

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ПЕДАГОГІКИ І МИСТЕЦТВ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

Дипломна робота
з психології

на тему: **ВПЛИВ СТРЕСОГЕННИХ ЧИННИКІВ НА
ФОРМУВАННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ІНТЕРНЕТУ У
ПІДЛІТКІВ**

Студента(ки): Ц курсу: 2С ГПС групи
Напряму підготовки: Психологія
Браїловської Аліни Володимирівни

Керівник: кандидат педагогічних наук,
доцент Шпортун О.М.

Національна шкала _____
Кількість балів: _____ Оцінка: ECTS _____

Члени комісії _____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)
_____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)
_____	_____
(підпис)	(прізвище та ініціали)

м. Вінниця – 2016 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОГЕННИХ ЧИННИКІВ	7
1.1 Проблема стресу у сучасних психологічних дослідженнях	7
1.2 Тривожність як особливий прояв емоційної сфери дітей підліткового віку.....	11
1.3 Психологічні передумови виникнення шкідливих звичок	19
1.4. Інтернет залежність як психічний розлад	22
Висновки до першого розділу	32
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ СТРЕСОГЕННИХ ЧИННИКІВ НА РОЗВИТОК ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ	35
2.1. Методичний апарат емпіричного дослідження впливу стресогенних чинників на розвиток інтернет залежності у підлітковому віці	35
2.2. Результати емпіричного дослідження Інтернет залежності у підлітковому віці	38
Висновки до другого розділу	47
РОЗДІЛ III. ПРОФІЛАКТИКА І КОРЕКЦІЯ СТРЕСОВИХ СТАНІВ	50
3.1. Основні підходи до корекції.....	49
3.2. Методи і прийоми корекції (Програма корекції).....	54
3.3. Результати формувального експерименту.....	56
Висновки до третього розділу	62
ВИСНОВКИ	64
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	68
ДОДАТКИ	73

ВСТУП

Актуальність дослідження. У наш час інтернет став невід'ємним фактором існування сучасного суспільства, частиною нашого життя. Зараз у ньому працюють більш ніж 300 мільйонів людей. Обсяг корисної інформації стикається з масою прихованих небезпек для особистості підлітка.

Звичайно, не слід говорити про тотально-односторонній негативний вплив інтернету на підлітка. Адже, справа навіть не у самому інтернеті, а в тому, як і чому діти проводять у ньому свій час. Більшою мірою слід говорити про негативний вплив «вільного плавання» всесвітньою павутиною. Наявність інтернету значно полегшила життя людині. Навіщо ходити до бібліотеки, кінотеатру, йти на концерт, якщо бажану інформацію можна отримати не відходячи від монітору.

Надмірна захопленість інтернетом змушує багатьох людей проводити все більше часу в Мережі. Психологи сперечаються: чи йде мова про появу ще одного виду залежності? Феномен «залежності від інтернету» інтенсивно обговорюється в даний час. Це єдина область у всьому спектрі гуманітарних досліджень в Інтернеті, на розробку якої не претендує ніхто, крім психологів.

Термін «залежність» був запозичений із лексикона психіатрів для полегшення ідентифікації проблеми Інтернету шляхом асоціації її з характерними соціальними та психологічними проблемами. Він часто називається захворюванням чи синдромом (Internet Addiction Disorder чи IAD). З'явився також дуже образний термін Netaholic, чи Інтернет-адикт.

Дехто виправдовує «зависання» у інтернеті самотністю, начебто спілкування у чатах та на сайтах знайомств позбавить від самоти. Але насправді – це сурогат спілкування. Що більше адресатів у користувача, то менше справжніх друзів. Це і є шлях до самоти. Що стосується любові по Інтернету. У З. Фрейда є таке поняття «сублімація еротичної енергії».

Нереалізовану еротичну енергію можна направити на творчість, роботу, а секс-сайти блокують природну сублімацію, властиву людині, що

зрештою призводить до розвитку розладів в інтимній сфері.

Обговорення проблеми почалося порівняно недавно. У 1994 році Кімберлі Янг, американський психолог з Пітсбургського університету, помістила на web-сайт спеціальний опитувальник. Незабаром вона одержала майже 500 відповідей, з яких близько 400 були відправлені, відповідно до обраного критерію, інтернет-залежними користувачами. К. Янг – один з найвідоміших експертів у цій області. Вона написала книгу «Піймані в мережу» та організувала центр психологічної допомоги страждаючим від інтернет-залежності. У 1995 році Іван Голдберг запропонував термін «інтернет-залежність» для опису нездоланної тяги до використання інтернету. По Голдбергу, це розлад, «що здійснює пагубний вплив на побутову, навчальну, соціальну, робочу, сімейну, фінансову чи психологічну сфери діяльності». Оскільки в основі такого розладу лежить прагнення до відходу від реальності, воно порівняно з патологічним потягом при алкоголізмі, наркоманії, потягу до азартних ігор.

На думку експертів, найбільше від інтернет-залежності потерпають підлітки та юнацтва. За даними соціологічних опитувань, щонайменше 4,4 мільйона тінейджерів більшою або меншою мірою страждають від надмірного захоплення комп'ютером та Інтернетом.

Дана робота присвячена вивченню інтернет-залежності у підлітковому віці. Необхідність в вивченні даної теми обумовлюється, такими причинами. По-перше, феномен «інтернет-залежності» виступає актуальною проблемою не лише в суспільстві, а й у психологічній науці. По-друге, в психологічній науці досі недостатньо широко розкрита тема впливу Інтернет–залежності на розвиток особистості підлітків. По-третє, постійне збільшення числа підлітків - користувачів Інтернету.

Розглядаючи означені питання, в процесі роботи ми будемо спиратися на роботи вітчизняних і зарубіжних дослідників, таких як Ш. Таркл, К. Янг, Дж. Салер, Й. Хейзінга, С.А. Шапкін, В.В. Гудімов, А.В Котляров та інших.

Вид психологічної залежності від віртуального інформаційного

середовища, отримав назву - Інтернет-залежність («Internet Addiction Disorder» – Д.Н.Гринфільд).

Даному питанню присвячено чимало сучасних наукових праць, де звертається увага на небезпеку надмірного користування мережею Інтернет (О. М. Арестова, Ю. Д. Бабаєва, К.В.Боярова, О. Є. Войскунський, А. І. Гольдберг, А. Є. Жичкіна, М. С. Іванов, О. В. Смилова, Н. В. Чудова, К. С. Янг). Вивчені особливості психічних станів користувача комп'ютера (І. Г. Белавіна, Дж. Грохол, О. Ю. Дроздов, Т. Ю. Мітельов, Л. В. Подригало, І. В. Тютюнник).

Метою дослідження дипломної роботи є дослідити та проаналізувати механізми впливу стресогенних чинників на формування залежності від інтернету у підлітків.

Об'єктом дослідження дипломної роботи є дослідження інтернет залежності, як психологічної проблеми.

Предметом дослідження дипломної роботи є механізми впливу стресогенних чинників на формування залежності від інтернету у підлітків.

Відповідно до мети були визначенні основні **задачі** дипломної роботи:

- вивчити проблему стресу у сучасних психологічних дослідженнях;
- проаналізувати поняття тривожності як особливого прояву емоційної сфери дітей підліткового віку;
- визначити психологічні передумови виникнення шкідливих звичок у дітей підліткового віку;
- дослідити Інтернет залежність як психічний розлад;
- емпірично перевірити механізм впливу стресогенних чинників на розвиток інтернет залежності у підлітковому віці;
- сформулювати психологічні прийоми корекції рівня тривожності дітей підліткового віку.

Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс **різноманітних методів дослідження**: теоретичні – аналіз наукових та зарубіжних джерел для узагальнення теоретичних підходів формування

залежності від Інтернету у підлітків; метод системного аналізу – аналіз систематизації формування залежності від Інтернету у підлітків; статистичні методи – обробка даних для визначення якісних і кількісних показників; аналітичний метод – якісний і кількісний аналіз даних.

Методологічною та теоретичною основою дослідження є концептуальні положення Кімберлі Янг, Айвенга Гольдберга, Олександра Войкунського, В.Д. Менделевича та ін.

Гіпотеза дослідження: припускаємо, що підлітковий вік, що характеризується високим рівнем тривожності, буде найбільш сприятливий для формування інтернет-залежності та під дією стресогенних чинників буде формуватися швидше та проявлятися інтенсивніше.

Експериментальною базою дослідження є група дітей старшого шкільного віку школи №17, м. Вінниці, підлітки – 31 та 45 осіб.

Теоретична значення дослідження полягає, по-перше, у постановці самої проблеми існування впливу стресогенних чинників на формування залежності від інтернету у підлітка та її розгляді, по-друге, в огляді причин і наслідків формування залежності від інтернету, і, по-третє, у дослідженні та описі особливостей шкідливих звичок підлітків.

Практична значення дослідження полягає, по-перше, в тому, що її результати дають матеріал для подальшої розробки даної проблеми, по-друге, розкриваючи психологічні та особистісні особливості впливу стресогенного чинника на формування залежності від Інтернету у підлітка, наша робота допомагає при консультативній та діагностичній роботі з людьми у яких спостерігається подібний вид залежності, і, по-третє, даються рекомендації з профілактики та попередження залежності від Інтернету у підлітків.

Структура дипломна роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та пропозицій, список використаних джерел та додатки. Повний обсяг роботи складає з 80 сторінок, список використаної літератури включає 61 джерело .

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСОГЕННИХ ЧИННИКІВ НА ПСИХІКУ ЛЮДИНИ

1.1 Проблема стресу у сучасних психологічних дослідженнях

Стрес – стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах. Життя часом стає суворою і безжалісною школою для людини. Виникаючи на нашому шляху труднощі (від дрібної проблеми до трагічної ситуації) викликають у нас емоційні реакції негативного типу, що супроводжуються цілою гамою фізіологічних і психологічних зрушень. Існують різні наукові підходи до розуміння стресу. Найбільш популярною є теорія стресу, запропонована Г.Сельє.[55, с.31].

У рамках цієї теорії механізм виникнення стресу порозумівається в такий спосіб. Усі біологічні організми мають життєво важливий вроджений механізм підтримки внутрішньої рівноваги і балансу. Сильні зовнішні подразники можуть порушити рівновагу. Організм реагує на це захисно-приспосувальною реакцією підвищеного порушення. За допомогою порушення організм намагається пристосуватися до подразника. Це неспецифічне для організму порушення і є станом стресу.

Якщо подразник не зникає, стрес підсилюється, розвивається, викликаючи в організмі цілий ряд особливих змін - організм намагається захиститися від стресу, попередити його або придушити. Однак можливості організму не безмежні і при сильному стресовому впливі швидко виснажуються, що може привести до захворювання і навіть смерті людини.

Екстремальні ситуації впливають на людину по кілька разів на день, і в принципі стреси потрібні людині, тому що вони підвищують тонус. Однак, якщо вони досягають визначеного критичного рівня, то діють не тільки на шкоду організмові, але і вашій активності [55, с.32].

Стрес – це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію; це фізіологічна реакція, що мобілізує резерви

організму і готує його до фізичної активності типу спротиву, боротьби, до втечі. Під час стресу виділяються гормони, змінюється режим роботи багатьох органів і систем (ритм серця, частота пульсу тощо). Стрессова реакція має різний прояв у різних людей: активна – зростає ефективність діяльності, пасивна – ефективність діяльності різко зменшується.[24, с. 88]

На цьому і побудований психологічний тиск стресом. Коли в 1812 році французи, що відступали, потрапили в люті російські морози, для багатьох з них подібна екстремальна ситуація виявилася смертельною. І тут першорядне значення мало навіть не те, що у французів не було зимового одягу, а те, що в результаті тривалого стресу «поверхневі» резерви організму вичерпалися, а «глибокі» не встигли мобілізуватися [36, с. 67].

Звичайно, у повсякденному житті до цього не доходить, але знизити працездатність і сприйнятливність людини можна запросто. А зробити це можна по-різному. Відомо, що в кожній людині існує вроджене почуття небезпеки. А значить якщо впливати на людину голосним звуком, раптовим падінням, предметом що швидко наближається, яскравим спалахом світла або навіть несподіваним дотиком, можна порушити сприйняття і зменшити його чутливість.

Якщо ж інтенсивність інфразвуку менше коливань людського мозку, то виникає панічний страх, губиться почуття контролю за ситуацією, зникає самообладання. Психотерапевти радять під час стресу збільшити об'єм їжі, а саме за рахунок капусти, яблук або моркви, якщо вас заспокоює сам процес жування. Ви чекаєте на неприємну розмову? Повільно розсмокчіть банан.

Стресовими станами будуть дії в разі необхідності самому швидко винести рішення, миттєва реакція в разі небезпеки, поведінка в ситуації, що несподівано змінилася [55]. У стресовому стані важко здійснювати цілеспрямовану діяльність, переключення і розподілення уваги, виникає загроза загального гальмування чи повної дезорганізації діяльності.

При цьому навички і звички залишаються без змін і можуть заступити усвідомлювані дії. За стресу можливі помилки сприйняття (наприклад,

визначення чисельності супротивника, що несподівано з'явився), пам'яті (забування добре відомого), неадекватні реакції на несподівані подразники і т.д. А втім, у деяких людей незначний стрес може викликати приплив сил, активізацію діяльності, особливу ясність і чіткість думок, стенічні емоції.

Не можна визначити наперед, чи викличе дана ситуація стресовий стан людини. Поведінка у стресовій ситуації багато в чому залежить від особистісних особливостей людини [55, с. 26]:

- від уміння швидко оцінювати ситуацію;
- від навичок миттєвої орієнтації за несподіваних обставин;
- від вольової зібраності, рішучості, доцільності дій і розвитку витримки;
- від наявного досвіду поведінки в аналогічних ситуаціях [10, с. 184].

У ході розвитку стресу спостерігають три стадії:

1. Стадія тривоги. Це найперша стадія, що виникає з появою подразника, що викликає стрес. Наявність такого подразника викликає ряд фізіологічних змін: у людини збільшується подих, трохи піднімається тиск, підвищується пульс. Змінюються і психічні функції: підсилюється порушення, вся увага концентрується на подразнику, виявляється підвищений особистісний контроль ситуації [9, с. 34].

Усе разом покликано мобілізувати захисні можливості організму і механізми саморегуляції на захист від стресу. Якщо цієї дії досить, то тривога і хвилювання вщухають, стрес закінчується. Більшість стресів дозволяється на цій стадії.

2. Стадія опору. Настає у випадку, якщо стрес фактор, що викликав, продовжує діяти. Тоді організм захищається від стресу, витрачаючи «резервний» запас сил, з максимальним навантаженням на всі системи організму.

3. Стадія виснаження. Якщо подразник продовжує діяти, то відбувається зменшення можливостей протистояння стресові, тому що виснажуються резерви людини. Знижується загальна опірність організму. Стрес «захоплює» людини і може привести його до хвороби.

Афект (лат.) - протилежність спокоєві духу, позначає всяким, викликаним почуттям, припинення або утруднення в звичайному, нормальному плинні представлень. Таким чином, афект позбавляє людини спокійної розважливості мислення і волі.

Змістом афекту можуть бути гнів, збурювання, досада, страх, що доходить до жаху і паніки, горе. Афективні спалахи можуть виникати і при сильних позитивних емоціях («не пам'ятає себе з радості», «утратив розум від захвату»). У стані афекту людина звичайно втрачає над собою контроль, однак відповідальність особистості за дії в стані афекту зберігається. Афектам особливо піддані люди, що не звикли до самоконтролю, не вважають за необхідне стримувати себе [55, с. 77].

