МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: **ВПЛИВ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ НА ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.053О-2
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Мороз Маргарита Олександрівна
Керівник: Юдіна О.В. к.пед.н., доцент,
кафедри ділової комунікації
Рецензент: Томченко М.А., к.філол.н.,
доцент кафедри психології

Запоріжжя

2024р.

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

Мороз Маргариті Олександрівні

Тема роботи: Вплив інтернет-залежності на ціннісні орієнтації в підлітковому віці
керівник роботи Юдіна О.В. к. пед. н., доцент , доцент кафедри ділової комунікації
затверджені наказом ЗНУ від «05» 02 2024 року № 235—с

2. Строк подання студентом роботи 15 червня 2024р

3. Вихідні дані до бакалаврської роботи:

4. Зміст розрахунково—пояснювальної записки: пизначити поняття «ціннісні орієнтації»; надати психологічну характеристику підліткового віку; розглянути феномен «інтернет-залежності» з позицій різних наук та причини виникнення інтернет-залежності у підлітків; описати мету, завдання та методики дослідження; здійснити аналіз результатів дослідження; надати рекомендації щодо формування ціннісних орієнтацій в підлітковому віці.

5. Перелік графічного матеріалу: 8 таблиць, 3 рисунка.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Юдіна О.В, доцент		
Розділ 1.	Юдіна О.В, доцент		
Розділ 2.	Юдіна О.В, доцент		
Висновки	Юдіна О.В, доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів бакалаврської роботи	Строк виконання	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	Написання висновків	червень 2024 р.	Виконано
6	Передзахист	червень 2024 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	червень 2024 р.	Виконано

Студент _____ М.О. Мороз

Керівник роботи _____ О.В. Юдіна

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Бакалаврська робота: 72 сторінки, 8 таблиць, 3 рисунка, 67 джерел.

Об’єкт дослідження – ціннісні орієнтації в підлітковому віці.

Предмет дослідження – ціннісні орієнтації підлітків з інтернет-залежністю.

Мета дослідження – виявити особливості впливу інтернет-залежностей на процес формування ціннісних орієнтацій в підлітковому віці та розробити рекомендації щодо формування ціннісних орієнтацій в підлітковому віці.

Методи дослідження. Для вирішення обґрунтованих завдань нами були використані теоретичні методи (узагальнення наукової літератури, присвяченої аналізу даної проблематики, аналіз, порівняння); емпіричні методи (тестування підлітків та розробка рекомендацій щодо формування ціннісних орієнтацій в підлітковому віці); а також методи математичної обробки даних. Були використані наступні методики дослідження: методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокич); опитувальник «Інтернет-залежність» (К. Янг); методика діагностики спрямованості особистості Смекала-Кучера).

Найбільше від інтернет-залежності потерпають підлітки. Дитина, яка живе у віртуальному світі, вже фактично не контролює себе. Комп’ютер позбавляє її волі, свободи вибору.

На сьогодні в Україні не існує психологічного чи психіатричного діагнозу Інтернет- або комп’ютерної залежності. І навіть якщо інтернет-адикція буде згодом визнана захворюванням (наприклад, так званим «кіберрозладом»), то кількість носіїв буде істотно меншою, ніж це уявляється зараз. Заручниками павутини частіше за все стають підлітки, студенти, соціально-невлаштовані, люди похилого віку, а також ті, хто має фізичні обмеження, позбавлені нормального життя.

ВПЛИВ, ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ, ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ, ПІДЛІТКОВИЙ ВІК.

SUMMARY

Moroz M.O., The influence of Internet addiction on value orientations in adolescence.

Object of research: value orientations in adolescence.

The Subject of research: the value orientations of teenagers with Internet addiction. The purpose of the study is to identify the peculiarities of the influence of Internet addictions on the process of formation of value orientations in adolescence and to develop recommendations on the formation of value orientations in adolescence.

The purpose of the research: to reveal the peculiarities of the influence of Internet addictions on the process of forming value orientations in adolescence and to develop recommendations for the formation of value orientations in adolescence.

Research methods. We used theoretical methods (generalization of scientific literature devoted to the analysis of this problem, analysis, comparison); empirical methods (testing of teenagers and development of recommendations on the formation of value orientations in adolescence); as well as methods of mathematical data processing. The following research methods were used: "Value orientations" method (M. Rokich); questionnaire "Internet addiction" (K. Young); Smekal-Kucher's method of diagnosing personality orientation).

Teenagers suffer the most from Internet addiction. A child who lives in a virtual world no longer actually controls himself. The computer deprives her of her will, freedom of choice.

Currently, there is no psychological or psychiatric diagnosis of Internet or computer addiction in Ukraine. And even if Internet addiction is later recognized as a disease (for example, the so-called "cyber disorder"), the number of carriers will be significantly less than it is currently imagined. Teenagers, students, the socially disadvantaged, the elderly, as well as those who have physical limitations and are deprived of a normal life, most often become hostages of the web.

INFLUENCE, INTERNET ADDICTION, VALUE ORIENTATIONS, ADOLESCENT AGE.

ЗМІСТ

ВСТУП 7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНТХ ОРІЄНТАЦІЙ ВПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ЧЕРЕЗ ІНТЕРНЕТ 10
1.1. Поняття «ціннісні орієнтації»: підходи, структура, категорії ціннісних орієнтацій 10
1.2. Психологічна характеристика підліткового віку 19
1.3. Феномен «інтернет-залежності» з позицій різних наук 24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТЕЙ НА ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ 42
2.1. Мета, завдання та методики дослідження 42
2.2. Аналіз результатів впливу типу сімейного виховання на самоефективність у підлітковому віці 45
2.3. Рекомендації щодо формування ціннісних орієнтацій в підлітковому віці. 55
ВИСНОВКИ 63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 67

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасній дійсності Інтернет відіграє величезну роль в діяльності людини. І як невід'ємна частина життя, Інтернет формує у людини потреби, цінності, пріоритети, інтереси.

Сьогодні будь-яка сучасний людина хоч раз в день, для спілкування, роботи або просто пошуку потрібної інформації відвідує мережі всесвітньої павутини. Безумовно, Інтернет має величезне значення в сучасному світі і приносить велику користь людству: як невичерпне джерело інформації, доступний спосіб набуття навичок і знань, як незамінний помічник у роботі та бізнесі, як засіб проведення і планування дозвілля, як місце для знайомств і спосіб підтримання зв'язку. Інтернет полегшує вибір та купівлю необхідних товарів і послуг, а також дозволяє заощадити на їх придбання.

Інтернет-залежність – психічний розлад, нав'язливе бажання вийти в Інтернет і хвороблива нездатність вчасно відключитися від нього. Це явище може спричинити стан, у якому людина фокусуватиметься на віртуальному, а не реальному світі. Людина в такому стані може ігнорувати потребу у їжі, туалеті, сні, живому спілкуванні, фізичній активності і тощо.

У нашому дослідженні ми б хотіли вивчити особливості ціннісних орієнтирів у людей, що мають залежність від Інтернету. Актуальність цього дослідження полягає в тому, що зараз жодна людина не уявляє свого життя без Інтернету, хтось більшою, хтось меншою мірою.

У грудні 2021 року виданням «Educational Psychology Review» було проведено дослідження, результати якого дозволили зробити висновки, що серед молоді мегаполісів домінує проміжний тип інтернет-залежності (96,2%). Сильна інтернет-залежність спостерігається у 2,7% користувачів, і лише 0,1% респондентів виявилися незалежними від інтернету. Вивчення того, як залежність від Інтернету впливає на формування ціннісних орієнтирів, допомогло б в майбутньому позбавити людину від цієї залежності, спираючись на задоволення

її потреб та інтересів на підставі її цінностей [65].

Проблему комп'ютерної залежності досліджують психологи, лікарі, педагоги, соціологи. В соціологічній літературі проблеми ігрової поведінки та ігрової діяльності вивчались у контексті проблем соціалізації та засвоєння соціальних ролей. Це праці Ю. Асєєва, Н. Бондаренко, М. Ванда, Т. Ісакова, О. Камінська, Н. Малєєва, А. Мудрик, О. Петрунько, К. Телешун та інші. Соціокультурні та історичні проблеми виховання у грі розглядались в працях істориків, культурологів, соціологів культури В. Мельник, Л. Найдьонова, О. Сорокіна, Н. Терещук, М. Яворський. Унікальне місце в розробці традицій в історії людства належить Й. Хейзінгі, котрий вважається засновником нової галузі в науці. Соціальні аспекти ігрової поведінки та ігрової діяльності дуже активно вивчались в роботах вітчизняних психологів і педагогів: О. Белінської, І. Беха, В. Бочелюка, Т. Ісакової, С. Максименка, Ю. Швалба. У зв'язку з поширеністю азартних онлайн ігор та інших розваг, темою нашого дослідження є «Вплив інтернет-залежності на ціннісні орієнтації підлітків».

Мета дослідження – виявити особливості впливу інтернет-залежностей на процес формування ціннісних орієнтацій в підлітковому віці та розробити рекомендації щодо формування ціннісних орієнтацій в підлітковому віці.

Об'єкт дослідження – ціннісні орієнтації в підлітковому віці.

Предмет дослідження – ціннісні орієнтації підлітків з інтернет-залежністю. Завдання дослідження:

1. Теоретично дослідити поняття «ціннісні орієнтації»: підходи, структура, категорії ціннісних орієнтацій.
2. Вивчити психологічну характеристику підліткового віку.
3. Розглянути феномен «інтернет-залежності» з позицій різних наук.

Дослідити причини формування залежності від Інтернету у підлітків

Методи дослідження. Для вирішення обґрунтованих завдань нами були використані теоретичні методи (узагальнення наукової літератури, присвяченої аналізу даної проблематики, аналіз, порівняння); емпіричні методи (тестування підлітків та розробка рекомендацій щодо формування ціннісних орієнтацій в

підлітковому віці); а також методи математичної обробки даних. Були використані наступні методики дослідження: методика «Ціннісні орієнтації»(М. Рокич); опитувальник «Інтернет-залежність» (К. Янг); методика діагностики спрямованості особистості Смекала-Кучера).

Практичне значення одержаних результатів полягає в розробці та перевірці комплексу методик діагностування психологічних чинників Інтернет-залежності підлітків, який може бути застосований в роботі практичних психологів.

Теоретико-методологічні засади дослідження: психологічні положення про сутність особистості (С. Максименко, Н. Чєпєлева та ін.); підходи до вікових особливостей особистості (Ж. Вірна, І. Данилюк та ін.) психодинамічний підхід до вивчення особистісної ідентичності (Е. Джекобсон, Е. Еріксон, О. Кернберґ, Х. Кохут, М. Малер, Х. Хартман), концепція статусів ідентичності (М. Берзонскі,П. Вайнрайх, А. Ватерман, Х. Ґротевант, Дж. Марсіа), моделі Інтернет- залежності (Р. Девіс, К. Янґ).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел загальною кількістю 67. Загальний обсяг 72 сторінки, основного тексту – 62 сторінки.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНТХ ОРІЄНТАЦІЙ ВПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ЧЕРЕЗ ІНТЕРНЕТ

1.1. Поняття «ціннісні орієнтації»: підходи, структура, категорії ціннісних орієнтацій

Протягом свого життя людина постійно перебуває в процесі соціалізації. Відносини в родині, спілкування в дитячому садку, навчання в школі, компанія друзів, університетська група, спортивна команда, робочий колектив – приклади соціальних груп, носіїв різних систем цінностей, в яких людина проявляє себе як особистість. Вони є регуляторами діяльності людини і формування у неї ціннісних орієнтирів.

Сучасні психологи надають велику значимість сенсу життєвих і ціннісних орієнтирів для становлення особистості (О. Вознюк [10], В. Ганчева, Т. Лященко [12], Д. Місенг [42], С. Мотков [43], О. Олексієнко [47] та інші).

О. Пенькова відзначає наявність певної ієрархії цінностей, зосереджених в свідомості людини, що дозволяє планувати майбутні дії, плани і цілі. Ціннісні орієнтації як система соціальних установок, спрямована на соціальні цінності, «сприяє оптимізації поведінки, дозволяє особистості задовольнити свої основні потреби тими способами, за допомогою тих цінностей, якими володіє суспільство» [49].

Виходячи зі специфіки наукової спрямованості конкретної науки, були виділені підходи до розуміння цінностей:

1. Філософський підхід (А. Березянська, С. Матяж [37], О. Олексієнко [47], В. Посохова [52]). Цінність розуміється як: нова ідея, яка виступає орієнтиром; суб'єктивне уявлення, що має людський вимір; синонім культурно-історичних стандартів; тип «гідної» поведінки, конкретний стиль життя.

2. Соціологічний підхід (Т. Ларіна [27], С. Мотков [43], О. Панагушина [48], Н. Третична [63]). Цінності – це те, що є кращим і бажаним в рамках даної культури. В даному підході цінності розглядаються нерозривно від соціальних норм, життєвої організації людини, її поведінки і діяльності.

3. Психологічний підхід (Ю. Ївженко [17], О. Киричук [20], С. Косянчук [23], Д. Місенг [42], О. Пенькова [49], Г. Чайка [64]). Ціннісні орієнтації визначаються через поняття відносин, відображення, установок, входять в структуру особистості. Цінності розглядаються як якийсь вищий рівень в ієрархії мотивів, потреб, інтересів людини.

У кожної людини свій набір цінностей, який формується за допомогою життєвого досвіду. Несуперечливість, цілісність і стійкість ціннісних орієнтацій є важливим показником, що характеризує зрілу, самостійну і автономну особистість. Значимість ціннісних орієнтацій людини характеризується їх спрямованістю на творчу або деструктивну поведінку. Вони можуть виражатися за допомогою усвідомлення людиною всієї сукупності бажаних матеріальних і духовних благ, способу життя, необхідних моральних норм і вибір з них найбільш бажаних [15].

У філософії ціннісні орієнтації розуміються як чільна сила свідомості, яка забезпечує стійкість особистості, зображення людиною певного типу поведінки і діяльності. «Розвинені ціннісні орієнтації – ознака зрілості особистості, показник міри її соціальності, вірності певним принципам та ідеалам, здатності до вольових зусиль в ім’я цих ідеалів і цінностей» [12].

У соціології під «ціннісними орієнтаціями» маються на увазі «ідеологічні, політичні, моральні, естетичні та інші підстави оцінок суб’єктом дійсності і орієнтації в ній, а також спосіб диференціації об’єктів за значенням». Тільки соціально зріла особистість в змозі робити усвідомлений вибір [10].

Для визначення цільових цінностей особистості необхідно проаналізувати, які саме цінності входять в структуру ціннісних орієнтацій людини і ступінь їх переваги щодо інших існуючих цінностей. Також можна простежити відповідність ціннісних орієнтацій особистості громадському еталону, їх

адекватність загальним цілям розвитку суспільства.

Система ціннісних орієнтацій як психологічна характеристика зрілої особистості визначає мотивацію поведінки, готовність діяти для задоволення інтересів і потреб, спрямованість поведінки [5].

Ціннісні орієнтації – визначають спрямованість діяльності, виражають ставлення до світу, є компонентом світогляду. Передбачається, що формування системи цінностей відбувається на етапі переходу людини від підліткового віку до юнацького. Про це свідчить наявність головного чинника їх формування - досить високий рівень рефлексії, усвідомленого життєвого досвіду і довільності поведінки.

У структурі ціннісної орієнтації зазвичай виділяють три взаємопов’язані компоненти: пізнавальний, емоційний і поведінковий.

Вивчення психологічних особливостей формування ціннісних орієнтацій доцільно вести з позицій системного ціннісного підходу, що дозволяє розглядати дану психологічну освіту, як результат засвоєння людиною явищ навколишньої дійсності з точки зору їх цінності.

