92. С. 22-27.

24. Lee J., Sung M. J., Song S. H., Lee Y. M., Lee J. J., Cho S. M., Shin Y. M. Psychological factors associated with smartphone addiction in South Korean adolescents. *The Journal of Early Adolescence*, 2018. № 38(3). С. 288-302.

25. Metin-Orta İ. Fear of Missing Out, Internet Addiction and Their Relationship to Psychological Symptoms. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2020. № 7(1).

26. Pontes H. M., Kuss D. J., Griffiths M. D. Clinical psychology of Internet addiction: a review of its conceptualization, prevalence, neuronal processes, and implications for treatment. *Neuroscience and Neuroeconomics*, 2015. С. 11-23.

ДОДАТКИ

Додаток А

АНКЕТА «ІНТЕРНЕТ-ЗАГРОЗИ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ»

Мета: визначення рівня обізнаності підлітків щодо Інтернет-загроз.

Інструкція: Прочитайте уважно всі запитання антеки та дайте відповідь на них *(там де прочерки — напишіть відповідь самі, там де є варіанти відповідей — підкресліть або обведіть той варіант, який Вам більше підходить)*. Деякі питання мають загальний вигляд, тому спробуйте уявити ситуацію та свої дії в ній. Прошу відповідати на питання анкети максимально відверто, що допоможе мені об'єктивно оцінити рівень Вашої обізнаності з теми антекування. Це анкетування є добровільним та анонімним і його результати не будуть оприлюднені та не впливатимуть на ставлення до Вас.

Анкета

1. Ваш вік _____

2. Стать:

а) чоловіча б) жіноча

3. В якому класі Ви навчаєтесь? _____

4. Яким пристоєм Ви користуєтесь для "виходу" в Інтернет? *(можна обрати декілька відповідей)*

а) Смартфон б) ПК

в) Ноутбук в) Планшет

5. Скільки годин на день Ви проводите на просторах Інтернету?

а) менше 2х годин б) від 2 до 5 годин

в) від 6 до 8 годин г) більше 9 годин

6. На що Ви витрачаєте більшість свого часу в Інтернеті? *(Заповніть таблицю, де 5 - "переважно займаюсь саме цим", а 0 - "ніколи цього не роблю")*

Вид діяльності	Оцінка
Перегляд фільмів/серіалів	
Спілкування в соціальних мережах	
Читання книг	
Гра в онлайн-ігри	
Пошук інформації для навчання	
Перегляд відео на Ютубі	
Прослуховування музики	
Здійснення онлайн-покупок	

7. Якими соц.мережами Ви користуєтесь? _____

8. Чи переходите Ви за незнайомими посиланнями в Інтернеті?

а) Так б) Ні

9. Ви думаєте про можливі ризики, перед тим як викласти щось в мережу Інтернет?

а) так, завжди б) більше так ніж ні

в) більше ні ніж так г) ні, ніколи

10. Оберіть варіанти, які, на твою думку, є прикладами порушення прав користувача в Інтернеті *(необмежена кількість варіантів)*:

а) зламування акаунту;

б) пересилання розмови з однією людиною іншій (іншим);

в) розповсюдження образливих чуток про інших людей;

г) скривання приватної інформації від інших користувачів;

д) розміщення фотографій інших людей без їх згоди;

е) цькування інших людей в приватних повідомленнях;

є) розміщення неправдивої інформації про себе;

ж) розголошування приватної інформації інших людей;

з) ведення приватного акаунту з обмеженою кількість підписників.

11. Ваше ставлення до інтернет-тролінгу _____.

12. Якщо у Вас поганий настрій, Ви надаєте перевагу такій діяльності:

а) перегляд фільмів/серіалів

б) прослуховування музики

в) сон

г) прогулянка на свіжому повітрі з друзями

д) душевна розмова з інтернет-другом

е) свій варіант _____.

13. Уявіть ситуацію. Нам на електронну скриньку надійшов лист з проханням перейти за посиланням для отримання винагороди. Чи зробите Ви це?

а) Так б) Ні

14. Як Ви вважаєте, у Вас є Інтернет-залежність?

а) так

б) більше так

в) більше ні

г) ні

Додаток Б

ТЕСТ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ

(розроблена А. Жичкіною)

1.А. Коли мені сумно або самотньо, я звичайно виходжу в Інтернет.

1. Б. Я не почуваю необхідності вийти в Інтернет тоді, коли в мене поганий настрій.

2. А. Коли я проводжу в Інтернеті менше часу, ніж звичайно, я почуваю себе пригнічено.

2. Б. Мій емоційний стан не залежить від того, скільки часу я проводжу в Інтернеті.

3. А. Я почуваю, що моє захоплення Інтернетом заважає моєму навчанню, роботі або відносинам з людьми поза Інтернетом.

3. Б. Використання Інтернету не заважає моїм відносинам з людьми, навчанню або роботі.

4. А. Багато моїх знайомих не знають, скільки часу я насправді проводжу в Інтернеті.

4. Б. Більшість моїх знайомих знає, скільки часу я проводжу в Інтернеті.

5. А. Я часто намагаюся зменшити кількість часу, що я проводжу в Інтернеті.

5. Б. Я не намагаюся зменшити кількість часу, що я проводжу в Інтернеті.

6. А. Коли я не в Інтернеті, я часто думаю про те, що там відбувається.

6. Б. Коли я не в Інтернеті, я рідко думаю про нього.

7. А. Я волію спілкуватися з людьми або шукати інформацію через Інтернет, а не в реальному житті.

7. Б. Я далеко не завжди вдаюся до допомоги Інтернету, коли мені потрібно знайти інформацію або поспілкуватися.

Ключі:

Інтернет-залежність – один з видів поведінкових залежностей, що проявляється в нав'язливому постійному прагненні ввійти в Інтернет і втраті суб'єктивного контролю за його використанням.

Вибір варіанта «А» оцінюється в 1 бал, вибір варіанта «Б» - 0 балів. Норми:

- Схильними до Інтернет-залежності вважаються досліджувані з балами по шкалі Інтернет-залежності 3 і вище.
- Не схильними до Інтернет-залежності - з балом 0 по цій шкалі.
- Інтернет-залежними в точному значенні слова вважаються ті, хто набирає 6-7 балів по цій шкалі.