Тривожність. В американських авторів можна знайти зіставлення деяких індивідуальних психічних особливостей зі швидкістю утворення позитивних і умовних гальмових рефлексів. Сюди відносяться дослідження тривожності, або занепокоєння.

Тривожність діагностувалося за допомогою дуже різноманітних наборів іспитів чаші усього за допомогою так названої Тейлоровської шкали «відкритої тривожності», що побудована по типу опитувальника. Склад психологічних компонентів тривожності не можна вважати цілком визначеним і встановленим.

Найбільш стійкі і постійні компоненти цього комплексу: стан емоційної напруги (stress), переживання особистої погрози, підвищена чутливість до невдач і помилок, віднесення невдач і помилок, за рахунок властивостей своєї особистості, заклопотаність, саме помисливість, невдоволення собою. Весь цей комплекс володіє одним з основних відмітних ознак темпераменту: від нього залежить динаміка діяльності. Але виявляється він лише в ситуації небезпеки і залежить від мотивів і відносин особистості [7, с. 45].

Стрес має фізіологічні, психологічні, особистісні і медичні ознаки. Фізіологічні ознаки: частий пульс, почервоніння або збліднення шкіри особи, збільшення адреналіну в крові, потіння.

Психологічні ознаки: зміна динаміки психічних функцій, найчастіше уповільнення розумових операцій, розсіювання уваги, ослаблення функції пам'яті, зменшення сенсорної чутливості, гальмування процесу ухвалення рішення. Особистісні ознаки: повне придушення волі, зниження самоконтролю, пасивність і стереотипність поведінки, нездатність до творчих рішень, підвищена сугестивність, страх, тривожність, невмотивоване занепокоєння. Медичні ознаки: підвищена нервозність, наявність істеричних реакцій, непритомності, афекти, головні болі, безсоння.

1.2 Тривожність як особливий прояв емоційної сфери дітей підліткового віку

Підлітковим прийнято вважати період від 11 до 16 років. Цей період обумовлений не тільки якісними навичками і корисним змінами в організмі підлітка і в його оточенні, але пов'язаний з виникненням специфічних станів, які відіграють важливу роль у період найбільшого розвитку, а й небезпечним ланкою [50, с. 70].

Пубертатний період знаменується психофізичним бурхливим розвитком і розбудовою соціальної активності дитини. Потужні зрушення відбуваються у всіх сферах життєдіяльності дитини, роблять цей вік «перехідним» від дитинства до дорослості.

Підлітковий вік багатий переживаннями, труднощами та кризами. У цей період складаються, оформляються стійкі форми поведінки, риси характеру, способи емоційного реагування; це пора досягнень, стрімко нарощування знань, умінь; становлення «Я», набуття нової соціальної позиції. Разом з тим, це втрата дитячого світовідчуття, поява почуття тривожності і психологічного дискомфорту [48, с. 45].

Підлітковий вік часто називають періодом диспропорції в розвитку. У цьому віці збільшується увагу до себе, до своїх фізичних особливостей; загострюється реакція на думку оточуючих, підвищується почуття власної гідності й образливість. Фізичні недоліки часто перебільшуються. Перш за все, в порівнянні з дитячим віком, що зростає увага до свого тіла обумовлено не тільки фізичними змінами, але і новою соціальною роллю підлітка. Навколишні очікують, що завдяки фізичній зрілості він вже повинен справлятися з певними проблемами розвитку.

У підлітків розвивається тривога з приводу і норми розвитку, це зв'язано, перш за все, з диспропорціями в розвитку, з передчасним розвитком, і його затримкою. Усвідомлення соматичних змін та їх включення в схему тіло - одне з найважливіших проблем періоду статевого дозрівання.

Підлітки відзначають також соціальну реакцію на зміну їх фізичного вигляду (схвалення, захоплення або відразу, глузування, презирство) і включають її в уявлення про себе. Це формує у підлітка низьку самооцінку, не впевненість в собі, скутість у спілкуванні і зниження почуття власної значущості. До того ж сексуальний розвиток дуже тісно пов'язане з формуванням почуття гідності і гордості, особистісної ідентичності.

Актуальним ставати, як відзначає Х. Ремшідт, у своїй праці «Підлітковий і юнацький вік», порівняння себе з однолітками, оскільки діапазон нормальної мінливості залишається невідомим, продовжує Х. Ремшідт, це може викликати тривожність і призвести до гострих конфліктів або депресивного стану і навіть до хронічних неврозів [50, с. 66].

Суду входять такі функціологічні зміни організму, як передчасне статеве дозрівання, затримка розвитку, також до причин викликає тривожність у підлітків, можна віднести юнацькі вугрі, надлишкова і бракує, вага, затримка росту. Наступною причиною можна виділити сексуальний розвиток підлітків. У цьому процесі вирішальну роль відіграє центральну нервову систему, місце інтеграції нервових і психічних феноменів.

Таким чином, розвиваються сексуальні потреби і потяги, які під впливом психосоціальних та соціально-культурних факторів (статеве виховання, норми, індивідуальна психічна зрілість, приклади дорослих) по різному виражається в поведінці: психоафективно, тобто як рухоме почуттям любові і схильності відносин до певного партнера, або психофункціональні, як значною мірою незалежна від цього, непов'язане з певним партнером сексуальне задоволення[50, с. 73].

Але тут можуть виникати статеві порушення: з якихось причин дозрівання немає, то не виникає ні сексуального потягу, що не відповідають переживань. Їм відсутні необхідні психосоціальні (соціально-культурні) чинники або серед них переважають покарання й обмеження, сексуальні потреби можуть також зникнути або недорозвинення. Це може привести до неузгодженості між нормальним розвитком і психічним переживанням і поведінкою, викликаючи невпевненість у собі, зниження самооцінки тощо.

Потрібно зауважити, що прояв тривожності може протікати в 2 варіантах: це страх - гнів і страх - страждання, які по-різному виявляються, але однаково дезадаптують особистість[50, с. 78].

Необхідно звернути увагу на значимість сім'ї та школи в період дорослішання. Так як підлітковий вік - це протиріччя між прагненням здаватися і невмінням «бути дорослим». Це протиріччя між прагненням до незалежності і необхідністю підкорятися вказівкам-дорослих.

Труднощі підліткового віку зв'язані підвищеним збудженням, з іпохондричними реакціями, з афективними, з гострою реакцією на образу, з підвищеною критичністю по відношенню до старших.

Якщо ці особливості не враховувати, то у підлітків можуть сформуватися стійкі відхилення в моральному розвитку і поведінці. І тут не важливо відносини між батьками і дитиною. Так як підлітковий вік - це перехідний вік, перехідний період, від дитинства до дорослості, виникають численні конфлікти, які негативно впливають на формування емоційної і когнітивної сфери [50, с. 80].

Зростає роль референтної групи, що сприяє розриву з батьками, як зразком для наслідування. З боку батьків зростають обмеження і заборони, у зв'язку з новими змінами в сім'ї зростає число конфліктів.

Економічні умови можуть стати причиною для тривожності: так як підліток постійно відчуває себе залежним, несамостійним. Молоді люди довго залежать від батьків у фінансовому відношенні, з-за великої тривалості шкільного навчання[50, с. 84].

Неуспішність в школі може бути причиною конфліктів. Напружені відносини між батьками і дітьми обумовлені не стільки конфліктом між поколіннями, скільки змінилися економічними умовами та технологічним прогресом, перед обличчям яких батьки, як і діти, відчувають себе невпевненими і неспокійними, що породжує тривожність і нерішучість, а вони, в свою чергу, формують власний характер [50, с. 88] .

Поряд з рідною домівкою, школа – найважливіша інстанція соціалізації. Формування юнацтва як фаза вікового розвитку тісно пов'язане з виникненням системи загальної шкільної освіти. Шкільні конфлікти пов'язані в основному з успішністю, адаптацією, авторитетом і автономією. У зв'язку з вимогами пред'являються до успішності, виникають конфлікти, як з вчителями, так і з однолітками.

По відношенню до вчителів можуть виникнути протест, відмова займатися і добиватися успіхів. Така поведінка зустрічається і у здібних і у критично налаштованих молодих людей. Чисе виражене прагнення до успіху стикається з несприятливими перспективами на майбутнє. У відносинах з ровесниками можуть виникати конфлікти на ґрунті суперництва. Це впливає на психосоціальну адаптацію школярів і збереження класу як єдиного суспільства[25, с. 58].

Конфлікти в області автономії і авторитету обумовлені утиску свободи шкільними правилами. Молоді люди вимагають, обґрунтувати їх відчувають над собою небажані опіку.

Тривожність – це суб'єктивний прояв неблагополуччя особистості. Підлітки молодші та старші мають свої відмітні особливості, і вони великі, але можна говорити про типові, характерні риси цього періоду, за рівнем і характером психічного розвитку, підлітки– типова епоха дитинства, яка має ряд стадій, які мають свої особливості, з одного боку, а з іншого боку підліток – зростаючий людина, що стоїть на порозі дорослого життя.

Досягнутий рівень психічного розвитку, збільшені можливості підлітка, викликають у нього потреба в самостійності, самоствердженні, визнання з боку дорослих його прав, його потенційних можливостей, в тому числі, участь у суспільно значущих справах [52, с. 135].

Між тим, дорослі, підкреслюють, що підліток вже не маленька дитина і пред'являючи до нього підвищені вимоги, продовжують часом відмовляти йому в праві на самостійність, можливості на самоствердження. Звідси і виникають більшість конфліктних ситуацій, образи і різноманітні форми протесту. Основним новоутворення підліткового віку є самосвідомість, як результат розширення спілкування, ускладнити відносини підлітка з суспільством, з дорослими, з однолітками [47, с. 123].

Стан тривожності це наслідок підліткової кризи, яка протікає, по-різному і дезорганізує особистість підлітка, впливає на всі сторони його життя. Ці кризи можуть стати причиною різних форм поведінки, що відхиляється і особистісних порушень, у тому числі і тривожності, на якій ми зупинимося по детальніше.

Образа дорослими почуття власної гідності підлітка, сприймається ним дуже відчутно. Через незнання дорослими періодизації вікового розвитку, особистість підлітка буде розвиватися аномально, тобто «криза підліткового віку» буде протікати з ускладненнями.

Для кризи ідентичності характерне переживання підлітком почуття неповноцінності, депресивний стан і сексуальні наміри. Криза ідентичності, на думку Х. Решмідта, можна розглядати як реакцію на втрату статусу дитини, на невідповідність біологічних можливостей соціальним, на

невпевненість у своїй компетенції, у своєму статусі, на різкі біологічні зміни, що відбуваються в організмі людини дорослішає[50, с. 155].

Невпевненість і страхи можуть досягати такого ступеня, що виникає боязнь втратити тілесну і душевну єдність, з цього «часто підлітки створюють поведінкові ритуали» [50, с. 55].

Д. Фельдштейн, виділяв диференціальний аналіз кардинально-нового психічного стану підлітка, який визначається потребою зростаючого людини утвердити себе в навколишньому світі, реалізувати себе в спілкуванні. Все це дозволяє встановити та змістовно охарактеризувати психічно - різні умови, свого роду три стадії кризи розвитку підлітка[58, с. 60].

Перший рівень, назвав Д. Фельдштейн, «локально-вередлива». Він характеризується тим, що прагнення 10-11 річного підлітка проявляється в потребі визнання з боку дорослих його важливості і значення, через рішення окремих задач, з цього він називається локальний, а вередлива, по тому що, переважають в ньому ситуативно-обумовлені емоції [58, с. 165].

Причому емоційно забарвлене прагнення до самостійності проявляється у різних дітей по різному, що відбивається в мотиваційних структурах. Характерно те, що 10-11 річні діти намагаються отримати визнання самого факту їх дорослішання.

Оцінку поведінки та ставлення дітей у спеціально організованих ситуаціях показують, що зростаюче прагнення підлітків до самостійності не зводиться просто до бажання домогтися від дорослих розуміння певних прав, а ґрунтуватися на розумінні ними важливості вираження конкретних завдань, соціально - схвалених справ, хоча вони, бува, не усвідомлюють їх значимість.

Другий рівень, Д. Фельдштейн, назвав «право-значимий». 12-13 річний підліток не задовольняється, вже своєю участю в певній сукупності справ, рішень, і в нього розкривається потреба в суспільному визнанні; відбувається освоєння не тільки обов'язків, але і головне, прав в сім'ї, суспільстві, формується прагнення до дорослості не на рівні «я хочу», а на рівні «я можу» і «я маю» [58, с. 171].

На третьому рівні, «стверджуюче-дійсне», у 14-15 річного підлітка розвивається готовність до функціонування в дорослому світі, що породжує прагнення застосувати свої можливості, проявити себе, яке веде до створення своєї соціальної придавленості, загострюючи потреба у самовизначенні, самореалізації.

Таким чином, вивчення підліткового рівня на основі зміни одного із головних показників їх психічного стану - потреби в самостійності, самоствердженні, дає можливість розглядати не просто молодших і старших підлітків, а й розкрити складну динаміку їх рівневого розвитку.

Найважливіший момент у характеристиці підлітка, його нової соціальної позиції - усвідомлення ним свого «Я». Це усвідомлення здійснюється і в самооцінці і у відносинах з однолітками, дорослими.

Підвищений інтерес до своєї особистості, потреба в усвідомленні і оцінці своїх особистісних якостей були односторонньо витлумачені рядом закордонних психологів, які стверджують, що цей відхід від дійсності нібито неминуче супроводжується яскраво вираженим егоїзмом, егоцентризмом і аутизмом[21, с. 47].

Тим часом потреби підлітка в самоспостереженні, самооцінці, самоствердженні і самовдосконаленні виникає не з порожньої цікавості і поверхневого потягу до самозаглиблення й не виступає, як безцільна рефлексія, а з'являється з моральної потреби проаналізувати свої переваги і недоліки, з прагнення зрозуміти, що у власних вчинках та цілі є правильним і неправильним, чого слід домагатися і від чого утримуватися[21, с. 66].

Тобто інтерес до себе виникає з потреби життя і діяльності, в яких розкриваються якості особистості. Що стосується спостерігається в підлітковому віці потреби побути одному, то вони ні в якій мірі не рівноцінна так званого прагненню до самотності, а являє собою при правильно організованій діяльності лише потреби в умовах, сприятливих для зосередження та роздуми. Ускладнюються в цей період відносини з однолітками .

Підліток відчуває особливу потребу в дружніх відносинах, де тільки і можлива система реальної рівності. Але можливі конфлікти на ґрунті суперництва. Часто підлітки займають агресивну роль по відношенню до тих людей, від яких йде загроза: їх престижу, самооцінки.

Насправді, спрацьовує механізм психічної захисту і часто він виражається в агресії. Насправді у таких підлітків часто низька самооцінка, підвищена тривожність, невпевненість, помисливість [25, с. 56].

Підлітки чуйно вловлюють ставлення до них дорослих, оцінка яких дуже впливає, активно формуючи самооцінку зростаючої людини. Вона може бути як позитивна, так і негативна.

Конфлікти в школі можуть призводити до вимагають корекції поведінкових порушень, наприклад, до «школофобії», в основі часто лежить страх перед школою; боязнь знущань і образ до прогулів. Разом з тим батьківська хата є позитивним фактором, є причиною дезадаптації підлітка. Сюди входить ряд причин: обтяжені психічні умови (дисгармонія в сім'ї, часті сварки, конфлікти і т. д.), економічний стан батьків, освіта [48, с. 67].

