

**Юськів Ірина Степанівна, студентка групи БПз-41**

**Кваліфікаційна робота бакалавра: «Психологічні особливості прояву Інтернет-залежності у підлітковому віці»**

**Науковий керівник: к.психол.н., доцент Періг І.М.**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ I. НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО РОЗГЛЯДУ ПОНЯТТЯ «ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ»</b> .....	7
1.1. Теоретичний огляд явища «Інтернет-залежності».....	7
1.2. Причини та наслідки Інтернет залежності .....	14
1.3. Особливості залежності підлітків від мережі Інтернет.....	16
Висновки до розділу I.....	16
<b>РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ</b> .....	18
2.1. Методика проведення експериментального дослідження .....	18
2.2. Аналіз результатів діагностичного вивчення Інтернет-залежності у підлітковому віці.....	23
Висновки до розділу II.....	30
<b>РОЗДІЛ III. КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ</b> .....	33
3.1. Особливості корекційної програми Інтернет-залежності підлітків.....	33
3.2. Рекомендації батькам щодо протидії психологічної залежності дітей-підлітків.....	43
Висновки до розділу III.....	44
<b>РОЗДІЛ IV. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ, ОСНОВИ ОХОРОНИ ПРАЦІ</b> .....	46
4.1. Соціальні небезпеки у життєдіяльності сучасних підлітків: куріння, алкоголізм, наркоманія.....	46
4.2. Попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їх шкідливого впливу на здоров'я населення.....	52

<b>ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ</b> .....	57
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	60
<b>ДОДАТКИ</b> .....	65

## ВСТУП

Сучасний розвиток суспільства характеризується всеохоплюючим проникненням засобів Інтернет мережі в життя більшості людей. Без даного ресурсу не уявляють своє життя діти, підлітки, дорослі, тобто люди будь-якого віку. День без інтернет зв'язку, особливо для підлітків, пов'язується з інформаційним вакуумом, відсутністю стимулів до життя. Винахід Інтернету прирівнюється за значенням із винайденням електрики. Як відомо, Інтернет – це фізична основа для Всесвітньої павутини, це система комп'ютерних мереж світу, які взаємопов'язані між собою.

Для підліткового віку є надзвичайно важливим питання розвитку комунікативних здібностей особистості, навчання соціальним навичкам ефективного спілкування, здатність самовиразитися комунікативними засобами саме через реальне, а не віртуальне спілкування. Адже, лише інтернет-спілкування деструктивно впливає на процес соціалізації індивіда.

Інтернет-залежність можна спостерігати у людей різного віку, проте найчастіше до такої адиктивної поведінки належать підлітки і молодь. З-поміж основних причин віртуальної комунікації є комунікативна депривація, тобто людина відмежовується від безпосередніх контактів, стає закритою для спілкування з близькими, рідними.

Пряме спілкування та безпосередні контакти посіли останні позиції в рейтингу комунікативних цінностей. Це підтверджують результати соціологічного опитування «Сучасна молодь України», реалізованого Інститутом Горшеніна. Комп'ютерними іграми захоплюються 62,6% опитуваних, а соціальні мережі є простором для діяльності 80% респондентів.

Інтернет-залежність як проблема виникла в кінці ХХ століття. Вперше термін запропонував А.Голдберг у 1995 році. Він вважав, що інтернет-залежність відноситься до розладів особистості.

З поняттям інтернет-залежності пов'язують наступні терміни, близькі за значенням: віртуальна аддикція», «інтернет-аддикція», «патологічне

використання Інтернету». Аддиктивна поведінка – це вид деструктивної, тобто девіантної поведінки, що проявляється у непереборній потребі переживати яскраві емоції за допомогою штучно викликаного психічного стану під дією вживання певних речовин або сконцентрованості на певних видах активності.

Інтернет-залежність – це певний психічний розлад, непереборне бажання скористатися інтернетом і патологічна нездатність вийти з мережі, коли це потрібно. Китайські лікарі у 2008 році запропонували визнати інтернет-залежність хворобою, проте на заході вказують на нав'язливу потребу як форму психологічної залежності.

Більшість людей використовують Інтернет не лише пошуку інформації, для навчання, професійної діяльності, а просто для проведення часу, відпочинку, і є формою переважаючої активності, як засіб соціального життя. Тому часто людина проводить час на сайтах знайомств, в чатах, соціальних мережах.

Саме Голдберг зазначав, що інтернет-залежність негативно позначається на усіх сферах життя, а саме: побутовій, навчальній, соціальній, професійній, сімейній тощо.

**Об'єкт дослідження:** адиктивна поведінка підлітків як форма вияву самовираження особистості в період дорослішання.

**Предмет дослідження:** психологічні особливості Інтернет-залежності сучасних підлітків.

**Мета дослідження:** дослідити основні особливості та прояви Інтернет-залежності підлітків в умовах інформаційного простору.

**Завдання дослідження:**

- 1) проаналізувати наукові підходи до проблеми Інтернет-залежності;
- 2) виділити причини та основні симптоми комп'ютерної залежності;
- 3) провести емпіричне дослідження особливостей Інтернет-залежності сучасних підлітків;
- 4) розробити корекційну програму Інтернет-залежності сучасних підлітків як інструмент протидії адиктивній поведінці.

**Методи дослідження:**

- теоретичні: аналіз і синтез даних з проблем Інтернет-залежності; гіпотетико-індуктивний метод, дедуктивний метод;
- емпіричні: стандартизоване, цілеспрямоване спостереження, опитування підлітків, діагностичний експеримент, тестування, питальниковий метод, узагальнення незалежних характеристик емоційного інтелекту підлітків;
- кількісні та якісні способи обробки результатів психодіагностичного дослідження;
- інтерпретаційний метод.

**Теоретична значущість дослідження** полягає у виявленні особливостей Інтернет-залежності сучасних підлітків.

**Практична значущість дослідження** полягає у тому, що основні результати діагностичного та корекційного розділів можуть бути застосовані у роботі практичних психологів, педагогів, батьків з метою вчасного виявлення адиктивної поведінки та вживання відповідних заходів.

**Структура та обсяг роботи.** Дипломна робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел у кількості 39 джерел та 3 додатків. Робота містить 4 таблиці та 6 рисунків. Основний зміст кваліфікаційної роботи викладено на 64 сторінках.

## РОЗДІЛ І. НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО РОЗГЛЯДУ ПОНЯТТЯ «ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ»

### 1.1. Теоретичний огляд явища «Інтернет-залежності»

Вважають, що людина, яка проводить більше 6 годин в мережі Інтернет є залежною. За статистикою, більше 50% осіб віком від 13 до 23 років використовують інтернет щодня близько 3-х годин, біля 30% проводять 4-6 годин. Для людей, які є залежні від інтернету характерні втрата контролю, орієнтирів, дезадаптація, самоізоляція, уникнення реального спілкування, розгубленість, порушення сну, розумове виснаження, дратівливість, нервово-психічна напруженість, проблеми у спілкуванні в реальному житті.

Проблему Інтернет-залежності досліджували Н.Бугайова, А. Войскунський, Д. Грінфілд, А.Єгорова, А. Жичкіна, Л. Короленко, М. Пілягіна, О. Сурратт, О. Чабан, Г. Юр'єва, К. Янг та інші.

Інтернет-залежність проявляється у так званій відмові людини від реального життя, проводячи до 18 годин на день у віртуальному форматі, орієнтовно 100 годин в тиждень. Вважають, що Інтернет-залежність – це нав'язлива потреба у застосуванні Інтернету, яка загрожує соціальною дезадаптацією та чітко вираженими симптомами. За даними К. Сурратт та Д.Грінфілда, близько 6-10% західних та 6% українських користувачів є залежними від Всесвітньої павутини [30].

Відома дослідниця Кімберлі Янг вважає, що Інтернет-залежність розвивається дуже швидко, в порівнянні з алкоголем та наркотиками. Так, наприклад, 25% набули залежності від віртуального спілкування за півроку, 58% - після 6-ти місяців, 17% – орієнтовно через рік [13].

К. Янг виділяє сукупність симптомів Інтернет-залежної особистості:

- постійна потреба зайти в Інтернет;
- нав'язливе бажання перевірити інформаційні ресурси: пошту, соціальні мережі, прочитати коментарі тощо;

- скарги оточення на значне проведення часу в онлайн форматі
- надмірні витрати на зв'язок в мережі.

I. Голдберг зазначав, що показниками Інтернет-залежності є [38]:

- час, який потрібно для задоволення від проведеного часу і Інтернет-мережі;
- потреба збільшити час проведення в онлайн форматі;
- користувач має потребу зменшити користування і робить спроби для зменшення кількості часу проведення у мережі Інтернет;
- погіршується самопочуття за умови зменшення проведеного часу в онлайн форматі.

Часто Інтернет-залежність негативно позначається не лише на соціальному аспекті життя користувача, але і на його фізичному стані, який може виражатися напругою, дратівливістю, тривогою, тобто різними емоційними порушеннями.

До фізичних симптомів доктор М. Орзак відносить [10]:

- ураження нервових закінчень руки, що зумовлено перенапруженням м'язів, відчуттям оніміння пальців руки;
- біль в спині, шийному відділі;
- порушення сну, зміна його режиму;
- зміна режиму харчування, пропуск прийомів їжі;
- головні болі тощо.

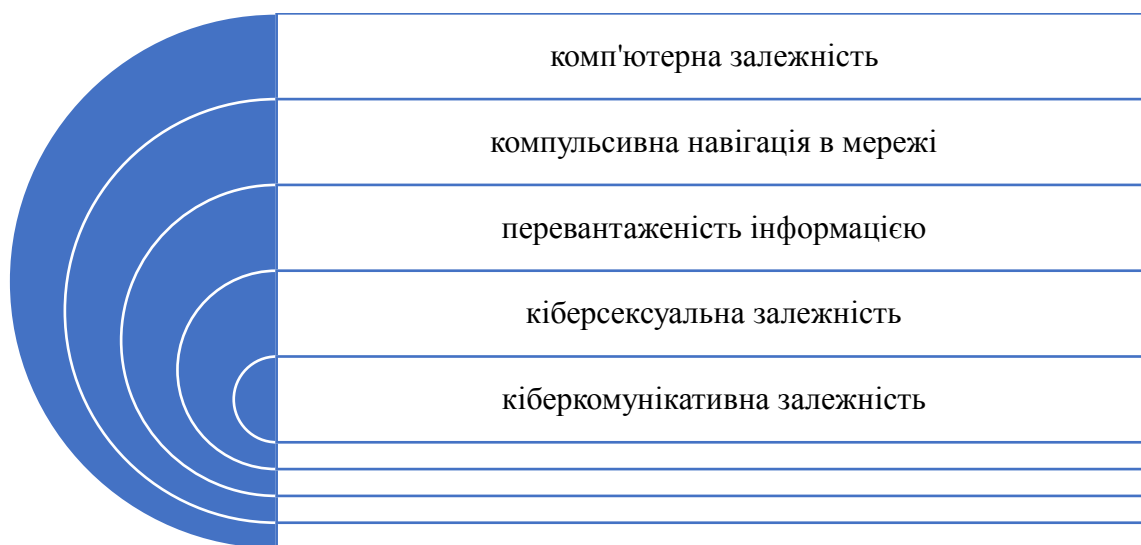
Гіподинамія (тобто зменшення рухової активності) негативно позначається на самопочутті та фізичному стані особистості.

Інтернет став доволі привабливим способом втечі від реальності, зручним засобом уникнення чи відволікання від реальних труднощів (вирішення проблем в сім'ї, на роботі, в навчанні, в прийнятті відповідальних рішень).

Відзначають таке явище як «інформаційний вампіризм», яке проявляється як потреба у необмеженому доступі до інформації. Підраховано, що для 86% користувачі відіграє роль анонімності, для 63% - доступність, для 37% - простота використання.



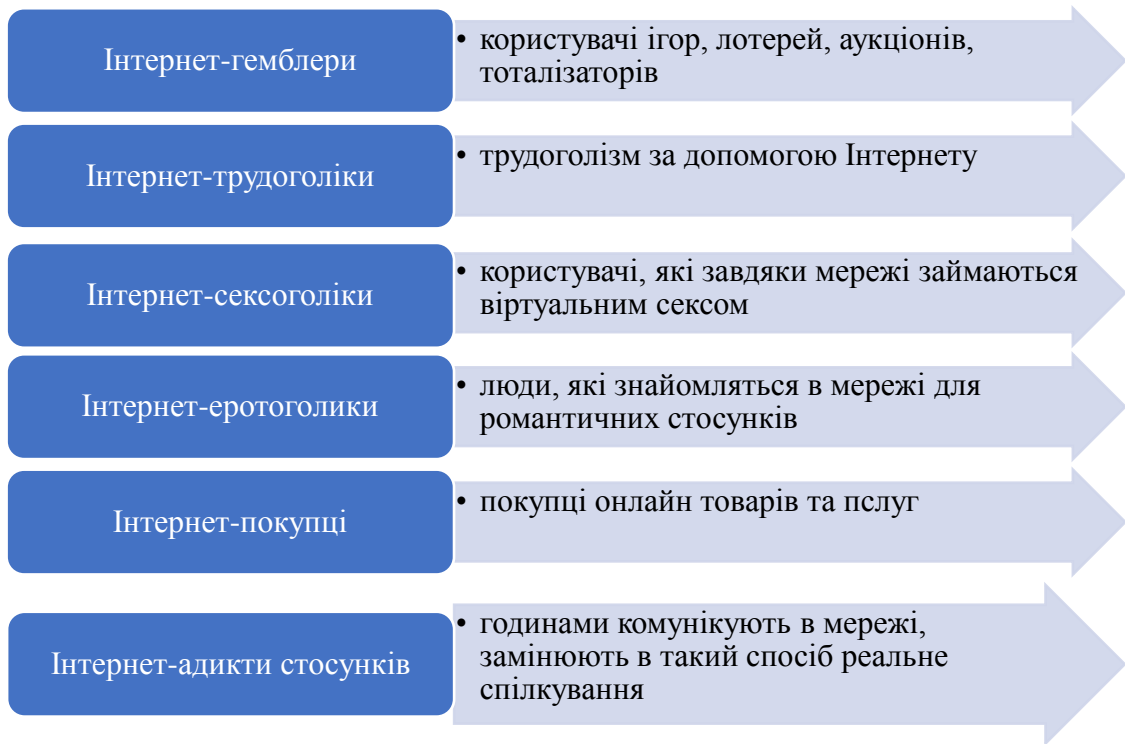
Американська дослідниця К. Янг досліджуючи комп'ютерну залежність, запропонувала модель Інтернет-залежності і 5 основних типів даного явища (рис. 1.1).



*Рис. 1.1. Види Інтернет-залежності за К.Янг*

Комп'ютерна залежність проявляється як obsесивне бажання або навіть пристрасть до роботи за комп'ютером. Комппульсивна навігація в засобах Інтернет – це комппульсивна поведінка пошуку інформації. Перевантаженість обсягом інформації – це неконструктивна схильність до опосередкованих інтернетом покупок, заходів, азартних ігор тощо. Кіберсексуальна залежність пов'язана із спілкуванням на теми сексу, відвідування порнографічних сайтів, закритих груп для дорослих. Кіберкомунікативна залежність – це вид залежності, який проявляється у постійному бажанні комунікувати лише в онлайні, в соціальних мережах, групах, іграх.

Відповідно до типів Інтернет-залежності виділяють типологію користувачів мережі Інтернет (рис. 1.2). До таких типів належать: інтернет-гемблери, інтернет-трудоголіки, інтернет-сексоголіки, інтернет-еротоголіки, інтернет-покупці, інтернет-адикти стосунків.