Цінності – об’єкти, явища і їх властивості, а також абстрактні ідеї, що втілюють в собі суспільні ідеали і є високо усвідомленими. Вони відображаються в свідомості як ціннісні орієнтації і є важливим фактором регулювання взаємодії людей і поведінки окремих особистостей [4].

Формування ціннісних орієнтацій відбувається в кілька етапів і включає в себе ряд компонентів.

Світогляд – система переконань, поглядів людини на світ і ставлення до нього.

Рефлексія – критична переоцінка цінностей і як наслідок виникнення питання про сенс життя. Ціннісні орієнтації здійснюють сильний вплив на діяльність людини, висловлюють усвідомлене ставлення людини до соціальної дійсності і визначають мотивацію її поведінки.

Спрямованість – сукупність стійких мотивів, що орієнтують діяльність особи, характеризується інтересами, переконаннями, ідеалами [33].

Спрямованість формує в процесі індивідуального розвитку – виховання, навчання, громадську діяльність, спілкування. Відповідно з цим виділяють наступні види спрямованості: особиста, колективна і ділова.

Особиста спрямованість – переважання мотивів власного благополуччя, прагнення до особистих досягнень і престижу. Люди з особистою спрямованістю чуйно реагують на свої потреби, почуття і переживання, при цьому не віддають належної уваги почуттям і переживанням оточуючих. Робота для них – можливість задовольнити свої побажання.

Люди з колективістською спрямованістю мають гостру потребу в спілкуванні, прагнуть мати добрі відносини з оточенням, проявляють інтерес до спільної діяльності, хоча їхні дії не завжди приносять результат. Так як їх мета – робота в групі, а не робота як така.

Ділова спрямованість властива людям, які захоплені самим процесом діяльності, прагнуть до пізнання, оволодіння новими навичками і вміннями, які здатні домогтися високої продуктивності в роботі [47].

Життєві цінності в сучасному світі складаються досить стихійно, під впливом найрізноманітніших чинників. Ціннісні орієнтації, які людина засвоює в процесі свого розвитку, залежать від того, в яку діяльність включена людина. У будь-якому віці при спілкуванні людина стикається з необхідністю зробити вибір, прийняти будь-яке рішення. Внаслідок цього їй доводиться розглядати і оцінювати можливі альтернативи – здебільшого в сфері визначення своїх ціннісних орієнтацій, своїх життєвих позицій.

Ціннісні орієнтації є одним з центральних новоутворень і несуть в собі відображення свідомого ставлення людини до соціальної дійсності. Велике значення має зв’язок ціннісних орієнтацій та спрямованості особистості. Система цінностей є основою поглядів людини на навколишній світ, відносин до інших людей, до себе як до особистості, світогляду, мотивації. Ціннісні орієнтації відіграють мотиваційну роль і визначають вибір діяльності.

«Ціннісні орієнтації – це, перш за все, переваги або відкидання певних сенсів і не готовність вести себе відповідно до них. Ціннісні орієнтації задають загальну спрямованість інтересам і прагненням особистості; ієрархію індивідуальних переваг і зразків; цільову й мотиваційну програми; рівень домагань і престижних переваг; уявлення про належне і механізми селекції за критеріями значущості; міру готовності і рішучості (через вольові компоненти) через реалізацію власного «проекту» життя» [49].

Ціннісні орієнтації є віддзеркаленням ставлення людини до життя, її цілей, до засобів досягнення цих цілей, до цінностей людства і культури. Внутрішні мотиви людини, які спонукають її до дій, завжди співвідносяться з її системою цінностей. У той же час, ціннісні орієнтації людини контролюють її поведінку. Ціннісні орієнтації часто визначають поведінкові установки особистості і життєві сценарії, так як в процесі розвитку людина вибірково сприймає цінності, які транслюються суспільством, вибираючи для себе ті, що співвідносяться з спрямованістю її особистості.

На думку О. Панагушиної, цінності – це певні ідеї, погляди за допомогою яких люди задовольняють свої потреби та інтереси [48]. У свою чергу, Д. Місенг визначає цінності, як стійке переконання в тому, що певний спосіб поведінки чи кінцева мета існування має потенційне значення з особистого погляду, на відміну від протилежного чи зворотного способу поведінки або кінцевої мети існування [42]. Як зазначають А. Березянська та С. Матяж, поняття «цінність» близьке до поняття «значущість». Цінністю можна вважати все те, що може цінувати особистість, що є для неї значущим і важливим. Власне, йдеться про ту роль, яку предмет чи явище можуть відігравати в життєдіяльності людей із точки зору їхніх потреб, інтересів, цілей [37].

Те, що для однієї людини може бути цінністю, інша людина може недооцінювати, а то й зовсім не вважати цінністю, тобто цінність завжди суб’єктивна. Цінності з формальної точки зору поділяються на позитивні й негативні (серед них можна виділити і малоціннісні), абсолютні та відносні, суб’єктивні й об’єктивні. За змістом розрізняють речові цінності, логічні й

естетичні.

Пріоритетне значення мають індивідуальні цінності людей (особистостей), бо тільки якась їх сума може становити собою цінності соціальні, цінності всього суспільства. Ієрархія індивідуальних (особистісних) цінностей є своєрідною сполучною ланкою між окремою людиною (індивідом) і суспільством, його культурою в цілому. Іншими словами, є духовний світ самої людини і певна культура суспільства, які взаємопов'язані і взаємодіють за допомогою цінностей певного людини [49].

Ціннісні орієнтації – це певна сукупність ієрархічно пов'язаних між собою цінностей, яка ставить людині спрямованість його життєдіяльності.

Джерелом формування ціннісних орієнтацій виступає сенсожиттєва активність особистості, що визначає рівень домагань особистості та її орієнтацію у процесі діяльності на досягнення конкретних цілей.

На думку В. Посохової, ціннісні орієнтації становлять собою інтегративні, вільно та відповідально обрані особистістю установки, що є ширшими і більш включними, ніж будь-які фіксовані або ж навіть базові соціальні установки, орієнтири й ідеали [52].

Як зазначає Н. Тертична, ціннісні орієнтації – це важливі елементи внутрішньої структури особистості, закріплені життєвим досвідом індивіда й усією сукупністю його переживань. Вони відокремлюють важливе для певної людини від несуттєвого [63].

Ціннісні орієнтації розглядаються як один із компонентів, що входить до структури особистості: ціннісні орієнтації – це складне утворення, що вбирає в себе рівні форми взаємодії суспільного та індивідуального в особистості, специфічні форми усвідомлення особистістю навколишнього світу, свого минулого, теперішнього і майбутнього, а також сутності свого власного «Я». Наявність сформованої системи ціннісних орієнтацій забезпечує гармонію внутрішнього світу особистості, сприяє систематизації її знань, норм, стереотипів поведінки та самоствердженню особистості, реалізації соціальних очікувань [64].

Ціннісні орієнтації визначають:

- загальну спрямованість інтересів і прагнень особистості;
- ієрархію індивідуальних вподобань і зразків;
- цільові і мотиваційні програми;
- рівень вподобань;
- уявлення про дійсне і механізми селекції за критеріями значущості;
- міру готовності й рішучості до реалізації власного «проекту життя» [43].

Отже, цінності – це, з одного боку, властивість того чи іншого суспільного предмета, явища, які задовольняють потреби, інтереси, бажання. Інакше кажучи, це соціально-значущі уявлення про те, що таке добро, справедливість, патріотизм, любов, дружба тощо. Вони, зазвичай, не піддаються сумніву, але видозмінюються, є еталоном, ідеалом для людей. З іншого боку – це відношення суб'єкта до предметів та явищ реальності, яке виражається ціннісними орієнтаціями, соціальними установками, якостями особистості. Тут вони виступають як певна структура особистості. Перший аспект суспільний, другий особистісний [37].

Єдиної класифікації цінностей у сучасних наукових дослідженнях не існує. Одні характеризують цінність як об'єктивну суть речей, інші – як власне цінність, грошову вартість предмета, треті – ототожнюють із поняттям блага, корисності для особистості, четверті – пов'язують із суб'єктивною значущістю цього предмета для життєдіяльності людини, п'яті – з його властивостями задовольняти потреби, інтереси,

Саме тому дослідники класифікують цінності по-різному[47]:

- за об'єктом засвоєння – матеріальні, морально-духовні;
- за метою засвоєння – егоїстичні, альтруїстичні;
- за рівнем узагальненості – конкретні,
- абстрактні;
- за способом вияву – ситуативні, стійкі;
- за роллю в діяльності людини – термінальні, інструментальні;

- за змістом діяльності – пізнавальні, предметно-перетворювальні (творчі, естетичні, наукові, релігійні та ін.);

- за приналежністю – особистісні (індивідуальні), групові колективні, суспільні, загальнонародні (національні), загальнолюдські.

Найбільш поширеною класифікацією цінностей на філософському рівні вважається розподіл на релігійні, етичні, естетичні, логічні й економічні.

У соціологічному аспекті цінності розглядаються як нормативи або регулятори діяльності. Тут їх доцільно розділяти на цінності-норми, цінності-ідеали, цінності-цілі, цінності-засоби.

У психологічному аспекті існують класифікаційні моделі, у яких цінності структуризуються за предметом або змістом об'єктів, на які вони спрямовані (соціально-політичні, моральні, економічні і інші); за суб'єктом ставлення (суспільні, цінності соціальних груп, колективні, індивідуальні) [33].

Згідно з класифікацією цінності поділяють на:

1) абсолютні – доброта, любов, правда, справедливість, гідність, свобода, чесність;

2) національні – патріотизм, національна гідність, державотворчі прагнення, історична пам'ять, змагання до єдності;

3) громадянські – права і свободи, обов'язки, соціальна гармонія, повага закону;

4) сімейно-родинні – подружня вірність, турбота про дітей, стосунки у сім'ї, пам'ять предків;

5) особистісні – риси характеру, поведінка, стиль приватного життя [33].

Серед численних класифікацій цінностей поширеною є розмежування цінностей на дві групи:

1) колективістські – вони об'єднують цінності, які відповідають способу життя в колективі;

2) індивідуалістські – включають цінності, які характеризують інтереси конкретного індивіда [27].

Цінності складають основу життєдіяльності – це історично складені модуси, способи зв'язку свідомості й буття людини і світу [23].

Ціннісні орієнтації формуються в ході соціалізації особистості внаслідок проникнення суспільної інформації в її індивідуально-психологічний світ. Спочатку особистість набуває досвіду попередніх поколінь, отримуючи соціально схвалені стереотипи поведінки, орієнтовані на соціокультурні цінності. А вже потім набуває власного досвіду, який допомагає індивідові адаптуватися в мікросередовищі.

Тому не випадково ціннісні орієнтації виконують цілу низку функцій: долучають індивіда до норм суспільства, сприяють самовизначенню особистості, реалізації здібностей та забезпечують гармонію її внутрішнього світу. Усе це пояснюється вченими таким чином, що в структурі ціннісних орієнтацій є два компоненти – когнітивний та емоційний. Перший охоплює сам процес прийняття цінностей суспільства, а другий – саме переживання індивіда щодо ставлення до цінностей.

Науковці Ю. Ївженко Ю та О. Кузнєцова вказують на фактори, що впливають на формування ціннісних орієнтацій: ідеологічні установки, якості особистості, життєві цілі, релігійні переконання, матеріальне забезпечення тощо [17].

З юних років людина в основному долучається до різних цінностей, усвідомлює для себе їх сутність і сенс. Далі, у процесі навчання, усебічного розвитку, накопичення життєвого досвіду особистість виробляє здатність самостійно вибирати системо-утворювальну цінність, тобто ту, яка в цей момент сприймається нею як найбільш значуща і одночасно задає певну ієрархію цінностей.

У свідомості кожної людини особистісні цінності відображаються у формі соціальних, ціннісних орієнтацій, які образно називають «віссю свідомості», що забезпечує стійкість особистості. «Ціннісні орієнтації – найважливіші елементи внутрішньої структури особистості, закріплені життєвим досвідом індивіда всією сукупністю його переживань і обмежують значуще для цієї людини від

незначущої, несуттєвого» [15].

Серед всієї ієрархії цінностей можна виділити ті, котрі є загальнолюдськими, або глобальними, тобто притаманні максимальній кількості людей, наприклад, воля, праця, творчість, гуманізм, солідарність, людяність, сім'я, нація, народ, діти тощо.

Ціннісні орієнтації формуються у процесі засвоєння людиною певного соціального досвіду і проявляються в його цілях, переконаннях, інтересах, тобто в процесі соціалізації [10].

Система ціннісного світогляду особистості формується під впливом глобальної зміни ієрархії загальнолюдських ціннісних орієнтацій. Доцільно зазначити, що трансформація суспільного життя вивела на перші місця цінності особистого рівня, які забезпечують власні потреби та комфортне самопочуття.

1.2. Психологічна характеристика підліткового віку

Підлітковий період – період завершення дитинства, виростання з нього, перехідний від дитинства до дорослості. Зазвичай він співвідноситься з хронологічним віком з 10 до 18 років. За визначенням ООН.

Сформована у навчальній діяльності в середніх класах школи здатність до рефлексії направляється школярем на самого себе. Порівняння себе з дорослими і з більш молодшими дітьми призводить підлітка до висновку, що він вже не дитина, а скоріше дорослий.

Підліток починає відчувати себе дорослим і хоче, щоб і навколишні визнавали його самостійність і значимість. Основні психологічні потреби підлітка – прагнення до спілкування з однолітками, прагнення до самостійності і незалежності, емансипації від дорослих, до визнання своїх прав з боку інших людей.

Почуття дорослості – це психологічний симптом початку підліткового віку. За визначенням Н. Тертичної, почуття дорослості є новоутворенням свідомості, через яке підліток порівнює себе з іншими (дорослими або товаришами),

знаходить зразки для засвоєння, будує свої відносини з іншими людьми, перебудовує свою діяльність [63].

Перехідність підліткового віку, звичайно, включає біологічний аспект. Це період статевого дозрівання, інтенсивність якого підкреслюється поняттям гормональна буря. Фізичні, фізіологічні, психологічні зміни, поява сексуального потягу роблять цей період виключно складним, в тому числі і для самого підлітка.

До XVII-XVIII століть підлітковий вік не виділявся як особливий віковий період, це відносно недавнє історичне утворення. У XIX ст. в багатьох країнах було введено систематичну шкільну освіту. Це нововведення призвело до значного збільшення періоду економічної залежності у житті дитини та до відстрочення моменту прийняття нею ролей, властивих дорослій людині.

Межі і зміст підліткового віку тісно пов'язані з рівнем соціально-економічного розвитку суспільства, з особливостями історичного часу, з громадською позицією підлітків у світі дорослих і конкретними обставинами життя даного підлітка.

Підлітковий вік як перехідний повною мірою розгортається тільки в індустріальному суспільстві, де виникає велика контрастність дитинства і дорослості, виражений розрив у нормах і вимогах, пропонованих до поколінь дорослих і дітей. У сучасному суспільстві соціальна дорослість не збігається з моментом статевого дозрівання. Першим підлітковий вік виділив як час другого, самостійного народження в життя і зростання самосвідомості людини Ж. Руссо [64].