Причиною дезадаптації підлітка може служити як наслідок догляд зі школи. У таких підлітків виявляються особистісні порушення і відхилення соціальної поведінки. Їх вихідним пунктом часто служать порушення формування особистості, схильність до зниженим настроєм, занижена самооцінка, і, отже, невпевненість у собі, висока тривожність.

Ш. Бюллер виділила в юнацькому періоді 2 фази: позитивну і негативну. Підлітковий етап ставитися до негативної фази. Її характерні риси: тривожність, дратівливість, агресивність, безцільно бунт, прагнення до самостійності, не підкріплюється відповідними фізичними та психічними можливостями. Ця фаза починається, на думку Ш. Бюллер в 11-13 років, у хлопчиків в 14-16 років[48].

1.3 Психологічні передумови виникнення шкідливих звичок у дітей

Шкідливі звички – ряд звичок, що є шкідливими для організму людини. Вони перешкоджають людині розвиватися як розумово, так і фізично. Серед цих звичок виділяють декілька найбільш шкідливих – це наркоманія, алкоголізм, токсикоманія та тютюнопаління. Кожна з цих звичок викликають залежність людини від тої чи іншої речовини, яку вона вживає.

Розглядати дану проблему слід крізь призму психологічних знань. Адже, підлітковий і юнацький вік – один із кризових етапів у становленні особистості. Він характеризується рядом специфічних особливостей. Це вік кардинальних змін у сфері свідомості, діяльності і системи взаємовідносин особистості. Цей етап характеризується бурхливим ростом людини, формуванням її організму, що помітно впливає і на психологічні особливості підлітка або юнака [57, с. 90].

Підлітки із властивими їх віку чуттєвістю виявляються найбільш незахищеними і психологічно безпомічними перед життєвими труднощами. Не маючи достатніх навичок для їх рішення, не вміючи чи небажаючи обирати адаптивні способи зняття напруги, вони можуть вдаватися до адиктивних засобів поведінки.

Людина – індивід соціальний, бо лише в соціумі виховується особистість. Сім'я – це самий перший інститут соціалізації дитини. У родині діти опановують азбуку людського спілкування, а через неї і азбуку людських взаємостосунків[57, с. 90].

Функціональне призначення сім'ї складається із важливих елементів. Чим більше функцій у кожної окремої сім'ї, тим багатші внутрішньо сімейні стосунки. Дисфункційні родини (неблагополучні) руйнують не тільки відносини, а й особистісні властивості особистості дитини. Для дітей з подібних сімей ускладнені такі значущі для особистості процеси, як сприйняття об'єктивної складності оточуючого світу, повноцінна адаптація

до мінливих умов дійсності, вміння брати на себе відповідальність і робити вибір [51,с. 134].

В юнацькому віці вибудовується нова ієрархія системи життєвих цінностей. Ці особливості проявляються у поведінці, розвитку вольових рис особистості і у самоконтролі поведінки. Водночас змінюються стосунки в середовищі однолітків, виникають більш-менш замкнуті осередки молодіжної субкультури, вплив яких є визначною причиною вибору підлітками та юнаками моделі поведінки.

Передусім якісні зміни пізнавальних процесів, розвиток інтелекту спричиняють появу потреби осмислення/переосмислення навколишнього світу та свого «Я». Нерідко такі зміни набувають патологічних ознак .

У поведінці юнаків та дівчат спостерігаються значні ускладнення в процесі адаптації до оточуючого середовища, що є однією з причин появи стійкої залежності. Поширеними формами залежної поведінки, яка в однаковій мірі властива юнакам та дівчатам підліткового і юнацького віку - шкідливі звички [44, с. 79].

Пояснюючи сутність будь-якої психологічної залежності, слід відштовхуватися від природного прагнення людини до духовного комфорту та її невміння подолати труднощі на шляху до бажаного.

Яка ж роль психолога в такій ситуації? Психологічна консультація та корекція залежної поведінки підлітків та юнаків повинна, в першу чергу, спрямовувати молодь вчитися та усвідомлювати, що оточуючий їх реальний світ – це не лише суцільне задоволення, а це також і світ наполегливої праці з невдачами, втратами, переживаннями. Реальне життя не може бути або білим, або чорним[44, с. 70].

Головне завдання молодій людині – навчитися бачити і жити у гармонійному поєднанні хорошого і не зовсім. Також, важливим є формування «психологічного імунітету» особистості, який сприяє психологічному захисту від реклами, теле- та кінопродукції, а також втягування однолітками, дорослими у небезпечні пригоди, експерименти.

До основних чинників, факторів поширення шкідливих звичок серед молоді відносять [11, с. 47]:

- формування залежності у більш молодшому віці (період шкільного навчання);
- пасивне проведення відпочинку;
- байдуже ставлення до власного здоров'я, негативне – до спорту та фізичної культури;
- низький рівень доходів сім'ї;
- примітивність світогляду.

Встановлено типові особистісні риси юнаків та дівчат із будь-якими формами залежної поведінки – висока особистісна тривожність, комплекс неповноцінності, схильність уникати відповідальності за власні вчинки. А також низьку толерантність до повсякденних труднощів, поверхову соціалізацію, схильність до звинувачування інших, уникнення відповідальності, стереотипність, повторюваність поведінки.

Поява та закріплення будь-якої залежності у юнаків та дівчат пов'язана з компенсацією негативного образу фізичного «Я». Інакше кажучи, індивіда захищають лише такі знання про реальний світ, які глибоко та діалектично розкривають зміст соціального буття людини. Це, зокрема, наполеглива праця, реалізація здібностей, досягнення мети, що супроводжуються перемогами та успіхами поруч із втратами, розчаруваннями [58, с. 23].

Найчастіше до алкоголізму та наркоманії підлітки вдаються через життєвий досвід, помилки в шкільному та сімейному вихованні. Наркологи та психіатри на перше місце ставлять патологію розвитку особистості, тобто спадкові вади у функціонуванні вищої нервової діяльності. Це, насамперед, діти з психопатичними рисами характеру, невротичні, емоційно нестійкі, розумово відсталі. На думку психологів, жодна з цих причин не є тою, що безпосередньо детермінує виникнення бажання вживати алкоголь чи наркотики [11, с. 89].

Справді, ми знаємо, що багато дітей виховується у складних сім'ях, які мають низький культурний рівень, однак далеко не всі вони стають алкоголіками чи наркоманами. З другого боку, більшість дітей, що стоять на обліку в психоневрологічних диспансерах (тобто мають значні відхилення у розвитку нервової діяльності), все ж таки знаходять своє місце у самотійному житті.

Таким чином, детермінантою виникнення алкоголізму та наркоманії неповнолітніх виступають не зовнішні обставини, і навіть не внутрішні особливості, а свідомість, внутрішній світ самого підлітка. Те, як сама людина сприймає всі життєві обставини, як вона ставиться до оточуючих, як вона переживає події свого буття, саме це є предметом психологічного аналізу, і саме це визначає, чому одна дитина, незважаючи на несприятливі умови життя, виростає достойною людиною, а інша, що виховується начебто в заможній, благополучній сім'ї, починає вживати алкоголь або навіть наркотики [58].

Якщо завдання медицини – боротися з наслідком дії наркотиків, а пра-воохоронних органів – перекрити шляхи доступу психотропних речовин до неповно-літніх, то завдання психологів – добитись, щоб людина сама не бажала вживати алкоголь. Якщо будуть знайдені психологічні механізми формування установки на здоровий спосіб життя, то медичні та юридичні аспекти відпадуть самі собою.

Отже, віднайти психологічні причини виникнення шкідливих звичок у неповнолітніх – значить відповісти на запитання «Чому підліток хоче змінити свій психологічний стан саме штучним шляхом?».

1.4 Інтернет залежність як психічний розлад

Термін «інтернет-залежність» вперше був запропонований американським лікарем Голдбергом, кілька років тому. Під цим поняттям він розумів непереборний потяг до Інтернету, що характеризується «згубною

дією на побутову, навчальну, соціальну, робочу, сімейну, фінансову сфери діяльності»[13, с. 47].

За ступенем відходу від реальності інтернет-залежність дуже нагадує потяг до наркотиків, алкоголю, азартних ігор. Згідно з дослідженням американських учених, 6-8% користувачів Інтернету вже мають дану патологію, адже багато хто використовує його не тільки для роботи або навчання, але і ведуть листування, користуються сайтами, призначеними для розваг, займаються сексом по інтернету.

Поведінково інтернет-залежність виявляється в тому, що люди настільки віддають перевагу життю в Інтернеті, що фактично починають відмовлятися від свого «реального» життя, проводячи до 18 годин на день у віртуальній реальності та не менше 100 годин в тиждень.

Інше визначення інтернет-залежності: «нав'язливе бажання увійти в Інтернет, знаходячись off-line, і нездатність вийти з Інтернету, будучи on-line». Часто використовується таке визначення: «інтернет-залежність – це нав'язлива потреба у використанні інтернету, що супроводжується соціальною дезадаптацією та яскраво вираженими психологічними симптомами»[28,с. 32]

За даними різних досліджень інтернет-залежними сьогодні є близько 6-10% користувачів серед західних користувачів мережі, за даними К. Сурратт та Д. Грінфілда (дехто навіть називає кожного другого користувача ПК, що має доступ до мережі інтернет-залежними) і 2-6% серед російських та українських, серед яких більше ніж 70 відсотків студентів[56, с. 36].

Хоча в ці результати не вірять багато фахівців, так, наприклад, А.Е. Войскунський у своїй книзі «Психологічні дослідження феномену Інтернет-адикції» пише наступне: «Усі ці цифри абсолютно недостовірні. Вони ні про що не говорять. Тому що це звичайні Інтернет-опитування, що складаються з невеликого числа питань[14,с. 77].

Відповідають на такі опитувальники жартівники, ті, хто вважає себе Інтернет-залежними, і багато людей, що не вважають себе Інтернет-

залежними. Це не репрезентативне опитування «населення» Інтернету. Достовірних опитувань поки ніхто не проводив ні закордоном (в Англії, Канаді, Німеччині, Америці), ні в нашій країні. Тому цифра 6 відсотків мало що означає. Я вважаю, що якщо залежність і існує, то залежних набагато менше»[26, с. 62].

Всесвітня мережа сьогодні більше нагадує чарівну казку, у якій «користувач» володіє надприродними можливостями, на відміну від реального життя. Не дивно, що інтернет найбільше відповідає міфологічному мисленню маленької дитини. Таке мислення ніколи не зникає повністю, а тільки витісняється зі свідомості з віком, воно зберігається в несвідомому дорослої людини, породжуючи віру в прикмети і магічні ритуали.

Отже, інтернет є ідеальним середовищем для актуалізації багатьох психічних процесів несвідомого, архетипного характеру. Для багатьох людей, у психологічному сенсі, всесвітня мережа стала дверима в той чарівний казковий світ, який людина змушена була покинути в дорослому віці, під тиском об'єктивних умов реального світу[12, с. 149-154].

У процесі соціалізації дитини, безпосереднє афективне сприйняття і реагування придушується виконанням набору соціально-схвалювальних норм і правил. І в ситуації, коли чинні норми і правила стають непотрібними або втрачають свою силу, проявляється первинний, примітивний, такий, що дотепер придушувався, засіб реагування[13, с. 50].

Подібні висновки, тільки стосовно культурного життя, зробив Зігмунд Фрейд у працях «Майбутнє однієї ілюзії» і «Невдоволення культурою». Він вважав, що процес відмови від суворих культурних норм завжди повинен супроводжуватися певним задоволенням. Саме воно, поряд з іншими чинниками, і є тією притягальною силою, що змушує користувачів проводити багато годин за екраном монітора. Це твердження достатньо добре ілюструє «ефект азарту», тобто тягу до самого процесу пошуку інформації, на шкоду її вивченню, аналізу і переробці. Іншими словами, відбувається зсув акценту з аналітичної діяльності на пошукову активність[13, с. 52].

Про детальний психологічний механізм цього явища поки що рано робити якісь висновки. Проте, можна припустити, що тут знову ж відіграють роль чинники своєрідного регресу психічної діяльності, оскільки пошукова активність є генетично більш давньою і менш енергозатратною діяльністю в порівнянні з аналітичною.

Інтернет став доволі привабливим і простим способом відходу від реальності, гарним засобом сховатися від різноманітних проблем для тих, хто страждає від негараздів у сім'ї, на роботі, схильний до депресій.

Психіатри вважають, що це схоже на пристрасть до алкоголю або азартних ігор і призводить не лише до того, що людина відкладає прийняття важливих рішень, але також і до зміни її особистості. Особливості віртуальної реальності такі, що користувач, який опинився в ній, «змушений» актуалізувати витіснені в підсвідоме інфантильні уявлення і поведінкові патерни. Ефект посилюється ще й тим, що це здебільшого відповідає власним психологічним потребам користувача [13, с. 55].

За проявами залежності від інтернету нерідко ховаються інші адикції (патологічні залежності) або психічні відхилення. Страждання людей, які мають межові психологічні стани, може, зокрема, проявитися в ненормальній пристрасті до інтернету, до онлайн-ових систем спілкування тощо.

Вони просиджують весь час за комп'ютером, забуваючи про їжу, сон, цілком захоплені мерехтінням екранних сторінок. Але не варто думати, що ці ж люди до появи інтернету були цілком здорові. Якби не було на світі ні Інтернету, ні комп'ютерів – вони з тією ж маніакальною завзятістю дивились би телевизор, слухали радіо, читали газети, обмінювалися поштовими марками або збирали модель залізниці.

Депресивні хворі, які більше від інших відчувають страх відчуження, використовують інтернет, щоб перебороти труднощі міжособистісної взаємодії в реальному житті. Схильність людини до повного «відключення», до втрати соціальної адаптації – це симптом щиросердечного страждання, джерело якого варто шукати в психіці хворого, а не в інтернеті чи філателії.

Проблема аддикції починається тоді, коли прагнення відходу від реальності, пов'язане зі зміною психічного стану, починає домінувати у свідомості, стає центральною ідеєю [12, с. 65].

Цьому процесу можуть сприяти біологічні (наприклад, індивідуальний засіб реагування на інформацію в мережі), психологічні (особистісні характеристики, психотравми), соціальні (сімейні і поза сімейні) чинники. Існує взаємозв'язок із такими нехімічними адикціями як роботоголізм і гемблінг (патологічна гра). Методи роботи з такими людьми психологічно такі ж, як і при будь-якій іншій залежності, чи то алкогольної або наркотичної [12, с. 68].

Серед факторів, що сприяють зануренню людини в мережу, виділяють наступні:

1. Нестача спілкування в реальному світі. Велика частина інтернет-залежних «сидить» у Мережі заради спілкування, оскільки віртуальне спілкування має переваги в порівнянні зі спілкуванням реальним.

К. Янг, досліджуючи інтернет-залежних, з'ясувала, що вони найчастіше використовують [59, с. 120]:

- чати (37%),
- MUDs (он-лайн ігри) (28%),
- телеконференції (14%),
- E-mail (електронне листування) (12%),
- WWW (інформаційні прогулянки сторінками інтернет(7%),
- інформаційні протоколи (ftp, gopher та інш.) (2%).