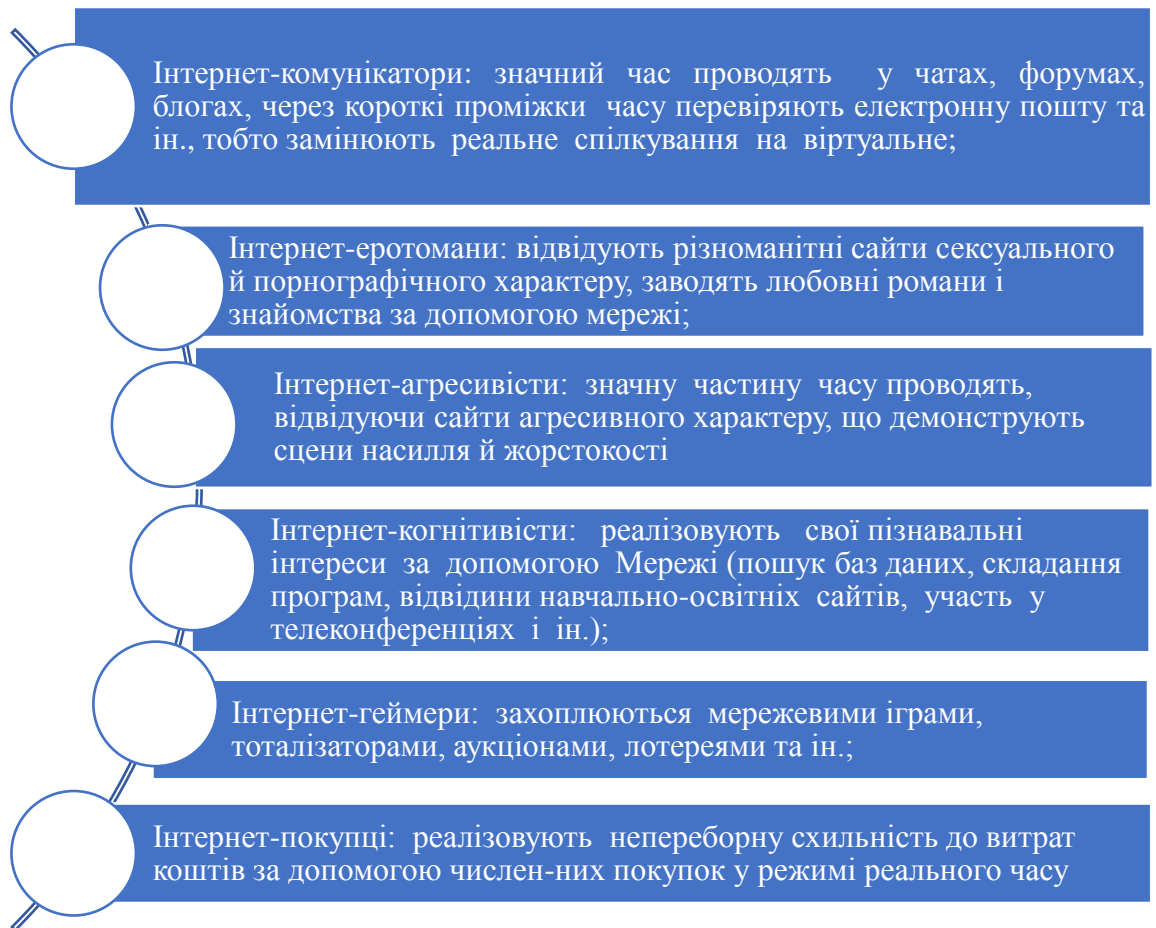


*Рис. 1.2. Типологія Інтернет-залежних за В. Менделевичем*

Звичайно ресурси Інтернету безмежні, наше життя стало надзвичайно мобільним, динамічним, зручним, можна значно збільшувати свої можливості бути присутніми онлайн в різних форматах, отримувати різну інформацію. Хоча і сам даний ресурс займає і дуже багато самого вільного часу.

Ще одна типологія інтернет-залежних подана на рисунку 1.3. Звернемо увагу, що люди з різних причин вдаються до надмірного за часом перебування в мережі. Це можуть бути потреба в комунікації, потреба в інформаційному просторі, розваги, гострі почуття, ігроманія та багато інших.

Часто підлітки компенсують брак впевненості завдяки опосередкованому спілкуванню, видаючи себе за тих, ким би хотіли реально бути. В даному випадку спрацьовують захисні механізми особистості.



*Рис. 1.3. Типологія інтернет-адикції [13]*

Аналіз наукових даних дозволив виділити основні стадії Інтернет-залежності:

1. Перша стадія – незначний розлад, при якому людина відволікається від основної діяльності, поступово відмежовується від оточення.
2. На другій стадії симптоми інтенсивно проявляються. Погіршується концентрація уваги, продуктивність навчальної і професійної діяльності, з'являється безсоння, тривога, головний біль, ломота в тілі тощо.
3. Третя стадія – соціальна депривація та дезадаптація. Користувач вже не отримує задоволення від перебування в мережі, його стан дуже перевтомлений, людина не контролює і не визначає подій власного життя.

Результати експериментального дослідження, реалізованого Розлуцькою Г., Опачко М. [30], засвідчили, що кількість Інтернет-залежних юнаків, дедалі зростає, а тому увага і зусилля педагогів, батьків повинні спрямовуватися на профілактику цього явища серед молоді.

Основним наративом молодих людей, які мають проблеми Інтернет-залежної поведінки є соціальний комфорт (58,7%) та знижений рівень самоконтролю (52,9%). Така категорія молоді характеризується тенденцією до встановлення опосередкованих соціальних зв'язків в мережі, в якій їм легше спілкуватися у зв'язку із відсутністю комунікативних бар'єрів, і як наслідок збільшується впевненість у собі.

## **1.2. Причини та наслідки Інтернет залежності**

За даними проведеного дослідження, 81% сучасних українських підлітків мають помірний рівень Інтернет-залежності, 8,4% респондентів не відчують сильної потреби у віртуальному спілкуванні, проте у 10,6% зафіксовано сильну залежність.

Інтернет-залежність та ігрова залежність – це ті розлади, які пов'язані із психосоціальними проблемами у підлітків [27]. У зв'язку з цим є велика потреба запропонувати та реалізовувати превентивні програми для убезпечення від адиктивної поведінки. Більшість підлітків вказують на неможливість жити без інтернету. В Україні вивченням даної проблеми розглядалися Х.Турецькою, О. Камінська, Л.Юр'єва та Больбот. М. Гріффітс пояснює інтернет-залежність як різновид технологічної залежності поведінки, яка описується неспроможністю користувача, регулювати та дозувати своє користування мережею, незалежно від негативних наслідків. Р.А. Девіс трактує залежність від Інтернету, з позицій когнітивно-біхевіористичної моделі і використовує поняття «патологічне використання інтернету». Українська дослідниця О.Камінська вказує, що в підлітковому віці акцент робиться не на провідній діяльності, а на великій кількості проведення часу в мережі.

Проблему інтернет-залежності вивчали А. Голдберг, В.Бурова, К.Янг і акцентували свою увагу на аддиктивну поведінку користувачів, розглядали особистісні якості осіб, які підлягають найбільше під інтернет-залежність.

Науковці виділяють наступні типи Інтернет-залежності: інформаційний, особистісно-дизгармонійний, тривожно-депресивний, асоціальний, біологічно-

фрустрований, соціально-фрустрований, змістоутворювально-фрустрований, меркантильний.

Основними діагностичними показниками для визначення Інтернет-залежності виділено наступні [21]:

- припухлість повік і почервоніння очей;
- втрата контролю часу стосовно використання Інтернету;
- зміни в емоційній сфері: погіршення настрою, відчуття роздратованості, відчуття незадоволеності, конфліктності, безперервні думки про користування Інтернетом;
- втрата інтересу до інших сфер життя;
- соціальна ізоляція;
- відхід від вирішення проблем;
- приховування часу проведення в мережі.

Аналіз емпіричних досліджень свідчить, що можна виділити основні (загальні) прояви залежності від Інтернету у молодого покоління:

- пропуски уроків та різноманітних заходів через комп'ютерну гру чи онлайн спілкування в мережі;
- перебування в мережі уночі;
- харчування за комп'ютером;
- відсутність цікавих занять, крім комп'ютерних розваг та ігор;
- перевага опосередкованому комп'ютером спілкуванню перед очною комунікацією;
- сумарний час, проведений за гаджетом, значно більший, ніж виконання інших видів завдань, спілкування, прогулянки, домашнє завдання;
- підліток не уявляє життя без Інтернету;
- шантажування батьками стосовно часу, проведеного в мережі, конфлікти з рідними.

Дослідниця Кімберлі Янг вказала, що у підлітків можуть проявлятися наступні симптоми:

- скарги на нудьгу при відсутності Інтернету і його використання;

- погіршення навчальної успішності;
- ознаки агресивної і протестної поведінки як реакція на заборону чи лімітований час використання електронних технічних пристроїв.

Одним із негативних наслідків надмірного використання Інтернету є непорозуміння з оточенням, конфлікти, погіршення стосунків з друзями, близькими, бо втрачається контакт, приділяється мало часу спілкуванню, на відміну, від віртуальних друзів і занять в мережі.

Разом з тим підлітки є найбільш вразливою віковою категорією, залежною від Інтернет-мереж.

Основними потребами підлітків є соціально-значима і визнана діяльність, тому дана категорія орієнтується на своїх ровесників, ідентифікують себе з ними і наслідують інших.

Важливою потребою є належність до групи, а також самостійність та емансипованість від дорослих. І саме ці потреби вдається реалізувати підлітку, будучи активним користувачем мережі Інтернет.

### **1.3. Особливості залежності підлітків від мережі Інтернет**

Теоретичний огляд наукових джерел засвідчує складність і багатогранність проблеми інтернет-залежності, яка торкається різних площин та має пряме відношення до психічних факторів, чинників, специфіки процесу дорослішання та взаємовідносин в різних соціальних форматах, з іншими людьми, з ровесниками, з батьками. Систематизація чинників та факторів виникнення Інтернет-залежності у підлітковому віці дає змогу виокремити внутрішньо та зовнішньо зумовлені детермінанти її розвитку у підлітків. До внутрішньо обумовлених факторів виникнення інтернет-залежності відносять проблеми ментального здоров'я, психічні розлади та відхилення (зокрема депресія, тривожність і синдром порушення активності та уваги), порушення сну та харчування, а також схильність до невмотивованої, агресивної, азартної та ризикованої поведінки [28]. Разом з тим, за даними емпіричних досліджень, зовнішньо зумовленими факторами появи інтернет-залежності є умовна безпека,

позиція анонімного користувача, доступність, простота використання мережі, а також проблеми в сімейному спілкуванні з батьками [5].

Підлітковий вік є тим віковим періодом, який найбільше підлягає залежності від Інтернету. І це пов'язано з рядом причин. В першу чергу, для цього вікового етапу характерне прагнення до пізнання нового, пізнання себе (І.С.Кон), почуття дорослості, яке транлюється у гіпертрофованій потребі у саморозвитку, самоствердженні, емансипації від дорослого, відмови від дитячості, страх не відповідати соціальній групі, інтерес і копіювання звичок і моделей поведінки дорослих, не бути висміяним в очах однолітків.

Позитивно на безпечність від Інтернет-залежності впливає дружня атмосфера у сім'ї, комфорт і довіра оточення. Якщо у підлітка є інтереси, хобі, улюблені справи, вміння комунікувати, позитивний досвід спілкування з оточенням, цілі різного рівня складності. І навпаки, стосовно сімейних умов, то несприятливим середовищем, відповідно, є: відсутність емоційного зв'язку, контакту з дитиною, незацікавленість у навчальних успіхах, особистих справах, відсутність довірливого спілкування, постійний тиск і агресивність батьків, приниження особистості дитини, відсутність психологічної підтримки.

Згідно з результатами діагностичного дослідження, проведеного І.Субашкевич та М.Гринаш, за тестом К. Янг і підлітків виявлений помірний рівень.

Учні пояснюють, що в кіберпросторі є ряд умов-спонук, які керують поведінкою: пошук інформації (для виконання домашніх і контрольних завдань, підготовка проєктів, дізнатися відповіді на актуальні питання, наздогнати вивчення предмету); розваги та відпочинок (онлайн-ігри, групові інтерактивні види ігор, прослуховування музики, перегляд фільмів, відео тощо); комунікація (знайомства та пошук нових контактів та друзів, чати, соціальні мережі, віртуальні форуми).

До того ж Інтернет часто використовується як потужний засіб навчання. Завдяки онлайн освітні ресурси дозволяють покращити навчальний процес, зробити його цікавішим, інформативнішим. Важливо структурувати навчальний

матеріал, користуватися достовірними джерелами інформації, мислити критично.

Для діагностики рівня соціальної адаптованості, активності, автономності та моральної вихованості І.Субашкевич та М.Гринаш, використали методику «Моніторинг соціалізації особистості» (І. Рожкова).

Підлітки здебільшого закриті у дослідницьких процедурах, не розповідають деталі, приховують те, чим займаються в Інтернеті, часто не виконують домашніх справ та обов'язків.

Було зауважено, що підлітки, які надмірно використовують Інтернет часто бувають в песимістичному настрої, засмучені, їм важко чимось втішити, швидко втомлюються, апатичні.

### **Висновки до розділу I**

Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження дозволив визначити, що Інтернет-залежність – це певний психічний розлад, непереборне бажання скористатися інтернетом і патологічна нездатність вийти з мережі, коли це потрібно.

Інтернет-залежність можна спостерігати у людей різного віку, проте найчастіше до такої адиктивної поведінки належать підлітки і молодь. З-поміж основних причин віртуальної комунікації є комунікативна депривація, тобто людина відмежовується від безпосередніх контактів, стає закритою для спілкування з близькими, рідними.

Видами Інтернет-залежності є: комп'ютерна залежність, компульсивна навігація в засобах Інтернет, перевантаженість обсягом інформації, кіберсексуальна залежність, кіберкомунікативна залежність.

Для людей, які є залежні від інтернету характерні втрата контролю, орієнтирів, дезадаптація, самоізоляція, уникнення реального спілкування, розгубленість, порушення сну, розумове виснаження, дратівливість, нервово-психічна напруженість, проблеми у спілкуванні в реальному житті.



Проблему Інтернет-залежності досліджували Н.Бугайова, А. Войскунський, Д. Грінфілд, А.Єгорова, А. Жичкіна, Л. Короленко, М. Пілягіна, О. Сурратт, О. Чабан, Г. Юр'єва, К. Янг та інші.

Систематизація чинників та факторів виникнення Інтернет-залежності у підлітковому віці дає змогу виокремити внутрішньо та зовнішньо зумовлені детермінанти її розвитку у підлітків. До внутрішньо обумовлених факторів виникнення інтернет-залежності відносять проблеми ментального здоров'я, психічні розлади та відхилення (зокрема депресія, тривожність і синдром порушення активності та уваги), порушення сну та харчування, а також схильність до невмотивованої, агресивної, азартної та ризикованої поведінки. Разом з тим, за даними емпіричних досліджень, зовнішньо зумовленими факторами появи інтернет-залежності є умовна безпека, позиція анонімного користувача, доступність, простота використання мережі, а також проблеми в сімейному спілкуванні з батьками.

Підлітковий вік є тим віковим періодом, який найбільше підлягає залежності від Інтернету. І це пов'язано з рядом причин. В першу чергу, для цього вікового етапу характерне прагнення до пізнання нового, пізнання себе (І.С.Кон), почуття дорослості, яке транслюється у гіпертрофованій потребі у саморозвитку, самоствердженні, емансипації від дорослого, відмови від дитячості, страх не відповідати соціальній групі, інтерес і копіювання звичок і моделей поведінки дорослих, не бути висміяним в очах однолітків.

Позитивно на безпечність від Інтернет-залежності впливає дружня атмосфера у сім'ї, комфорт і довіра оточення. Якщо у підлітка є інтереси, хобі, улюблені справи, вміння комунікувати, позитивний досвід спілкування з оточенням, цілі різного рівня складності. І навпаки, стосовно сімейних умов, то несприятливим середовищем, відповідно, є: відсутність емоційного зв'язку, контакту з дитиною, незацікавленість у навчальних успіхах, особистих справах, відсутність довірливого спілкування, постійний тиск і агресивність батьків, приниження особистості дитини, відсутність психологічної підтримки.

## РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ

### 2.1. Методика проведення експериментального дослідження

У вибірку дослідження увійшло 40 учнів 7-х класів (20 хлопців та 20 дівчат) загальноосвітніх шкіл №13, № 24 міста Тернополя.

Обґрунтування підбору досліджуваних, тобто процедури рандомізації, полягало в наступному. У підлітковому віці провідною діяльністю є інтимно-особистісне спілкування, а його брак обертається псевдореалізацією у особливому середовищі інтеракцій – глобальній мережі. Найбільш активною категорією користувачів Інтернету є підлітки, юнаки та студенти. Оскільки підлітковий період – це час, який характеризує особистість як активного дослідника власної особистості, для нього характерні пошуки себе, пізнання власного «Я», тому саме підлітки позитивно відгукнулися на пропозицію проходження психодіагностичного дослідження, через засоби Інтернет, завдяки онлайн опитуванню.

Проведене нами емпіричне дослідження Інтернет-залежності включає в себе наступні етапи:

1. Змістовний аналіз існуючих методик вивчення Інтернет-залежності.
2. Емпіричне дослідження.
3. Аналіз отриманих даних.

У емпіричній частині нашої кваліфікаційної роботи ми ставили перед собою наступні завдання:

1. Визначити особливості проводження часу в Інтернет-мережі методом письмового опитування, тобто анкетування.
2. Завдяки тестуванню визначити рівні Інтернет-залежності підлітків.
3. Дослідити рівень психологічної культури користувачів Інтернет.
4. Виявити особливості спілкування і поведінки користувачів Інтернет-

мереж.

5. Дослідити структуру взаємозв'язків між рівнем психологічної культури та Інтернет-залежністю.

Відповідно до мети і завдань дослідження були вибрані наступні методики:

1. Тест на віртуальну залежність Кімберлі С.Янг (додаток А).

Цей тест розробила професорка психології Пітсбургського університету в Бретфорді доктор Кімберлі Янг - авторка книги «Спіймані в Мережу» ("Caught in Net").

Докторка Янг також є засновницею Центру допомоги людям, страждаючим інтернет-залежністю. Одні уражали з приводу того, що допомогу онлайн-залежним хворим вона надає у віртуальній клініці онлайн. Інші стверджують, що доктор Янг згущує фарби і що в пристрасі до мережі не більше патології, ніж, скажімо, в авіамоделізмі.

Проте і авіамоделіст може дійти в своєму захопленні до такого полягання, і його поведінку навряд чи можна буде назвати нормальною (хоча поняття норми - досить тонке питання).

І такі люди є, їх частіше називають одержимими, але їх не так вже багато.

Інтернет же, як стверджує доктор Янг, має величезний привабливий потенціал, тобто, на відміну від того ж авіамоделізму, володіє властивостями наркотика, та і "споживати" його можна, в небезпечних кількостях, не відчуваючи при цьому дискомфорту.

Якщо років десять тому для України не були типовими такі форми інтернет-залежності, як нав'язлива гра на біржі, участь в аукціонах онлайн і безконтрольні покупки в інтернет-магазинах, то на сьогоднішній день це фіксується. Інші ж набувають у нас поширення достатньо швидко. Навіть, мабуть, швидше, ніж на Заході, оскільки в українських умовах сильніше проявляє себе чинник втечі від реального життя.

Часто користувачі Інтернет, у яких фіксується певний рівень залежності від

мережі може заперечувати наявність даної проблеми. Проте, згідно класичного психоаналізу, перший і головний крок на шляху лікування і подальшої профілактики - це усвідомлення наявності або можливості захворювання.

Призначення: визначення рівня інтернет-залежності у користувачів Інтернет [14].

Стимульний матеріал: опитувальник з 20 тверджень (див. додаток А).

Обробка і реєстровані показники: обробка результатів проводиться відповідно до ключа, приведеному в методиці. За кожну позитивну відповідь привласнюється один бал. Відповідно до суми набраних балів інтерпретується результат.

20-49 балів - низький рівень залежності від мережі, Інтернет розглядається лише як інструмент передачі і отримання корисної інформації.

50-79 - середній рівень: окрім інформації і спілкування досліджуваного можуть цікавити розваги в мережі.

80-100 - високий рівень: людина потребує допомоги психолога для включення в реальну життєдіяльність, оскільки Інтернет порушує формальне функціонування індивіда в соціумі.

Окрім того, у дослідженні ми використовували авторську анкету для з'ясування особливостей користування підлітками Інтернету. Анкетування Інтернет-користувачів (додаток Б) було спрямовано на вивчення мотивів перебування в мережі, діагностувався пізнавальний та комунікативний мотив, а також відношення до Інтернету в цілому, проводилося завдяки Google-форми.

Вивчалось питання причин звернення до Інтернет-ресурсів, наявність комунікації в мережі, ігрові заняття, перегляд відео, прослуховування блогерів, чи можуть перебувати без інтернет-зв'язку, яку інформацію шукають, чи переважає онлайн перебування над іншими заняттями.

Ми вирішили дослідити особистісні якості, які сприяють Інтернет-залежності. Нам вдалося важливим вивчення психологічної культури

особистості підлітка, щоб виявити важливі передумови. Ми використали методику «Культурно-психологічний потенціал» О.І. Моткова (додаток В), яка призначена для вивчення особливостей психологічного функціонування особистостей.

Психологічна культура особистості характеризується структурою важливих поведінкових проявів і координацією управління ними. Це насамперед виражається в добрій саморегуляції поведінки та емоцій, конструктивному спілкуванні та раціональному опрацюванні різноманітних проблем, наявності значимих процесів самовизначення, творчості та саморозвитку.

Ця методика дозволяє досліджувати виразність і якість шести окремих типів культурно-психологічних поведінкових проявів.

1 - наявність саморозуміння і самовизначення, самоаналізу власних особистісних і поведінкових особливостей, в результаті чого людина починає краще розуміти власні плани, стосунки, психологічні особливості, жити реалістично, розвивати почуття власної гідності, ставити досяжні цілі та завдання, спрямовувати свої зусилля у реалізацію.

2 - конструктивні контакти з ровесниками, близькими і дальніми людьми, формат яких допомагає продуктивному вирішенню особистих, ділових і суспільних питань;

3 - належна саморегуляція власних емоцій, дій і роздумів, присутнє уміння підтримувати позитивний емоційний фон, бути врівноваженим у стресових ситуаціях, проявляти резильєнтність та гнучкість у спілкуванні та при вирішенні проблемних пізнавальних задач;

4 - творчість - миттєве освоєння нових завдань, справ і ігор, генерація ідей та нових способів виконання знайомої діяльності та нових розваг, ігор;

5 - самоорганізованість (вдале ведення своїх справ) - досить реалістичне планування справ, завершення розпочатої справи, виконання ділових завдань, навички таймменеджменту;

6 - гармонійний саморозвиток - наявність цілей та завдань щодо реалізації, самовихованню своїх якостей, які оптимізують спосіб життя: порядок

у справах, чіткий розподіл важливих завдань, порядок навколо.

Дані шість показників утворюють загальний фактор – психологічна культура особистості.

Дана методика є модифікованим варіантом методики О.І. Моткова. В ній змінені формулювання пунктів, але із збереженням проєктованого психологічного змісту, з урахуванням вікових особливостей дітей. Для полегшення роботи підлітків враховується тільки прояв ознак психологічної культури в поведінці, без необхідності оцінювати силу своїх прагнень.

Даний опитувальник складається з 18 пунктів.

Обробка та аналіз результатів проводиться відповідно до ключа.

Методика включає шість рівнів поведінкового прояву психологічної культури і дві шкали, по яких потрібно оцінити силу потреби в цьому рівні і ступінь здійснення цієї потреби.

До культурно-психологічних поведінкових проявів відносяться:

1. Регуляційна самосвідомість. Це створює усвідомлення того, що є життєво важливим, формує та підтримує конструктивне самоставлення.

2. Конструктивне спілкування з близькими і далекими людьми. Допомогає продуктивно вирішувати особисті, ділові та соціальні проблеми.

3. Хороша саморегуляція емоцій, поведінки та мислення: вміння підтримувати позитивний емоційний фон, зберігати спокій у стресових ситуаціях, розвивати позитивне особисте ставлення та стосунки тощо.

4. Гармонійно організована творчість: наявність цікавих творчих робіт. Зазвичай виконується в ігровій формі, процедурній стилі, з помірними витратами зусиль і часу.

5. Конструктивний підхід до власних справ. Характеризується реалістичністю вміння будувати плани, доводити розпочате до кінця, відмовлятися від нереальних цілей і ставити нові, здатність до систематичної роботи.

6. Конструктивний саморозвиток індивідуальних установок і поведінки, які гармонізують бажання, почуття, думки та уявлення про себе, людей, навколишнє середовище і природу.

7. Загальний рівень психологічної культури.

Отже, лише комплексне вивчення проблеми Інтернет-залежності можливе лише при врахуванні важливих чинників, які породжують дану проблематику, з врахуванням особливостей розвитку підлітка, його оточення, рівня задоволення його значущих потреб, зокрема потреби у спілкуванні, яка є базовою у цьому віці.

## 2.2. Аналіз результатів діагностичного вивчення Інтернет-залежності у підлітковому віці

Проведення методики на віртуальну залежність Кімберлі Янг показало, що низький рівень Інтернет-залежності у 25% досліджуваних (10 осіб, з них 3 хлопці, 7 дівчат), середній рівень - у 32% (13 осіб, з них 7 хлопців, 6 дівчат), високий рівень у 43% (17 осіб, з них 10 хлопців, 7 дівчат) (рис. 1.1).



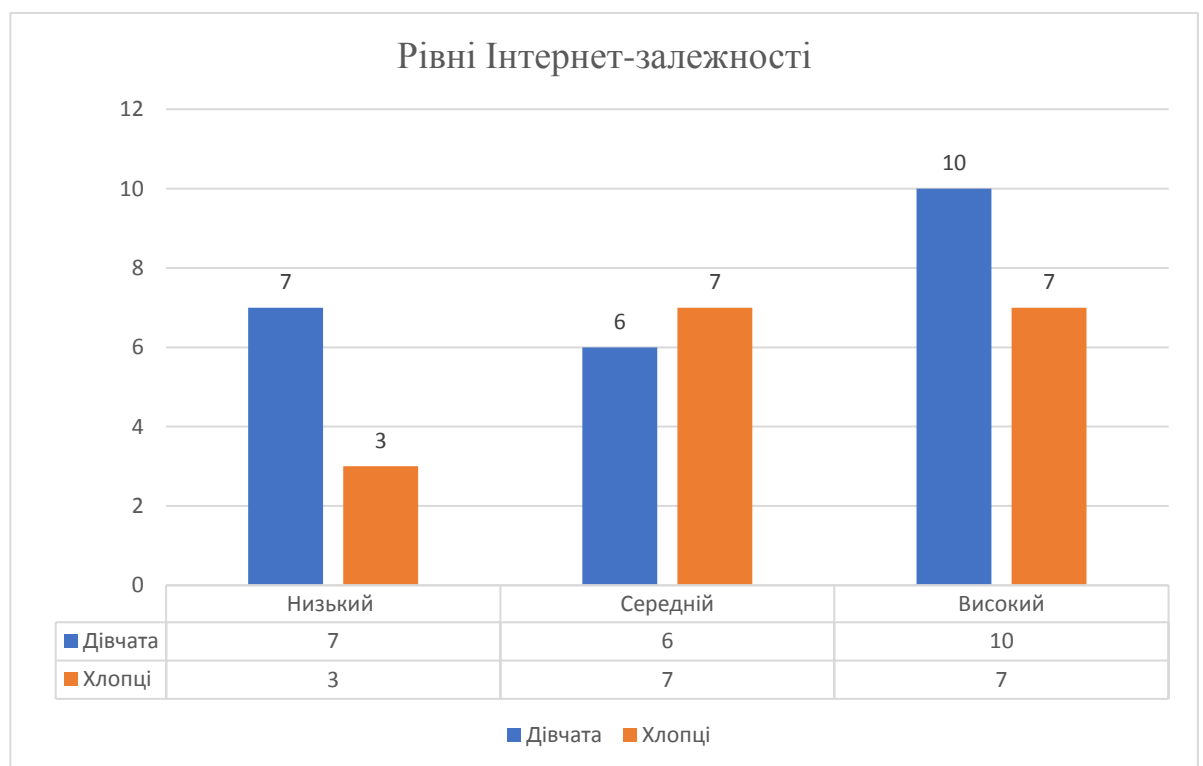
Рис. 2.1. Рівні Інтернет-залежності, %

Отже, зрозуміло, що в сучасних підлітків прослідковується проблема Інтернет-залежності, вони часто порушують часові рамки активності в мережі,

негативно реагують на обмеження, які виставляють батьки, часто не виконують домашніх завдань та доручень, мало спілкуються в режимі реального часу, є розгніваними в ситуаціях зауважень з боку старших, вдаються до крику.

Середній рівень інтернет-залежності 32% підлітків свідчить про значний час, який витрачають на перебування в мережі, дещо уникають живого спілкування, не контролюють час, порушують правила і вимоги батьків та вчителів через несконцентрованість уваги, неконтрольоване перебування в онлайні, часто почуваються роздратовано, стомлено.

Низький рівень залежності від Інтернету зафіксовано у 25% учнів, яких характеризує дозоване використання інтернет-сервісу, надають перевагу безпосередньому спілкуванню, відвідуванню гуртків, є соціально активними і контактними.



*Рис. 2.2. Гендерні особливості Інтернет-залежності, кількість*

Якщо звернути увагу на рівні вираженості Інтернет-залежності у хлопців і дівчат, то ми бачимо, у крайнє вираження, тобто високий рівень Інтернет-залежності переважає у дівчат (43%), цей рівень характерний для 42, 2% хлопців. Сумарно середній і високий рівень властивий для 82,4% хлопців, і для 69,9%



дівчат. Це може бути пов'язано із підвищеним інтересом дівчат до зовнішності, стилю, моди, тому вони багато часу проводять в інтернеті, переглядають відео, фото, слухають блогерів. Разом з тим, хлопці в період дорослішання, розвитку самосвідомості відчувають деякі труднощі в реальних контактах і часто компенсують брак комунікативних навичок, проводячи в мережі, завдяки опосередкованій формі взаємодії.

Щодо результатів анкетування. У першій графі анкети «Ім'я, яким Ви хочете себе представити» 64% випробовуваних написали свій нік, яким користуються в Мережі. Інші ж дали свої повне ім'я або похідне від імені, що використовується в звичному житті (36%). Це вказує на твердження про те, що в Інтернеті люди можуть себе видавати за віртуальних осіб, звикати до свого «мережного» імені і часом використовувати його в реальному житті.

Серед відповідей на питання «Для чого Вам потрібен Інтернет?» були одержані наступні відповіді: «для навчання» (82%), «для роботи» (28%), електронна пошта (84%), «спілкування» (68%), «розваги» (46%). Найбільш часто причини знайомства, що зустрічаються, з Інтернет - емоції інтересу (64%) або цікавість (48%). Щодня в Мережі випробовувані проводять від півгодини (26%) до 4-6 годин (39%), більше 6 годин – 26%. Постійний круг спілкування в Мережі мають 74% респондентів, звичайно він складається з 2-3 чоловік. 88% випробовуваних вважають, що Інтернет поліпшив їх життя (частіше за все серед причин указувалася можливість змістовно проводити час. З людини (6%) відповіли, що Інтернет погіршив їх життя, оскільки у них йде багато часу на час в Мережі і залишається менше часу на спілкування з друзями і рідними. На питання «Якою інформацією Ви цікавитеся в Мережі?» були одержані відповіді: «тік-ток» - 69%, «інстаграм» – 59%, «книги» - 24%, «музика» - 30%, «ігри» - 42%, «відео» – 47%, прослуховування блогерів – 47%.

67% хлопців захоплено грають ігри, і вважають, що проводять за цим заняттям надмірний час. Натомість 17% дівчат зауважують на дану проблему.