Основні ідеї, які й сьогодні складають ядро психології підліткового віку, були викладені у праці С. Холла «Дорослішання». Хол сформулював уявлення про перехідності, проміжності підліткового віку, періоду бурі і натиску. Він розробив змістовно-негативні характеристики даного етапу розвитку (важкість виховування, конфліктність, емоційна нестійкість) і позначив позитивне надбання віку – почуття індивідуальності [63]. О. Стрільчук говорить про своєрідну маргінальність підлітка, що виражається в його становищі між двома

культурами – світом дітей і світом дорослих. Підліток вже не хоче належати до дитячої культури, але ще не може увійти до спільноти дорослих, зустрічаючи опір з боку реальної дійсності, і це викликає стан когнітивного дисбалансу, невизначеність орієнтирів, планів і цілей в період зміни життєвого простору [59]. Розвиток особистості підлітка було проаналізовано в психоаналітичному ключі З. Фрейдом і А. Фрейд [63].

У підлітковий період статевого дозрівання, прилив сексуальної енергії розхитує сформовану раніше рівновагу між структурами особистості, і дитячі конфлікти відроджуються з новою силою. О. Сорокіна розглядає підлітковий вік і юність як центральний період для вирішення завдання особистісного самовизначення, досягнення ідентичності [55].

Часто весь підлітковий період трактують як кризовий, як період нормальної патології, підкреслюючи його бурхливий перебіг, складність і для самого підлітка і для спілкування з дорослими [4; 57; 62].

Підлітковий вік як етап психічного розвитку характеризується виходом дитини на якісно нову соціальну позицію, пов’язану з пошуком власного місця в суспільстві. Завищені претензії, не завжди адекватні уявлення про свої можливості призводять до численних конфліктів підлітка з батьками і вчителями, до заперечної поведінки.

Навіть в цілому нормальному підлітковому періоду властиві асинхронність, стрибкуватість, дисгармонічності розвитку. Спостерігається як інтер-індивідуальність, так і інтр-індивідуальність (наприклад, інтелектуальна сторона розвитку може досягати високого рівня, а рівень довільності порівняно низький).

Вітчизняні психологи акцентують увагу також на тій негативній обставині, що в сучасному суспільстві немає відповідних для вирішення завдань підліткового віку «просторів», тому кризові явища мають тенденцію затягуватися.

Провідна діяльність в підлітковому віці залишається навчальною, вона зберігає свою актуальність, але в психологічному відношенні відступає на задній план.

Основне протиріччя підліткового періоду – наполегливе прагнення дитини до визнання своєї особистості дорослими за відсутності реальної можливості утвердити себе серед них. Провідною діяльністю дітей цього віку стає спілкування з однолітками.

Саме на початку підліткового віку діяльність спілкування, свідоме експериментування з власними відносинами з іншими людьми (пошуки друзів, з'ясування стосунків, конфлікти і примирення, зміна компаній) виділяються у відносно самостійну область життя.

Головна потреба періоду – знайти своє місце в суспільстві, бути значущим реалізується в співтоваристві однолітків.

У підлітків можливість широкого спілкування з однолітками визначає привабливість занять та інтересів. Якщо підліток не може зайняти задовільне його місце в системі спілкування в класі, він «йде» з школи і психологічно, і навіть буквально. Динаміка мотивів спілкування з однолітками протягом підліткового віку: бажання бути в середовищі однолітків, щось робити разом; мотив зайняти певне місце в колективі однолітків; прагнення до автономії та пошук визнання цінності власної особистості.

У спілкуванні з однолітками відбувається програвання самих різних сторін людських відносин, побудова взаємин, заснованих на «кодексі товариства», реалізується прагнення до глибокого взаєморозуміння. Інтимно-особисте спілкування зі однолітками – це діяльність, в якій відбувається практичне освоєння моральних норм і цінностей.

У ній формується самосвідомість як основне новоутворення психіки. Часто навіть у основі погіршення успішності лежить порушення спілкування з однолітками.

У молодшому шкільному віці вирішення проблеми успішності часто призводить і до гармонізації сфери спілкування з однолітками, і до підвищення самооцінки і т.д.

У підлітковому віці тільки навпаки – зняття напруженості в спілкуванні, ослаблення особистісних проблем може спричинити поліпшення успішності.

Про-соціальна діяльність може бути представлена як навчально-пізнавальна, виробничо-трудова, організаційно-громадська, художня або спортивна, але головне – це відчуття підлітком реальної значимості цієї діяльності.

Зміст діяльності – справа, корисна для людей, для суспільства; структура задається цілями взаємин підлітків. Мотив суспільно корисної діяльності підлітка – бути особисто відповідальним, самостійним. Суспільно корисна діяльність є і в молодшій школі, але вона недостатньо розгорнута. Ставлення до суспільно корисної діяльності на різних етапах підліткового віку змінюється. Між 9 і 10 роками у дитини з'являється прагнення до самоствердження і визнання себе у світі дорослих. Головне для 10-11 літніх – отримати у інших людей оцінку своїх можливостей. Звідси їх спрямованість на види занять, схожі на ті, які виконують дорослі люди, пошук видів діяльності, наявність реальної користі і одержання суспільної оцінки.

Накопичення досвіду в різних видах суспільно корисної діяльності активізує потреба 12 -13 річних у визнанні їх прав, у включенні в суспільство на умовах виконання певної, значущої ролі. У 14-15 років підліток прагне проявити свої можливості, зайняти певну соціальну позицію, що відповідає його потреби у самовизначенні. Соціально значиму діяльність як провідний тип діяльності в підлітковий період необхідно цілеспрямовано формувати [5].

Спеціальна організація, спеціальна побудова суспільно корисної діяльності передбачає вихід на новий рівень мотивації, реалізацію установки підлітка на систему «я і суспільство», розгортання різноманітних форм спілкування, і в тому числі вищої форми спілкування з дорослими на основі морального співробітництва.

Таким чином, інтимно-особистісний і стихійно-груповий характер спілкування переважає в тому випадку, якщо відсутні можливості здійснення соціально значущої та соціально схвалюваної діяльності, упущені можливості педагогічної організації суспільно корисної діяльності підлітків.

1.3. Феномен «інтернет-залежності» з позицій різних наук

Сучасному суспільстві притаманні розмаїття культур, релігій, способів життя та способів самовираження дитини. В той же час в будь-якому демократичному суспільстві обов'язковим чином виникає необхідність здійснення соціального контролю за девіантною поведінкою окремих індивідів та соціальних груп. Такі види девіантної поведінки як наркоманія, ігроманія, алкоголізм, тютюнокуріння та інші вважаються асоціальними і перебувають під постійним контролем суспільства. Але існують певні види поведінки, які не несуть в собі прямої, явної загрози суспільству, та все ж мають негативні наслідки для людини і соціуму в цілому. До таких можна віднести комп'ютерну залежність: людина, яка проводить більшість часу за комп'ютером, не заважає і не загрожує оточуючим. Але при цьому людина втрачає поступово важливі соціальні контакти, перестає повноцінно виконувати соціальні функції, деградує як особистість.

Комп'ютерна залежність – різновид психічної залежності, який характеризується патологічною тягою людини до роботи або проведення часу за комп'ютером [1].

Загалом до комп'ютерної залежності вчені відносили залежність людини від комп'ютерних ігор. Та зі стрімким розвитком та розповсюдженням Інтернет-мережі, в науковому світі заговорили про гостроту проблеми «інтернет-залежності» – це психічний розлад, нав'язливе бажання підключитися до Інтернету і хвороблива нездатність вчасно відключитися від Інтернету [8].

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

Психологи визначають інтернет-залежність як нав'язливе бажання вийти в Інтернет, перебуваючи в «он-лайні», і нездатності вийти з Інтернету, будучи «онлайн»[1]. Постійна потреба в інформації, висока мотивація до пізнання, соціальна активність і дефіцит вільного часу – те, що виробляє в людині

прагнення користуватися інтернетом. При цьому необхідно розуміти різницю між активними користувачами інтернету, які використовують інтернет-ресурси для корисних цілей (для роботи, навчання і т.д.) і людьми, залежними від інтернету, для яких інтернет – це не засіб досягнення мети, а сама мета. Часто Мережа привертає до себе увагу можливістю сховатися під маскою анонімності, безпекою, доступністю і простотою у використанні [16].

Інтернет вже давно перестав бути просто засобом комунікації, це ще й засіб вираження громадської і особистої думки індивідів. Інтернет заволодів величезною частиною життя практично кожної людини, тому можна говорити про високу значимість його в формуванні та ідентичності особистості. Мережа створює певний тип особистості, поведінку, безпосередньо впливаючи на процес соціалізації індивіда.

«Не дивлячись на те, що комунікація в мережі Інтернет опосередкована технічними засобами, ця комунікація здійснюється між людськими індивідами, кожному з яких необхідно визначити свою приналежність до спільноти, прийняти її цінності, знайти свої ролі в цій спільноті, визначити свої подібності та відмінності від інших її членів і т.д. Ідентичність в інформуванні формується через сприймання користувачами мережі Інтернет одержуваних з неї установок, уявлень, стереотипів мислення, суджень, думок, оцінок, пріоритетів, смаків, способів життя, особливостей діяльності і т.д.» [19].

Дослідження показують, що в більшій мірі схильні до інтернет-залежності люди – з низькою самооцінкою, комплексами меншовартості, які відчувають труднощі в реальному спілкуванні, що знаходяться в стані соціальної самотності.

У віртуальному світі людина з легкістю реалізує базові потреби в спілкуванні, визнанні, прийнятті, повазі, самореалізації. Вона не обтяжує себе, вибудовуючи відносини з іншими людьми. Невигідні користувачі ігноруються, заносяться в «чорні списки», а їх місце стрімко займають інші [24].

Ознаки інтернет-залежності:

1. Неконтрольований час, проведений в мережі.
2. Втрата інтересу до інших видів дозвілля.

3. Неможливість припинити використовувати інтернет.

4. Відсторонення від друзів і близьких, втрата контактів з людьми в «он-лайні».

5. Постійне оновлення сторінок в соціальних мережах, часта перевірка пошти, акаунтів на різних форумах і блогах.

6. Нехтування службовими обов'язками, навчанням, домашніми справами, зустрічами і домовленостями під час інтернет-серфінгу.

7. Безцільне блукання по веб-сайтам. Інтернет-залежність частіше формується у людей, що володіють рядом наступних якостей: вразливість, нерішучість, наївність, низька самооцінка, недостатній самоконтроль, труднощі в спілкуванні, висока сугестивність, відхід від проблем [65; 67].

Також на прояв феномена інтернет-залежності впливають соціальні чинники: проблеми самореалізації, соціальний статус, безробіття, незадоволеність власними доходами, відхід від життєвих труднощів, проблеми в родині, дезадаптація в колективі, наявність інших залежностей.

Інтернет є свого роду куполом, під яким людина відчуває себе в безпеці, відсторонюється від некомфортного зовнішнього світу [56].

Залежно від того, які інтернет-ресурси кращі для молодих людей, можна виділити наступні типи людей, залежних від інтернету:

1. Інтернет-комунікатори – люди, зайняті віртуальним спілкуванням, значну кількість часу проводять в чатах, форумах, блогах і часто перевіряють електронну пошту і повідомлення в соціальних мережах;

2. Інтернет-еротомана – аддикти, які відвідують різноманітні сайти з порнографічним і сексуальним змістом, які заводять знайомства в Мережі для задоволення своїх сексуальних потреб і бажань;

3. Інтернет-агресори – люди, які відвідують сайти, на яких демонструються сцени насильства і жорстокості, все їх спілкування в Мережі направлено на вираження агресії;

4. Інтернет-когнітивні – люди, які реалізують свої пізнавальні інтереси за допомогою інтернету (відвідування освітніх сайтів, пошук корисної інформації і

т.д.);

5. Інтернет-гемблер – люди, які захоплюються мережевими іграми, ставками на спорт, аукціонами, онлайн-казино;

6. Інтернет-покупці – аддикти, що реалізують непереборне бажання витрачати гроші за допомогою численних покупок в прямому ефірі [54].

Основні типи інтернет-залежності, які виділила Л. Найдьонова:

1. Нав'язливий веб-серфінг (інформаційне перевантаження) – блукання по сайтам, пошук інформації.

2. Пристрасть до віртуального спілкування і віртуальних знайомств – великі обсяги листування, постійна участь в чатах, надмірність знайомих і друзів в Мережі.

3. Ігрова залежність – нав'язливе захоплення комп'ютерними онлайн-іграми.

4. Нав'язлива фінансова потреба – захоплення азартними іграми в мережі, покупки в інтернет-магазинах.

5. Пристрасть до перегляду фільмів через Інтернет.

6. Кіберсексуальна залежність – нав'язливий потяг до відвідування порносайтів і заняття кіберсексом [46].

Значущою проблемою є погіршення соціальних відносин, соціальна адаптація, особистісні та інші проблеми, пов'язані з соціалізацією індивіда в суспільстві.

Людина, яка проводить в Інтернеті значну частину свого часу, перестає приділяти увагу повсякденним речам, втрачає інтерес до реального життя і міжособистісних взаємодій.

Людина безконтрольно проводить час в Інтернеті, перестає бути творчо активною особистістю, творцем культури, перетворюючись лише в споживача, що імітує спілкування з іншими.

Отже, ціннісні орієнтації – опорні установки, які допомагають людині приймати рішення і регулювати поведінку. Ці установки відображені в свідомості людини у вигляді життєвих цілей і загальних світоглядних орієнтирів. Ціннісні

орієнтації формуються у людини в процесі соціалізації, в процесі її взаємодії з навколишнім світом.

Взаємодіючи зі світом, людина залучається до використання Інтернету. Надмірне перебування в Мережі формує у людини залежність, яка проявляється нав'язливим бажанням бути «онлайн». Часто великий вплив на появу залежності надають соціальні чинники, такі як безробіття, проблема самореалізації, незадоволеність своїм соціальним статусом і матеріальним становищем, проблеми в родині, дезадаптація в колективі та інші труднощі.

Наявність у людини інтернет-залежності впливає на формування у неї ціннісних орієнтацій, адже дозвілля в Інтернеті стає невід'ємною частиною її життя.

Визначимо причини формування залежності від Інтернету у підлітків.

Підліток – особистість, яка шукає відповіді на життєво-необхідні для нього питання: «Хто я?», «Навіщо я?», «Для кого я?» і «Який я?». У підлітковому віці індивід виходить на якісно нову соціальну позицію, в цей час формується його свідоме ставлення до себе як до члена суспільства. Отже, від того, як протікає соціальна орієнтація в цей період, залежить дуже багато чого в формуванні соціальних установок людини [44].

Для кожного вікового періоду характерний провідний тип діяльності, і саме він робить істотний вплив на формування певної ієрархії мотивів, на розвиток процесу визначення мети. Для підліткового віку характерна діяльність, спрямована на засвоєння норм взаємовідносин, більшою мірою з однолітками. Ця сторона життя індивіда отримує вираження в суспільно корисній діяльності. У цей період онтогенезу складаються найбільш сприятливі умови для прояву і закріплення суспільної сутності людини.

Підлітковий вік відноситься до критичного періоду психічного розвитку. У віковій фізіології критичні періоди розглядаються з точки зору можливості порушення нормального ходу розвитку, а в психології цим терміном позначається чутливість дитини до формування впливів. На відміну від стабільних, критичні періоди є поворотними пунктами розвитку, коли у відносно

короткий проміжок часу відбуваються кардинальні зрушення у формуванні особистості.

Відомо, що найважливішим психологічним новоутворенням даного віку є становлення самосвідомості. Важливою ознакою, що характеризує самосвідомість підлітка, вважається почуття дорослості. Таким чином, підліток ставить себе в ситуацію дорослого в системі реальних відносин [39].

Отже, підлітковий вік – це період формування цінностей, розширення соціальних контактів, а залежна дитина обмежує своє коло спілкування комп'ютером. В результаті цього в таких дітей спостерігаються відсутність життєвого досвіду, інфантилізм у вирішенні життєвих питань, труднощі в соціальній адаптації, бідність емоційної сфери, звуження кола інтересів, прагнення створити особистий світ, втеча від реальності.