2. «Інформаційний вампіризм». Оскільки інтернет надає необмежений доступ до інформації, це здатно викликати в людини так званий «інформаційний вампіризм» (або хапаємо все, що можемо або шукаємо надто чутливо і надперевірену інформацію про те, що конкретно потрібно).

3. Почуття захищеності в Мережі: за даними опитування Інтернет-залежних приваблюють такі особливості мережі, як: анонімність (86%), доступність (63%), безпека (58%) і простота використання (37%).

На думку К. Янг, будучи включеними у віртуальну групу, інтернет-залежні стають здатними приймати більший емоційний ризик шляхом висловлення більш суперечних думці інших людей суджень – про релігію, аборти і т.п.

Тобто вони виявляються здатними відстоювати свою точку зору, говорити «ні», у меншій мірі боячись оцінки і відкидання навколишніх, чим у реальному житті. У кіберпросторі можна виражати свою думку без страху відкидання, конфронтації чи осуду тому, що інші люди є менш досяжними, і тому, що особистість самого комунікатора може бути замаскована [59, с. 47].

4. Можливість піти від реальності: на сьогоднішній день можна стверджувати, що інтернет став одним з видів «буферної» реальності, що охороняє особистість від прямого зіткнення з реальним світом, реальним людським спілкуванням.

Занурення у віртуальне середовище може бути обумовлено внутрішніми психологічними конфліктами, викликаними, наприклад, проблемами в особистому і сімейному житті. Занурюючись у віртуальну реальність, людина як би захищає себе від якихось проблем, тривоги, комплексів [59, с. 49].

Віртуальний світ може використовуватися як засіб компенсації невдач. Саме віртуальний світ дає ту волю дій, волю вираження думок, почуттів і емоцій, що у реальному житті найчастіше не завжди можливі. Також мережна залежність може бути наслідком психотравмуючої ситуації (втрата близької людини, роботи, родини) [8, с. 27].

Комп'ютерна залежність розвивається швидше, ніж алкоголізм. Достатньо півтора року. Скільки дітей в Україні вже догралося до стану «ігроголіка», ніхто не підраховував. Але що їх багато – вже факт.

Діти, які ночують у приміщенні комп'ютерних залів, – реальність сьогоднішнього дня. Наслідки для молодого організму регулярного багатогодинного сидіння у приміщенні, перенасиченому випромінюваннями від комп'ютерів, «довгограючі» і виявляються пізніше. Наприклад, у

безплідді – і жіночому, і чоловічому. А ще втрата зору, дратівливість, підвищена збудливість і стомлюваність, порушення сну або, навпаки, сонливість.[13,с. 27]

Всім відомо, а власникам комп'ютерних залів – насамперед, що працюючий дисплей – джерело різного роду випромінювань. Особливо шкідливе для здоров'я жорстке гамма-випромінювання може давати задня панель дисплея.

Під час роботи дисплеїв збільшується іонізація повітря і температура, вологість же, навпаки, зменшується. Проте, незважаючи на це, санітарна норма, що передбачає розміщення одного комп'ютера не менше, ніж на шести квадратних метрах, дуже часто не дотримується і замість, наприклад, замість восьми комп'ютерів у приміщення ставлять вісімнадцять.

Про те, що дитина не повинна довго сидіти перед монітором, знають навіть далекі від електроніки люди. Згідно з гігієнічними вимогами 7-10-річні діти мають сидіти за комп'ютером не більше 45 хвилин на день, 11-13-річні - двічі на день по 45 хвилин, старші – три рази на день.[15,с. 56]

Діти найбільш уразлива категорія користувачів Інтернету. Явище, коли дванадцятирічна дитина вже має шестилітній «стаж» гравця, тепер мало кого здивує, але занепокоїть. До того ж, на сполох слід бити ще й тому, що комп'ютер з усіма його можливостями вже стає не просто надмірним захопленням, а залежністю.

Якщо довго сидіти за комп'ютером, втрачається живий контакт з людьми, будь-які відчуття, людина просто заглиблюється у себе. Особливо це стосується дітей, у яких ще не відпрацьовані зв'язки з людьми. Батькам слід контролювати цей процес і не йти на поводу у дітей, адже від цього залежить те, як їхні діти зможуть у подальшому спілкуватися з людьми, взаємодіяти і домовлятися з ними[12, с. 38].

Рідним треба прагнути розвинути зацікавленість дитини до того чи іншого виду діяльності, щоб не бути для неї нянькою у майбутньому, вчити

практичному спілкуванню вже сьогодні. У цій справі багато що залежить й від авторитету батьків, які повинні показувати приклад.

І якщо вони кажуть, що можна сидіти за комп'ютером не більше години, то так повинні робити й самі. Від практикуючих психіатрів все частіше поступають дані про збільшення кількості пацієнтів, основні скарги яких пов'язані з впливом Інтернету.

За статистикою, 54% користувачів у віці від 13 до 23 років проводять в Інтернеті щоденно від 1 до 3 годин, що 31% вчиться сидить в Мережі по 4-6 годин. Існує категорія людей, яка живе віртуальним життям по 10 годин на добу і більш [12, с. 38].

Більшість дітей уже не уявляють свого дозвілля без інтернету, комп'ютерних ігор і чату. Заради життя в мережі, найчастіше, вони з легкістю жертвують уроками в школі й парами в університеті. Інтернет, як павук, затягує підлітка у свою павутину. І як тільки людина починає жити в ілюзорному світі, вона втрачає зв'язок зі світом реальним і попадає в залежність від всесвітньої мережі. За спостереженнями дослідників, часто таке явище спостерігається у дітей з нестійкою психікою, у тих, хто розгублюється навіть перед незначними проблемами, хто за якимись причинами погано адаптується до життя. І перша ознака такої залежності – коли дитина отримує радість тільки від гри, щиро захоплюється нею, і намагається відгородитися від реальності [40, с. 94].

Якщо намалювати портрет такого собі середнього інтернет-залежного, то можна уявити, що це підліток чоловічого роду, який щотижня проводить не менше 24 годин в інтернеті. Залежні від Інтернету часто мали деякі мінімальні ушкодження центральної нервової системи, які ще не вийшли на рівень клінічної патології. У таких дітей генетично відслідковується схильність до алкоголізму або ігор в карти. І в родині такої дитини, як правило, є проблеми [40, с. 94].

Як показує практика, в основному, це неповна родина або та родина, що працює на матеріальний успіх і мало замислюється, що ж відбувається із

власною дитиною. Батьки, намагаючись домогтися успіху й забезпечуючи матеріально, вважають, що дітей усьому повинна навчити школа або зразкові друзі, і повністю припиняють виховання[56, с. 87].

Інтернетом користується більше одного мільярда осіб на Землі. І це не межа. Як і немає межі поширенню цього нового лиха людства, подібного до алкоголізму або наркоманії – інтернет-залежності. Цивілізація «подарувала» нам ще одну хворобу й зовсім нове явище в психіатрії – інтернет-психози.

Розвинені країни стали усе більше говорити про цю проблему. У світовій практиці вже є випадки, коли дитина сидить у мережі, не виходячи з кімнати кілька діб, вона переходить у прострацію, її свідомість відключається й настає летальний кінець. Дитина помирає від мозкової недостатності. Вона усе ще стукає по клавішах, але її мозок уже відмирає.

Треба розмежовувати поняття інтернет-залежність, ігрова залежність і комп'ютерна залежність. Це різні терміни, що характеризують різні поняття, але які увесь час перегукуються. Сучасна наука звернулася до цих проблем, тому що батьки стали все частіше приходити до фахівців, стверджуючи, що вони безсилі перед сучасними технологіями. Спочатку вони купують своїй дитині комп'ютер, а потім не можуть її «відірвати» від монітора [56, с. 87].

Дитина прямо на очах стає зовсім іншою. Змінюється її ставлення до батьків і до навчання. При цьому вчені так само помітили, що під час віртуального спілкування людина починає розкриватися, розповідати найголовніші речі. Віртуальний простір створює психологічне поле, для якого характерна абсолютна відкритість.

Діти в такому віртуальному просторі миттєво стають дорослими. Вони можуть заробляти інтернет-гроші, заходити на порно-сайти й зайнятися чистою фізіологією, можуть виляти на форумі матом і безвісти зникнути. Тобто вони можуть робити все, що їм недоступне в реальному світі. І віртуальний простір перетворюється у віртуальне життя. Але воно дуже оманливе. З нього важко повернутися до навчання й роботи. Це призводить до вираженого конфлікту, що спричиняє невротичні порушення.

Часто діти сидять за комп'ютером до пізньої ночі, що призводить до неадекватної емоційної реакції, підвищеної функції кори головного мозку, органів зору й слуху, емоційної сфери, до порушення надходження крові.

Якщо ми не приділяємо достатню увагу нашим дітям, то дитина боїться засинати в темряві, вставати вночі, тому що їй здається, що хтось або щось вилізе з-за рогу. Потім дитина втрачає сон. Намагається спати при включеному світлі, а якщо не включає, то їй сняться кошмари, і вона прокидається з лементом [56, с. 121].

І такі психоемоційні моменти поступово накопичуються. До того ж, через те, що людина сидить годинами за комп'ютером, порушуються функції імунної й серцево-судинної систем. Починаються ішемічні розлади, порушення постачання кори головного мозку, зокрема, лобової частини.

Діти, які довго сидять за комп'ютером, не хочуть рухатися. Вони говорять, що в них болять ноги. І це дійсно так. Оскільки сидячий спосіб життя – це невеликі фізичні навантаження, не в повному обсязі працюють судини, порушується функція роботи м'язів.

В Україні даних про інтернет-психози немає. Більшість із них – це приховані випадки аддикції (залежності). Наприклад, у невеликій успішній Голландії існує 10 тисяч наркоманів і 40 тисяч інтернет-залежних. Тобто на кожного наркозалежного пацієнта припадає чотири залежних від Інтернету. І якщо таке співвідношення спроектувати на Україну, то вийдуть страшні цифри[56, с. 124].

Батьки б'ють тривогу тільки тоді, коли ситуація виходить з-під контролю. Коли діти впадають у депресії, у них з'являються невротичні розлади й розлади поведінки, коли дитина стає асоціальною – перестає ходити в школу, починає красти гроші в друзів і близьких, щоб піти в інтернет-кафе. Але всього цього можна уникнути. Вчасно зроблений крок назустріч дитині – це гарний шанс вирішити проблему. Завжди треба пам'ятати, що, купивши дитині комп'ютер, ви не заберете її з небезпечної вулиці [40, с. 36].

Висновки до першого розділу

Отже, на сьогоднішній день інтернет-залежність не визнається особливим захворюванням. Не існує психологічного чи психіатричного діагнозу: «інтернет-залежність». У порівнянні із залежностями від алкоголю і наркотиків, залежність від Інтернету в меншій мірі шкодить здоров'ю людини, не руйнує його мозок, і, здавалося б, достатня безпечна.

Але, як відзначає К. Янг, залежність від мережі визначається, насамперед, «сумою втрат в істотних сторонах буття». Іноді надмірне захоплення інтернетом дійсно стає причиною серйозних проблем. Нездатність контролювати перебування у віртуальних світах може викликати звільнення з роботи, виключення з вузу чи розлучення, а то й самогубство[59].

Онлайн-залежні, за словами медиків, страждають тими ж проблемами, що й інші «наркомани». Якщо з якоїсь причини вони не можуть вийти у Всесвітню мережу, то стають злими, напружені і впадають у депресію. Великі суми витрачають на оновлення комп'ютерів і покупку нових програм. Дуже часто такі «хворі» нехтують сном або їжею. А для деяких і реальний секс йде на друге місце після віртуального.

Просто так вирвати інтернет-залежного з віртуального світу неможливо: ефективних соціальних і психіатричних програм поки що немає. Лікують таких пацієнтів, як наркоманів — у тих же клініках, за тими ж терапевтичними схемами. При цьому психіатри стверджують, що за хворою дитиною часто проглядає хвора родина. Нерідко підлітки тікають у віртуальний світ через непорозуміння з близькими, ігнорування їхніх проблем. На перший погляд такі діти інтелектуально розвинені і, здавалося б, соціально адаптовані. Але лише у своїй площині. В інтернеті у дитини свій світ, їй там комфортно: багато друзів у «чатах», немає проблем зі спілкуванням [40, с. 56].

Підліток може зайти на який-небудь науковий сайт і обкласти матом, наприклад, доктора наук. При цьому отримати моральне задоволення, довівши собі, що не дурніший за вченого. Юнакові не треба гаяти час на залицяння до дівчини: заглянув на порносайт — і має грубу фізіологію.

На теперішньому етапі розвитку комп'ютеризації і розширення доступу до інтернету в Україні, на щастя, усе ще мало розповсюдилася патологічна пристрасть до опосередкованих Інтернетом азартних ігор, онлайн-аукціонів. Порівняно нечасто зустрічається заміна людей віртуальними фігурами. Інші варіанти зустрічаються досить часто у всіх вікових групах наших користувачів.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ СТРЕСОГЕННИХ ЧИННИКІВ НА РОЗВИТОК ІНТЕРНЕТ ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

2.1 Методичний апарат емпіричного дослідження впливу стресогенних чинників на розвиток Інтернет залежності у підлітковому віці

Експериментальне дослідження проводилося на базі ФМГ №17 м. Вінниці. У дослідження брали участь підлітки у кількості 31 і 25 особа, учні 11 класів. Дослідження проводилось в листопаді 2015 року.

Дані дослідження ми провели за допомогою таких методик :

1. Методика «Шкала тривожності».
2. Методика тест «Інтернет залежність» А. Жічкіна
3. Тест Інтернет-залежності К. ЯнгInternetAddictionTest (IAT)
4. Опитувальником, складеним за основними показниками комп'ютерної залежності.

Основна ціль даного дослідження це встановити взаємозв'язок між двома явищами які ми досліджуємо, а саме як стресогенний чинник впливає на формування такої шкідливої звички ,як інтернет залежність.

Це означає, що перш ніж вимірювати рівень залежності, слід отримати такі необхідні дані – в якому стані перебувають діти на час дослідження, а саме рівень тривожності, що покаже нам по-перше: чи високий рівень стресу має кожна дитина зараз у її житті. По-друге який рівень тривожності це викликає . І по закінченню чи впливають ці негативні емоційні стани на їх рівень інтернет-залежності. Для досягнення поставленої мети ми підібрали наступний блок психодіагностичних методик.

Методика «Шкала тривожності»розроблена за принципом «Шкали ситуаційної тривоги «Кондаша» (1973)» [51]. Методики подібного роду побудовані так, щоб людина не виявляла в себе тривожність або її

відсутність, а оцінювала ситуації, що викликають той або інший ступінь тривоги, і виявляла сфери дійсності, що є для неї основними джерелами тривоги. Перевага шкал такого типу полягає, по-перше, в тому, що вони дозволяють виявити області дійсності, об'єкти, що є для школяра основними джерелами тривоги, і, по-друге, у меншій мірі, ніж інші типи опитувальників, виявляються залежними від особливостей розвитку у учнів інтроспекції.

В анкеті перераховані ситуації, з якими часто підліток зустрічається в житті, які викликають хвилювання, занепокоєння, тривогу, страх. Дитині потрібно обвести кружком одну з цифр праворуч: 0, 1, 2, 3, 4. Цифра 0 обирається, коли ситуація здається абсолютно неприємною; 1 – ситуація трохи хвилює і турбує; 2 – ситуація досить неприємна і викликає занепокоєння; 3 – ситуація вкрай неприємна, викликає дуже сильне занепокоєння і страх.