Різні відповіді були одержані на питання про майбутнє Інтернет і значенні

Інтернет особисто для кожного. Переважно, майбутнє Інтернет представляється як подальший розвиток і розповсюдження технології комп'ютерних мереж (56% відповіли так), оскільки це є зручним інструментом в житті людей. Як сказав одного з опитаних користувачів «Інтернет - це інформація, а від неї нікуди не подітися». Серед плюсів Інтернет на «зручності зберігання і пошуку інформації» наголошують 38% випробовуваних. В Інтернеті існує безліч способів самореалізації, це «зручний засіб спілкування» - 62%. Більшість опитуваних не уявляють життя без інтернету.

Як ми бачимо з одержаних результатів, Інтернет відіграє позитивну роль, впливає на багато сфер життя суспільства і прогресує в своєму розвитку.

Розглянемо результати дослідження психологічної культури у сучасних підлітків і звернемо увагу на зв'язки, які простежуються між надмірним використанням Інтернет-ресурсів та особистісними якостями.

Зведені результати тесту на Інтернет-залежність та методики «культурно-психологічний потенціал» О.І. Моткова, результати якої показано в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

#### Індивідуальні результати діагностики психологічної культури сучасних підлітків

№ з/п	Саморозуміння, самоаналіз	Конструктивність спілкування	Психічна саморегуляція	Наявність творчості	Самоорганізованість	саморозвиток	Загальний рівень психологічної культури	Віртуальна залежність
1	3,66	3,66	2,66	3,66	3,99	3,33	3,49	С67
2	3,99	3,33	3,66	3	3,66	3,66	3,55	С54
3	3,99	3,66	2,66	3,33	3,33	3,66	3,43	В80
4	4,33	3,99	3,66	4,33	4,33	4	4,10	С61
5	3,66	3,99	3,66	4	3,99	3,66	3,82	Н43
6	3,33	3	3,66	3,33	3,66	3	3,33	С72
7	3,33	3	2,66	3	2,33	2,66	2,83	В87
8	4	3,66	3	3,66	3,33	3,66	3,55	В91
9	3,99	3,33	3	3,99	4	3,99	3,71	С58
10	3,66	3,33	3,99	3	3,99	3,33	3,55	В84
11	3,33	2,66	3,66	3,99	3,66	3	3,38	В81
12	4	3,99	3,33	3,99	3,99	3,33	3,77	С64
13	3,66	3,99	3,33	3,66	3,33	3	3,49	В83
14	3,33	3	3,66	3,33	3,66	3	3,33	В86

## продовження таблиці 2.1

15	3,99	3,99	3,66	4,33	4	3,33	3,88	H47
16	4,33	3,66	3,66	4	4,33	4,33	4,05	C76
17	3	3,33	3	3,66	3,33	3,33	3,27	B81
18	3,66	3,66	3,33	3,99	3	3,66	3,55	B80
19	3,66	3,66	3	3	3,33	3,33	3,33	C62
20	3,33	2,66	3,66	3,99	3,66	3	3,38	B81
21	3,66	2,66	3,33	3,99	4	3,33	3,71	C61
22	4,33	3,99	3,66	4,66	3,99	3,66	4,04	H49
23	3,33	3,66	4	4	3,66	3,99	3,77	H47
24	3,99	3,66	3,99	3,33	2,66	3,33	3,33	B80
25	4	3,66	3	3,66	3,33	3,66	3,55	B91
26	3,33	3,66	4	4	3,66	3,99	3,77	H47
27	4,33	3,99	3,66	4,66	3,99	3,66	4,04	H49
28	3,33	2,66	3,66	3,99	3,66	3	3,38	B81
29	3,66	2,66	3,33	3,99	4	3,33	3,71	C61
30	3,99	3,33	3	3,99	4	3,99	3,71	C58
31	3,99	3,66	3,99	3,33	2,66	3,33	3,33	B80
32	3,33	3,66	4	4	3,66	3,99	3,77	H47
33	4	3,66	3	3,66	3,33	3,66	3,55	B91
34	3,66	3,99	3,33	3,66	3,33	3	3,49	B83
35	3,66	3,99	3,33	3,66	3,33	3	3,49	B83
36	3,99	3,66	3,99	3,33	2,66	3,33	3,33	B80
37	4,33	3,99	3,66	4,66	3,99	3,66	4,04	H49
38	4	3,66	3	3,66	3,33	3,66	3,55	B91
39	3,33	3,66	4	4	3,66	3,99	3,77	H47
40	4,33	3,99	3,66	4,66	3,99	3,66	4,04	H49

Саморозуміння, самоаналіз - високий рівень - 6 осіб (15%), середній рівень - 32 особи (80%), низький рівень - 2 особи (5%).

Конструктивність спілкування - високий рівень - 2 особи (5%), середній рівень - 30 осіб (75%), низький рівень - 3 особи (7,5%).

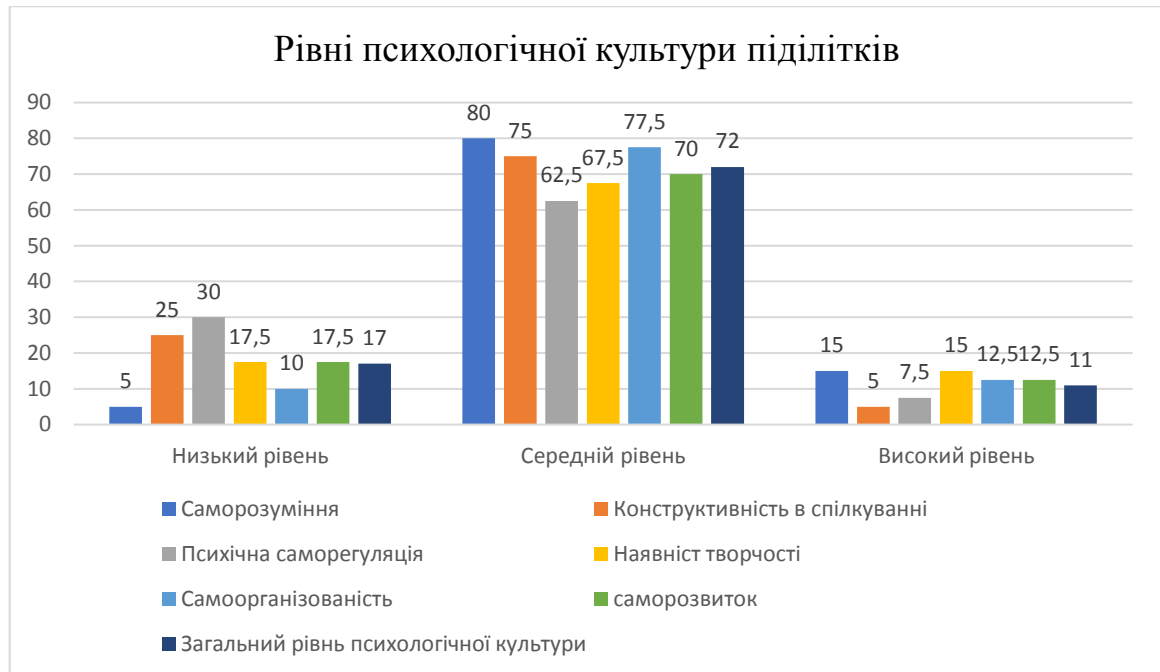
Психічна саморегуляція - високий рівень - 3 особи (7,5%), середній рівень - 25 осіб (62,5%), низький рівень - 12 осіб (30%).

Наявність творчості - високий рівень - 6 учнів (15%), середній рівень - 27 учнів (67,5%), низький рівень - 7 учнів (17,5%).

Самоорганізованість - високий рівень - 5 учнів (12,5%), середній рівень - 31 учень (77,5%), низький рівень - 4 учні (10%).

Саморозвиток - високий рівень - 6 учнів (11%), середній рівень - 27 учнів (70%), низький рівень - 7 учнів (17,5%).

Загальний рівень психологічної культури - високий рівень – 7 учнів (17%), середній рівень – 29 учнів (72%), низький рівень – 4 учні (11%).



*Рис. 2.2. Показники розвитку психологічної культури підлітків*

Як видно з таблиці 2.1 та рисунку 2.2 усі показники психологічної культури у більшості учнів підліткового віку на середньому рівні розвитку. Найбільш розвинений самоаналіз та саморозуміння і це пов'язано з періодом пошуків, дослідження власного «Я», рефлексією вчинків та поведінки.

До низького рівня у 25% учнів входить психічна саморегуляція, у 30% відзначена неконструктивність спілкування.

Такі результати засвідчують, що емоційна сфера підлітків є надзвичайно чутливою, вони є реактивними, не терплять образ, зауважень. Стосовно неконструктивності спілкування у сучасних підлітків недостатньо розвинуті комунікативні навички через ізолюваність та уникнення від безпосередніх соціальних контактів.

Як видно з таблиці 2.2, найбільша кореляція простежується між низьким рівнем Інтернет-залежності та високим рівнем психологічної культури (3,93).

Таблиця 2.2.

**Кореляція компонентів психологічної культури  
і рівня Інтернет-залежності**

Назва показника	Низький рівень Інтернет-залежності	Середній рівень Інтернет-залежності	Високий рівень Інтернет- залежності
Саморозуміння, самоаналіз	3,9	4	3,6
Конструктивність спілкування	4	3,7	3,3
Психічна саморегуляція	3,8	3,4	3,05
Наявність творчості	4,3	3,9	3,3
Самоорганізованість	4	3,8	3,5
Саморозвиток	3,6	3,6	3,3
Загальний рівень психологічної культури	3,93	3,73	3,34

Зокрема, наявність творчості і конструктивність відіграють важливу роль стосовно убезпечення від Інтернет-залежності, оскільки заняття творчістю потребують сконцентрованості на предметі захоплень, потребують активних дій, дозволяють виразитися молодій людині, тобто отримати визнання, похвалу та позитивні емоції. Конструктивність спілкування є важливою рисою для планування порядку дня, визначення цілей та завдань та дозволяє не відволікатися на другорядне.

Найнижчий показник саморозуміння і самоаналізу відзначається при високому рівні Інтернет-залежності, це можна пояснити компенсаторними механізмами особистісної неповноцінності і заміщення низького рівня самоаналізу, високим рівнем включеності в опосередковане спілкування, яке дозволяє приховувати власні недоліки, видавати себе за іншу особу, наділяти себе бажаними характеристиками і якостями.

Саморозуміння – це внутрішній діалог з собою, це усвідомлення та прийняття людиною себе, ідентифікація через аналіз свого характеру, цінностей,

принципів, переконань, емоцій та почуттів в різних життєвих обставинах. Це процес, який дозволяє пізнати себе, вивчити уподобання, ставлення. Саморозуміння допомагає визначити свої недоліки і переваги, розширити власну свідомість та внутрішній світ. Самоаналіз в стосунках дозволяє розуміти себе та емоції інших людей.

Така ж тенденція стосовно прояву психологічної культури простежується і прояві інших показників, а саме – конструктивність спілкування низька, оскільки підлітки з високим рівнем Інтернет-залежності не мають достатньо навичок комунікації і застосовують не завжди вдалі стратегії. Як відомо, конструктивні стосунки – це такі гармонійні відносини, які дозволяють отримати задоволення потреб реципієнтів за рахунок один одного, досягти налаштованості на продуктивну взаємодію. Протилежним параметром є деструктивна комунікація, яка відображає концентрацію співрозмовника суто на власній особистості та на досягненні особистих цілей, окрім того нехтується індивідуальність реципієнта, відповідно в такій комунікації відзначаються суб'єкт-об'єктні стосунки [Горбач, с. 35; 7, с. 179]. Говоримо про критичну асиметричність діалогу, який втрачає ознаки гармонії внаслідок зміщення в бік суб'єктно-об'єктних відносин.

Зокрема для підлітків проблемою є контролювати емоційний стан, регулювати його. Вони найменш самоорганізовані, їм потрібно самостійно працювати над собою. Бо самоорганізованість – це самостійний процес упорядкувати відповідно до визначеного плану чи задуму свої справи, навчальні завдання та виконання обов'язків. Отже, можна зробити висновок, що підлітки з високим рівнем Інтернет-залежності мають низький рівень психологічної культури.

## **Висновки до розділу II**

З метою емпіричного дослідження проблеми Інтернет-залежності ми запропонували комплексний підхід до психологічної діагностики. У дослідженні використано авторську анкету для з'ясування особливостей користування підлітками Інтернету, яка була спрямована на вивчення мотивів перебування в мережі, діагностувався пізнавальний та комунікативний мотив, а також

відношення до Інтернету в цілому. Вивчалось питання причин звернення до Інтернет-ресурсів, наявність комунікації в мережі, ігрові заняття, перегляд відео, прослуховування блогерів, чи можуть перебувати без інтернет-зв'язку, яку інформацію шукають, чи переважає онлайн перебування над іншими заняттями. Нам вдалося важливим вивчення психологічної культури особистості підлітка, щоб виявити важливі передумови. Ми використали методика «Культурно-психологічний потенціал» О.І. Моткова, яка призначена для вивчення особливостей психологічного функціонування особистостей.

Проведення методики на віртуальну залежність Кімберлі Янг показало, що низький рівень Інтернет-залежності у 25% досліджуваних, середній рівень - у 32%, високий рівень у 43%.

Досліджено, що в сучасних підлітків прослідковується проблема Інтернет-залежності, вони часто порушують часові рамки активності в мережі, негативно реагують на обмеження, які виставляють батьки, часто не виконують домашніх завдань та доручень, мало спілкуються в режимі реального часу, є розгніваними в ситуаціях зауважень з боку старших, вдаються до крику.

Середній рівень інтернет-залежності 32% підлітків свідчить про значний час, який витрачають на перебування в мережі, дещо уникають живого спілкування, не контролюють час, порушують правила і вимоги батьків та вчителів через несконцентрованість уваги, неконтрольоване перебування в онлайні, часто почуваються роздратовано, стомлено.

Низький рівень залежності від Інтернету зафіксовано у 25% учнів, яких характеризує дозоване використання інтернет-сервісу, надають перевагу безпосередньому спілкуванню, відвідуванню гуртків, є соціально активними і контактними.

Встановлено, що усі показники психологічної культури у більшості учнів підліткового віку на середньому рівні розвитку. Найбільш розвинений самоаналіз та саморозуміння і це пов'язано з періодом пошуків, дослідження власного «Я», рефлексією вчинків та поведінки.

До низького рівня у 25% учнів входить психічна саморегуляція, у 30% відзначена неконструктивність спілкування.

Результати дослідження засвідчують, що емоційна сфера підлітків є надзвичайно чутливою, вони є реактивними, не терплять образ, зауважень. Стосовно неконструктивності спілкування у сучасних підлітків недостатньо розвинуті комунікативні навички через ізолюваність та уникнення від безпосередніх соціальних контактів.

Емпірично встановлено, що найбільша кореляція простежується між низьким рівнем Інтернет-залежності та високим рівнем психологічної культури. А також доведено, що підлітки з високим рівнем Інтернет-залежності мають низький рівень психологічної культури.



## РОЗДІЛ III. КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

### 3.1. Особливості корекційної програми Інтернет-залежності підлітків

Інтернет став невід’ємною частиною життя сучасних підлітків. Вільний доступ до інтернету полегшив наше життя та дозволяє дізнаватись багато нової інформації, проте зловживання ним може призвести до розвитку інтернет-залежності. Це серйозна проблема, яка може мати негативні наслідки для психологічного та фізичного здоров’я підлітків.

Профілактика та корекція інтернет-залежності в підлітків є дуже важливою, оскільки попередження цього стану ефективніше, ніж його лікування.

Психокорекція – це система заходів, які спрямовані на виправлення недоліків психологічного розвитку чи поведінки людини з допомогою спеціальних заходів психологічного впливу. Процес психокорекції допомагає подолати психологічний захист проблем людини.

Психопрофілактика – це сукупність заходів, які спрямовані на вивчення психічних впливів на людину та можливостей попередження психогенних і психосоматичних захворювань.

Аналізуючи проблему інтернет-залежності пропонуємо елементи психокорекційної та психопрофілактичної програм.