Все може початися з того, що підліток полюбляє спілкуватися в Інтернеті, часто перевіряє пошту, веде власний блог чи знаходить якусь «надзвичайно цікаву іграшку». Поступово дитина настільки «втягується» у віртуальний простір, приймає його закони, правила та норми, що почувається незручно та невпевнено у життєвих ситуаціях. Варто знати, що комп'ютер шкодить не лише психічному, але й фізичному здоров'ю. Під час роботи дисплеїв збільшується іонізація повітря і зростає температура, вологість же, навпаки, зменшується.

Головною причиною виникнення комп'ютерної залежності у підлітків психологи вважають недостатнє спілкування і взаєморозуміння з батьками, однолітками і значущими людьми.

Більшість людей використовують всесвітню мережу не лише для роботи чи пошуку інформації, а й як спосіб життя. З'явилися чати, сайти знайомств, де споживачі інтернет-ресурсу перебувають і вдень і вночі: ведуть переписку, бавляться в ігри. Відповідно до нових діагностичних рекомендацій, інтернет-залежною визнається людина, яка проводить в мережі декілька годин на день і у якої спостерігався щонайменше один з симптомів залежності протягом трьох місяців, зокрема:

- непереборне бажання ввійти в інтернет;

- нездатність контролювати свій час в інтернеті;
- розумове або фізичне виснаження;
- порушення сну або концентрації уваги;
- дратівливість, депресія, знервованість, труднощі у спілкуванні з людьми в реальному житті.

Крім того у процесі роботи з комп'ютером у підлітків може розвиватися комп'ютерний зоровий синдром , який призводить до зниження гостроти зору; його затуманення; труднощі при переводі погляду з ближніх предметів на дальні і назад; відчуття змін забарвлення предметів; двоїння; тимчасова короткозорість. Вимушена поза з нахилом уперед вносить зміни в конфігурацію хребта і призводить до звуження грудної клітки, що відбивається на підвищенні артеріального тиску, болі у ділянці серця. Вимушене положення може стати чинником скривлення хребта, остеохондрозу, захворювань кистей рук, що розвивається внаслідок неправильного положення рук при роботі з клавіатурою та мишею [61].

Отже, чинниками, що провокують інтернет-залежність в підлітковому віці можуть бути дезадаптованість людини до соціуму, труднощі з пошуком спільної мови з однолітками, дисгармонія в родині, страх через перехід до самостійного життя. Інтернет дає юнакові можливість втечі з реального світу, у той світ який він створив собі сам. Особливості самостановлення користувачів інтернету на етапі ранньої дорослості, коли відбувається перехід до самостійного життя, належать до значимих передумов схильності чи несхильності особистості до розвитку інтернет залежності.

Виділяють основні психологічні причини виникнення комп'ютерної залежності у підлітків:

1. Відсутність або брак спілкування і теплих емоційних стосунків у сім'ї. Коли батьки (чи інші близькі родичі) не приділяють дитині час, не цікавляться станом душевного світу, мало запитують про її думки і почуття, про те, що дійсно хвилює і турбує дитину, коли не чують її. Звичайно, із зазначеної причини може розвиватися не тільки залежність від комп'ютерних ігор і розваг, а й інші види

залежності, а також різні форми відхилень у поведінці [21; 53; 66].

2. Відсутність у дитини серйозних захоплень, інтересів, хобі, уподобань, не пов'язаних з комп'ютером. Наприклад, жив-був 13-річний підліток. Нічим особливо не захоплювався, читати не любив, гуляти теж не дуже, по будинку допомагати особливо не прагнув, та й до навчання мало завзяття виявляв – так, телевізор б йому все дивитися та «в стелю плювати». І от, з'являється у цього юного ледаря комп'ютер! Підліток розуміє, що можна сидячи вдома, не обтяжуючи себе зайвою напругою, стати крутим бандитом (у грі), знайти собі співрозмовника, з яким у будь-який момент не важко припинити спілкуватися, дістати (скачати) реферат, заради якого раніше довелося б йти до бібліотеки. Настільки райдужна перспектива притягує дитину до екрану монітора. Знову ж таки не факт, що обов'язково виникне комп'ютерна залежність, але передумова вагома [2; 9; 45; 51].

3. Невміння дитини налагоджувати бажані контакти з оточуючими, відсутність друзів. Припустимо, дитина (підліток) занадто сором'язлива і не може свою сором'язливість побороти. Або наявність видимого фізичного недоліку, зовнішня некрасивість відштовхує однолітків від спілкування з нею, або у дитини розвинулися риси характеру, що перешкоджають встановленню дружніх нахилів: замкнутість, злість, надмірна жадібність, мстивість, уразливість, агресивність [6; 14; 60].

4. Неуспішність дитини. Ця причина схожа з попередньою. Наприклад, дитина і в школі погано навчається, і в компанії хлопців не заводила, і з батьками стосунки не блищать. Якщо такий стан речей не влаштовує дитину, вона цілком може впасти в залежність від комп'ютерних ігор, де він – головний герой, він на вершині успіху, він переможець, володар, перший руйнівник (або творець). У мережі Інтернет така дитина може створити собі образ, протилежний реальному: інше ім'я, інша зовнішність, інша, більш «вигідна» самопрезентація [40; 50].

5. Наявність важкої інвалідності, серйозного захворювання. Якщо дитина-інвалід навчається на дому, якщо коло його спілкування дуже обмежене, якщо він майже або зовсім не виходить з дому, якщо важкі каліцтва перешкоджають

встановленню контактів з оточуючими або відвертають оточуючих від дитини, то комп'ютер може стати єдиним засобом спілкування, отримання інформації, єдиною розвагою і заняттям. Під фізичними вадами, що перешкоджають спілкуванню, мають на увазі відсутність слуху, зору, ДЦП, ускладнена мова, важка форму епілепсії, важкі вади серця, атрофія м'язів і т.д [25; 31; 36].

Отже, залежним від комп'ютера, в принципі, може стати будь-яка дитина і підліток, але шанси зменшуються, якщо в родині присутня атмосфера дружелюбності, спокою, комфорту та довіри; у дитини різнобічні інтереси та інтереси; дитина вміє налагоджувати позитивні відносини з оточуючими; дитина вміє ставити перед собою хоча б найменші цілі.

Окрім особливостей віртуального середовища, ми вважаємо за доцільне виділити ряд психологічних характеристик особистості, що спричиняють або ж пов'язані з інтернет-адикцією.

Особливості емоційної сфери інтернет-залежних. О. Ліщинська [29] встановила зв'язок інтернет-залежності з депресією. Таку кореляцію автор пояснює тим, що для осіб з депресивними розладами, що характеризуються низькою самооцінкою та страхом бути відкинутим, дуже важливе прийняття інших, тому труднощі в міжособовому спілкуванні вони можуть компенсувати завдяки віртуальній підтримці.

С. Максимець [32], досліджуючи поведінку підлітків в Інтернеті встановила, що дівчатка з високим рівнем тривожності або у конфлікті з батьками з більшою ймовірністю встановлювали близькі стосунки з іншими Інтернет-користувачами. Це стосується і тих хлопців, у яких не було взаєморозуміння в родині та вищий у порівнянні з іншими рівень тривожності.

О. Стрільчук [58] у підлітків з інтернет-залежністю відмічає дисгармонію функціонування емоційної сфери, що виявляється в нездатності до чіткої диференціації своїх почуттів, неможливості спонтанно відреагувати у комунікативних ситуаціях; тенденція до соціальної ізоляції.

У дослідженні Н. Малєєвої самооцінка інтернет-адиктів виявилася суттєво нижчою, ніж у контрольній групі. За шкалами самоставлення виявлено значимі відмінності у виразності інтегрального почуття за/проти свого Я та само інтересу між інтернет-залежними й інтернет-незалежними підлітками [34].

Індивідуально-психологічні особливості інтернет-залежних. А. Лучинкіна виявила, що інтернет-адикти мають високий рівень абстрактного мислення, впевнені в собі, індивідуалісти, чутливі, насторожені, характеризуються нонконформізмом [30].

У дослідженні О. Коневищенської [22] за методикою Р. Кеттелла виявлено, що підлітки-адикти, маючи високу, домінуючу потребу в близькому спілкуванні,

«по душах», при цьому не мають достатньої соціальної сміливості для встановлення відносин з оточуючими людьми в реальному світі.

Особливості соціально-комунікативної сфери інтернет-залежних. У дослідженні О. Камінської [18] встановлено значимі відмінності у впевненості в собі та сміливості у соціальних контактах між групою схильних і не схильних до Інтернет-залежності. Особи, схильні до інтернет-залежності, переживають більше суб’єктивних труднощів у спілкуванні в реальному житті, гірше оцінюють свою здатність до прийняття рішень у складних ситуаціях, здатність до контролю власних дій та їхніх результатів.

У дослідженні О. Кришовської [26] виявлено значимі зв’язки між інтернет-адикцією й ознаками негативного комунікативного настановлення, як-от: завуальована та відкрита жорстокість у стосунку до людей, у судженнях про них, негативний особистий досвід спілкування з навколишніми.

О. Ліщинська, досліджуючи особливості життєвого планування інтернет-залежної молоді, дійшла висновку, що у схильних до Інтернет-адикції молодих людей простежується брак тенденції до планування власного майбутнього. Дослідниця, також виявила домінуючі стратегії психологічного захисту у спілкуванні юнаків, схильних до інтернет-залежності та зробила висновок, що вони частіше обирають агресивну тактику у спілкуванні [28].

Психологічні моделі інтернет-залежності. Модель Інтернет-залежності К. Янг. К. Янг, досліджуючи феномен інтернет-залежності виділила чотири її основних чинники [38]:

1. Соціальна підтримка. Люди, що часто зустрічаються в певному віртуальному середовищі, наприклад, чаті чи форумі створюють віртуальне співтовариство. Як і в кожної групи, у такого співтовариства є власні правила та ритуали, мова та ін., і його члени пристосовуються до правил цієї групи. Незважаючи на те, що така комунікація залишається як-правило текстовою, обмін словами має глибоке емоційне забарвлення. Унаслідок дистанційованості між людьми зростає потреба у соціальному прийнятті та підтримці, яку може дати віртуальна спільнота. Як відзначає Ш. Теркл, «комп'ютери створюють ілюзію товариських стосунків без вимог дружби». Потреба в соціальній підтримці може бути найбільш високою в сучасному суспільстві через дезінтеграцією традиційних форм сусідства і зростання кількості розлучень та змін місця проживання.

2. Сексуальна реалізація. Для розуміння того, що робить віртуальний секс залежністю, Янг пропонує ACE-модель, абревіатуру для ACCESSIBILITY (доступність порнографічної інформації), CONTROL (контроль) і EXCITEMENT (збудження), які є трьома базовими причинами цієї залежності.

3. Творення віртуальної самопрезентації. Соціально-економічний статус, стать, вік і раса відіграють важливу роль у самопрезентації в процесі міжособового спілкування. У віртуальності всі ці характеристики редукуються, й усі користувачі Мережі стають рівними. В результаті відсутності соціальної ідентичності on-line, можливе створення «віртуальної особистості».

4. Девіантність віртуальної особистості. Відповідно до психоаналітичної теорії, пригнічені (витіснені) бажання, потреби містяться в несвідомому і можуть виявитися у снах або обмовках. Віртуальна реальність, завдяки її анонімності та деякій схожості з реальністю сну, відкриває новий простір для їх реалізації. Витіснені аспекти психіки можуть виявитися у віртуальній комунікації – сором'язливі у Мережі стають нахабними, пасивні, м'які – агресивними.

Моделі інтернет-залежності. Когнітивно-біхевіоральна модель інтернет-залежності. Когнітивно-біхевіоральна модель інтернет-залежності (у термінології авторів «патологічного використання Інтернету»), розроблена Р. Девісом [39], підкреслює значення дисфункційних настановлень особистості, як основного джерела патологічної поведінки – тобто, когнітивні симптоми ПВІ можуть часто передувати й бути причиною афективних або поведінкових симптомів.

У цій концепції розмежовуються поняття необхідних, достатніх і сприятливих чинників виникнення симптомів. Необхідний чинник – це етіологічний фактор, що уже повинен існувати або з'явитися перед виникненням симптомів. Достатній чинник – етіологічний фактор, чиє існування або виникнення гарантує виникнення симптомів. Сприятливий – етіологічний фактор, що збільшує ймовірність виникнення симптомів, але не є ні необхідним, ні достатнім для їхньої появи.

Психопатологія (депресія, соціальна тривожність) є периферійним необхідним фактором виникнення симптомів ПВІ. Тобто психопатологія повинна бути або повинна виникнути до появи симптомів ПВІ. Зауважимо однак, що основна психопатологія сама по собі не приводить до виникнення симптомів ПВІ, але є важливим елементом у його етіології.

Р. Девіс розглядає дисфункційні настановлення як центральну й достатню причину виникнення ПВІ. Ці настановлення – достатні фактори виникнення ПВІ. Дисфункційні настановлення можна розмежувати на два підтипи: настановлення щодо себе й щодо світу. До настановлень щодо себе належать: «Я хороший лише в інтернеті», «Я нічого не вартую в реальному світі, але в інтернеті я є важливим» й «Поза інтернетом я невдаха». Для таких осіб характерна невпевненість у собі, низьке самокерівництво, негативна самооцінка, негативний погляд на себе самого. В цьому випадку Інтернет використовують для отримання позитивних реакцій від інших безпечним способом [39].

Настановлення щодо світу містять узагальнення окремих подій до загального рівня: «Інтернет – єдине місце, де мене поважають», «Ніхто не любить мене поза інтернетом», «Інтернет – мій єдиний друг» або «Поза інтернетом люди

думають про мене погано». Ці настановлення підсилюють залежність особи від інтернету й автоматично виникають щоразу, коли з'являється подразник, пов'язаний з інтернетом. Тому відразу ж після входу особи, наприклад, у чат, у неї виникають автоматичні думки, пов'язані з подібними переконаннями.

Р. Девіс диференціює специфічну та генералізовану інтернетзалежність.

Специфічна інтернет-залежність (Pathological Computer Use, CyberDisorders) – це зловживання окремими можливостями Інтернету. А саме – онлайн аукціони, порнографія, біржі, магазини й ін. Специфічна Інтернетзалежність є результатом раніше існуючої в особи залежності, що стає пов'язаною з мережною активністю. Сюди можна віднести «електронне бродяжництво», залежність від віртуальних азартних ігор, аукціонів, бірж, електронних покупок, порнографії [39].

Генералізована інтернет-залежність – патологічне використання комп'ютера для залучення у соціальну взаємодію, або так-звана залежність від кібер-стосунків. Генералізована інтернет-залежність передбачає залучення в комунікаційні ресурси інтернету – чати, форуми, блоги, соціальні мережі та використання спеціальних програм-комунікатрів – gtalk, ICQ, MSN та ін.

Трирівнева модель чинників інтернет-залежності На підставі аналізу досліджень інтернет-залежності ми визначили трирівневу модель чинників інтернет-залежності, у якій дані чинники розглядаються на трьох рівнях: рівень базових передумов – обставини, які є сприятливими для виникнення інтернет-залежності; рівень необхідних умов – фактори, які повинні бути для виникнення інтернет-залежності; рівень достатньої умови – фактор, що є результуючим двох попередніх рівнів та є основою виникнення інтернет-залежності.