Методика включає ситуації трьох типів. Відповідно види тривожності, що виявляються за допомогою даної шкали, позначені так: шкільна, самооціночна, міжособистісна.

Результати обраховують за допомогою підсумовування балів у зазначених відповідях. Чим більше сумарний бал, тим вище рівень тривожності. З теоретичної частини дослідження дослідили, що розвиток новітніх технологій у галузі комп'ютеризації обумовив виникнення залежності нового виду. У сучасній науковій літературі немає єдиної точки зору на причини виникнення і засоби корекції інтернет-залежності, але є велика соціальна зацікавленість цією проблемою.

Це запитання залишається відкритим, оскільки невідомо, коли у залежного настане момент перенасичення інтернетом. За цей час він може втратити соціальний статус, бути виключеним зі школи, університету, звільненим з роботи; за цей час може бути травмована його психіка.

Оскільки нами не виявлено існування спеціальних методик для діагностики інтернет-залежності, ми скористувалися тестом Кімберлі-Янг на інтернет-залежність. Даний тест спрямований на виявлення рівня інтернет-

залежності. Тест Кімберлі-Янг на інтернет-залежність (в оригіналі «Internet AddictionTest» – тест на інтернет-аддикцію) – тестова методика, розроблена й апробована в 1994 році доктором КімберліЯнг(Kimberley S. Young), професором психології Пітсбурзькому університету в Бретфорді. Тест являє собою інструмент самодіагностики патологічного пристрасті до інтернету (незалежно від форми цієї пристрасті), хоча сама діагностична категорія інтернет-адикції досі остаточно не визначена.

Спочатку тест складався з 8 питань на які потрібно було відповідати за принципом Так / Ні. У разі п'яти і більше позитивних відповідей респондент вважався інтернет-залежним. На даний час повна версія опитувальника складається з 40 пунктів. На кожне питання випробовуваний повинен дати відповідь у відповідності з 5-бальною Шкалою Ліккерта. Бали з усіх питань підсумовуються, визначаючи підсумкове значення. Адаптація опитувальника для російськомовної вибірки була проведена В. Лоскутовою.

Досліджуванні повинні відповісти на питання користування Інтернетом, враховуючи тільки позанавчальний і не пов'язаний з робочою метою час користування мережею. Методика містить 40 питань, на які пропонується відповісти за допомогою наступних шкал з балами:

- ніколи – 1 бал;
- рідко – 2 бал,
- регулярно – 3 бали;
- часто – 4 бали;
- постійно – 5 балів.

Результати знаходять за допомогою підсумовування балів у зазначених відповідях. Чим більше сумарний бал, тим вище рівень залежності і проблем, який виникають через використання інтернету.

Анкета має загальну шкалу оцінки для пояснення результатів.

– 19 балів: мінімальна кількість часу, проведеного в мережі інтернет. Ви не користуєтесь інтернетом або проводите там мінімальну кількість часу. Інтернет не викликає жодних проблем у Вашому житті.

– 49 балів: середній користувач мережі. Ви можете вивчати мережу часом трохи довше потрібного, але безумовно володієте ситуацією.

– 79 балів: початковий рівень залежності від інтернету. Ви, по всій видимості, відчуваєте деяку кількість проблем через інтернету. Вам варто враховувати серйозний вплив мережі на Ваше життя.

– 100 балів: залежність від мережі інтернет. Ваше користування Інтернетом викликає значні проблеми у Вашому житті. Вам варто оцінити вплив мережі на Вас і Ваше життя і негайно обговорити з фахівцем з психічному здоров'ю проблеми, викликані Вашою діяльністю як користувача мережі Інтернет.

Тест «інтернет-залежність» А. Жичкіна.Методика створена для виявлення інтернет-залежності у користувачів мережі. Інтернет-залежність – один з видів поведінкових залежностей, який проявляється в нав'язливому постійному прагненні увійти в інтернет і втрати суб'єктивного контролю за його використанням (Додаток Г).

Необхідно було обрати, один з двох варіантів відповідей (А чи Б) той, який найкраще підходить для опису їхньої поведінки в Інтернеті і відзначити його галочкою. У цій анкеті немає правильних або неправильних відповідей, важливо знати думку підлітків.

Результати аналізу оцінюються: вибір варіанту «А» оцінюється в 1 бал, вибір варіанту «Б» – 0 балів. Схильними до інтернет-залежності вважаються підлітки з балами за шкалою Інтернет-залежності 3 і вище, не схильними до Інтернет-залежності - з балом 0 по цій шкалі. Інтернет-залежними в строгому сенсі слова вважаються ті, хто набирає 6-7 балів за цією шкалою.

Результати емпіричного дослідження представлені у наступному підрозділі.

2.2 Результати емпіричного дослідження

Методика «Шкала тривожності». За результатами анкетування із загальної кількості дітей ми визначали такі рівні тривожності у даній групі: низький у 17 % , дещо підвищений 37% , високий 24 % , дуже високий 22 % .

Результати досліджень рівня тривожності в таблиця 2.1

Результати досліджень рівня тривожності(табл2.1) (n=31)

Бал	Кількість чол..	Процент	Рівень тривожності
0-21	6 осіб	17 %	Низький
22-42	11 осіб	37%	Дещо підвищений
43-63	8 осіб	24 %	Високий
64-86	6 осіб	22 %	Дуже високий

Особливо увагу треба звернути насамперед на учнів з високою загальною тривожністю. Як відомо, подібна тривожність може продовжуватися або справжнім неблагополуччям школяра в найбільш значимих сферах діяльності самооцінки, або існувати якби всупереч об'єктивно благополучному положенню, будучи наслідком визначених особистісних конфліктів, порушень у розвитку самооцінки .

Результати по анкеті К. в таблиці2.2 Янг. Тест Інтернет-залежності

К. ЯнгInternetAddictionTest (IAT)

Табл 2.2

20-29	9 осіб	29 %	залежність відсутня
30-49	16 осіб	51 %	залежність слабо виражена
50-79	4 осіб	12 %	низька залежність
80-100	2 осіб	6 %	висока залежність

Результати по анкеті К. Янг. Результати анкетування показали, що у учнів 11-ого класу (31 особа) було виявлено 9 осіб в яких інтернет залежність найнижча, вони не відчують проблем через мережі інтернет. 16 осіб зі слабкою інтрнет залежністю. 4 особи мають інтернет адикцію, але низький рівень. І 2 особи мають яскраво виражену залежність від інтернету. І що саме основне, якщо зрівняти результати, то вони показують, що чим більша тривожність у учня, тим вищий бал по результатам анкети – тесту Кимберли-Янг.

Для виявлення залежності підлітків від комп'ютерних ігор нами було проведено опитування методом вільної добірки 25 підлітків, які навчаються в ЗОШ №17 м.Вінниця, з яких 10 – дівчат та 15 – хлопців, учні 11 класів.

Ми скористувалися Опитувальником, складеним за основними показниками комп'ютерної залежності. Опитувальник представлений у додатку В. Результати представлені в таблиці 2.3

Отже, захоплюються комп'ютерними іграми близько 71 % підлітків. Мають комп'ютер в дома близько 40 %. За наступними питаннями оброблялися відповіді учнів, які дали позитивну відповідь на перше питання.

Кількість днів на тиждень, яку відводять учні для комп'ютерних ігор: до 5 днів – близько 20 %; 1 день на тиждень – близько 40 %; грають майже кожного дня – близько 22 %; 18 % гравців – у залежності від ситуацій розподіляють час гри по-різному. 55 % підлітків грають безперервно протягом дня близько години. Більше 2 годин на день відводять на комп'ютерні ігри близько 45 %.

Серед варіантів відповіді щодо оцінки свого емоційного стану після припинення гри нас цікавив найбільше варіант «бажання продовжити гру».

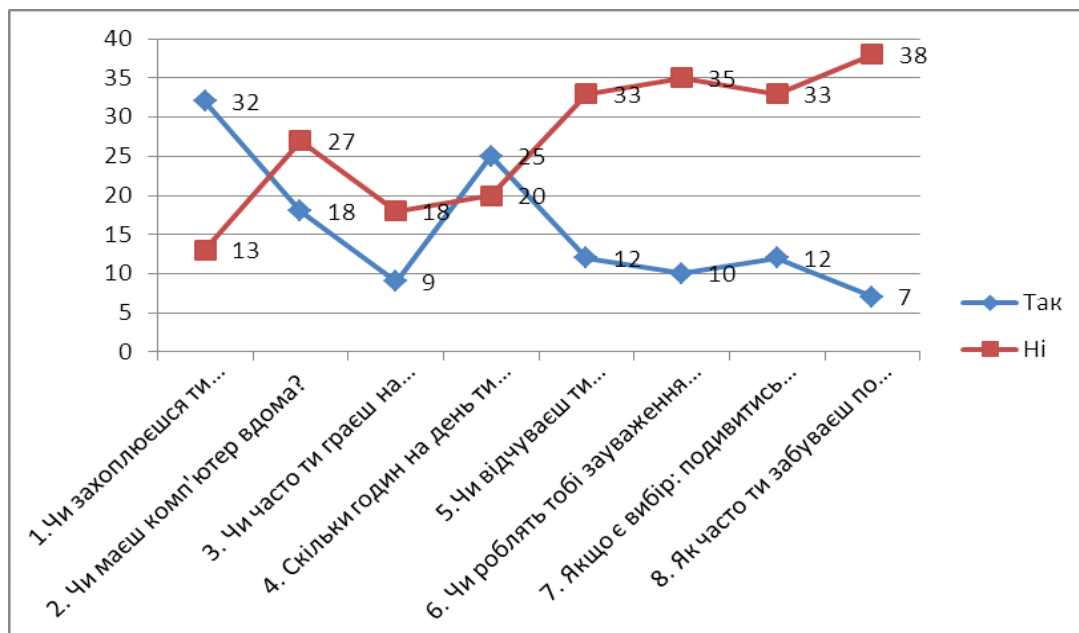
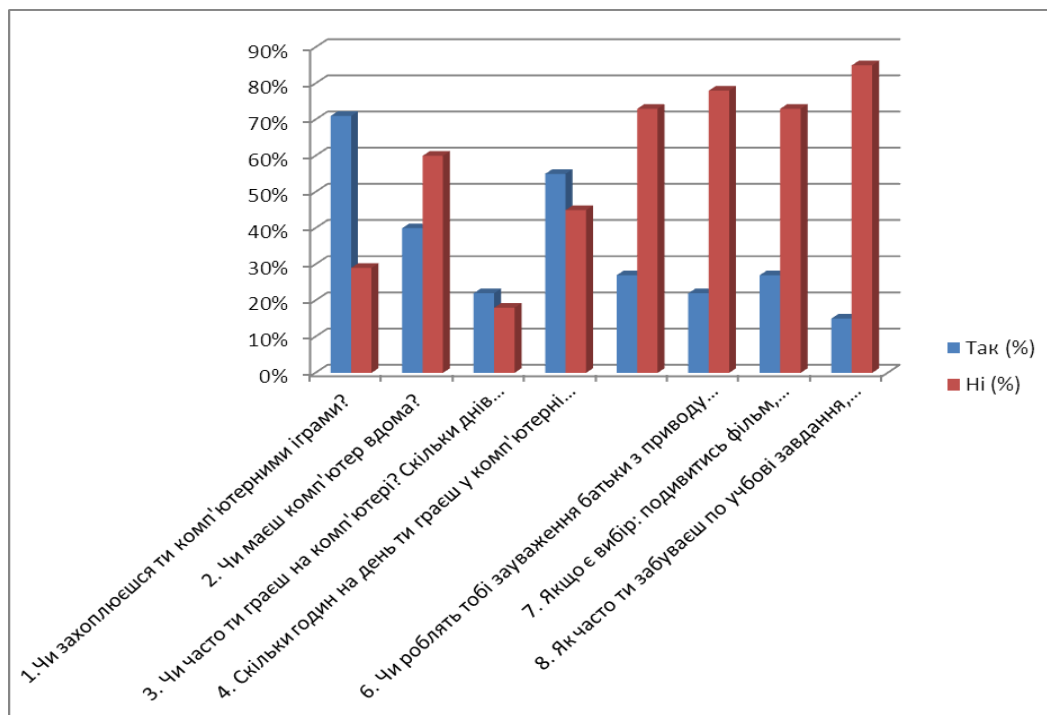
Таку відповідь ми одержали від 27 % учнів. Близько 22 % підлітків одержують зауваження від своїх батьків щодо надмірного захоплення комп'ютерними іграми. У результаті обробки та аналізу анкетування ми одержали такі висновки:

Результати дослідження підлітків (n=45)

Питання	Так	Ні	Так (%)	Ні (%)
1. Чи захоплюєшся ти комп'ютерними іграми?	32	13	71,1	28,9
2. Чи маєш комп'ютер вдома?	18	27	40%	60%
3. Чи часто ти граєш на комп'ютері? Скільки днів на тиждень ти приділяєш комп'ютерним іграм?	до 5 дн. – 9 чол. (20%)	1 дн./ нед.- 18 чол.(40%)	Кожен день – 10 чол.(22 %)	По- різному –8 чол(18 %)
4. Скільки годин на день ти граєш у комп'ютерні ігри?	Протягом 1 год. – 25 чол.	Більше 2 год.-20 чол.	55%	45%
5. Чи відчуваєш ти роздратування, коли раптово повинен зупинити гру? Оціни свій стан після гри на комп'ютері. (Спокійний, збуджений, переважають позитивні емоції, переважають негативні емоції, бажання продовжити гру).	Роздрату вання бажання продовжи ти гру 12 чол.	33 чол.	27%	73%
6. Чи роблять тобі зауваження батьки з приводу того, що багато часу приділяєш комп'ютерним іграм?	10	35	22%	78%
7. Якщо є вибір: подивитись фільм, поспілкуватися з друзями, почитати книгу, пограти на комп'ютері – чому ти віддаси перевагу?	12	33	Продов жити гру - 27%	73%
8. Як часто ти забуваєш про учбові завдання, домашні справи, призначені зустрічі?	7	38	15%	85%

Якщо перед підлітками буде право вибору, як провести вільний час, то перевагу комп'ютерним іграм готові віддати 9 %. 27 % бажають продовжити гру після її закінчення, а 73 % віддають перевагу іншим видам дозвілля. 15% відповіли, що часто забувають про виконання домашніх справ і про призначені зустрічі.

Отже, аналіз відповідей дає підстави говорити про схильність до можливого формування залежності у 18 % обстежених підлітків, а це вагомий показник. Для наочного зображення результати представлені у діаграмі :



Методика тест «Інтернет залежність» А. Жічкіна. У дослідженні брало участь 25 осіб. Вікова категорія 14-15 років, хлопців – 10, дівчаток – 15. Всі вони користувачі мережі інтернет.