Таблиця 3.1

#### Етапи корекційних заходів стосовно Інтернет-залежності підлітків

Етапи корекції	Проведення
Діагностика	Проведення спеціалізованого тестування для визначення рівня залежності від Інтернету та виявлення основних причин цього стану.
Психологічна підтримка	Надання психологічної допомоги підлітку для розуміння причин його залежності, розвитку стратегій управління стресом та позитивних методів взаємодії з Інтернетом.

Розвиток альтернативних інтересів	Сприяння зацікавленості підлітка іншими видами діяльності, спортом, мистецтвом або іншими соціально корисними заняттями.
Встановлення границь	Розроблення правил щодо використання Інтернету, обмеження часу та контроль за використанням ризикованих контенту.
Підтримка родини	Включення батьків у процес корекції, надання їм інформації та навичок для сприяння здоровому використанню Інтернету дитиною.

Принципи психокорекційної роботи включають:

1. Психокорекційна робота повинна бути спрямована на задоволення індивідуальних потреб і враховувати особливості кожного клієнта.
2. Психокорекційний спеціаліст повинен виявляти розуміння, терплячість, співчуття та підтримку до клієнта.
3. Психокорекційний спеціаліст повинен бути уважним до невербальних сигналів клієнта, таких як жести, міміка, тон голосу. Це допомагає зрозуміти емоційний стан клієнта і виявити його потреби.
4. Психокорекційний спеціаліст повинен похвалити та заохотити клієнта за досягнення позитивних змін.
5. Психокорекційний спеціаліст повинен активно слухати клієнта, ставити запитання та давати зворотний зв'язок. Це допомагає зрозуміти проблему глибше і сприяє саморозкриттю клієнта.
6. Психокорекційна робота спрямована на допомогу клієнту у розвитку самосвідомості і розуміння власних емоцій, думок і поведінки. Це допомагає клієнту змінити негативні патерни і розвиватися.
7. Психокорекційний спеціаліст повинен мати набір ефективних технік і методик, які зможе використати для подальшої роботи з клієнтом.
8. Психокорекційний спеціаліст повинен гарантувати конфіденційність і захист приватності клієнта. Це стимулює впевненість і довіру клієнта до спеціаліста.

Методи психокорекційної роботи:

1. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) спрямована на зміну негативних думок та переконань, які впливають на емоції та поведінку та включає в себе ідентифікацію шкідливих думок, розвиток позитивних переконань та впровадження нових, здорових стратегій поведінки.

2. Психодинамічна терапія базується на розумінні впливу невідомих аспектів особистості на психологічне благополуччя та спрямована на виявлення та розуміння неврозів, конфліктів та психологічних проблем, що виникають з підсвідомих процесів.

3. Гештальт-терапія акцентує увагу на свідомому сприйнятті та вираженні емоцій через взаємодію з іншими людьми та оточенням, також сприяє усвідомленню внутрішнього конфлікту та пошуку нових способів вирішення проблем.

4. Системна терапія фокусується на вивченні взаємозв'язків у системах, таких як сім'я, пара або робоче оточення та спрямована на розуміння динаміки взаємин між людьми та на пошук способів полегшення конфліктних ситуацій.

5. Мистецька терапія використовує мистецтво (малювання, музику, танець тощо) для вираження емоцій та розв'язання психологічних проблем та може допомогти клієнтам знайти новий спосіб вираження своїх почуттів і емоцій.

Корекційно-розвиткова програма для зниження рівня Інтернет-залежності передбачає проведення вправ.

#### Релаксаційна вправа «Струмочок»

Займіть зручне положення, закрийте очі та зробіть глибокий та повільний вдих. Уявіть собі, що ви перебуваєте в чудовому гаю. Ви оглядаєтесь навколо і бачите маленький та бурхливий струмочок. Ви насолоджуєтесь красою природи. Уявіть, як ви набираєте в долоньки свіжу та прохолодну воду та вмиваєте своє обличчя. Це дозволяє вам відчути полегшення та розслаблення. Вода додає вам сили та відчуття свіжості. Уявіть, як підходите до красивої галявини та зручно вмощуєтесь на м'якій траві. Навколо струмочка кружляють пташки. Ви чуєте їх дзвінкий спів. До струмочка приходять звірята напиться води. Ви спостерігаєте за тим, як вони зграєю йдуть від вас, покидаючи це тихе місце. Ви відпочиваєте.

Ви задоволено вдихаєте свіже повітря. Ви відчуваєте теплі промені сонця на своєму обличчі. Ви – розслаблені і спокійні. Ваші думки вас більше не турбують. Насолоджуйтеся станом спокою, тиші і задоволення. Повільно та рівномірно дихаєте.

Настав час повертатися. Не кваптесь, побудьте в цьому стані рівноваженості та розслаблення. Зосередьтеся на своїх почуттях та диханні. Знову зробіть глибокий вдих та плавний видих, подякуйте собі і повільно відкривайте очі [29].

Вправа «Місце моєї мрії»

Займіть зручне положення, закрийте очі та зробіть глибокий та повільний вдих. Уявіть собі якесь прекрасне місце, в якому б ви хотіли побувати. Це може бути будь-яке місце. Уявіть собі всі його деталі. Перенесіться подумки туди. Ви вже там. Відпустіть всі думки, які турбують ваш розум. Насолоджуйтеся перебуванням у цьому місці. Я буду повільно рахувати від 5 до 0. 5 – ви відчуваєте безпеку та комфорт, 4 – вам затишно і приємно, 3 – ви впевнені у собі та своїх силах, 2 – ви відчуваєте задоволення від своєї подорожі та місця вашої мрії, 1 – ви сповнені енергії та позитивних емоцій, 0 – повертаючись до реальності, ви залишаєтеся з чудовим самопочуттям.

Розкажіть, в якому місці ви побували? Що з побаченого принесло вам відчуття спокою? Як ви почуваетесь? Що відчували? [18]

Вправа «Імітація»

*Обладнання:* мобільні телефони

*Хід роботи:* Займіть зручне положення. Візьміть свій телефон до рук. У вас буде можливість провести найближчий час з телефоном, займаючись тим, чим вам завгодно. Можете розпочинати. Залишайтеся в цьому положенні тіла, не міняючи його. СТОП! Я підійду до кожного учасника і покладу ваші телефони на край столу. Продовжуйте рухати пальцями, імітуючи діяльність з телефоном, але подумки зосередьтеся на своїх фізичних відчуттях. Не змінюйте положення тіла. Це триватиме 5 хвилин.

Обговорення. Що ви відчували? Як змінювалися ваші відчуття протягом виконання вправи? Чому так відбувалося?

Таблиця 3.2

### Профілактика інтернет-залежності в підлітків

Етапи профілактики	Проведення
Просвітницька робота	Забезпечити підліткам і їх батькам інформацію про ризики та наслідки інтернет-залежності, а також про те, як правильно використовувати Інтернет.
Розвиток навичок самоконтролю	Навчання підлітків керувати своїм часом, який вони проводять онлайн та контролювати свої емоції під час взаємодії з цифровими технологіями.
Розвиток навичок саморегуляції	Навчання підлітків контролювати свої емоції і вміти обмежувати час, проведений в Інтернеті. Навчити їх розрізняти реальний світ від віртуального і розуміти, коли потрібно зробити перерву та відпочити.
Створення безпечного онлайн середовища	Забезпечення доступу до безпечних та освітньо-цікавих ресурсів, встановлення функцій безпеки на пристроях.

Принципи психопрофілактичної роботи:

1. Психопрофілактична робота повинна бути спрямована на потреби певної людини або групи осіб. Це допоможе забезпечити ефективність профілактичних заходів.

2. Психопрофілактична робота має бути спрямована на групи людей, які перебувають у високому ризику розвитку психологічних проблем, таких як діти та підлітки, люди з хронічними захворюваннями тощо.

3. Психопрофілактична робота передбачає використання різноманітних методик та стратегій, включаючи освіту, тренінги, консультування, спортивні та творчі заходи, а також інші форми діяльності.

4. Психопрофілактична робота має бути спрямована на підтримку позитивного психологічного розвитку (стимулювання самоповаги, розвиток

соціальних навичок, сприяння психологічному самовизначенню та самореалізації).

5. Психопрофілактична робота повинна враховувати ширший контекст, в якому функціонують люди, включаючи сім'ю, школу, робоче оточення та соціокультурне середовище.

6. Профілактичні заходи повинні бути ефективними та доступними для різних груп населення, незалежно від їх соціального статусу, матеріального стану чи географічного положення.

Методи психопрофілактичної роботи:

1. Освітні програми: Проведення лекцій, семінарів, тренінгів та майстер-класів з психологічних тем( саморегуляція, комунікаційні навички і тд.)

2. Групова робота: Організація групових занять, де учасники можуть обмінюватися досвідом, комфортно почуватись, отримувати підтримку один від одного та спільно працювати над вирішенням психологічних проблем.

3. Консультування: Надання індивідуальної психологічної допомоги та порад людям, які перебувають у стресових ситуаціях або мають психологічні проблеми.

4. Соціально-психологічне тренування: Застосування методик та вправ для розвитку соціальних навичок, емоційного інтелекту, хорошого самопочуття та інших аспектів психічного та фізичного здоров'я.

5. Спортивні та творчі заходи: Організація активностей (спортивних заходів, художньо-творчих майстерень та ін.), які сприяють психологічному, фізичному та емоційному благополуччю.

6. Системна робота з сім'єю: Включення членів сім'ї у профілактичну діяльність для створення сприятливого психологічного середовища для кожного члена родини.

Профілактично-розвиткова програма для зниження рівня Інтернет-залежності

Одним з етапів у програмі профілактики є показ фільму "Віртуальна агресія", який розкриває вплив комп'ютерних технологій на фізичне та психічне здоров'я дітей, а також роль 25-го кадру [15].

Після перегляду фільму, ми проводимо дискусію за тематичними та змістовними питаннями.

Тематичні запитання:

1. Як впливає наявність інтернету на ризик розвитку комп'ютерної залежності?
2. Які можуть бути наслідки перевищення часу, витраченого в інтернеті та на цифрові технології?
3. Скільки часу варто витратити на комп'ютер без шкоди для здоров'я?
4. Як ефективно боротися з віртуальною ігровою залежністю??
5. В чому полягають відмінності між віртуальним та реальним спілкуванням?

Змістові запитання:

1. Що означає віртуальна ігрова залежність?
2. Які фактори сприяють виникненню та наслідкам віртуальної ігрової залежності?
3. Які симптоми психологічної залежності від інтернету можна виявити?
4. Як можна запобігти виникненню віртуальної залежності?
5. Як правильно організувати робочий процес за допомогою комп'ютера?

Після обговорення ми прийшли до висновку, що "інтернет-залежність" є результатом активного розвитку сучасних цифрових технологій.

Також, основними причинами виникнення інтернет - залежності є внутрішні конфлікти та нестача спілкування/комунікації в реальному світі.

Вправа «Як би ви вчинили?» [29]

Мета навчити підлітків розуміти ризики, пов'язані з використанням комп'ютерних ігор та Інтернету, за допомогою конкретних прикладів.

Тренер розділяє учасників на дві групи. Кожна група отримує картки з описом ситуацій та запитаннями до них, на які потрібно відповісти. Після обговорення ситуацій обома групами, тренер підводить підсумки обговорення.

### Ситуація 1

Ваш друг Дмитро проводить багато часу в гральних автоматах або грає в азартні ігри з іншими підлітками.

#### Запитання:

1. Як би ви взаємодіяли з Дмитром у цій ситуації? Як би ви почали розмову з ним? Напишіть план розмови, який ви б використали під час розмови з ним.
2. Чи маєте ви намір розповісти батькам про залежність Дмитра? Чому так або чому ні?
3. Чи думаєте ви, що Дмитру потрібна допомога психолога, щоб подолати цю залежність?
4. Чи вважаєте ви, що потрібно встановити жорсткі обмеження для Дмитра стосовно гральних автоматів та азартних ігор?

### Ситуація 2

Максим пропонує Андрію погуляти з друзями о десятій годині ранку, але Андрій відмовляється, пояснюючи, що не виспався через те, що «зависав» в Інтернеті до чотирьох годин ранку.

#### Запитання:

1. Чи слід Максиму пояснити Андрію про можливий шкідливий вплив безперервної роботи за комп'ютером, не згадуючи про «зависання» в Інтернеті?
2. Чи може Андрій боятися втратити своїх друзів через таку поведінку? Як ви думаєте, які почуття можуть виникнути у нього?

Яким чином друзі можуть допомогти Андрію припинити «зависання» в Інтернеті до глибокої ночі? Які методи можуть допомогти відволікти Андрія?

Також, хочемо поділитися короткими історіями, що сталися з людьми, які стали залежними від комп'ютерних ігор: [4]



Сімнадцятилітній хлопець напав на своїх батьків та забив залізними прутами, через те, що вони не дозволили йому відвідувати комп'ютерний клуб. Двоє підлітків влаштували стрілянину в школі, вбивши дванадцять однокласників, учителя та поранивши декілька людей гранатами, після чого скоїли самогубство.

Двадцятидворічний безробітний китаєць вкрав у матері майже 300 доларів, щоб витратити їх у комп'ютерному клубі. Після того, як мати розпочала скандал, він отруїв її, а потім приховав труп у шухляді. Батько знайшов труп дружини через півтора місяці після вбивства в шухляді для білизни. Убивцю було страчено.

Двоє геймерів зустрілися в реальному житті і почали конфлікт, який призвів до смертельної бійки. Винуватця засудили до 8 років ув'язнення.

Кожен може зробити свої висновки. Однак, якщо тест показав, що існує ймовірність залежності або вона вже існує, можливо варто серйозно задуматися та почати змінювати це? Можливо, варто більше часу проводити з друзями, знаходити нові хобі, читати книги, гуляти на свіжому повітрі, приділяти увагу здоровому способу життя, а не сидіти за комп'ютером та шкодити своєму здоров'ю та нервам?

#### Вправа «Портрет користувача»

Мета: створити портрет сучасного Інтернет-користувача, визначити доцільність діяльності підлітків в мережі Інтернет.

Матеріали: ватмани, маркери, кольорові олівці, вирізки з газет, книг, журналів.

#### Хід проведення

Учасників ділять на декілька груп і кожній з них пропонується створити портрет сучасного Інтернет-користувача, який є учнем старших класів. Виконавши дане завдання, кожна з груп буде презентувати портрет та відповідати на питання.

#### Обговорення:

Наскільки ваші портрети відповідають реальності?

Чи хотіли б ви ще щось додати до вже готового портрету?

Які риси характеру влучно б описали даний портрет?

Чи є у вашого портрету якісь цікаві хобі, інтереси?

Які емоції у вас викликає ваш портрет? Що ви відчуваєте дивлячись на нього?

Чи позитивно впливає активне використання Інтернету для нього чи навпаки шкодить?

Бесіда на тему: “Профілактичні заходи щодо інтернет-залежності в підлітків”

Ведучий: Доброго дня, шановні гості! Сьогодні ми обговоримо дуже важливу тему - профілактику інтернет-залежності в підлітків. З появою Інтернету з'явилася й нова проблема - залежність від використання Інтернету. Сьогодні ми з'ясуємо та обговоримо те, як можна запобігти даній проблемі та як допомогти підліткам використовувати Інтернет в межах розумних обмежень.

Учасник 1: По-перше, важливо встановити чіткі правила використання Інтернету в сім'ї, а саме домовитися про те, коли і скільки часу можна проводити в мережі, і які конкретно сайти можна відвідувати.

Учасник 2: Також потрібно забезпечити можливість підлітку мати свій власний простір вдома, де він зможе займатися спортом, розвивати творчість та спілкуватися з друзями в реальному житті. Важливо забезпечити рівновагу між часом, проведеним онлайн та офлайн.

Учасник 3: Також необхідно навчити підлітків критично мислити про інформацію, яку вони знаходять у мережі. Вони повинні розуміти, що не все, що публікується в Інтернеті, є правдивим і корисним.

Ведучий: Дуже правильно! Критичне мислення - це ключ до зменшення ризику інтернет-залежності. Також необхідно створити довіру та відкритий діалог з підлітками, щоб вони могли звертатися за допомогою у разі появи проблем.