Рис. 1.1. Трирівнева модель чинників інтернет-залежності

У цій моделі до базових передумов співвідносяться характеристики соціальної ситуації – збільшення дистанційованості між людьми, інформатизація суспільства (К. Янґ [38]); характеристики віртуального середовища – анонімність, фізична непредставленість, відсутність просторових обмежень, необмежена можливість встановленняя контактів, нерегламентованість поведінки (Г. Мироненко [41]). Ці характеристики сприяють тому, що у інтернет-середовищі виникає можливість реалізації Я-ідеального або ж витіснених потреб. В уявленнях про віртуальних співрозмовників переважають механізми стереотипізації, проекції та ідеалізації (Л. Найдьонова [46], Н. Сергеєва [54], М. Яворський [66]). Характеристики взаємодії із комп'ютером, як об'єктом залежності – взаємодія людини з комп'ютером має діалоговий і мовний характер. Комп'ютер виконує роль партнера, наслідком чого є його персоніфікація (Н. Малєєва [35]) чи антропоморфізація (В. Мельник [40]) та формування «суб'єкт-суб'єктних» стосунків із комп'ютером.

До рівня необхідних умов належать психологічні особливості інтернет-адиктів – інтровертованість, переважання осіб із шизоїдною акцентуацією. Соціально-психологічна сфера Інтернет-залежних характеризується соціальною фрустрованістю (Ю. Буров [7]), несміливістю у соціальних контактах (В. Посохова [52]), схильністю частіше обирати агресивну тактику у спілкуванні (Н. Гребінь [13]). Такі особи мають високу, домінуючу потребу в близькому спілкуванні, «по душах» (О. Белінська [3]). Також їм притаманний високий рівень абстрактного мислення, індивідуалізм, готовність задовольнятися опосередкованими контактами з іншими, вони не схильні до конформізму (О. Стрільчук [58]).

До рівня достатньої умови належать: дисфункційні настановлення щодо інтернету – настановлення щодо власного Я та зовнішнього світу у контексті інтернет-активності. Приклади настановлень про власне Я: «Я хороший тільки в інтернеті», «Я нічого не вартую в реальному світі, але в інтернеті я важливий». Приклади настановлень про зовнішній світ: «Інтернет – єдине місце, де мене поважають», «Поза інтернетом люди думають про мене погано».

Інтернет забезпечує унікальні можливості для створення цілком нових віртуальних самопрезентацій і так-званих «ігор з ідентичністю». Які ж внутрішні мотиви спонукають особу до експериментування із ідентичністю?

В руслі символічного інтеракціонізму вирішено проблему впливу нової соціальної ситуації інтернет-середовища на ідентичність в дослідженнях Дж. Донат [38]. На її думку, афіляція і підтримка – важлива функція віртуальних пільнот, що мотивує користувачів витрачають на інтернетактивність велику кількість часу та зусиль. В багатьох віртуальних спільнот зростає популярність тих користувачів, котрі пишуть інтелектуальні й цікаві коментарі, в інших – заохочуються брутальні та цинічні повідомлення. Хоча правила поведінки є різними, кінцевий результат однаковий –віртуальна спільнота визнає особу завдяки активності того типу, яка нею заохочується.

На думку С. Максимець [32], віртуальна самопрезентація може бути здійсненням мрії, нездійсненної в реальності, про силу й могутність або про приналежність і розуміння. Т. Ларіна вважає, що у віртуальній комунікації можлива реалізація «Ідеального Я», вираження заборонених у реальності агресивних тенденцій, витіснених сторін власної особистості, задоволення заборонених сексуальних бажань; висловлення поглядів, які важко висловити в реальності навіть найближчим людям [27]. О. Сорокіна [55] підкреслює більшу розкутість, епатажність і меншу соціальну бажаність віртуальної самопрезентації порівняно з реальним, і тим більше, у порівнянні з ідеальним «Я».

Однак, крім незадоволеності реальною ідентичністю, віртуальна самопрезентація може створюватися з інші причини. Створення віртуальної особистості, що відрізняється від реальної, може бути спричинене тим, що людине мають змогу виразити усі сторони свого багатогранного «Я» у реальній комунікації, вгоді як віртуальна комунікація надає їм таку можливість. О. Петрунько та К. Телешун стверджують, що користувачі старшого підліткового і юнацького віку найчастіше створюють віртуальну самопрезентацію з метою отримати новий досвід, що можна бути пояснити віковим прагненням до самовираження, реалізованим через «приміряння» на себе різних ролей [51].

Можна провести паралелі між ознаками сплутаної ідентичності, виділеними Е. Еріксоном, та специфічними формами віртуальної активності. У таблиці 1.1. розглянемо їх відповідно до ознак віртуальної реальності.

Таблиця 1.1.

Прояви сплутаної ідентичності у віртуальній реальності

Властивості віртуальної реальності	**сплутаної ідентичності (за Е. Еріксоном)**	**Специфічніформи віртуальної активності**
Анонімність. Фізична не представленість. Необмежена доступність контактів. Доступність сексуальної реалізації	Криза інтимності. Нездатність розвивати справжню зрілу психологічну близькість. Безладність інтимних контактів. Стереотипність між особових зв’язків. ке почуття ізоляції	Гіпертрофована кількість віртуальних контактів. Велика легкість у встановленні і розриві контактів.

Продовження таблиці 1.1.

		Віртуальна сексуальна активність, що дає змогу змінювати велику кількість партнерів та вдаватись до перверзійних форм задоволення
Відсутність відчуття часу. Часова гнучкість. «відтягування» (stretching) часу або конденсування часу	Дифузія часової перспективи. Нездатність інтегрувати минулий досвід, заперечення дитинства, йогозначення для сьогодення. Відсутність уявлення про себе в майбутньому, образу майбутнього	Кількість часу безперервно проведеного в Інтернеті може сягати кількох діб. Неможливість оцінювати час, проведений в інтернеті
Інформаційне перевантаження	Дифузія працьовитості. Нездатність концентруватися на потрібних чи запропонованих заняттях. Саморуйнівна поглинутість певноюоднобічною діяльністю	«Електронне бродяжництво» – компульсивна тривала (багатогодинна) навігація по WWW без конкретної мети. Значима професійна діяльність припиняється або редукується в зв'язку з використанням інтернету
Анонімність. Фізична непредставленість. Можливість конструювання ідентичності	Вибір негативної ідентичності. Презирливе ставлення та відкидання ролей, запропонованих родиною і найближчим оточенням	Вираження заборонених у реальності агресивних тенденцій, витіснених сторінсвоєї особистості. Задоволення заборонених сексуальних бажань

Таким чином, інтернет-середовище створює сприятливі умови для проявів сплутаної ідентичності, які виявляються у патологічних формах віртуальної активності: криза інтимності виявляється у гіпертрофованій кількості та надмірній легкості встановлення віртуальних контактів, дифузія часової перспективи – у неможливості оцінювати кількість часу, проведеного в інтернеті, дифузія працьовитості – у безцільній тривалій навігації по Мережі та редукції професійної діяльності, вибір негативної ідентичності в – антинормативній поведінці в інтернеті.

Трирівнева модель чинників інтернет-залежності містить: рівень базових передумов – обставини, які є сприятливими для виникнення інтернет-залежності (особливості соціальної ситуації, віртуального середовища та взаємодії із комп'ютером); рівень необхідних умов – фактори, які повинні існувати для

виникнення інтернет-залежності (психологічні особливості Інтернет-адиктів); рівень достатньої умови – фактор, що є результуючим двох попередніх рівнів та основою виникнення інтернет-залежності (настановлення щодо власного Я та зовнішнього світу у контексті інтернет-активності).

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТЕЙ НА ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Мета, завдання та методики дослідження

Основною метою емпіричного дослідження було виявлення особливостей впливу інтернет-залежностей на процес формування ціннісних орієнтацій в підлітковому віці, та розробка відповідних рекомендацій.

Емпіричне дослідження проводилось в 3 етапи:

1. Підібрати відповідні методики для проведення діагностики.
2. Проаналізувати отримані результати.
3. Розробити рекомендації щодо формування ціннісних орієнтацій в підлітковому віці.

В дослідженні прийняли участь – 36 учнів 8-9 класів Запорізької гімназії № 66 Запорізької міської ради у віці від 13-15 років, з них 21 дівчина, та 15 хлопців.

Методики дослідження:

1. Методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокич);
2. Опитувальник «Інтернет-залежність» (К. Янг);
3. Методика діагностики спрямованості особистості Смекала-Кучера;

Розглянемо більш детально використані нами методики при проведенні практичного дослідження.

1. Для визначення ціннісних орієнтацій нами використовувалася методика М. Рокича «Ціннісні орієнтації». М. Рокіч розрізняє два класи цінностей – термінальні і інструментальні.

- термінальні цінності М. Рокіч визначає як переконання в тому, що якась кінцева мета індивідуального існування з особистої і суспільної точок зору варта того, щоб до неї прагнути;

- інструментальні цінності – як переконання в тому, що якийсь образ дій є з особистої і суспільної точок зору кращим у будь-яких ситуаціях. По суті, розведення термінальних і інструментальних цінностей виробляє вже досить традиційне розрізнення цінностей-цілей і цінностей-засобів.

Методика складається з двох таблиць, в кожній з яких по 18 цінностей. У першій таблиці названі термінальні цінності, в другій таблиці – інструментальні цінності. Респонденту пропонується розставити пріоритети по значущості в порядку від 1 до 18, для кожної таблиці.

2. Для визначення спрямованості особистості нами була використана методика діагностики спрямованості особистості, розроблена чеськими психологами М. Кучером і В. Смекалом у викладі Л. Верещагіної. Методика розроблена чеськими психологами М. Кучером і В. Смекалом. В основі методики Смекала-Кучера лежить дещо змінена орієнтовна анкета Б. Басса.

Методика Смекала-Кучера заснована на словесних реакціях випробуваного в передбачуваних ситуаціях, пов’язаних з роботою або участю вних інших людей. Відповіді випробуваного залежать від того, яким видам задоволення і винагороди він віддає перевагу. Хоча у випробуваного і створюється враження, що за допомогою цієї методики дослідники отримують орієнтовну інформацію про нього самого, в дійсності ж випробування дозволяє вивчити його основну життєву позицію. Респондентам пропонується 30 питань, для кожного питання можливі три варіанти відповіді. Із запропонованих варіантів потрібно вибрати два – «прийнятний для мене» і «неприйнятний для мене». Методика дозволяє виявити переважання одного з трьох видів спрямованості:

- на свою особистість,
- на взаємодію,
- на вирішення завдання.

Особистісна спрямованість (спрямованість на себе – НС) пов’язана з переважанням мотивів власного благополуччя, прагнення до особистої першості, престижу. Така людина найчастіше зайнята сама собою, своїми почуттями і переживаннями і мало реагує на потреби людей навколо себе. У роботі вона

бачить насамперед можливість задовольнити свої домагання.

Колективістську спрямованість, або спрямованість на взаємні дії (ВД) характеризує ситуація, коли вчинки людини визначаються потребою в спілкуванні, прагненням підтримувати гарні відносини з товаришами по роботі. Така людина проявляє інтерес до спільної діяльності.

Ділова спрямованість (спрямованість на завдання – НЗ) відображає переважання мотивів, породжуваних самою діяльністю, захоплення процесом діяльності, безкорисливе прагнення до пізнання, оволодіння новими вміннями і навичками. Зазвичай така людина прагне співпрацювати з колективом і домагається найбільшої продуктивності групи, а тому намагається довести точку зору, яку вважає корисною для виконання поставленого завдання.

Необхідно відмітити, що всі три види спрямованості не існують абсолютно самостійно і незалежно, а поєднуються один з одним. Тому правильніше буде говорити в результаті діагностики не про єдину, а про домінуючу спрямованість особистості.

3. Для визначення наявності інтернет-залежності використовувався тест К. Янг. Тест Кімберлі-Янг на інтернет-залежність (в оригіналі «Internet Addiction Test» - тест на інтернет-адикцию) – тестова методика, розроблена і апробована в 1994 році д-ром Кімберлі Янг (Kimberley S. Young), професором психології в Бретфорді. Тест являє собою інструмент самодіагностики патологічної пристрасті до інтернету (незалежно від форми цієї пристрасті), хоча сама діагностична категорія інтернет-адикції досі остаточно не визначена. Спочатку тест складався з 8 питань на які потрібно було відповідати за принципом Так / Ні. У разі п’яти і більше позитивних відповідей респондент вважався інтернет- залежним. В даний час повна версія опитувальника складається з 40 пунктів. На кожне питання випробовуваний повинен дати відповідь відповідно до 5-бальноїшкалиЛіккерта. Бали з усіх питань підсумовуються, визначаючи підсумкове значення. Тест не може служити підставою для постановки діагнозу, тому що має занадто просту і прозору структуру. Крім того, він не був валідізований на популяції інтернет-залежних, тому що в даний час такого

діагнозу все ще не існує. Тим часом, тест може служити скринінговим інструментом для відбору тих осіб, яким потрібна консультація фахівця, а тестування в динаміці можна використовувати для оцінки поліпшення стану хворого в процесі лікування.

Далі розглянемо отримані нами в ході проведення діагностики результати.

2.2. Аналіз результатів впливу типу сімейного виховання на самоефективність у підлітковому віці

При проведенні дослідження загальна вибірка в 36 підлітків була розділена на дві групи, відповідно до отриманих балів за методикою К. Янг, що виявляє інтернет-залежність. В першу групу увійшло 26 осіб, у яких відсутня інтернет-залежність. Друга група – 10 осіб, які мають проблеми, пов’язані з надмірним захопленням інтернетом. Далі в кожній групі вивчалися ціннісні орієнтації і спрямованість особистості і проводилося порівняння між групами. Отримані результати по кожній з груп, представлені нами в таблицях 2.2-2.8.

За даними таблиці 2.2 стає очевидним, що підлітки, які не мають залежності від інтернету, пріоритетними для себе вважають сімейні цінності (категорія «любов»), власне здоров’я і наявність друзів. Так як ці підлітки не обмежують свою діяльність «просиджуванням» в інтернеті, вони вміють взаємодіяти з людьми, тому спілкування і проведення дозвілля з друзями та коханими є дуже важливими для них. Для них також велике значення має здоров’я, тому вони не дозволяють собі проводити багато часу за комп’ютером, адже це може викликати болі в спині, суглобах кистей і погіршення зору.

Таблиця 2.2

Результати визначення термінальних цінностей в групі підлітків – незалежних від інтернету

Середні значення та ранги термінальних цінностей в групі підлітків – незалежних від інтернету		
Найменування ціннісної орієнтації	**Середнє значення**	**Ранг**
активне, діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя)	8,890625	9
життєва мудрість (зрілість суджень та здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом)	7,9375	7
здоров'я (фізичне і психічне)	6,421875	2
цікава робота	9,40625	11
краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві)	14,4375	18
любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною)	6,34375	1
матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів)	9,671875	12
наявність хороших і вірних друзів;	7,546875	4
суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі)	13,85938	17
Пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток)	10,81818	13
продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей)	9,171875	10
розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення)	7,828125	5
розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків)	13,03125	16
свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)	8,390625	8
щасливе сімейне життя	7,875	6
щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому)	12,59375	15
творчість (можливість творчої діяльності)	12,17188	14
впевненість в собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів)	6,765625	3

Незначущими цінностями для них є розваги, суспільне визнання і краса природи і мистецтва. Як наслідок – вони не прагнуть брати участь в азартних іграх, безперестанку дивитися різні кінокартини. Це також пояснює відсутність у них залежності від інтернету.

Наступним етапом було визначення цінностей в групі підлітків – незалежних від інтернету. Отримані результати представлені в таблиці 2.3.