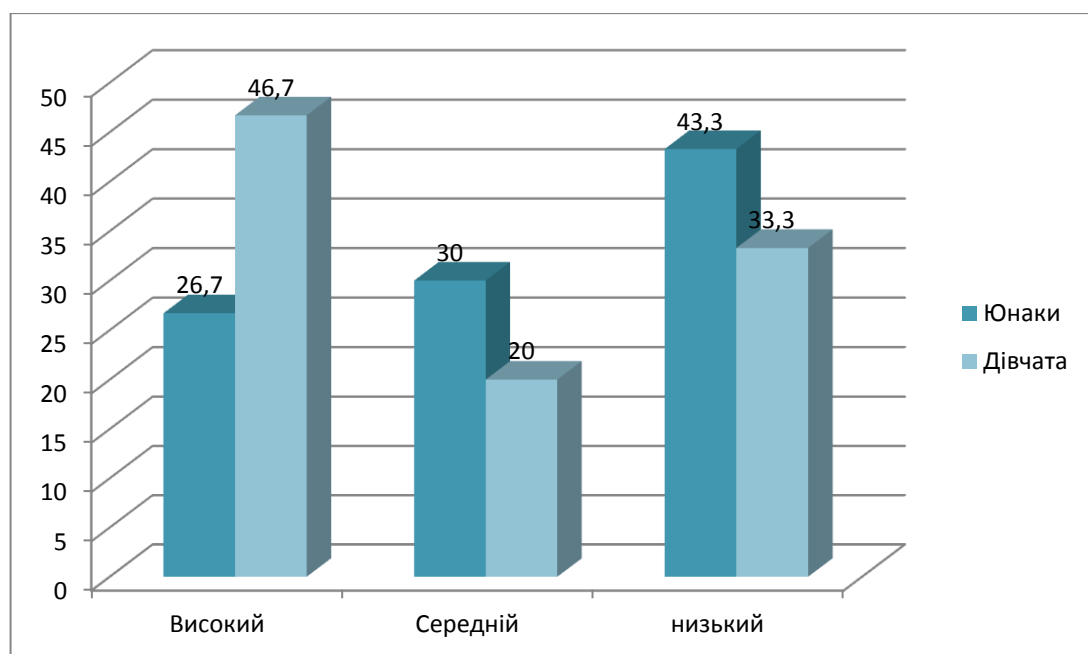
Проведена мною методика на виявлення інтернет залежності А.Жичкиної дає нам такі показники:

Таблиця 2.4

Вираженість інтернет-залежності у юнаків та дівчат у відсотках (n=60)

Показники	Юнаки	Дівчата	ϕ	$p \leq$
Високий	26,7	46,7	3,872	0,001
Середній	30	20	1,22	0,09
низький	43,3	33,3	1,13	0,07

Вираженість інтернет-залежності у юнаків та дівчат у відсотках можна представити у вигляді діаграми (мал. 2.5.)



Ми бачимо, що вираженість інтернет залежності у групі піддослідних дівчат сягає більшу кількість відсотків ніж у юнаків, тобто дівчата набагато більше піддаються інтернет залежності. Високий показник залежності у юнаків 26,7%, у дівчат 46,7%. Тест Інтернет-залежності К. Янг. Internet AddictionTest (IAT). Результати у таблиці 2.4.

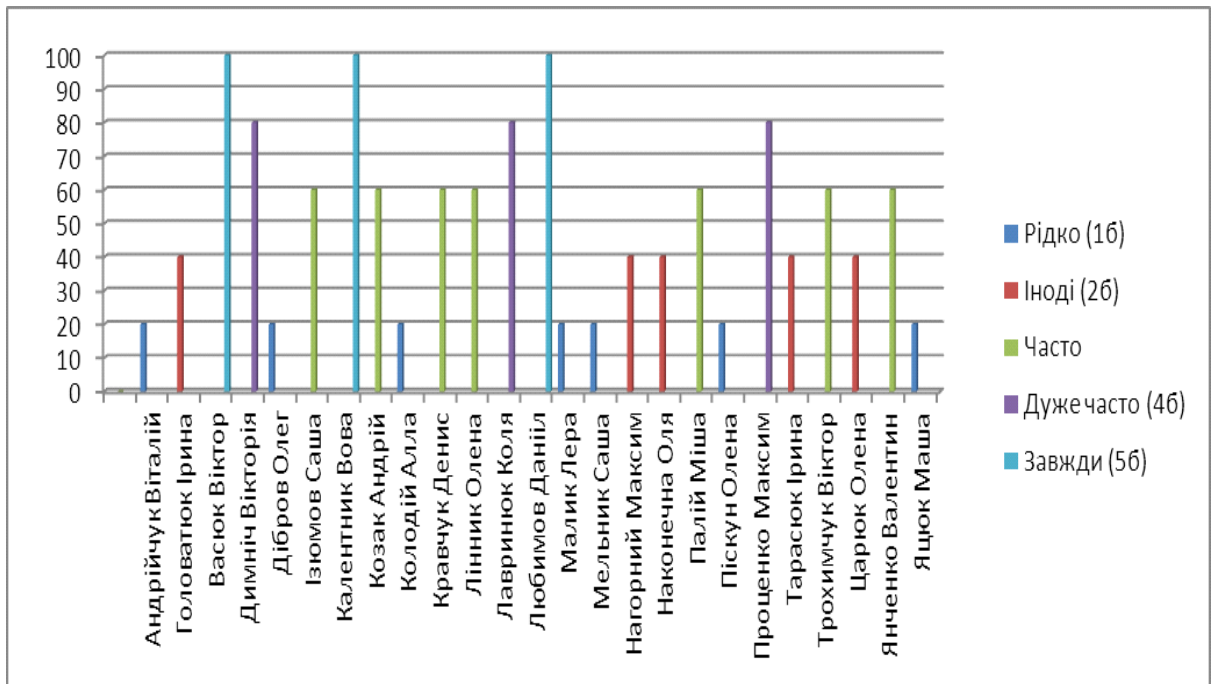
Таблиця 2.6.

Результати дослідження за методикою Інтернет-залежності К. Янг

(n=26)

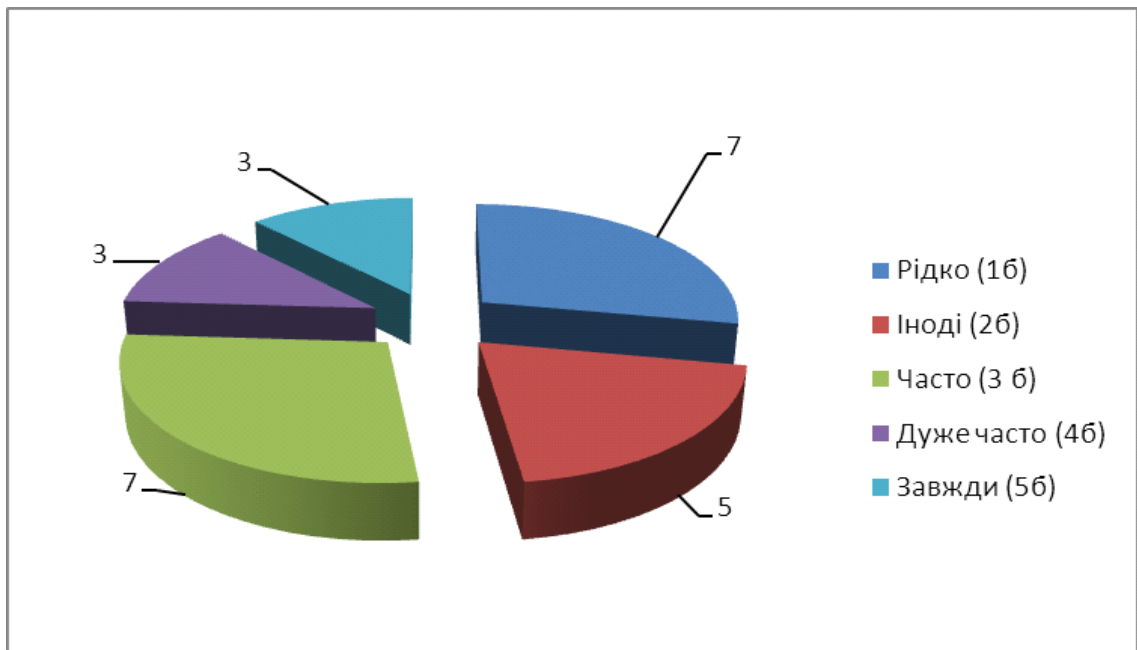
Підлітки	Рідко (16)	Іноді (26)	Часто (36)	Дуже часто (46)	Завжди (56)	Всього:
1. Віталій А.	20					20
2. Ірина Г.		40				40
3. Віктор В.					100	100
4. Вікторія Д.				80		80
5. Олег Д.	20					20
6. Саша І.			60			60
7. Вова К.					100	100
8. Андрій К.			60			60
9. Алла К.	20					20
10. Денис К.			60			60
11. Олена Л.			60			60
12. Коля Л.				80		80
13. Даніїл Л.					100	100
14. Лера М.	20					20
15. Саша М.	20					20
16. Максим Н.		40				40
17. Оля Н.		40				40
18. Міша П.			60			60
19. Олена П.	20					20
20. Максим П.				80		80
21. Ірина Т.		40				40
22. Віктор Т.			60			60
23. Олена Ц.		40				40
24. Валентин Я.			60			60
25. Маша Я.	20					20
26. Сергій Я.	20					20

Можемо дані представити у вигляді діаграми (рисунок 2.6).



мал. 2.7 Результати дослідження (хлопчики та дівчатка) (n=26)

Загальну кількість опитаних за методикою Інтернет-залежності
К. Янгможемо дані представити у вигляді діаграми (мал. 2.8)

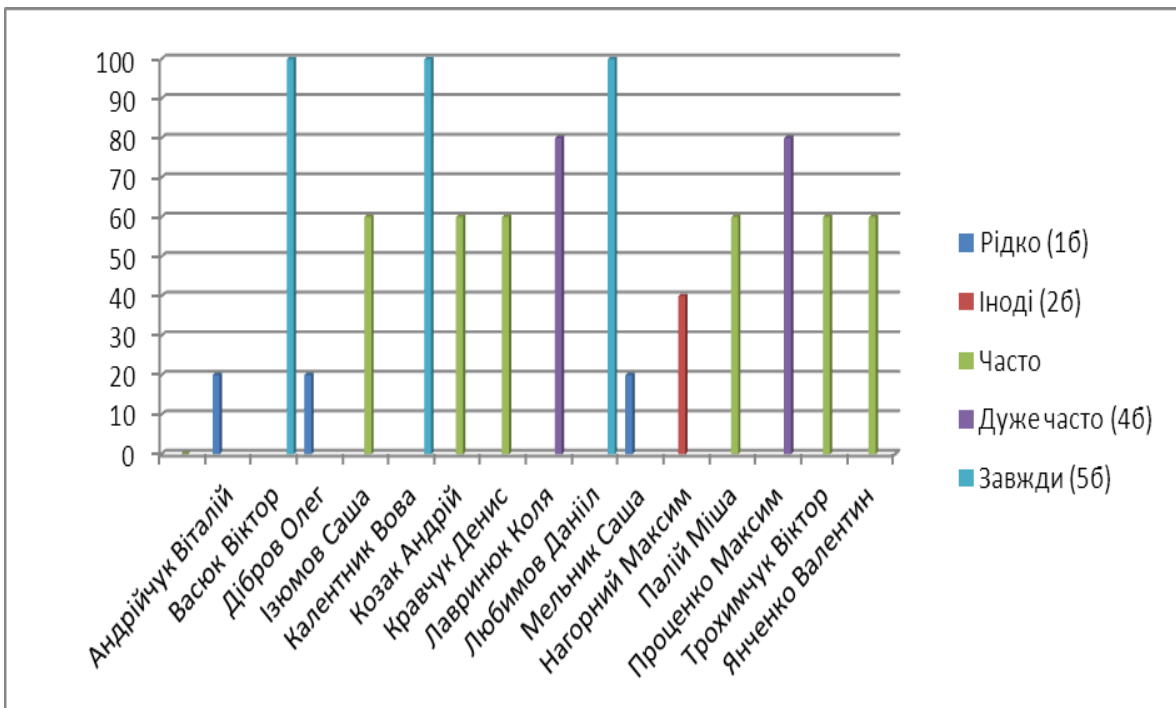


мал. 2.5 Загальну кількість опитаних за методикою Інтернет-залежності

К. Янг

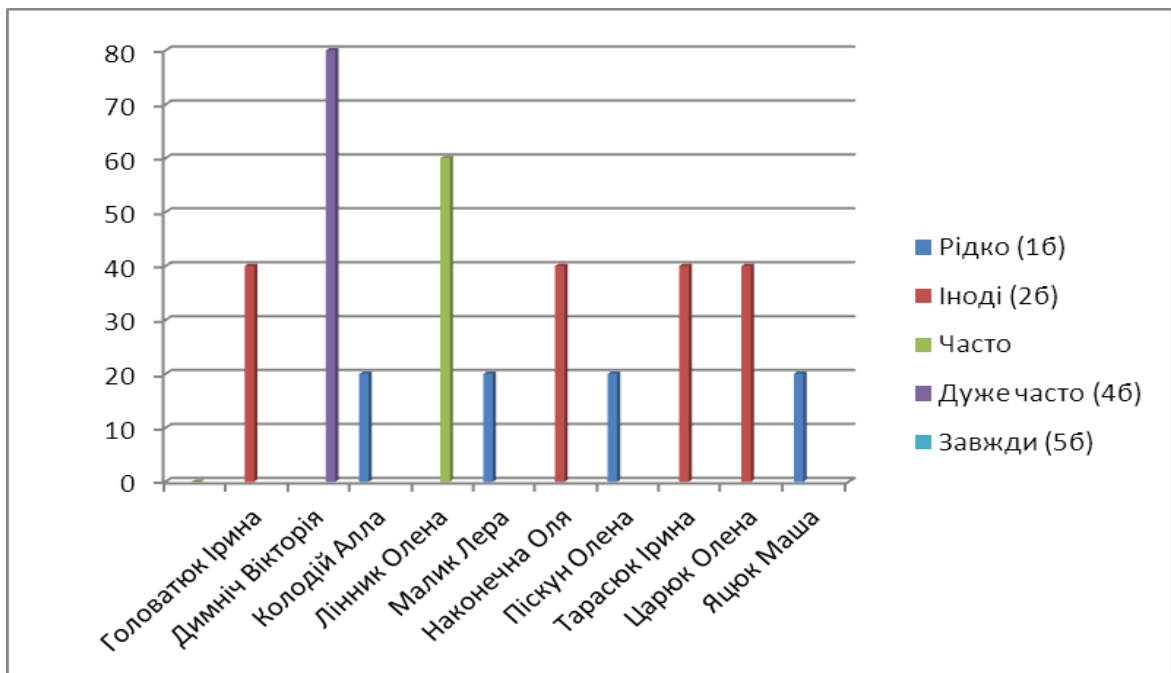
Можемо дані представити у вигляді діаграми (мал. 2.9)

Результати дослідження (хлопчики)



Малюнок 2.9 Результати дослідження (хлопчики)

Можемо дані представити у вигляді діаграми (малюнок 2.10)



Результати дослідження (дівчатка)

За даними серед дівчат, віддають перевагу інтернету та проводять свій вільний час перед комп'ютером: рідко – 5 дівчат, іноді – 4 дівчинки, часто – 2 дівчинки, дуже часто -1 дівчинка та завжди – жодної.

За даними серед хлопчиків, віддають перевагу інтернету та проводять свій вільний час перед комп'ютером: рідко – 3 хлопчика, іноді – 1 хлопчик, часто – 6 хлопчиків, дуже часто – 2 хлопчики та завжди – 3 хлопчики.

Отже, за результатами оцінювання за шкалою, дали нам такі дані:

20-49 балів набрали 4 хлопчика та 8 дівчат, які відповідно за методикою інтернет-залежності К. Янга є звичайними користувачами Інтернету. Можуть іноді проводити занадто багато часу в Мережі, але контролюють себе.