Учасник 1: Також важливо показувати приклад самим. Багато дорослих також страждають від інтернет-залежності, тому важливо бути обережним у використанні Інтернету.

Ведучий: Дякую за ці корисні поради! Профілактика інтернет-залежності - це завдання не лише для педагогів, а й для батьків. Надзвичайно важливо створити умови для здорового розвитку підлітків у цифровому світі. Дякую всім за участь у бесіді!

### **3.2. Рекомендації батькам щодо протидії психологічної залежності дітей-підлітків**

Рекомендації батькам:

1. Навчіть свою дитину розуміти, що комп'ютер - це інструмент для отримання знань та навичок, а не просто засіб для розваг та емоційного відпочинку.

2. Обов'язково дбайте про те, щоб ваша дитина уникала гри в ігри з жорстокими сценами насильства.

3. Слідкуйте за тим, щоб дитина харчувалась на кухні, а не біля комп'ютера.

4. Висловлюйте свої почуття задоволення, коли помічаєте, що ти дитина слухняно дотримується ваших вимог та правил. В такий спосіб ви дасте дитині мотивацію і закріпите бажану поведінку.

5. Не використовуйте інтернет як засіб компенсації під час хвороби або вимушеного перебування вдома.

6. Не забувайте підтримувати та допомагати дитині вправно вирішувати негативні емоції, які можуть спонукати її до використання гри як способу відпочинку.

7. Проводьте більше часу разом(ходіть по магазинах, гуляйте на свіжому повітрі, беріть участь в дитячих іграх разом з дитиною, відвідуйте театр або кіно, концерти, запишіться на майстер клас по ліпленню глини). [2]

8. У разі виявлення залежності у дитини, пам'ятайте, що не варто забороняти та обмежувати час проведення в інтернет-мережі, а також

скандалити. Це зіпсує стосунки з дитиною та потягне за собою тільки негативні наслідки та ставлення до вас.

9. Намагайтесь поводитись спокійно та врівноважено щодо дитини. У жодному разі не принижуйте дитину.

10. Встановіть правила щодо того, які сайти можна відвідувати дитині та слідкуйте за дотриманням цих правил. Також, ви можете підключити батьківський контроль на цифрові технології, щоб менше часу витратити на перевірку відвіданих сайтів дитиною.

11. Встановіть чітке обмеження на використання інтернету, поки не виконані домашні завдання.

12. Подумайте та проаналізуйте власні звички. Чи слідкуєте Ви за часом проведеним в Інтернеті? Чи знаєте міру і можете вчасно вийти з мережі? Пам'ятайте, що для дитини ви є основним прикладом та авторитетом у житті.

13. Створюйте нові емоції та спогади. Таким чином, Ви відволічете дитину від комп'ютера та подаруєте їй хороший настрій.

14. Важливо, щоб ви підтримували свою дитину у всіх її починаннях та були поруч.

15. Покажіть перспективи успішного навчання та складіть режим дня.

16. Допоможіть усвідомити основні життєві цінності і закріпіть прикладами з власного життя.

17. Придумайте якесь хобі або запропонуйте дитині разом з вами знайти заняття, яке не буде включати в себе взаємодію з комп'ютером.

### **Висновки до розділу III**

Корекційна програма Інтернет-залежності – це комплексна проблема сучасного суспільства, до вирішення якої мають бути залучені батьки, педагоги, і самі підлітки. Важливим у даному підході має бути особистісно-орієнтований підхід, гуманістична спрямованість у даній роботі.

Врахування розвитку інформаційних технологій, сучасних тенденцій розвитку суспільства, застосування індивідуалізованого підходу та вікової

диференціації сучасної молоді дозволить побудувати дієву психопрофілактичну та корекційну програму.

До ефективних методів корекції Інтернет-залежності є інтерактивні технології в навчанні, арт-терапія, соціально-психологічний тренінг, пропаганда психологічної освіти батьків, психологічне консультування.

## РОЗДІЛ VI. ОХОРОНА ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКА В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

### 4.1. Соціальні небезпеки у життєдіяльності сучасних підлітків: куріння, алкоголізм, наркоманія

Соціальними називаються небезпеки, що отримали широке розповсюдження у суспільстві та ті, що загрожують життю й здоров'ю людей.

Носіями соціальних небезпек є люди, які утворюють певні соціальні групи. Особливість соціальних небезпек полягає в тому, що вони загрожують великій кількості людей. Розповсюдження соціальних небезпек обумовлене особливостями поведінки людей окремих соціальних груп. Соціальні небезпеки дуже численні.

Класифікація соціальних небезпек:

Соціальні небезпеки можуть бути класифіковані за певними ознаками:

1. За природою можуть бути виділені наступні групи небезпек:
  - а) небезпеки, пов'язані з психічним впливом на людину (шантаж, шахрайство, злочинство та ін.);
  - б) небезпеки, пов'язані із фізичним насильством (розбій, бандитизм, терор, зґвалтування, взяття заручників);
  - в) небезпеки, пов'язані із вживанням речовин, які руйнують організм людини (наркоманія, алкоголізм, паління);
  - г) небезпеки, пов'язані з хворобами (СНІД, венеричні захворювання та ін.);
  - д) небезпеки самогубств.
2. За масштабами подій соціальні небезпеки можна поділити на:
  - а) локальні;
  - б) регіональні;
  - в) глобальні;

3. За статевою та віковою ознакою розрізняють соціальні небезпеки, характерні для дітей, молоді, жінок, людей похилого віку.

4. За організацією соціальні небезпеки можуть бути випадковими та навмисними.

Розглянемо деякі види соціальних небезпек.

Шантаж у юридичній практиці розглядається як злочин, що полягає у погрозі викриття, розголошення ганебних відомостей із метою домогтися яких-небудь вигод. Шантаж, як небезпека, справляє негативну дію на нервову систему.

Шахрайство – злочин, що полягає у заволодінні державним, громадським чи особистим майном (або у придбанні прав на майно) шляхом обману або зловживання довірою. Очевидно, що людина, яка стала жертвою шахрайства, зазнає сильного психофізіологічного потрясіння.

Бандитизм за карним правом – це організація озброєних банд з метою нападу на державні та громадські установи або на окремих осіб, а також участь у таких бандах та скоєних ними нападах.

Розбій – злочин, що полягає у нападі з метою заволодіння державним, громадським або особистим майном, що поєднується з насильством або погрозою насильства, небезпечними для життя і здоров'я особи, що зазнала нападу.

Згвалтування – статевий акт із застосуванням фізичного насильства, погроз або з використанням безпомічного стану потерпілої. Карне право передбачає суворе покарання за згвалтування, аж до страти (при обтяжливих обставинах).

Захоплення заручників являє собою форму злочину. Суть захоплення заручників полягає у захопленні людей (нерідко це бувають діти та жінки) певними особами з метою примусити виконати певні вимоги іншими особами, з числа яких узяті заручники.

Терор – фізичне насильство аж до фізичного знищення.

Наркоманія (від грец. *narke* – заціпеніння та *mania* – безумство, захопленість) – залежність людини від прийому наркотиків, захворювання, яке виражається у тому, що життєдіяльність організму підтримується на певному

рівні тільки за умови прийому наркотичної речовини і веде до глибокого насичення фізичних та психічних функцій. Різке припинення прийому наркотику викликає порушення багатьох функцій організму – абстиненцію.

Виникнення наркоманії пов'язане із ефектом ейфорії, стимулювання або приємно оглушливим ефектом наркотику. Розвиток наркоманії може настати як результат цікавості, експериментування, як наслідок прийому знеболюючих, снодійних засобів. Розповсюдженню наркоманії сприяє нездорове мікросоціальне середовище, відсутність у людини інтелектуальних та соціально-позитивних установок. У всі часи наркоманія переслідувалася.

Алкоголізм – хронічне захворювання, обумовлене систематичним вживанням спиртних напоїв. Виявляється фізична та психологічна залежність від алкоголю, психічна та соціальна деградація, патологія внутрішніх органів, обміну речовин, центральної та периферичної нервової системи. Нерідко виникають алкогольні психози.

Велика кількість нещасних випадків та аварій пов'язана із вживанням спиртних напоїв. Алкоголь справляє сильний вплив на нервову систему, психофізичні процеси навіть в тому випадку, якщо зовні поведінка людини не відрізняється від нормальної.

Алкоголь швидко всмоктується в кров і розноситься по всьому тілу. Приблизно через 5 хв після вживання він досягає головного мозку. Проникаючи усередину живих клітин, алкоголь уповільнює, послаблює і навіть зупиняє їх діяльність, порушує роботу органів і тканин. Особливо згубно діє алкоголь на нервові клітини. Він має всі ознаки наркотичної речовини. Особливо небезпечне вживання алкоголю людям, що виконують роботи, які вимагають уваги, зосередженості. Під впливом алкоголю період високої працездатності скорочується у 2-3 рази, відповідно збільшується період стомлення.

Дуже сильний вплив справляє сп'яніння на зменшення швидкості реакції руху. Вміст у крові більше 0,05 % алкоголю негативно позначається на психофізіологічному стані людини. Сп'яніння зменшує опірність організму дії небезпечних та шкідливих виробничих факторів. Доведено, що навіть у



тверезому стані людина, яка зловживає алкоголем, більше наражається на небезпеку ніж та, що не п'є.

Паління – вдихання диму деяких рослинних продуктів, що тліють (тютюн, опіум та ін.). Паління тютюну – одна з найрозповсюдженіших шкідливих звичок (поширена в Європі, починаючи з XVI ст., у Росії з XVII ст.). Паління негативно впливає на здоров'я курця та людей, що його оточують, сприяє розвитку хвороб серця, судин, шлунку, легенів. Тютюновий дим містить канцерогенні речовини.

Наркотики – це речовини, які призводять до стану заціпеніння, отупіння, запаморочення. Поняття «наркотик» сьогодні охоплює широке коло речовин і рослин, а також продуктів, що з них отримали, які чинять наркотичну дію.

Під наркоманією розуміють не тільки стимулювання наркотичними засобами появи збудженого чи пригніченого стану центральної нервової системи, а й звикання організму до них, бажання їх приймати і за відсутності безпосередніх причин: болю, втоми, страху та інших станів. Головною причиною такої пристрасті є ефект ейфорії, який різною мірою притаманний усім наркотикам.

Найпоширеніші небезпеки – конфлікти, наркоманія, нікотинomanія та алкоголізм.

У більшості хворих виявляються особистісні зміни. При цьому більш ніж у 50 % випадків спостерігалися чіткі прикмети зниження пам'яті й інтелекту, а у 71 % хворих — помітне зниження морально-етичних якостей, деградація.

Ці найтипівіші наслідки наркоманії і визначають найбільшу соціальну небезпеку наркоманів. Крім того, якщо йдеться про медико-соціальні наслідки наркоманії, слід пам'ятати про високу ймовірність захворіти на СНІД, часті випадки смертельного наслідку не тільки у зв'язку з випадковим передозуванням наркотиків, а й через самогубство і нещасні випадки в стані наркотичного сп'яніння.

Фізична і психічна залежність від нікотину розвивається значно швидше, ніж від алкоголю. Але на відміну від алкоголізму та наркоманії, нікотинomanія не

призводить до деградації особистості. Це робить куріння цигарок заразною хворобою, яка руйнує здоров'я людини.

Алкоголь дуже негативно впливає на центральну нервову систему. Порушується розумова і фізична працездатність, посилюється втома, про що свідчить запис роботи м'язів. Алкоголь знижує працездатність на 16-17 %, при цьому втома настає швидше, ніж звичайно. Особливо різко знижується працездатність у осіб, професійна діяльність яких вимагає посиленої уваги і значного напруження. Відомо, що чим складніша робота, тим менша доза алкоголю стає причиною виробничого травматизму.

Алкоголь знижує швидкість рухової реакції. А. П. Лаптев зазначає, що у футболістів після випитої кружки пива швидкість складної рухової реакції знижується у середньому на 12-16%, точність реакції на рухомий об'єкт – на 17-21%, точність м'язових зусиль – на 14-19%.

Вважається, що алкоголь зігріває організм у холодну погоду. Дійсно, під дією алкоголю розширюються кровоносні судини шкіри, кров припливає до неї і людина відчуває тепло. Але, циркулюючи по розширених судинах, кров віддає у зовнішнє середовище велику кількість тепла, внаслідок чого температура тіла звичайно знижується на 1-2°C і організм швидче охолоджується.

Алкоголь порушує нормальну функцію головного мозку внаслідок отруєння (інтоксикації). Це порушення пояснюється тим, що спирт особливо інтенсивно накопичується в нервовій тканині. Тому в мозку його концентрація набагато більша, ніж у крові (рис. 6.1)

Після приймання навіть невеликих доз алкоголю знижується стійкість і інтенсивність уваги, сповільнюється її переключення; порушуються процеси мислення і пам'яті. Працівникові треба більше часу, щоб оцінити виробничу ситуацію і прийняти рішення, а це знижує його готовність до дії. Одночасно знижується гострота зору, порушуються окомір і здатність розрізняти кольори (особливо погано сприймаються відтінки червоного кольору), звужується поле зору, збільшується час відновлення зору після засліплення, порушується

координація рухів, їх точність, різко збільшується час реакції, маскується почуття втоми за наявності втоми і зниження працездатності.

Однак найнебезпечнішим є неадекватне ставлення п'яної людини до свого стану, оскільки алкоголь загальмовує центри кори головного мозку, які контролюють дії і вчинки. Вона переоцінює свої можливості і недооцінює складність виробничої ситуації. П'яний за кермом, верстатом чи на іншому робочому місці набагато небезпечніший, ніж хворий чи працівник у стані навіть вираженої втоми. Твереза людина розуміє, що її можливості обмежені, і намагається бути особливо уважною і обережною.

Збільшення часу реакції прямо залежить від кількості випитого алкоголю. Після приймання 75 г чистого алкоголю час загальної реакції людини збільшується в 2-2,5 рази, якщо випито 100 г – у 2-4 рази, 150 г - у 3-5 разів, 175 г у 6-9 разів.

Вплив алкоголю на організм людини і його працездатність визначається не тільки кількістю випитого алкоголю, а й багатьма іншими факторами. Якщо алкоголь вживати на порожній шлунок, він швидше всмоктується, і людина швидше п'яніє. Швидше й сильніше діє алкоголь на людей під час хвороби, при втомі, а також у стані збудження. Ступінь сп'яніння після приймання однієї і тієї самої дози залежить від індивідуальної сприйнятливості, віку, статі, маси тіла і ступеня звикання. Одна й та сама доза алкоголю у різних людей спричинюється до неоднакових порушень у перебігу фізіологічних і психічних процесів і по-різному впливає на їх працездатність і діяльність.

Важливо також знати час дії алкоголю на організм. Алкоголь усмоктується через 20-30 хв після вживання, але із збільшенням дози найбільший ступінь сп'яніння спостерігається через 1-1,5 год. Перші прикмети сп'яніння з'являються після прийняття 0,5 мг на 1 кг маси, тобто 30 г алкоголю для людини масою 60 кг. Після прийняття 80 г горілки чи 500 г пива алкоголь діє протягом доби. Якщо людина ввечері випила, зранку її не можна вважати тверезою.

Наприклад, до соціальних відносяться усі протиправні (незаконні) форми насильства, вживання речовин, що порушують психічну та фізіологічну

рівновагу людини (алкоголь, наркотики), паління, самовбивства, шахрайство, шарлатанство, здатні завдати шкоди здоров'ю людей.

#### **4.2. Попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їх шкідливого впливу на здоров'я населення**

Закон визначає основні принципи та напрями державної політики щодо попередження куріння тютюнових виробів, зниження рівня їх вживання серед населення, обмеження доступу до них дітей, охорони здоров'я населення від шкоди, що завдається їхньому здоров'ю внаслідок розвитку захворювань, інвалідності, а також смертності, спричинених курінням тютюнових виробів чи іншим способом їх вживання.