*Таблиця 2.*3

Результати визначення інструментальних цінностей в групі підлітків – незалежних від інтернету

Середні значення та ранги інструментальних цінностей в групі підлітків – незалежних від інтернету		
Найменування ціннісної орієнтації	**Середнє значення**	**Ранг**
акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах	9,203125	9
вихованість (гарні манери)	5,953125	1
високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання)	13,85938	17
життєрадісність (почуття гумору)	7,984375	5
старанність (дисциплінованість)	10,23438	14
незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче)	8,640625	6
непримиренність до недоліків у собі та інших	16,04688	18
освіченість (широта знань, висока загальна культура)	7,921875	4
відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати своє слово)	7	2
раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення)	9,515625	11
самоконтроль (стриманість, самодисципліна)	9,578125	12
сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів	8,6875	8
тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами)	10,20313	13
терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани)	9,40625	10
широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички)	8,640625	7
чесність (правдивість, щирість)	7,09375	3
ефективність у справах (працелюбність, продуктивність в роботі)	10,5	15
чуйність (дбайливість)	10,53125	16

Результати таблиці 2.2 демонструють нам, що підлітки, які не мають інтернет-залежності, цінують в собі і інших вихованість, відповідальність і чесність. Те, що вони проводять досить мало часу в інтернеті, зберігає для них можливість живого спілкування. Кожному, хто взаємодіє з оточенням, важливо, щоб до нього ставилися шанобливо, цінували його гідно, були чесні з ним і виконували обіцяне. Саме тому пріоритетними для підлітків, незалежних від інтернету, які живуть активним спілкуванням, є цінності, названі вище. При цьому підлітки, які не мають інтернет-залежності, низько оцінюють в людях і в собі непримиренність до недоліків і високі запити. Вони розуміють, що всі люди різні, кожен може мати власну думку і відстоювати її, що кожна людина домагається того, чого вона хоче і чого їй необхідно для щасливого життя.

Відносно спрямованості особистості, згідно з отриманими результатами, в даній групі то домінуючою є спрямованість на завдання. Ці підлітки прагнуть досягати поставлених цілей. Це співвідноситься з тим, що вони цінують відповідальність і відкидають розваги. Ці підлітки вміють розставляти пріоритети, тому комп'ютер та інтернет займають в їх житті лише незначну частину часу (таблиця 2.4 та рис. 2.2).

Таблиця 2.4

Спрямованість особистості (в групі підлітків – незалежних від інтернету)

Назва показника	**в % співвідношенні від загальної кількості респондентів**	**Кількість респондентів**
Спрямованість на себе	35%	9 осіб
Спрямованість на задачу	38%	10 осіб
Спрямованість на взаємодію	27%	7 осіб
Всього	100%	26 осіб

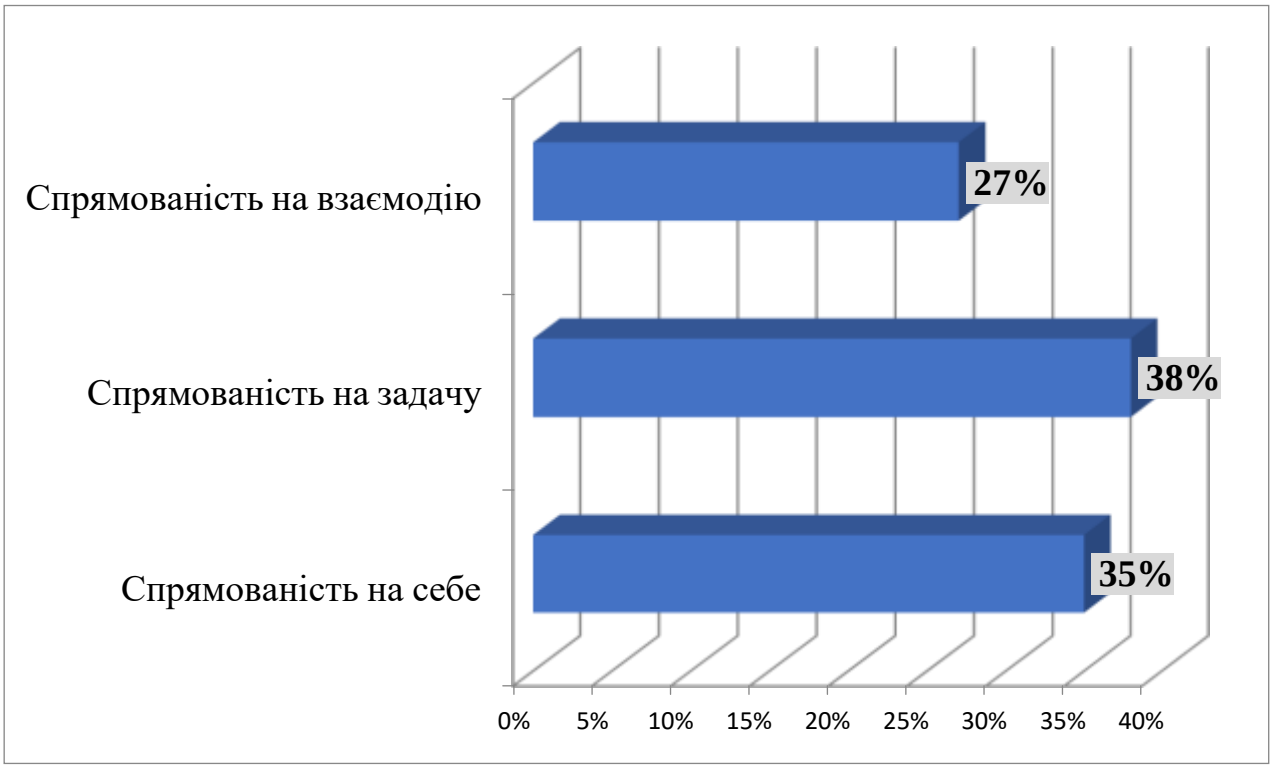


Рис. 2.2. Спрямованість особистості (в групі підлітків – незалежних від інтернету)

Далі проаналізуємо результати тестування підлітків, залежних від інтернету (таблиці 2.5-2.7, рис. 2.2).

За даними таблиці 2.5 стає очевидним, що у групі інтернет-залежних підлітків (таблиця 2.5) схожий розподіл цінностей. Вони також на перші місця ставлять любов, здоров'я і активну діяльну життя. Ми припускаємо, що в даному випадку це може бути пов'язано не стільки з важливістю даних цінностей, скільки з неможливістю їх досягти. Цим підліткам хочеться мати це все, але вони оточили себе Інтернет-мережею, не можуть вибратися з неї, мріють про нове життя, але нічого для цього не роблять. Найбільш незначущі для них є такі цінності: краса природи і мистецтва, суспільне визнання і щастя інших. Так як вони мають труднощі у взаємодії з іншими, вони не знаходять ніякого задоволення в тому, щоб радувати інших, ставати для них прикладом.

Таблиця 2.5

Результати визначення термінальних цінностей в групі підлітків – залежних від інтернету

Середні значення та ранги термінальних цінностей в групі інтернет-залежних підлітків		
Найменування ціннісної орієнтації	Середнє значення	Ранг
активна діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя)	6,818182	3
життєва мудрість (зрілість суджень та здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом)	10,09091	12
здоров'я (фізичне і психічне)	5,636364	2
цікава робота	9,181818	11
краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві)	13,81818	18
любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною)	5,363636	1
матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів)	7,545455	4
наявність хороших і вірних друзів;	8,272727	6
суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі)	13,36364	17
Пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток)	8,65625	9
продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей)	10,72727	13
розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення)	8,818182	10
розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків)	12	15
свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)	8,363636	7
щасливе сімейне життя	8,363636	8
щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому)	12,72727	16
творчість (можливість творчої діяльності)	11,18182	14
впевненість в собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів)	7,909091	5

Наступним етапом було визначення інструментальних цінностей в групі підлітків – залежних від інтернету. Отримані нами результати представлені в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Результати визначення інструментальних цінностей в групі інтернет-залежних підлітків

Середні значення та ранги інструментальних цінностей в групі інтернет-залежних підлітків		
Найменування ціннісної орієнтації	Середнє значення	Ранг
акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах	9,727273	11
вихованість (гарні манери)	5,636364	1
високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання)	12,72727	16
життєрадісність (почуття гумору)	9	8
старанність (дисциплінованість)	12,72727	17
незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче)	9,727273	12
непримиренність до недоліків у собі та інших	15,81818	18
освіченість (широта знань, висока загальна культура)	8,181818	4
відповідальність (почуття обов'язку, вміння тримати своє слово)	9,272727	9
раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення)	8,636364	7
самоконтроль (стриманість, самодисципліна)	9,454545	13
сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів	6,454545	3
тверда воля (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами)	10,18182	14
терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани)	8,545455	6
широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички)	8,181818	5
чесність (правдивість, щирість)	5,818182	2
ефективність у справах (працелюбність, продуктивність в роботі)	11,63636	15
чуйність (дбайливість)	9,272727	10

Результати таблиці 2.6 демонструють нам, що пріоритет інтернет-залежні підлітки віддають наступним якостям людини: вихованість, чесність і сміливість у відстоюванні своєї думки. Це може бути також пов'язане з тим, що їм рідко доводиться стикатися з подібними якостями в віртуальній реальності, що хочеться їх відчути в звичайному світі. А сміливість у відстоюванні своїх поглядів цілком їм доступна, адже інтернет – це світ масок і анонімності. Їм нічого не залишається окрім як бути сміливими, адже їм нічого не загрожує. Мало цінуються цими підлітками: високі запити, старанність і непримиренність до недоліків у собі та в інших. Вони не вимагають від себе зусиль, тому й не можуть позбутися залежності, скоріш за все вони навіть не помічають в собі цей

«недолік».

У цій групі домінуючими є спрямованість особистості на себе і на завдання (таблиця 2.7 і рисунок 2.3). Ці підлітки мало уваги приділяють почуттів і переживань іншим, можуть з головою зануритися в роботу і не реагувати на оточення. Від такої поведінки також може залежати поява інтернет-залежності, незважаючи на те, що підліток занурюється в «мережу» для роботи.

Таблиця 2.7

Спрямованість особистості (в групі підлітків – залежних від інтернету)

Назва показника	**В % співвідношенні від загальної кількості респондентів**	**Кількість респондентів**
Спрямованість на себе	50%	5 осіб
Спрямованість на задачу	40%	4 особи
Спрямованість на взаємодію	10%	1 особа
Всього	100%	10 осіб

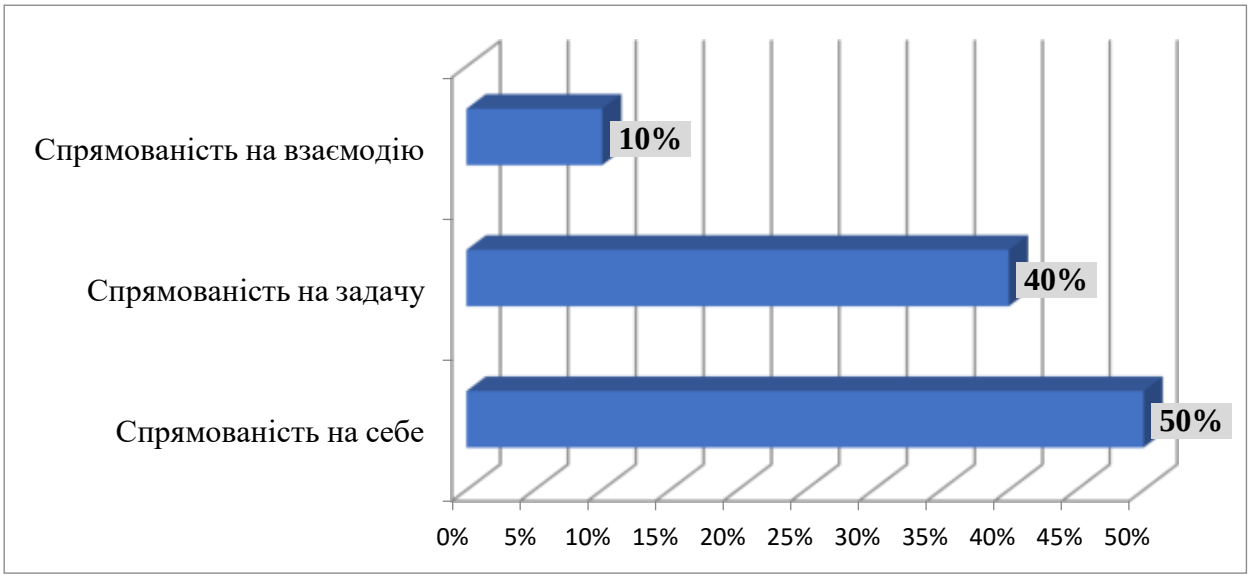


Рис. 2.3. Спрямованість особистості (в групі підлітків – залежних від інтернету)

За допомогою F-критерію Фішера (який дозволяє вивчати відмінності в вибірках, які сильно відрізняються за кількістю осіб) нами були вивчені відмінності в ціннісних орієнтаціях даних двох груп підлітків. Нижче в таблиці 2.8 представлені отримані нами емпіричні значення критерію F для кожної цінності.

Відповідно до отриманих результатів таблиці 2.8, спостерігаються значущі відмінності в двох групах підлітків за такими цінностям: активне діяльне життя, старанність, відповідальність і пізнання. Таким чином, стає очевидним, що інтернет-залежні підлітки віддають більшу перевагу активному діяльному життю і пізнанню, ніж незалежні від інтернету. А незалежні в свою чергу, в більшій ступінь цінують старанність і відповідальність, на відміну від залежних. На наш погляд, дане превалювання цінностей в цих двох групах може бути пов’язано з можливістю або неможливістю підлітків реалізувати ці цінності в реальному житті.

Підводячи підсумки, слід відзначити, що з підлітками, у яких виявлено інтернет-залежність слід проводити корегуючи заходи, націлені на зниження і її усунення.

Таблиця 2.8

Порівняльний аналіз ціннісних орієнтаціях в двох групах підлітків за допомогою F-критерію Фішера

Найменування цінності	**Значення F емпіричного**	**Значення F критичного**
Активне діяльне життя	**7,52**	2,40
Старанність	**3,2**	2,40
Відповідальність	**2,8**	2,40
Пізнання	**2,64**	2,40
Краса природи і мистецтва	0,26	2,40
Любов	0,28	2,40
Матеріально забезпечене життя	2,1	2,40
Наявність хороших і вірних друзів	0,29	2,40
Суспільне визнання	0,19	2,40
Цікава робота	0,018	2,40
Продуктивна життя	1,02	2,40
Розвиток	0,55	2,40
Розваги	0,63	2,40
Свобода	0,00038	2,40
Щасливе сімейне життя	0,07	2,40
Щастя інших	0,004	2,40
Творчість	0,44	2,40
Впевненість в собі	0,54	2,40
Акуратність	0,09	2,40
Вихованість	0,07	2,40
Високі запити	0,44	2,40
Життєрадісність	0,35	2,40
Життєва мудрість	2,25	2,40
Незалежність	0,45	2,40
Непримиренність до недоліків	0,04	2,40
Освіченість	0,05	2,40
Здоров’я	0,188	2,40
Раціоналізм	0,28	2,40
Самоконтроль	0,004	2,40
Сміливість у відстоюванні своєї думки	2,27	2,40
Тверда воля	0,0008	2,40
Терпимість	0,36	2,40
Широта поглядів	0,07	2,40
Чесність	0,6	2,40
Ефективність в справах	0,63	2,40
Чуйність	0,52	2,40

2.3. Рекомендації щодо формування ціннісних орієнтацій в підлітковому віці

В сучасному інформаційному суспільстві нажаль деякі представники підростаючого покоління (діти та підлітки) надають суттєву перевагу проведенню дозвілля в Інтернеті. Невинне захоплення спочатку, незабаром переростає в залежність. Віртуальний світ стає єдиною реальністю, в якій хоче перебувати людина. Через що незабаром можуть виникнути проблеми з навчанням, роботою, спілкуванням з близькими людьми і побудовою нових взаємин. Основна проблема позбавлення від залежності полягає в тому, що особистість людини спотворена, дисгармонійна, і тому дуже важко досягтиуспіху без підтримки і допомоги професіоналів.