50-79 балів набрали 6 хлопчиків та 1 дівчинка, в яких відповідно за методикою Інтернет-залежності К. Янга час від часу виникають проблеми через користування Інтернетом. Їм необхідно визначити цілісний вплив цих проблем на ваше життя.

80-100 балів набрали 5 хлопчиків та 1 дівчинка, в яких відповідно за методикою інтернет-залежності К. Янга користування інтернетом є джерелом істотних проблем у їхньому житті. Вони повинні оцінити вплив інтернету на їхнє життя й виявити проблеми, які виникають у їхньому житті через користування інтернетом.

Висновки до другого розділу

Результати емпіричного дослідження представлені. В більшості випадків випробовуванні користуються інтернетом, або проводять там мінімальну кількість часу. Вони воліють підтримувати в мережі вже наявні відносини. Інтернет для них надає унікальну можливість для пошуку співрозмовника, що задовольняє практично будь-яким потребам.

Таким чином, інтернет не викликає ніяких проблем у їхньому житті, і для них він є лише корисним інструментом.

Таким чином, в результаті проведеного дослідження, ми з'ясували, що серед учнів 11-ого класу, основна частина дітей є середніми користувачами мережі. Це говорить нам про те, що діти витрачають мінімальну кількість

часу в мережі. І в них немає проблем з цим. Ще цікавий момент, по результатам проведеного дослідження, за методикою інтернет-залежності К. Янга можемо зробити висновки, що хлопчики мають більшу інтернет-залежність, ніж дівчатка, так як вони набрали більшу кількість балів.

Для них інтернет є джерелом інформації, або використовують його для роботи і не проводять там час без причини. Головне - не перейти ту межу, за яким знаходиться тільки віртуальний світ, з якого надалі складно вибратися.

Для підлітків з початковим рівнем інтернет-залежності необхідно провести профілактичну бесіду.

Відомо, що схильність може перерости в залежність. Такий процес прогресує, якщо складаються сприятливі умови. Якщо ж вони відсутні, то формування залежності не відбувається. Але є певний відсоток ризику, і тому проблема існує.

Особливо увагу треба звернути насамперед на учнів з високою загальною тривожністю. Як відомо, подібна тривожність може продовжуватися або справжнім неблагополуччям школяра в найбільш значимих сферах діяльності самооцінки, або існувати якби всупереч об'єктивно благополучному положенню, будучи наслідком визначених особистісних конфліктів, порушень у розвитку самооцінки .

Стає очевидним, що тривожні діти потребують кваліфікованої допомоги. Але відомо, що ефективність допомоги залежить від бажання отримати її. Також, в більшості випадків залежні від Інтернету підлітки заперечують свою аддикцію, відмовляються від консультації психотерапевта. Тому, найефективнішим способом боротьби з різними формами аддикції є профілактика.

І так як наша основна основна ціль дослідження - це встановити взаємозв'язок між двома явищами які ми досліджуємо, а саме як стресогенний чинник впливає на формування такої шкідливої звички , як інтернет залежність . Ми провели ряд методик і маємо результати, на підставі яких

ще рано робити висновки чи гіпотеза підтверджується . Попереду программа психологічної корекції , після якої методики будуть проведені повторно.

РОЗДІЛ 3. ПРОФІЛАКТИКА І КОРЕКЦІЯ СТРЕСОВИХ СТАНІВ

3.1. Основні підходи до психокорекції тривожності та стресових станів

За даними Наукового центру охорони дітей і підлітків, в Україні тільки 15- 20% дітей не потребують негайної психологічної і психотерапевтичної допомоги. Досягаючи підліткового віку, 20-30% дітей мають виражені ознаки порушень соціально-психологічної адаптації. Для них характерні стійка «неуспішність» у сфері соціального функціонування: у навчанні, у стосунках із однолітками, викладачами, вихователями в гуртожитку тощо.

Діти особливо гостро переживають безпорадність і відчай, що надалі призводить і до асоціальної поведінки, і до втрати здоров'я. Усе це свідчить про те, що проблема дистресових ситуацій і їх наслідків у підлітків, є актуальною і такою, що потребує негайного пошуку ефективних шляхів попередження і подолання їх негативного впливу.

Залежні від комп'ютерних ігор підлітки потребують кваліфікованої допомоги. Але відомо, що ефективність допомоги залежить від бажання отримати її. У більшості ж випадків залежні підлітки заперечують свою аддикцію, відмовляються від консультації психотерапевта. Тому, найефективнішим способом боротьби з різними формами аддикції є профілактика, а саме просвітницька діяльність у школах.

Психологічна корекція - це система заходів, спрямованих на виправлення недоліків психології або поведінки людини з допомогою спеціальних засобів психологічного впливу. Психокорекції підлягають недоліки, що не мають органічної основи і не являють собою такі стійкі якості, які формуються досить рано і надалі практично не змінюються.

Основна відмінність психокорекції від впливів, спрямованих на психологічний розвиток людини, полягає в тому, що психокорекція має справу з вже сформованими якостями особистості чи видами поведінки і спрямована на їх «переробку». Основне ж завдання розвитку полягає в тому,

щоб при відсутності або недостатньому розвитку сформувати в людини потрібні психологічні якості.

У той же час корекція може бути складовою частиною навчально-виховного процесу і виступати як цілісне педагогічне явище, спрямоване на зміну особистості дитини, яка формується.

Розглянемо деякі аспекти педагогічного впливу детальніше. У рамках єдиного педагогічного процесу корекція виступає як сукупність корекційно-виховної та корекційно-розвиваючої діяльності.

Відомий вітчизняний вчений-педагог В. П. Кащенко ще в 30-х роках розробив класифікацію методів корекції. Він об'єднав їх у дві групи: педагогічні та психотерапевтичні [28, с. 207].

Педагогічні методи:

- метод громадського впливу (корекція вольових дефектів, корекція страхів, метод ігнорування, метод культури здорового сміху, корекція нав'язливих думок і дій, корекція бродяжництва, самокорекція).
- спеціальні методи (корекція недоліків поведінки, корекція нервового характеру)
- метод корекції через працю.
- метод корекції шляхом раціональної організації дитячого колективу.

Психотерапевтичні методи:

- навіювання і самонавіювання;
- гіпноз;
- метод переконання;
- психоаналіз.

Корекційна робота в підліткових групах включає наступні етапи:

- формулювання соціально-педагогічної і психологічної проблеми;
- висування гіпотез ;
- вибір методів і технологій корекційної роботи;
- розробка програми;

- здійснення цієї програми;
- контроль за ходом та ефективністю програми;
- діагностичний етап.

У зарубіжній і вітчизняній науці описані загальні принципи і методи корекційної роботи з важковиховуваними дітьми та підлітками. Головні з них такі:

- принцип системності корекційних, профілактичних і розвиваючих завдань;
- єдність діагностики і корекції, корекції і розвитку;
- єдність віково-психологічного та індивідуального у розвитку;
- принцип корекції «зверху вниз» (створення зони найближчого розвитку);
- принцип корекції «знизу вгору» (тренування вже наявних здібностей);
- діяльнісний принцип здійснення корекції;
- морально-гуманістична спрямованість психолого-педагогічної допомоги;
- розуміння і співчуття;
- прагматизм психолого-педагогічного впливу;
- своєчасність психолого-педагогічної допомоги і підтримки;
- принцип зростання складності;
- облік обсягу і ступеня різноманітності матеріалу та ін.

Осіпова А.А. у книзі «Загальна психокорекція» систематизує різні види і функції психокорекції [23, с. 457].

За змістом розрізняють корекцію:

- пізнавальної сфери;
- особистості;
- афективно-вольової сфери;
- поведінкових аспектів;
- міжособистісних відносин:

- 1) внутрішньо-групових взаємин (сімейних, подружніх, колективних);
- 2) дитячо-батьківських відносин.

За формою роботи розрізняють корекцію:

- індивідуальну;
- групову:
 - 1) в закритій групі (сім'я, клас);
 - 2) у відкритій групі для учасників з подібними проблемами;
 - 3) змішану форму (індивідуально-групову).

За наявності програм:

- програмовану;
- імпровізовану.

За характером управління коригуючими впливами:

- директивну;
- недирективну.

За тривалістю:

- надкоротких (надшвидко) - кілька хвилин або годин;
- коротку (швидко) - кілька годин чи днів;
- тривалу - кілька місяців;
- надовго - рік або більше.

За масштабом вирішуваних завдань розрізняють психокорекцію:

- загальну (заходи загально корекційного порядку);
- приватну (набір психо-педагогічних впливів, що являють собою адаптовані для даного віку психокорекційні прийоми і методи);
- спеціальну (комплекс прийомів, методик і організаційних форм роботи з учасником або групою одного віку, які мають схожі проблеми).

Далі можна виділити:

Психокорекційні комплекс, що включає в себе чотири основні блоки.

1. Діагностичний. Мета: діагностика особливостей розвитку

особистості, виявлення чинників ризику, формування загальної програми психологічної корекції.

2. Установчий блок. Мета: спонукання бажання взаємодіяти, зняття тривожності, формування бажання співробітничати і щось змінити у своєму житті.

3. Корекційний блок. Мета: гармонізація та оптимізація розвитку клієнта, перехід від негативної фази розвитку до позитивної, оволодіння певними способами діяльності.

4. Блок оцінки ефективності корекційних впливів. Мета: вимір психологічного змісту та динаміки реакцій, сприяння появі позитивних поведінкових реакцій і переживань, стабілізація позитивної самооцінки.

Основні підходи до оздоровлення психічного здоров'я :

1. Дія безпосередньо на психіку. Це використання діанетики, нейролінгвістичного програмування (НЛП), гештальт-терапії, психоаналізу, психосинтезу тощо. У більшості цих методик використовуються легкі трансівні стани. Особливо популярним є НЛП, яке започатковане Еріксоном, розроблене Гриндером і Бендлером.

Це узагальнення досвіду великих комунікаторів з урахуванням невербальних форм передачі інформації. НЛП є досить ефективною й швидкою формою досягнення результату, невизнання діагнозу психічної хвороби (є лише людина та її проблема), активна позиція пацієнта у процесі оздоровлення, конструктивна допомога в перебудові його особистості.

2. Дихальна психотехніка. До дихальних психовправ, які є досить популярними, належать насамперед холот-ропне дихання за С. Грофом та вільне дихання. Суть методик зводиться до репродукції трансівного стану шляхом зміни глибини, частоти та динаміки дихання.

Послаблення контролю свідомості дозволяє проявитись підсвідомості в активній формі. Підсвідомість у неспецифічній формі (мускульна або секреторна, тобто плач) виводить негативний психічний матеріал, який у подальшому перестає хвилювати людину. При цьому в силу

психосоматичних зв'язків у м'язах зникають напружені ділянки.

Психіка змінюється, людина оздоровлюється психічно та тілом. Сеанси проводять із використанням музики або активної, такої, що проведе людину крізь ситуацію боротьби (холотропне дихання), або медіацію, яка допомагає піднятися над проблемами та зрозуміти їх.

Дихальна психотехніка ефективна при невротичних станах, психоемоційних стресах, психокомплексах, депресіях як шлях самопізнання та активної роботи з психікою.

3. Тілесно орієнтована психотерапія. Вона бере початок із робіт В. Райха і має багато форм. Серед них холістичні палсінги, тобто спеціальний масаж, вібраційні коливання, гойдання, зміна положень тіла, танцювальна терапія. При цьому формується легкий транс, а емоційна реакція завершується, як говорив Аристотель, "очищенням душі, гармонізацією психічного стану".

4. Психокорекція завдяки східним психологічним практикам релаксація, йога, цигун, масаж, самомасаж, акупунктура і так далі;

5. Самонавіяння; Самогіпноз.

6. Використання зовнішніх розслаблюючих факторів (музика, запахи, природні фактори).

7. Арт терапія.

При хронічних стресах, що є результатом умов життя, людині потрібно позбавитись стрес-продукуючих моментів і стереотипів, змінити образ життя, поведінку, образ думок і почуттів на більш позитивні.

Психоемоційний стрес може стати основою психокомплексів.

Психокомплекс— це утворення у несвідомості, яке обумовлює напрямок і структуру свідомості. Він формується на ранніх етапах життя, в тому числі під час внутрішньоутробного розвитку, і супроводжує людину протягом усього життя, деформуючи її психіку.

Позбавитись від психокомплексу можна шляхом витіснення його з підсвідомості, усвідомлення його прояву.

Стан здоров'я залежить від зовнішнього середовища, тому, говорячи про психічне здоров'я, слід пам'ятати про психологію навколишнього простору. Люди, які живуть на спільній території, мають єдине психічне поле, постійно обмінюються між собою емоціями, думками, тому між ними постійно існує взаємне наведення позитивних і негативних психічних станів.

Збереження емоційної та інтелектуальної рівноваги вимагає відповідної психоекології середовища. Нетерпимість, гнів, ворожість і агресивність сприяють розвитку стресу.

Під психоекологією розуміють стан поведінки, знання законів комунікації, сумісність людей за темпераментом, інформаційним обміном, інтересами тощо.

3.2. Методи і прийоми корекції (Програма корекції)

Метою групової психокорекційної роботи виступило подолання тривожності та стресових станів особистості підлітка.

Завдання: зняти емоційне напруження, зменшити прояви тривожних станів, та навчити дітей працювати самостійно зі стресами у майбутньому , тобто вчитися володіти навичками саморегуляції .

Навчити учасників корекційних груп займати активну життєву позицію, розвинути або підвищити рівень стресостійкості в юнаків та дівчат, обговорення з однолітками проблем переживання людиною життєвих труднощів, зміна ставлення до стресових чинників та екстремальних ситуацій. Процедура групової психокорекції складалася з 12 зустрічей у вигляді

Предмет корекції: емоційна сфера підлітків.

Методи корекції: ігротерапія, психо-гімнастика, арт терапія, прийоми: «настроювання» на певний емоційний стан, «переінтерпретація» симптомів тривожності, переорієнтація з досягнення результатів на спосіб виконання

завдання, «переформулювання задачі» – зосередженість уваги на актуальному моменті, а не на оцінці власних досягнень, актуалізація потреби досягнення успіху.

У числі методів корекції в поведінковому і когнітивному блоці використовували метод поетапних змін, позитивного і негативного підкріплення, метод моделювання ситуації, окремі техніки саморегуляції й ауто релаксації.

Засоби корекції: ігри, вправи, бесіди, прийоми неігрового типу.

Програма профілактики і корекції тривожності та стресових станів містить у собі три змістовних блоки:

- психологічну профілактику (просвітницька діяльність);
- корекційну роботу з емоційною сферою ;
- психологічна корекція через роботу з тілом

Програма корекції.

На протязі 12 днів , ми займались по програмі :

1-е заняття ми познайомились з поняттями «стрес» та «тривога». Та як наш внутрішній стан впливає на формування шкідливих звичок, таких як Інтернет залежність. Перегляд коротких відео про наслідки Інтернет залежності.

2-е заняття. Фізичні навантаження у вигляді командної гри «Танцювально-спортивний квест», який теж був складений за специфічним сценарієм, де дітям було запропоновано пройти 8 станцій командою, де на них чекали різні цікаві завдання:

- танцювальний квест;
- фігурка з людей ;
- здолати перешкоду із зав'язаними очима ;
- вправ на розтяжку. ...