Основними завданнями цього Закону є:

- визначення правових і організаційних засад державної політики щодо попередження куріння тютюнових виробів серед дітей і молоді та зменшення вживання тютюнових виробів громадянами з метою зниження ризику розвитку захворювань, втрати працездатності та їхньої передчасної смертності внаслідок куріння тютюнових виробів чи інших способів їх вживання;

- визначення повноважень Кабінету Міністрів України, інших органів виконавчої влади та органів місцевого самоврядування щодо попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їх шкідливого впливу на здоров'я населення;

- посилення державного контролю за безпечністю тютюнових виробів, що виробляються в Україні або ввозяться в Україну, та зменшення токсичності тютюнових виробів шляхом зниження вмісту нікотину, смоли, інших шкідливих для здоров'я людини речовин та інгредієнтів тютюнових виробів, що входять до складу тютюнових виробів і виділяються з тютюновим димом під час їх куріння;

- удосконалення профілактичних, просвітницьких заходів, спрямованих на попередження та зменшення куріння тютюнових виробів чи інших способів їх вживання;

- сприяння лікуванню залежності від тютюну (нікотинової залежності), які бажають позбутися шкідливої звички курити тютюнові вироби чи іншим способом їх вживати, та пропаганді здорового способу життя;
- забезпечення захисту людини від шкідливого впливу тютюнового диму на робочих і в громадських місцях;
- створення економічних, інших умов, що сприятимуть обмеженню куріння тютюнових виробів чи інших способів їх вживання, охороні здоров'я населення, зниженню захворюваності та збільшенню тривалості життя людини;
- забезпечення інформування населення про ризики та шкідливі наслідки для здоров'я людини куріння тютюнових виробів чи інших способів їх вживання незалежно від віку людини і стану її здоров'я;
- встановлення засад відповідальності за порушення законодавства про заходи щодо попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їх шкідливого впливу на здоров'я населення.

Відповідно до завдань цього Закону державна політика щодо попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їх шкідливого впливу на здоров'я населення ґрунтується на таких принципах:

- законності;
- комплексності правових, економічних, медичних та інших заходів, спрямованих на охорону здоров'я населення шляхом попередження та зменшення вживання тютюнових виробів;
- поступовості та поетапності заходів, спрямованих на охорону здоров'я населення від впливу тютюнового диму, запобігання початку куріння тютюнових виробів чи інших способів їх вживання, насамперед серед дітей та молоді, та зменшення вживання тютюнових виробів;
- участі фізичних осіб, об'єднань громадян, діяльність яких не пов'язана з тютюновою промисловістю, у заходах щодо попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їх шкідливого впливу на здоров'я населення;

- індивідуального підходу і доступності лікувально-профілактичних заходів для кожної особи, яка бажає позбутися шкідливої звички курити тютюнові вироби чи іншим способом їх вживати;

- доступності інформації для населення про шкоду для здоров'я людини вживання тютюнових виробів, впливу тютюнового диму та перевагу здорового способу життя;

- пріоритетності політики у сфері охорони здоров'я у порівнянні з фінансовими, податковими та корпоративними інтересами суб'єктів господарювання, діяльність яких пов'язана з тютюновою промисловістю.

Основними напрямками державної політики щодо попередження та зменшення вживання тютюнових виробів і їх шкідливого впливу на здоров'я населення є:

- здійснення комплексу заходів для охорони здоров'я населення від шкідливого впливу тютюнового диму, попередження початку куріння тютюнових виробів, обмеження їх вживання, насамперед серед дітей та молоді;

- покращання інформування населення про ризики і шкідливі наслідки для здоров'я людини куріння тютюнових виробів чи інших способів їх вживання, а також шкідливого впливу тютюнового диму;

- забезпечення доступності надання профілактичної, діагностичної та лікувальної допомоги, ефективного медикаментозного забезпечення всім особам, які курять тютюнові вироби чи іншим способом їх вживають і бажають позбутися цієї шкідливої звички, шляхом створення загальнодержавних програм щодо профілактики, діагностики та лікування залежності від тютюну (нікотинової залежності);

- зміцнення матеріально-технічної бази закладів охорони здоров'я для забезпечення реалізації комплексу заходів щодо відновлення та зміцнення здоров'я населення, пропаганди здорового способу життя;

- удосконалення гігієнічної регламентації тютюнових виробів та методик визначення відповідності вмісту смоли та нікотину, інших шкідливих речовин, що містяться в тютюнових виробах та виділяються з тютюновим димом

підчас їх куріння, встановленим законом показникам з урахуванням вимог міжнародного законодавства;

- забезпечення дотримання суб'єктами господарювання відповідних стандартів, норм і правил під час виробництва та реалізації тютюнових виробів;

- розвиток наукових досліджень щодо попередження вживання тютюнових виробів та лікування залежності від тютюну (нікотинової залежності);

- сприяння засобам масової інформації у підтримці заходів впровадження державної політики у сфері боротьби з курінням тютюнових виробів чи іншим способом їх вживання.

Реалізація (продаж) тютюнових виробів, предметів, пов'язаних з їх вживанням, особам, які не досягли 18 років, а також реалізація (продаж) тютюнових виробів в упаковках, що містять менше ніж 20 сигарет або цигарок, чи поштучно (крім сигар) забороняються.

Забороняється куріння тютюнових виробів:

- у ліфтах і таксофонах;
- у закладах охорони здоров'я;
- у навчальних та освітньо-виховних закладах;
- на дитячих майданчиках;
- на спортивних майданчиках;
- у під'їздах жилих будинків;
- у підземних переходах;
- у громадському транспорті (включаючи транспорт міжнародного сполучення).

Забороняється, крім спеціально відведених для цього місць, куріння тютюнових виробів:

- у закладах громадського харчування;
- у приміщеннях органів державної влади та органів місцевого самоврядування, інших державних установ;
- у приміщеннях закладів культури;

- у приміщеннях закритих спортивних споруд;
- у приміщеннях підприємств, установ та організацій всіх форм власності.

У місцях та закладах, де куріння заборонено, має бути розміщена наочна інформація, яка складається із графічного знака про заборону куріння та тексту такого змісту: «Куріння заборонено!».

У спеціально відведених для куріння місцях розміщується наочна інформація, яка складається із відповідного графічного знака та тексту такого змісту: «Місце для куріння. Куріння шкодить Вашому здоров'ю!».

У закладах громадського харчування відводиться не менше 50 відсотків площі торгових залів таких закладів для обслуговування осіб, які не курять.

Власник або уповноважені ним особи чи орендарі відповідних споруд, окремих приміщень зобов'язані відвести спеціальні місця для куріння, обладнані витяжною вентиляцією чи іншими засобами для видалення тютюнового диму, а також розмістити наочну інформацію про розташування таких місць та про шкоду, яку завдає здоров'ю людини куріння тютюнових виробів.

У місцях для куріння має бути розміщено графічний знак з текстом такого змісту: «Місце для куріння» та інформація про шкоду, яку завдає здоров'ю людини куріння тютюнових виробів, із текстом такого змісту: «Куріння шкодить Вашому здоров'ю!».

На час проведення масових заходів сільські, селищні та міські ради в межах відповідної адміністративної території можуть заборонити або обмежити куріння тютюнових виробів.

Отже, на сучасному етапі суспільного розвитку здійснюється попередження куріння тютюнових виробів, зниження рівня їх вживання серед населення, обмеження доступу до них дітей, охорони здоров'я населення від шкоди, що завдається їхньому здоров'ю внаслідок розвитку захворювань, інвалідності, а також смертності, спричинених курінням тютюнових виробів чи іншим способом їх вживання.



## ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження дозволив визначити, що Інтернет-залежність – це певний психічний розлад, непереборне бажання скористатися інтернетом і патологічна нездатність вийти з мережі, коли це потрібно.

Інтернет-залежність можна спостерігати у людей різного віку, проте найчастіше до такої адиктивної поведінки належать підлітки і молодь. З-поміж основних причин віртуальної комунікації є комунікативна депривація, тобто людина відмежовується від безпосередніх контактів, стає закритою для спілкування з близькими, рідними.

З'ясовано, що для людей, які є залежні від інтернету характерні втрата контролю, орієнтирів, дезадаптація, самоізоляція, уникнення реального спілкування, розгубленість, порушення сну, розумове виснаження, дратівливість, нервово-психічна напруженість, проблеми у спілкуванні в реальному житті.

Систематизація чинників та факторів виникнення Інтернет-залежності у підлітковому віці дає змогу виокремити внутрішньо та зовнішньо зумовлені детермінанти її розвитку у підлітків. До внутрішньо обумовлених факторів виникнення інтернет-залежності відносять проблеми ментального здоров'я, психічні розлади та відхилення (зокрема депресія, тривожність і синдром порушення активності та уваги), порушення сну та харчування, а також схильність до невмотивованої, агресивної, азартної та ризикованої поведінки. Разом з тим, за даними емпіричних досліджень, зовнішньо зумовленими факторами появи інтернет-залежності є умовна безпека, позиція анонімного користувача, доступність, простота використання мережі, а також проблеми в сімейному спілкуванні з батьками.

Підлітковий вік є тим віковим періодом, який найбільше підлягає залежності від Інтернету. І це пов'язано з рядом причин. В першу чергу, для цього вікового етапу характерне прагнення до пізнання нового, пізнання себе (І.С.Кон), почуття дорослості, яке транслюється у гіпертрофованій потребі у саморозвитку,

самоствердженні, емансипації від дорослого, відмови від дитячості, страх не відповідати соціальній групі, інтерес і копіювання звичок і моделей поведінки дорослих, не бути висміяним в очах однолітків.

З метою емпіричного дослідження проблеми Інтернет-залежності ми запропонували комплексний підхід до психологічної діагностики. Проведення методики на віртуальну залежність Кімберлі Янг показало, що низький рівень Інтернет-залежності у 25% досліджуваних, середній рівень - у 32%, високий рівень у 43%.

Досліджено, що в сучасних підлітків прослідковується проблема Інтернет-залежності, вони часто порушують часові рамки активності в мережі, негативно реагують на обмеження, які виставляють батьки, часто не виконують домашніх завдань та доручень, мало спілкуються в режимі реального часу, є розгніваними в ситуаціях зауважень з боку старших, вдаються до крику.

Середній рівень інтернет-залежності 32% підлітків свідчить про значний час, який витрачають на перебування в мережі, дещо уникають живого спілкування, не контролюють час, порушують правила і вимоги батьків та вчителів через несконцентрованість уваги, неконтрольоване перебування в онлайні, часто почуваються роздратовано, стомлено.

Низький рівень залежності від Інтернету зафіксовано у 25% учнів, яких характеризує дозоване використання інтернет-сервісу, надають перевагу безпосередньому спілкуванню, відвідуванню гуртків, є соціально активними і контактними.

Встановлено, що усі показники психологічної культури у більшості учнів підліткового віку на середньому рівні розвитку. Найбільш розвинений самоаналіз та саморозуміння і це пов'язано з періодом пошуків, дослідження власного «Я», рефлексією вчинків та поведінки.

До низького рівня у 25% учнів входить психічна саморегуляція, у 30% відзначена неконструктивність спілкування.

Результати дослідження засвідчують, що емоційна сфера підлітків є

надзвичайно чутливою, вони є реактивними, не терплять образ, зауважень. Стосовно неконструктивності спілкування у сучасних підлітків недостатньо розвинуті комунікативні навички через ізолюваність та уникнення від безпосередніх соціальних контактів.

Емпірично встановлено, що найбільша кореляція простежується між низьким рівнем Інтернет-залежності та високим рівнем психологічної культури. А також доведено, що підлітки з високим рівнем Інтернет-залежності мають низький рівень психологічної культури.

Корекційна програма Інтернет-залежності – це комплексна проблема сучасного суспільства, до вирішення якої мають бути залучені батьки, педагоги, і самі підлітки. Важливим у даному підході має бути особистісно-орієнтований підхід, гуманістична спрямованість у даній роботі.

Врахування розвитку інформаційних технологій, сучасних тенденцій розвитку суспільства, застосування індивідуалізованого підходу та вікової диференціації сучасної молоді дозволить побудувати дієву психопрофілактичну та корекційну програму.

До ефективних методів корекції Інтернет-залежності є інтерактивні технології в навчанні, арт-терапія, соціально-психологічний тренінг, пропаганда психологічної освіти батьків, психологічне консультування.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабаєва Ю., Войскунський А. Є., Смилова О. В. Інтернет: вплив на особистість. Гуманітарні дослідження в Інтернеті / за ред. А. Є. Войскунського. Москва: Терра-Можайськ, 2000. 431 с.
2. Бойчук В. Кооперативні стратегії і тактики комуніканта-песиміста. Актуальні питання іноземної філології. 2018. № 8. С. 40–46.
3. Борисов О.О. Когнітивно-інформаційна параметризація діалогу у британських та українських різножанрових дискурсивних практиках: монографія / відп. ред. А. В. Корольова. Чернігів : Десна Поліграф, 2016. 376 с.
4. В тенетах інтернету. Надмірне захоплення цією мережею призводить до депресій. Радіо Свобода. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/2156425.html> (дата звернення 23.04.2024).
5. Вакуліч Т.М. Психологічні чинники запобігання Інтернет-залежності підлітків : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Центр. інст. післядип. педаг. освіти АПН України. К., 2006. 21 с.
6. Ванда М. А., Бондаренко Н. Б. Інтернет-залежність: передумови, ознаки та ризики для підлітків . URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/77c1b281-918c-4dc3-8629-078a9f22dd5f/content> (дата звернення 22.04.2024).
7. Вінтюк Ю.В. Психологічні закономірності виникнення uzалежнень у шкільному віці та способи протидії їм // Здоровий спосіб життя. 2008. № 34. С. 13–20.
8. Вісник психології та педагогіки. Український психолого-педагогічний ресурс (електронний збірник наукових праць) URL: <https://www.psyh.kiev.ua> (дата звернення 12.03.2024).
9. Волошинович Н. Мовленнєва агресія в інтернет-комунікації. Актуальні питання іноземної філології. 2016. № 4. С. 35–41.

10. Галіч Т. Пріоритетність освітніх та комунікаційних практик використання студентами мережі Інтернет. Вісник Харківського національного університету імені В.Н.Каразіна. 2010. №891. С. 188-191.
11. Голінько В.І. Основи охорони праці: підручник. Д.: Нац. гірн.ун-т, 2014. 271 с.
12. Горбач С.С. Мовленнєва агресія в комунікативно-дискурсивній парадигмі. Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки : зб. наук. праць. Луцьк: Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2008. Вип. 5. С. 164–166.
13. Гуменюк Л. Й. Соціально-психологічні фактори інтернет-адикції. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. №1. 2013. С. 11-20.
14. Єгоров Л.Ю., Кузнєцова Н.А., Петрова Є.А. Особливості особистості підлітків з інтернет-залежністю. Питання психічного здоров'я дітей та підлітків. 2005. Т. 5. №2. С. 20-27.
15. Заняття з елементами тренінгу «Комп'ютерна та інтернет залежність -хвороба XXI століття». URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/0018vi-88c3.docx.html> (дата звернення: 01.06.2024).
16. Ігнат'єва С.Є. Мовленнєва агресія у сучасному щоденниковому дискурсі. Психолінгвістика. 2013. Вип. 12. С. 177–183.
17. «Інтернет – залежність : міфи та факти». URL: <https://naurok.com.ua/disput-z-elementami-treningu-internet--zalezhnist-mifi-ta-fakti-31834.html> (дата звернення:01.06.2024).
18. Інтернет-залежність та її вплив на розвиток особистості. URL: <https://naurok.com.ua/metodichni-rekomendaci-internet-zalezhnist-ta-vpliv-na-rozvitok-osobistosti-korekciyno-rozvitkova-programa-dlya-profilaktiki-ta-znizhennya-rivnya-internet-zalezhnosti-394522.html> (дата звернення: 30.05.2024).
19. Інформаційні технології як фактор суспільних перетворень в Україні. Збірник аналітичних доповідей [Електронний ресурс] / М. А. Ожеван, С.

Л. Гнатюк, Т. О. Ісакова [Електронний ресурс] / за заг. ред. Д. В. Дубова. К. : НІСД, 2011. 96 с. URL : <http://old2.niss.gov.ua/content/articles/files/DUBOV.indd-ee822.pdf> (дата звернення 26.04.2024).