Позбутися від інтернет-залежності можна шляхом розвитку особистості і прийняття себе.

На сьогоднішній день спеціалістами не розроблено єдиних заходів стосовно профілактики інтернет-залежності. Більшість вчених пропонує вести онлайн-профілактику, тоді як інші вважають недоцільним боротися з інтернет-залежністю за допомогою інтернету.

Проблеми, пов’язані з труднощами психологічної профілактики інтернет-залежності. найрізноманітніші. По-перше, самостійно людині досить складно виявити у себе залежність, вони не хочуть визнавати у себе наявність залежностіі звертатися за допомогою.

Перша проблема полягає в тому, що люди не хочуть визнавати у себе наявність інтернет-залежності і, як правило, звертаються за допомогою в тих випадках, коли вже необхідна допомога не психолога, а психотерапевта. Друга проблема полягає в тому, що більшість країн не визнають інтернет-залежність як психічну хворобу, а вважають її просто поганою звичкою. По-третє в світі мало центрів, які можуть дати спеціалізовану допомогу людям, що страждають від цієї недуги. Крім того, люди не ознайомлені з первинними ознаками інтернет-залежності і заходами профілактики, спрямованими на її запобігання. Ще однією

трудністю, з якою стикаються при розробці профілактики інтернет-залежності, є те, що в лікуванні потребують всі вікові групи, незалежно від статі: діти, підлітки, люди середнього віку, літні, як чоловіки, так і жінки.

Первинним етапом профілактики у всіх випадках є усвідомлення і прийняття наявності самої проблеми. Частина психологів вважає, що боротьба з інтернет-залежністю – це безглузде заняття, і справа не в боротьбі, як такої, а в рішенні проблем існування: умінні будувати соціальні, емоційно теплі стосунки, адаптування до постійно змінюваних умов, в пошуку на кожному етапі життєвого шляху нових смислів і т.д. Адже найбільш часті причини виникнення інтернет-залежності – невдоволення власним життям і наявність в ній складних проблем. Тому, для позбавлення від неї необхідно знайти причини появи цих проблем. У випадках, якщо людина сама не в силах впоратися з залежністю, необхідно звернутися за допомогою до психолога, в спеціалізований центр.

Вище вже зазначалося, що первинними передумовами формування залежності є виховання і відносини в родині, тому базової профілактикою буде встановлення теплих емоційних стосунків батьків з дітьми, заснованих на довірі. Крім цього фахівці радять батькам використовувати певні стратегії для профілактики розвитку комп'ютерної залежності. Перш за все, вони повинні допомагати дитині в організації та плануванні вільного часу: в виборі гуртків, спортивних секцій тощо Дитина повинна пробувати себе в різних видах діяльності, це необхідно для його успішної соціалізації і для пізнання самого себе. І, звичайно ж, щоб у нього не залишалося багато вільного часу, для безцільного просиджування в інтернеті.

Батьки повинні показувати особистий приклад. Якщо вони забороняють дитині довго сидіти в інтернеті, то самі повинні діяти таким чином.

Необхідно обмежувати час роботи дитини за комп'ютером. Однак варто пам'ятати, що при обмеженні часу, необхідно запропонувати йому альтернативний варіант проведення вільного часу. Інакше одна залежність може замінитися інший. Можна скласти список справ, в який будуть входити спільні походи: в кіно, театр, музей, на природу і т.д. Так само слід пояснити, що

інтернет не є його прерогативою, і використовувати його в якості позитивного елемента виховання або заохочення (наприклад, за гарне навчання або допомогу батькам).

Необхідно цікавитися іграми, в які грають діти, оскільки вони повинні відповідати їхньому віку. Деякі з них можуть послужити причиною безсоння, агресивної поведінки, дратівливості або тривожності, різних видів страхів.

На даний момент існує ряд програм дозволяють контролювати час, проведений в мережі, наприклад:

- «КіберМама» – програма, що дозволяє обмежувати час роботи за комп'ютером;
- «ParentalControl» – блокує доступ до сайтів для дорослих;
- «KidsControl» – дозволяє відстежувати час перебування в мережі.

Важливо не допускати прийому їжі при роботі за комп'ютером і нехтувати правилами особистої гігієни.

Відповідно до установкою ВООЗ, виділяють первинне, вторинне ітретинне напрямки профілактики.

Що стосується інтернет-залежності, то завдання первинної профілактики полягають в проведенні комплексу заходів, мета яких попередити розвиток патологічного використання інтернету. До первинної профілактики відноситься: публікація інформації про інтернет-залежності і ознайомча робота з фахівцями і психологами, спрямована на підвищення рівня компетентності населення. Головна мета – донести інформацію так, щоб людина правильно її сприйняв, зрозумів і усвідомив, що відбувається з ним при розвитку інтернет-залежності. Крім того, до завдань первинної профілактики відноситься допомога підростаючому поколінню в пошуку себе, в цей період воно найбільш схильне засвоєнню адиктивних паттернів поведінки, особливо інтернет-залежного, оскільки часто відчувають труднощі в спілкуванні з однолітками і протилежною статтю (труднощі міжособистісної взаємодії). З боку батьків повинен бути присутнім помірний контроль і опіка, щоб не перешкоджати формуванню у підлітка почуття самостійності і відповідальності за своє життя.

Під вторинною профілактикою мається на увазі сукупність заходів, спрямованих на виявлення захворювання на ранніх етапах, і його лікування, з метою зупинити на початкових стадіях і не допустити хронічних, гострих форм. Значний внесок у профілактику всіх видів залежності може внести виховання у людини культури релігійних почуттів, за умови, що вона спрямована не на відхід від реальності існуючого світу, а, навпаки, наділяє людину вищої духовної та етичної силою для подолання труднощів і адиктивних потягів. Крім цього, духовний розвиток сприяє формуванню поважного ставлення до власної особистості і оточуючим, що стає надійною основою при побудові міжособистісних відносин.

Американський психіатр, Айвен Голдберг, представив п’ять рекомендацій щодо подолання інтернет-залежності. Слід зазначити, що він є засновником групи онлайн підтримки людей страждають від цієї недуги. Суть його рекомендацій полягає в наступному:

- необхідно визнати наявність у себе залежності. Патологічна пристрасть до інтернету можна розпізнати за симптомами, до них відносяться: нав’язливе бажання відвідування мережі (прагнення постійно знаходиться онлайн); ігнорування важливих справ (невиконана робота, зустріч з друзями);
- виявити проблеми, що лежать в основі залежності. Ними можуть бути: невпевненість в майбутньому, труднощі на роботі, навчанні, проблеми соціальної взаємодії. Все це може спровокувати втеча в віртуальні світи. Необхідно розвивати вміння протистояти негативному впливу, розвивати навички міжособистісного спілкування і формувати мотиви, які спонукають до здорового способу життя і розвивати впевненість у собі;
- дозволити реальні, «насущні» проблеми. Слід пам’ятати, що уникаючи стресових ситуацій, ми тільки ускладнюємо проблеми (наприклад, якщо це проблеми з навчанням, то можна найняти репетитора, а не ігнорувати їх);
- важливо контролювати час роботи на комп’ютері. Не обов’язково повністю виключати комп’ютер – можна просто обмежити час перебування в інтернеті. Наприклад, можна засікати, скільки приблизно часу ви витрачаєте за

комп’ютером на дійсно важливі справи, необхідно зафіксувати його і намагатися не перевищувати щоденну «дозу». Так само можна заздалегідь позначати сайти, які необхідно відвідати. Щоб пошук необхідної інформації не перетворився на безглузде проведення часу. Слід віддавати пріоритет первинного виконання реальних завдань (робота, навчання);

- провести чіткі межі між віртуальними фантазіями і корисним використанням інтернету. Звертайте увагу на причини, що змушують вас йти з головою у віртуальний світ. Втягується в процеси не пов’язані з комп’ютерною діяльністю, щоб віртуальний світ не ставав заміною реальності.

Інтернет-залежність є однією з форм залежної поведінки. Своє вираження інтернет-залежність може знаходити в різних видах. Причини їх виникнення говорять нам про наявність ряду серйозних психологічних проблем і невмінні долати їх. Вони змушують людину занурюватися у віртуальну реальність, яка, зливаючись з звичайним життям, замінює її.

Основними симптомами залежно від інтернету є: труднощі контролювання часу знаходження в мережі; мінливість настрою при його використанні; зневага діяльністю не пов’язаної з мережею.

Інтернет-залежність спричиняє ряд змін в різних сферах: особистісної, емоційно-вольової та поведінкової. Існує ряд факторів сприяють її розвитку.

Психологічна профілактика інтернет-залежності представлена комплексним процесом, спрямованим на інформування людей про механізми впливу інтернету на людину, причини, механізми розвитку, симптоми, методи виявлення, а так само на збільшення кола альтернативних видів діяльності.

При проведенні діагностики інтернет-залежності слід провести бесіду, в процесі якої обговорюються провідні мотиви діяльності підлітка, відносини з оточуючими, ставлення до різних життєвих сфер: навчання, сім’я, дружба, захоплення. Психолог задає підліткам питання про те, яке для них значення має інтернет, чи вважають вони себе залежними від нього, чи усвідомлюють негативні наслідки такого проведення часу.

Далі запропонуємо підліткам брати участь в груповій роботі, яка побудована на груповій взаємодії і спільному виконанні вправ.

Наведемо приклади вправ.

1. Вправа «Сонце світить для кожного, хто».

Група сідає на стільцях в коло обличчям один до одного. Один з учасників виходить у центр кола, його мета – знову отримати стілець і сісти в коло. Він починає фразу зі слів «Сонце світить для кожного, хто ...» і описує будь-якої атрибут. Якщо це висловлювання справедливо до кого-небудь з тих, хто сидить, він виходить в центр, а говорив сідає на його місце. Приклад фрази: «Сонце світить кожному, хто носить окуляри». Фраза може включати в себе як опис зовнішніх якостей, так і опис особистісних характеристик.

2. «Ухвалення правил групи». Мета: забезпечення порядку в групі. Психолог разом з учасниками приймає групові правила.

3. Вправа «Мій девіз». Мета – дати учасникам можливість вільного самовираження. Всім учасникам придумати свій особистий життєвий девіз. Далі проводиться обговорення між учасниками: чи завжди вони дотримуються цього принципу в життя, яке враження справили девізи інших учасників.

4. «Шкалювання життєвих цілей». Мета вправи – виявлення провідних мотивів і цілей учасників. Кожному учаснику пропонується записати 5 цілей, які вони б хотіли реалізувати в життя. Далі проводиться обговорення: що необхідно для реалізації цих цілей і що вже досягнуто.

5. Вправа «Завершення пропозиції» Мета: розвиток комунікативних навичок учасників. Викликаються 4 добровольця. Одному дістається роль оповідача. Його завдання – розповісти якусь історію з життя, але при цьому пропозиції за нього будуть закінчувати троє інших учасників. Хто говорить вибирає версію, ближчу до його реальної історії і продовжує розповідь. Приклад розповіді: Як-то я вирішив сходити в Магазин Гості Кіно Так, вірно, я йшов в магазин, я хотів купити ... Масло Ковбасу Молоко Так, я хотів купити масло, воно потрібно було мені для ... Потім проводиться обговорення: яким чином можна здогадатися про те, що не доказав співрозмовник, чи складно це зробити і

чому хтось частіше передбачав хід історії?

6. Вправа «Мій день». Мета вправи – виявлення поведінкових стереотипів, ефективних і дезадаптивних поведінкових стратегій. Кожному учаснику пропонується написати свій розпорядок дня, із зазначенням часу, який витрачається на різні справи. Далі всією групою обговорюється, які недоліки є у всіх порядках, яким чином можна змінити розпорядок дня так, щоб день пройшов максимально продуктивно?

7. Вправа «Вертушка скаржників» Мета: розвиток комунікативних навичок учасників тренінгу. З стільців складаються два кола – зовнішній і внутрішній. Кількість стільців повинна відповідати кількості учасників. Стілець у внутрішньому колі ставиться навпроти стільця в зовнішньому колі. Учасники діляться на дві групи: група «експертів» і група «скаржників». «Експерти» сідають у внутрішнє коло, «скаржники» у зовнішній. Завдання «скаржників» – скаржитися (бажано, щоб скарга була реальною, може стосуватися будь-якої сфери життя). Завдання «експертів» – давати рекомендації. На одну скаргу дається одна хвилина, по команді ведучого «скаржники» пересідають по колу і повторюють свою скаргу наступного «експерту». Далі «експерти» і «скаржники» міняються ролями. В кінці проводиться обговорення: які індивідуальні відмінності в манері розмовляти, слухати, в невербальному поведінці участнкіі встигли помітити один у одного; чи багато можна встигнути сказати і почути за одну хвилину?

8. «Життя в інтернеті». Мета вправи – сформувати уявлення про інтернет-залежності як про проблему, яку потрібно вирішувати. Учасникам видаються листи, на яких написано «Інтернет для мене – це ...». І нижче дві колонки «+» і

«-». Завдання учасників відзначити плюси і мінуси дозвілля в інтернеті, далі проводиться обговорення.

9. Домашнє завдання «Зникнення інтернету». Учасникам пропонують уявити, що інтернету не існує, і як наслідок з’являється багато вільного часу. Потрібно написати твір про те, як би вони проводили це вільний час.

10. «Колективний рахунок». Мета вправи – формування настрою на групову роботу.

Учасники стоять у колі, закривши очі. Завдання групи – називати по порядку числа натурального ряду, намагаючись дістатися до 20, не зробивши помилок. При цьому повинні виконуватися три умови:

- ніхто не знає, хто почне рахунок, і хто назве наступне число;
- не можна одному і тому ж учаснику називати два числа поспіль;
- якщо потрібне число буде названо вголос двома або більше гравцями, група починає називати числа з початку.

11. Перевірка домашнього завдання «Зникнення інтернету». Мета – планування заміщення дозвілля в інтернеті іншими видами діяльності. Кожен учасник розповідає про те, чим би він заповнював вільний час, якби не існувало інтернету.

ВИСНОВКИ

Проблема надмірного захоплення інтернетом досить молода і тому мало вивчена наукою. Цим пояснюється актуальність теми дослідження.

Проведене дослідження дало можливість сформулювати такі висновки:

1. Молоді люди з інтернет залежністю мають особливості ціннісних орієнтацій, на відміну від людей без залежності від інтернету.

Ціннісні орієнтації- це опорні установки, які допомагають людині приймати рішення і регулювати поведінку. Ціннісні орієнтації формуються у людини в процесі соціалізації, в процесі її взаємодії з навколишнім світом.

Надмірне перебування в Мережі формує у людини залежність, яка проявляється нав'язливим бажанням бути «онлайн».

Всі сучасні люди, так чи інакше, користуються Інтернетом. Але хтось із них в змозі контролювати час, проведений в мережі, а деякі «зависають» там на тривалий час і перестають помічати реальне життя. Таке дозвілля, як і інші види діяльності людини, формує ціннісні орієнтації особистості. І хоча в цілому цінності у двох груп мало відрізняються, при цьому причини, за якими в пріоритет ставляться певні цінності, сильно різнилися. І саме на ці причини в першу чергу необхідно звертати увагу при роботі з даним видом залежності. Якщо допомогти людині навчитися створювати відносини з людьми, ефективно з ними комунікувати, приймати себе і відчувати впевненість в собі, у людини пропаде необхідність проводити своє життя в Мережі.

Інтернет-середовище створює сприятливі умови для проявів сплутаної ідентичності, що виявляються у патологічних формах віртуальної активності: криза інтимності проявляється у гіпертрофованій кількості та надмірній легкості встановлення віртуальних контактів, дифузія часової перспективи – у неможливості оцінювати кількість часу, проведеного в Інтернеті, дифузія працьовитості – у безцільній тривалій навігації по мережі та редукції професійної діяльності, вибір негативної ідентичності – в антинормативній поведінці в

інтернеті.

2. Підліткам, схильним до інтернет-залежності, притаманні яскраво виражені ознаки сплутаної ідентичності: у вимірі Я-образу – недостатня чіткістьта інтегрованість системи уявлень про власне Я на тлі негативного ставлення до себе; у вимірі стосунків – уникання близьких міжособових стосунків, що супроводжується очікуванням негативного ставлення інших; у вимірах поведінки та цінностей – недостатнє самовизначення, відсутність усталеної системи цінностей та авторитетів.

Ознаки сплутаної ідентичності найактивніше виявляються у схильних до інтернет-залежності осіб на етапі ранньої дорослості («западання» за усіма показниками особистісної ідентичності), що є ознакою негативного розв'язання кризи ідентичності на етапі юності.

Характерною особливістю підлітків, схильних до інтернет-залежності, є творення «компенсаторної» віртуальної самопрезентації, яка суттєво відрізняється від реального «Я» і дає змогу у віртуальному світі реалізовувати бажаний «Я» – образ. Причому, у схильних до інтернет-залежності осіб «Я» віртуальне суттєво ближче до «Я» – ідеального, ніж в осіб, несхильних до інтернет-залежності.

Поведінкові ознаки інтернет-залежності найбільшою мірою зумовлені неінтегрованістю «Я» – концепції, негативним ставленням до себе та очікуванням негативного ставлення інших, відсутністю усталеної системи цінностей. Переконання у тому, що міжособові стосунки можливо встановлювати лише в мережі, пов'язане, передусім, із невпевненістю людини в собі у реальному житті, очікуванням негативного ставлення з боку інших та недостатньою емпатійністю; переживання самотності й депресії поза мережею – із сприйняттям реального життя як беззмістовного та нецікавого.

Отже, проблема інтернет-залежності гостро постає у підлітковому віці та є такою, що крокує разом із розвитком нових інформаційних технологій, а отже не втрачає, а навпаки, набирає актуальності. Розроблені соціальними педагогами шкіл програми та рекомендації профілактики потребують уточнення та

детальнішого вивчення, в цьому вбачаємо перспективність даної теми.

3. В результаті проведеного теоретичного аналізу спеціалізованої літератури, присвяченої дослідженню даної проблематики, було визначено, що інтернет-залежність визначається як нав'язливе бажання особистості постійно знаходиться в мережі і нездатність вийти з неї. Надмірне використання інтернету сприяє формуванню у людини психологічної залежності. Ця проблема є досить актуальною, оскільки кількість людей, які страждають на цю недугу, у всьому світі безперервно збільшується. Проблема інтернет-залежної поведінки зачіпає велику кількість людей, незалежно від статі, віку та соціального статусу. В основі формування всіх його видів лежить захисний механізм відходу від реальності.

4. У ході експерименту були отримані наступні висновки:

- з 36 респондентів інтернет-залежними виявилися лише 10 (27,7%) осіб. Враховуючи той факт, що нашими учасниками дослідження були старшокласники, це дозволяє нам припустити, що підлітки у віці від 16 до 17 років вже вміють розставляти пріоритети у своєму житті, вони вважають за краще використовувати свій час не для розваг за допомогою Інтернету, а направляють свої сили на отримання знань. Також, на нашу думку, наявність невеликої кількості залежних від інтернету підлітків у даній вибірці, свідчить про те, що діти, які виховуються при активному використанні сучасних інтерактивних технологій, не надають комп'ютеру і інтернету найвищу цінність в своєму житті.

- після проведеного порівняння ціннісних орієнтацій в двох групах підлітків, були виявлені значущі відмінності у виборі ними цінностей. Так, інтернет-залежні підлітки віддають більшу перевагу активному діяльному життю і пізнанню, ніж незалежні від інтернету. А незалежні підлітки в свою чергу, в більшій мірі цінують старанність і відповідальність, на відміну від залежних. Група незалежних підлітків від інтернету цінує в собі і людях старанність і відповідальність, тому що ці риси є важливою умовою виконання будь-якої діяльності, роботи в команді або індивідуальної роботи. Інтернет- залежні підлітки ж не віддають цим цінностям перевагу, так як вони не можуть нести

відповідальність навіть перед собою, тому не можуть подолати свою залежність. Але для них важливі активне діяльне життя і пізнання, які вони і реалізують в мережі інтернет, але не можуть реалізувати в реальному житті. Не маючи інструментів до їх реальної реалізації, інтернет-залежні підлітки надзвичайно сильно захоплюються цими цінностями. А незалежні від інтернету підлітки володіють багатьма способами активно проявити себе в житті і отримати необхідні знання для самореалізації і саморозвитку, і так як у них є всінеобхідні інструменти для реалізації цих цінностей.

Підсумовуючи відзначимо, що з підлітками, у яких виявлено інтернет-залежність слід проводити корегуючи заходи, націлені на зниження і її усунення.З цією метою нами були розроблені рекомендації щодо формування ціннісних орієнтацій в підлітковому віці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асєєва Ю. О. Комп'ютерна залежність, інтернет залежність та кібер-адикції (історичний огляд дефініції). *Psychological journal*. 2020. № 6. С. 57–65.

2. Бацилова О. В., Пузь І. В. Психологічні аспекти прояву Інтернет-адикції у молодіжному середовищі. *Теорія і практика сучасної психології. Медична психологія*. 2018. № 4. С. 48–52.

3. Белінська О. Дитина і комп'ютер. психологічні реалії віртуального світу. *Психолог*. 2006. № 46 (238). С. 27–29.

4. Бєлякова С. М. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка. *Молодий вчений*. 2018. № 5(57). С. 454–458.

5. Бігун Н. В. Суб'єктивні образи депресії у підлітків як предмет психологічної рефлексії. *Психологія і суспільство*. 2007. № 3. С. 108–115.

6. Бондаровська В. Психологічні аспекти використання комп'ютера. *Психолог*. 2005. № 25 (169). С. 5–62 с.

7. Буров Ю. О. Технології та інновації в діяльності людини ери інформації. інформація і технології. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2015. Вип. 5. С. 16–25.

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

9. Вознесенська О. Л. Медіасоціалізація: гендерні стереотипи серіальної реальності. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2014. Вип. 1. С. 22–27.

10. Вознюк О. М. Психолого-педагогічні умови становлення ціннісних орієнтацій як чинник національного виховання учнівської молоді. *Часопис Київського гуманітарного університету*. 2017. № 4. С. 88–92.

11. Галян І. М. Психодіагностика: навч. посіб. 2-ге вид., стереотип. Київ, 2011. 464 с.

12. Ганчева В., Лященко Т. Особливості формування ціннісних орієнтацій учнівської молоді. *Новітні технології навчання*. 2021. № 95. С. 20–30.

13. Гребінь Н. В. Зміст маніпуляції як прихованого психологічного впливу. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 21. С. 80–93.

14. Іванків І. І. Моделі розвитку ідентичності підлітка в умовах кіберсоціалізації. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 33. С. 194–205.

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

16. Ісакова Т. О. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми. Київ, 2011. 47 с.

17. Ївженко Ю., Кузнєцова О. Педагогічні умови формування ціннісних орієнтацій учнів та студентів у освітньому процесі закладів освіти. *Нові технології навчання*. 2022. № 96. С. 80–86.

18. Камінська О. В. Авторська класифікація інтернет-залежності за критерієм провідного мотиву використання мережі. *Молодий вчений*. 2015. № 2(17). С. 210–213.

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

20. Киричук О. О. Ціннісні регулятори психологічного благополуччя особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. *Серія: Психологія*. 2018. № 1 (1). С. 89–95.

21. Коломієць О. Г. Медіасоціалізація молоді в сучасному медіа просторі. *Information technologies in education*. 2018. №4 (37). С. 64–76.

22. Коневищенська О. Е. Розвиток медіакультури і медіаосвіти в умовах сучасного інформаційного суспільства. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2016. № 4. С. 32–39.

23. Косянчук С. В. Формування ціннісно-смислових орієнтацій учнів старшої школи засобами змісту сучасного підручника. *Проблеми сучасного підручника*. 2018. Вип. 11. С. 107–120.

24. Краснякова А. О. Соціальні інтернет-мережі – новий соціальний простір існування людини. *Управління освітою*. 2013. № 22. С. 32–36.

25. Кришовська О. О. Дослідження умов взаєморозуміння в онлайн-спілкуванні. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2017. Вип. 39 (42). С. 212–221.

26. Кришовська О. О. Особливості взаєморозуміння в онлайн-спілкуванні очима користувачів Інтернету. *Проблеми сучасної психології*. 2017. № 37. С. 171–180.

27. Ларіна Т. О. Практики мінімізації ризику в процесі життєконструювання. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*.2012. Вип. 31 (34). С. 102–109.

28. Ліщинська О. А. Культова психічна залежність особистості: передумови, чинники, механізми. Київ, 2008. 266 с.

29. Ліщинська О. А. Модель формування адиктивного потенціалу особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 3. С. 1–9.

30. Лучинкіна А. І. Аналіз когнітивно-інструментальної складової Інтернет соціалізації. *Вісник післядипломної освіти*. 2012. Вип. 7. С. 312–318.

31. Лучинкіна А. І. Кіберсоціалізація людини: фактори і механізми соціалізації особистості в кіберпросторі. *Актуальні проблеми психології*. 2013. Вип. 11. С. 68–76.

32. Максимець С. М. Психологічний вплив комп'ютерних ігор на емоційну сферу старшокласників. *Наука і освіта*. 2004. № 4–5. С. 42–44.

33. Максимова Н. Ю., Толстухова С. В. Соціально-психологічний аспект профілактики адитивної поведінки підлітків та молоді. Київ, 2000. 200 с.

34. Малєєва Н. С. Залежність від соціальних мереж як соціально-психологічний феномен. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. 2015. Вип. 3(37). С. 62–71.

35. Малєєва Н. С. Комунікативні інтернет-практики в сучасному суспільстві. *Навчання і виховання обдарованої дитини : теорія та практика*. 2015. Вип. 1(14). С. 128–136.

36. Малєєва Н. С. Соціальні мережі як середовище розгортання комунікативних практик. *Актуальні проблеми психології*. 2014. Вип. 13. С. 325–332.

37. Матяж С. В., Березянська А. О. Класифікація цінностей та ціннісних орієнтацій особистості. *Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія»*. 2013. Вип. 213. С. 27–30.

38. Медіакультура особистості: соціально-психологічний підхід: навчальний посібник / За ред. Л. А. Найдьонової, О. Т. Баришпольця. Київ, 2009. 440 с.

39. Медіаосвіта та медіаграмотність: підручник / За наук. ред. В. В. Різуна. Київ, 2012. 352 с.

40. Мельник В. О. Аналіз сучасного стану психічних та поведінкових розладів пов'язаних з патологічним використанням комп'ютера та інтернет-мережі. *Психічне здоров'я*. 2011. № 1 (30). С. 22–25.

41. Мироненко Г. В. Час віртуального життя: монографія. Київ, 2015. 134 с.

42. Місенг Д. В. Вплив ціннісних орієнтацій на стиль життя особистості : дис. ..... канд. психол. н. Київ, 2020. 286 с.

43. Мотков С. О. Ціннісно-смислова сфера особистості: роль, структура та функції. *Психологічний часопис*. 2018. № 10(20). С. 105–128.

44. Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки: навч. посіб. Луцьк, 2022. 236 с.

45. Музиченко К. В. Феномен кіберсоціалізації підростаючого покоління. *Міжнародний науковий форум: соціологія, педагогіка, менеджмент*. 2013. Вип. 14. С. 93–102.

46. Найдьонова Л. А. Медіапсихологія: основи рефлексивного підходу: підручник для слухачів системи післядипломної педагогічної освіти. Кіровоград, 2015. 244 с.

47. Олексієнко О. Г. Вплив ціннісних орієнтацій на формування особистості сучасної молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Серія: Педагогічні науки. 2016. № 140. С. 316–318.

48. Панагушина О. Є. Соціально-педагогічна робота з учнями підліткового віку. Херсон, 2006. 43 с.

49. Пенькова О. І. Ціннісні аспекти самореалізації особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Вип. 14. С. 201–207.

50. Петрунько О. В. Діти і медіа: Соціалізація в агресивному медіа-середовищі: монографія. Ніжин, 2011. 480 с.

51. Петрунько О., Телешун К. Інтернет-залежність дорослих користувачів та можливість її профілактики. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. Вип. 4(68). С. 91–99.

52. Посохова В. Особливості життєвого планування Інтернет-залежної молоді. *Психологічні перспективи*. 2004. Вип. 6. С. 150–157.

53. Рибіна Ю. О. Розвиток медіа грамотності учнів у процесі створення шкільного медіа. *Інформаційні технології в світі*. 2017. Вип. 2 (31). С. 109–128.

54. Сергеєва Н. В. Соціально-педагогічні умови профілактики комп'ютерної адикції підлітків. Автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.05 – соціальна педагогіка / Н.В. Сергеєва. Київ, 2010. 20 с.

55. Сорокіна О. А. Психологія залежності. Навч. посіб. Кам'янець-Подільський, 180 с.

56. Стецюра К. О. Соціально-філософська рефлексія феномену медіакультури та медіаосвіти. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2009. № 2 (26). С. 138–142.

57. Стрільчук О. В. Вплив комп'ютерної захопленості на розвиток рефлексивності у підлітків. *Психологічні перспективи*. 2015. № 25. С. 217–229.

58. Стрільчук О. В. Дослідження проблеми захопленості інтернетом та комп'ютером в середовищі сучасних українських школярів. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Вип. 15. С. 511–521.

59. Стрільчук О. В. Соціально-психологічні механізми формування медіакультури у підлітків з Інтернет-захопленістю : дис. … канд. психол. наук: 19.00.05 / Київ: ІСПП НАПН України, 2020. 220 с.

60. Стрільчук О. В. Трансформація інтернету: від патологічного потягу до соціальної необхідності. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2013. Вип. 33(36). С. 215–225.

61. Стрільчук О. В. Якісне дослідження типів інтернет-медіакультури підлітків та соціально-психологічні механізми їх формування. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 4. С.140–147.

62. Терещук Н. В. Ігрова залежність у підлітковому віці як форма адиктивної поведінки. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. № 1. С. 31–41.

63. Тертична Н. А. Вікова психологія : навч. посіб. Київ, 2018. 352 с.

64. Чайка Г. В. Ціннісно-смислова сфера у кризові періоди розвитку особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2015. № 6. С. 93–101.

65. Чаплак Я. В., Чуйко Г. В., Зварич І. М. Теоретичні аспекти проблеми Інтернет-залежності: актуальний стан. *Габітус*. 2023. № 45. С. 270–277.

66. Яворський М. В. Генеза довірчих стосунків в мережі інтернет. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*. 2013. Вип. 40. С. 339–343.

67. Яворський М. В. Соціально-психологічні чинники сприйняття об'єкта довіри в молодіжному інтернет-середовищі. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2017. Вип. 33 (36). С.165–172.