20. Керебко Ю. І. Вплив інтернет-залежності на особистість підлітків // Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 3. С. 190-193.

21. Кіберзалежність – хвороба епохи інформаційних технологій. Надзвичайна ситуація. URL: <https://ns-plus.com.ua/2017/03/29/kiber-zalezhnist-hvorooba-epochy-infor/> (дата звернення 28.04.2024).

22. Козловець М.А., Федоренко В.О., Маслак П.В. Соціологія. Житомир : ЖВІРЕ, 2001. 460 с.

23. Куріння, вживання алкоголю та наркотичних речовин серед підлітків, які навчаються: поширення й тенденції в Україні : За результатами дослідження 2015 року в рамках міжнародного проекту «Європейське опитування учнів щодо вживання алкоголю та інших наркотичних речовин – ESPAD» / О. М. Балакірева (кер. авт. кол.), Т. В. Бондар, Ю. Ю. Приймак, Д. М. Павлова, О.В. Василенко, О. Т. Сакович, С.З. Сальніков, С.В. Сидяк, Ю.Б. Юдін, Н. С. Нахабич. К. : Поліграфічний центр «Фоліант», 2015. 200 с.

24. Міхеєва Л. В. Соціально-психологічні аспекти інтернет-залежності молоді. Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців: матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. (9-10 квітня, 2020 р.). Хмельницький, 2020. С. 76-79.

25. Козловець М.А., Федоренко В.О., Маслак П.В. Соціологія. Житомир : ЖВІРЕ, 2001. 460 с.

26. Кошель В.І., Сав'юк Г.П., Дзундза Б.С. Основи охорони праці: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів педагогічного напрямку. Івано-Франківськ: НАІР, 2020. 182 с.

27. Основи охорони праці: підручник / М.С. Одарченко, О.М.Одарченко, В.І.Степанов, Я.М.Черненко. Х. 2017. 334 с.

28. Петрунько О. Діти і медіа: соціалізація в агресивному медіа середовищі : монографія. Полтава : ТОВ НВП «Укрпромторгсервіс», 2010. 480 с.

29. «Психологічні аспекти впливу інтернет-залежності на соціалізацію старшокласників». URL: <https://binpo.com.ua/wp-content/uploads/2022/02/%D0%A8%D0%9C%D0%90%D0%9B%D0%AC-%D0%A2%D0%95%D0%A2%D0%AF%D0%9D%D0%90-%D0%92%D0%90%D0%A1%D0%98%D0%9B%D0%86%D0%92%D0%9D%D0%90.pdf> (дата звернення: 30.05.2024).
30. Розлуцька, Г. М., Опачко М. В. Вивчення проблеми Інтернет-залежності: аналіз результатів експериментального дослідження. Науковий вісник УжНУ. Серія : Педагогіка. Соціальна робота / гол. ред. І.В. Козубовська. Ужгород : Видавництво УжНУ «Говерла», 2012. Вип. 24. С. 133-137.
31. Селіванова О.О. Сучасна лінгвістика: напрями та проблеми. Полтава : Довкілля-К., 2008. 712 с.
32. Славова Л.Л. Мовна особистість політика: когнітивно-дискурсивний аспект. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. 358 с.
33. Субашкевич І.Р., Гринаш М.І. Вікова особливості Інтернет-залежності. Випуск 22. 2022. С. 179-182.
34. Хміль Я.В. Поняття «Інтернет-залежність» у соціогуманітарних науках та специфіка його дослідження в соціології. Вісник Львівського університету. Серія соціологічна. 2012. Випуск 6. С. 303-310.
35. Шульжук Н.В. Діалогічний дискурс у контексті еколінгвістичної проблематики. Наукові записки Національного університету «Острозька академія» : Серія «Філологія». 2020. 9(77). С. 135–138.
36. Dijk van T. The Discourse-knowledge Interface. Critical Discourse Analysis: Theory and Interdisciplinarity / Ed. by G. Weiss, R. Wodak. New York : Palgrave Macmillan, 2009. P. 85–109.
37. Fairclough N. Language and Power. Harlow : Pearson Education Limited, 2001. 263 p.
38. Goldberg I. Internet addiction disorder. 1996. In Psychom.net, accessed 20 November 2004.

39. Vasylieva, O. Peculiarities of language personality structuring. *Traektoriâ Nauki*. 2016. 2(12), 4.14–4.17. <https://doi.org/10.22178/pos.17-8> (дата звернення 29.04.2024).



## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Тест на інтернет-залежність [К. Янг]

**Тест Кімберлі Янг на інтернет-залежність** ("Internet Addiction Test") - методика, розроблена та апробована у 1994 році Кімберлі Янг, професором психології Пітсбурзького університету. Тест є інструментом самодіагностики патологічної пристрасті до інтернету (незалежно від форми цієї пристрасті), хоча сама діагностична категорія інтернет-адикції досі остаточно не визначена.

#### Теоретичні основи

Подібно до будь-якої іншої нехімічної залежності, інтернет-залежність (інтернет-адикція) є феноменом поведінкової пристрасті та емоційною залежністю від певної форми поведінки. З цієї точки зору залежність характеризується трьома головними симптомами:

1. Нарощування дози (збільшується час, проведений в інтернеті).
2. Зміна форми поведінки (інтернет-активність починає підміняти собою форми реального життя).
3. Синдром відміни (погіршення емоційного самопочуття поза інтернет-активністю)

На думку Кімберлі Янг, адиктивність інтернету визначається трьома головними факторами:

1. Доступність інформації, інтерактивних зон та порнографічних зображень.
2. Персональний контроль і анонімність інформації, що передається.
3. Внутрішні почуття, які на підсвідомому рівні встановлюють більший рівень довіри до спілкування онлайн.

Тим часом, досі немає узгодженої думки про те, що являє собою інтернет-залежність, як немає і будь-яких вироблених діагностичних критеріїв. Тому Кімберлі Янг спиралася в основному на вже наявні уявлення та тестові методики діагностики алкоголізму та патологічної схильності до азартних ігор (гемблінгу).

#### Методика

1. Помічаєте, що проводите в онлайні більше часу, ніж мали намір?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

2. Нехтуєте домашніми справами, щоб довше побродити в мережі?

- a) ніколи
- b) рідко

- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

3. ВВіддаєте перевагу перебування в мережі, ніж інтимному спілкуванню з партнером?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

4. Заводьте знайомства з користувачами інтернету, перебуваючи в онлайні?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

5. Дратуєтесь через те, що оточуючі цікавляться кількістю часу, яке ви проводите в мережі?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

6. Зазначаєте, що перестали робити успіхи у навчанні чи роботі, оскільки надто багато часу проводите в мережі?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

7. Перевіряєте електронну пошту раніше, ніж зробите щось інше, більш необхідне?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

8. Зазначаєте, що знижується продуктивність праці через захоплення інтернетом?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

9. Займаєте оборонну позицію, коли вас запитують, чим ви займаєтеся в мережі?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

10. Блокуєте турбуючі думки про ваше реальне життя думками про інтернет?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

11. З нетерпінням чекаєте на черговий вихід в Інтернет?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

12. Відчуваєте, що життя без інтернету нудне, порожнє і безрадісне?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

13. Лаєтесь, кричите або іншим чином висловлюєте свою досаду, коли хтось намагається відвернути вас від перебування в мережі?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно

- d) часто
- e) постійно

14. Нехтуєте сном, засиджуючись в інтернеті допізна?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

15. Думаєте, чим займетеся в інтернеті, перебуваючи в офлайн?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

16. Кажете собі: "Ще хвилинку", сидячи в мережі?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

17. Зазнайте поразки у спробах скоротити час, що проводиться в онлайн?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

18. Намагаєтеся приховати кількість часу, яке ви проводите в мережі?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

19. Замість того, щоб вибратися кудись із друзями, вибираєте інтернет?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно

- d) часто
- e) постійно

20. Відчуваєте депресію, пригніченість чи нервозність, будучи поза мережею і відзначаєте, що цей стан проходить, як тільки ви опиняєтеся онлайн?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

21. Чи відчуваєте Ви ейфорію, похваллення, збудження, перебуваючи за комп'ютером?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

22. Чи потрібно Вам проводити все більше часу за комп'ютером, щоб отримати ті самі відчуття?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

23. Чи відчуваєте ви порожнечу, депресію, роздратування, перебуваючи не за комп'ютером?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

24. Чи траплялося Вам нехтувати важливими справами, тоді як Ви були зайняті за комп'ютером?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

25. Чи проводите Ви в мережі більше 3-х годин на день?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

26. Якщо Ви в основному використовуєте комп'ютер для роботи, чи спілкуєтеся в робочий час у чатах або заходите на сайти, не пов'язані з роботою, більше 2-х разів на день?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

27. Чи завантажуєте Ви файли з порнографічним змістом?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

28. Чи вважаєте Ви, що з людиною легше спілкуватися онлайн, ніж особисто?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

29. Чи казали Вам друзі або члени сім'ї, що Ви надто багато часу проводите онлайн?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

30. Чи заважає Вашій діловій активності кількість часу, що проводиться в мережі?

- a) ніколи
- b) рідко

- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

31. Чи бувало таке, що Ваші спроби обмежити час, проведений у мережі, були безуспішними?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

32. Чи буває так, що ваші пальці втомлюються від роботи на клавіатурі або від клацання кнопкою миші?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

33. Чи траплялося Вам брехати на питання про кількість часу, що проводиться в мережі?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

34. Чи був у Вас хоч раз «синдром карпального каналу» (оніміння та біль у кисті руки)?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

35. Чи бувають у Вас болі в спині частіше 1-го разу на тиждень?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

36. Чи буває у Вас відчуття сухості в очах?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

37. Чи збільшується час, який Ви проводите в мережі?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

38. Чи траплялося Вам нехтувати їжею або їсти прямо за комп'ютером, щоб залишитися в мережі?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

39. Чи траплялося Вам нехтувати особистою гігієною, наприклад, голінням, причісуванням тощо, щоб провести цей час за комп'ютером?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

40. Чи з'явилися у Вас порушення сну та/або змінився режим сну з того часу, як Ви почали використовувати комп'ютер щодня?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно



### Методика «Психологічна культура особистості»

Це покращений варіант методики «Культурно-психологічний потенціал»<sup>[1]</sup>. Випробуваному пропонується оцінити силу шести видів психологічних прагнень (18 пунктів за п'ятибальною шкалою А) і ступінь повноти їх здійснення в повсякденному житті (ті ж пункти за п'ятибальною шкалою Б). Шкали мають градацію від дуже слабкої вираженості (1 бал) до дуже високої (5 балів). Застосування методики рекомендується з 14 років.

### ІНСТРУКЦІЯ

Вам пропонується оцінити силу своїх психологічних прагнень (за п'ятибальною шкалою А) і ступінь повноти їх здійснення в повсякденному житті (за п'ятибальною шкалою Б). Все потрібно відповісти на 18 пунктів. Свою відповідь вибирайте за шкалами можливих відповідей А і Б.

Шкала А (оцінка сили культурно-психологічних прагнень): 1 - дуже слабка; 2 - слабка; 3 - середня; 4 - висока; 5 - дуже висока.

Шкала Б (оцінка ступеня здійснення психологічних прагнень у поведінці): 1 - дуже слабка; 2 - слабка; 3 - середня; 4 - висока; 5 - дуже висока.

### Пункти методики «Психологічна культура особистості»

1. Чітко усвідомлювати і розуміти себе, свої бажання, свій характер.
2. Уважно слухати іншого, не втрачаючи нитки його роздумів.
3. Гнучко керувати своїм настроєм, бажаннями і діями.
4. Сміливо пробувати себе в новій справі, в нових ситуаціях.
5. Розумно планувати свій час, роботу з урахуванням умов і своїх можливостей.
6. Регулярно займатися саморозвитком.
7. Знаходити психологічні причини свого настрою, своїх помилок.
8. Зберігати спокійну мову і ясну голову в конфліктних ситуаціях.
9. Культурно, прийнятно для інших людей, виражати негативні прагнення та емоції (наприклад, агресію тощо).
10. Створювати оригінальні ідеї, незвичайні образи.
11. Точно виконувати обіцянки і ділові угоди.
12. Підтримувати хороший стан, розвиток душевних і фізичних сил.
13. Усвідомлювати своє призначення, життєвий шлях.
14. Ясно і впевнено висловлювати свої думки.
15. Швидко реагувати на поганий стан і знаходити способи його поліпшення.

16. Практично здійснювати свої нові ідеї, створювати нові прийоми роботи.
17. Доводити важливу справу до кінця, віддавати сили в основному головним цілям.
18. Самостійно долати шкідливі звички і розвивати позитивні.

КЛЮЧ. За шкалами А і Б кожен приватний фактор визначається за одним і тим же пунктами: Самопізнання - № 1, 7, 13; Конструктивність спілкування - № 2, 8, 14; Психічна саморегуляція - 3, 9, 15; Творче поведінка - 4, 10, 16; Конструктивність у справах - 5, 11, 17; Гармонізуючий саморозвиток - 6, 12, 18; Психологічна культура в цілому: 1-18.

Спочатку підраховуються середні бали по кожному фактору за шкалою А, потім - середні за шкалою Б. Пріоритетними є поведінкові показники ступеня здійснення психологічних прагнень (дані за шкалою Б). Далі результати співвідносяться з таблицею №1 «Рівнів гармонійності характеристик психологічної культури». В ній вказані діапазони в балах та відсотках наступних рівнів: Високого (оптимального), Псевдовисокого, Середнього і Низького. Псевдовисокий рівень ставиться у випадку, коли більшість самооцінок за шкалою Б максимальні - по 5 балів. Методика пройшла повну процедуру стандартизації на вибірці 75 чол. Визначені нормативні дані (загальна вибірка - понад 400 чол.), її надійність і валідність<sup>[2]</sup>.

**Таблиця 1. Рівні гармонійності характеристик психологічної культури (діапазони в балах)**

РІВЕНЬ	Гармонійність сили психологічних прагнень (Хср ~ 3,95 балів) Шкала А	Гармонійність здійснення психологічних прагнень (Хср ~ 3,25 бали) Шкала Б
Високий	4,31 - 4,65	~С~ 3,61 - 4,50
Псевдовисокий	4,66 - 5,00 ~С~	~С~ 4,51 - 5,00
Середній	3,60 - 4,30 ~С~	~С~ 2,91 - 3,60
Низький	1,00 - 3,59 ~С~	~С~ 1,00 - 2,90

## АНКЕТА «Інтернет в моєму житті»

1. Ім'я, яким Ви хочете себе представити.	
2. Вік	
3. Стать	
4. Для чого Вам потрібен Інтернет\даліІН\?	
5. Чи залишаєте домашні обов'язки для того, щоб провести більше часу в мережі?	
6. Скільки часу проводите там щодня?	
7. Чи маєте Ви там постійне коло спілкування?	
8. Скільки чоловік він налічує?	
9. Чи вважаєте Ви, що ІН погіршив Ваше життя? Деталізуйте.	
10. Чи вважаєте Ви, що ІН поліпшив Ваше життя? Якщо «так», то чим?	
11. Чи бачитеся Ви у Вашому реальному житті з людьми, з якими знайомитеся в ІН? Якщо так, то які у Вас складаються відносини?	
12. Чи зможете Ви відмовитися від спілкування в ІН? Чому ?	
13. Чи вважаєте Ви, що ІН сприяє розвитку спілкування між людьми? Яким чином?	
14. Якою інформацією Ви цікавитесь в мережі ІН?	

15. Для чого і як Ви використовуєте інформацію, одержану в мережі?	
16. Чи вважаєте Ви, що інформації, одержаної в ІН можна довіряти?	
17. Яким Ви бачите майбутнє ІН? Наскільки важливий для Вас ІН?	
18. Чи жертвуєте Ви своїм сном заради проведенню часу в мережі?	
19. Чи відчуваєте Ви злість або агресію, якщо Вам забороняють або обмежують в онлайн-іграх або використання соцмереж?	
20. Чи надаєте перевагу перебувати в мережі замість того, щоб зустрітися з людьми?	