Адже заняття помірними фізичними навантаженнями дійсно сприяють підтримці позитивного настрою, підвищують стресостійкість і нормалізують

сон.

3-є заняття : Творче завдання (Арт терапія)

4-е заняття : Проведений майстер клас "Сімейні цінності" який дав змогу у майбутньому розуміти інших та себе .

Далі 7 днів систематично робили різні вправи :

- Вправи тілесно орієнтованої терапії
- Вправи з диханням ,які сприяють розслабленню
- Вправи на підвищення самооцінки

3.3. Результати формувального експерименту

Експериментальне дослідження проводилося на базі ФМГ №17 м. Вінниці. У дослідження брали участь підлітки у кількості 31 особа, учні 11 класів. Дослідження проводилось в лютому – березні 2016 року.

Порівняльна характеристика проведених досліджень

Після проведення корекційної програми ми провели повторне діагностичне дослідження, в результаті якого виявили позитивні зміни у групі тих підлітків, які були присутні на усіх тренінгових заняттях. Ми отримали наступні показники, які дозволяють нам констатувати, що рівень тривожності помітно знизився.

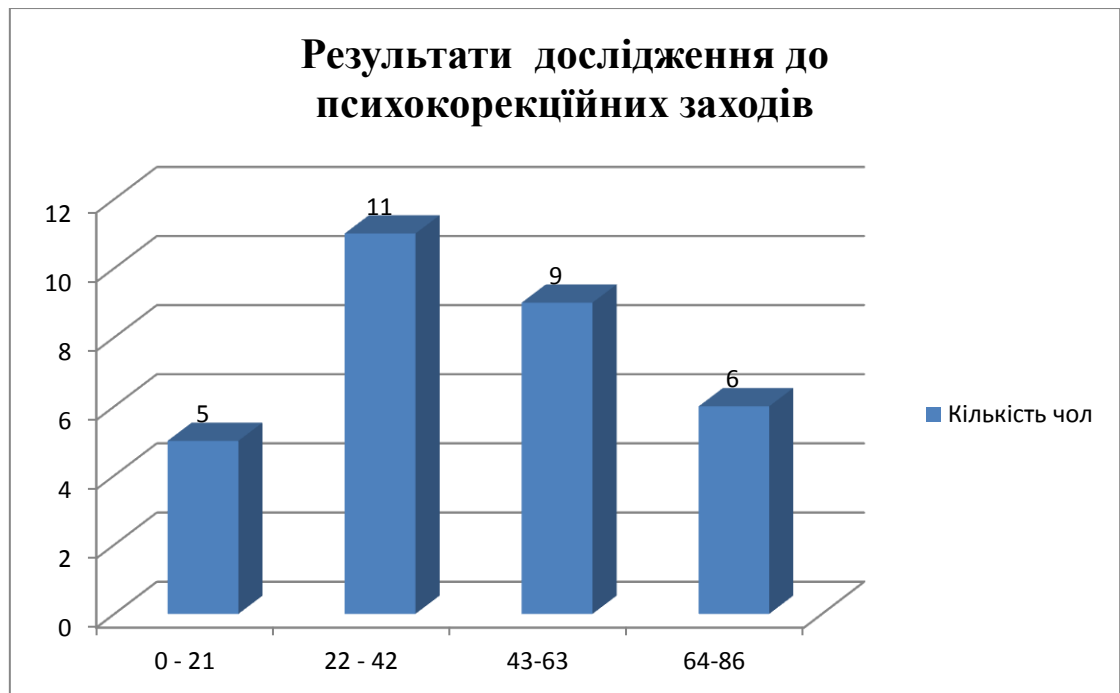
Результати дослідження до та після психокорекційних заходів представимо у вигляді табл.3.1.

Методика «Шкала тривожності».

Таблиця 3.1

Результати дослідження до психокорекційних заходів				Результати дослідження після психокорекційних заходів			
Бал	Кількість чол	Процент	Рівень тривожності	Бал	Кількість чол	Процент	Рівень тривожності
1	2	3	4	5	6	7	8
0 - 21	5 осіб	17 %	Низький	0 - 21	8 осіб	25 %	Низький
22 - 42	11 осіб	37%	Дещо підвищений	22 - 42	14 осіб	45 %	Дещо підвищений
43-63	9 осіб	24 %	Високий	43-63	6 осіб	19 %	Високий
64-86	6 осіб	22 %	Дуже високий	64-86	3 особи	9 %	Дуже високий

Результати дослідження до психокорекційних заходів можна представити у вигляді діаграми



Результати дослідження після психокорекційних заходів можна представити у вигляді діаграми 3.2

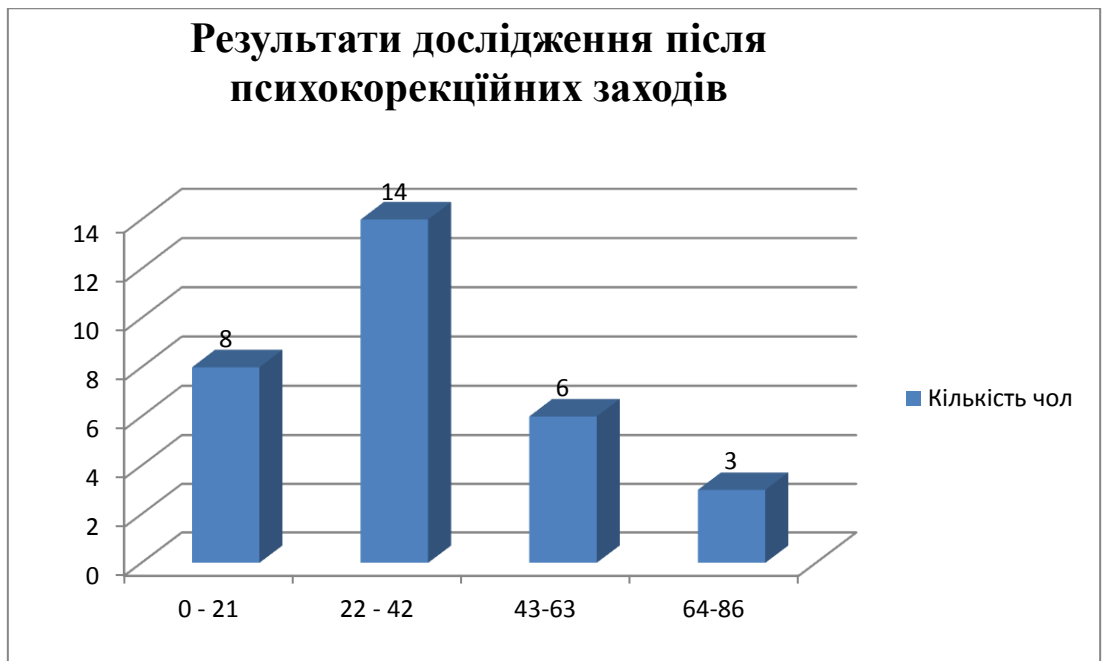


Рис.3.2 Результати дослідження після психокорекційних заходів

Результати дослідження до психокорекційних заходів представимо у вигляді табл. 3.2

Табл.3.2

Результати дослідження до та після психокорекційних заходів
 5. Тест Інтернет-залежності К. Янг InternetAddictionTest (IAT)

Результати дослідження до психокорекційних заходів				Результати дослідження після психокорекційних заходів			
Бал	Кількість чол	Процент	Рівень інтернет залежності	Бал	Кількість чол	Процент	Рівень інтернет залежності
1	2	3	4	5	6	7	8
20-29	6 осіб	19 %	залежність відсутня	20-29	9 осіб	29 %	залежність відсутня
30-49	15 осіб	48 %	залежність слабо виражена	30-49	16 осіб	51 %	залежність слабо виражена
50-79	7 осіб	22 %	низька залежність	50-79	4 осіб	12 %	низька залежність
80-100	3 особи	9 %	висока залежність	80-100	2 осіб	6 %	висока залежність

Результати дослідження до психокорекційних заходів можна представити у вигляді діаграми 3.3.

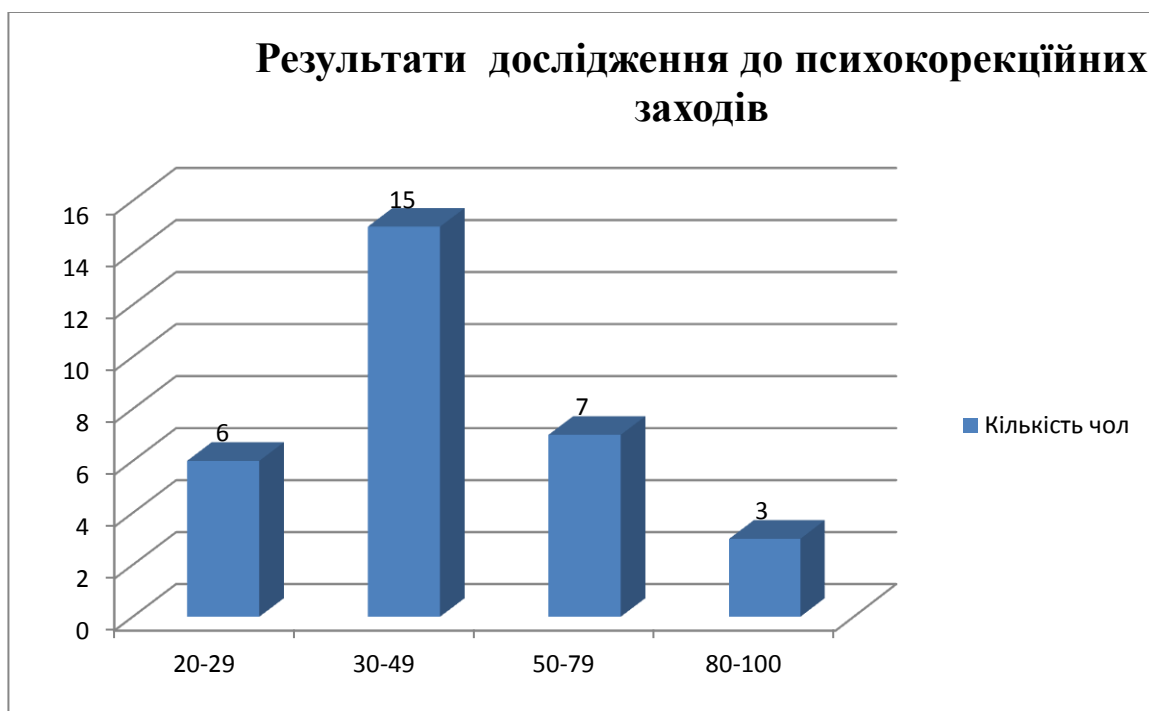


Рис.3.3 Результати дослідження до психокорекційних заходів

Результати дослідження після психокорекційних заходів можна представити у вигляді діаграми 3.4.

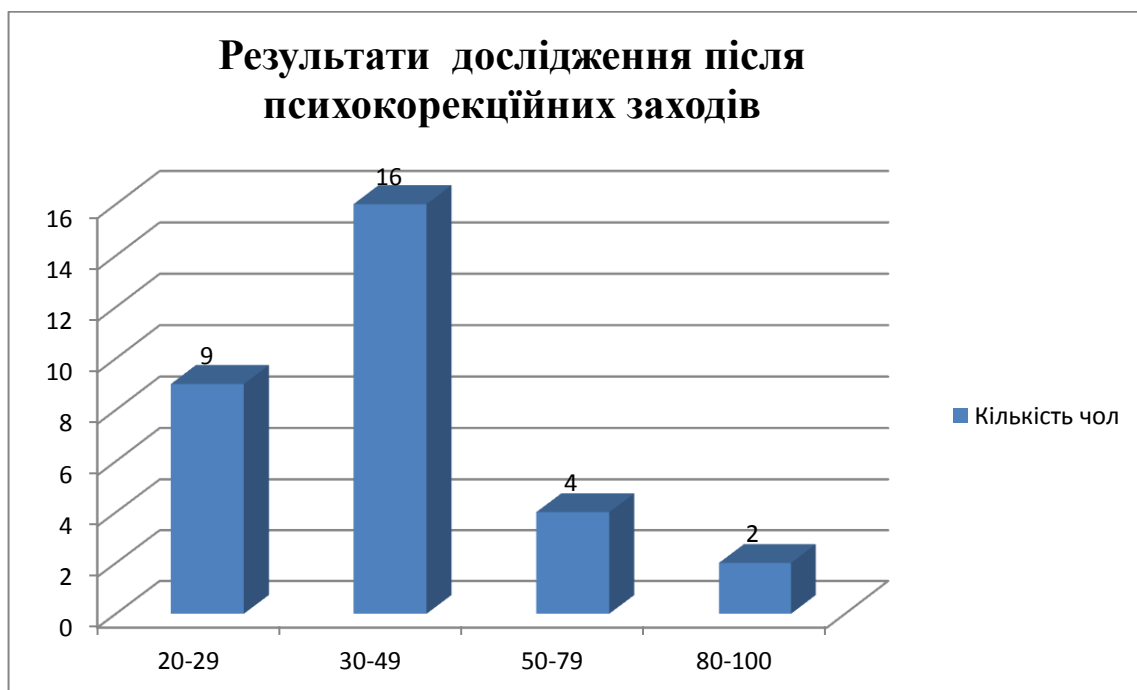


Рис.3.4 Результати дослідження до психокорекційних заходів

Результати обох тестів нам показав, що зв'язок між цими показниками існує. А значить, що рівень тривожності, що спричинюються стресовими ситуаціями, у більшості випадків формує у підлітків таку шкідливу звичку, як Інтернет залежність .

Дослідження показало, що чим вищий показник рівня тривожності у підлітка, тим вищий показник рівня Інтернет залежності. Що стресогенний чинник має вплив на формування такої шкідливої звички як Інтернет залежність у будь якому її прояві .

Висновки до третього розділу

Проведена нами дослідницька робота показала нам те, що профілактика та психологічна корекція зробила значний вплив на підлітків. Ці висновки ми зробили з порівняльної характеристики після проведеного повторного діагностування . Діти стали менш тривожними , психіка в підлітковому віці ще «пластична» , добре змінюється, дитина значно швидше за дорослого оздоровлюється психічно та тілом. Основна відмінність психокорекції від впливів, спрямованих на психологічний розвиток людини, полягає в тому, що психокорекція має справу з вже сформованими якостями особистості чи видами поведінки і спрямована на їх «переробку».

У більшості ж випадків залежні підлітки заперечують свою аддикцію, тому найефективнішим способом боротьби з різними формами аддикції є профілактика, а саме просвітницька діяльність у школах.

Сучасні умови життя і діяльності підлітка висувають підвищені вимоги до його адаптивних механізмів. Навколишнє середовище з його ідеологічним протистоянням та іншими видами інтенсивного дистресового впливу викликають різні форми дезадаптації, нервово-психічні і психосоматичні порушення, посттравматичні стресові розлади не лише в дорослих, але й в покоління, що підростає.

Додатком досить складному середовищу життєдіяльності молоді

людини є вплив на її психіку низки специфічних для старшого шкільного віку. Це й складні взаємини з батьками в умовах повної матеріальної залежності від них, і «матеріалізоване» розуміння життєвого успіху, яке підігривається оточенням, рекламою, засобами масових комунікацій до «необхідності» практично щоденного оцінювання власних «досягнень» у молодіжному середовищі.

Психотравмувальними є й впливи телевізійних, комп'ютерних технологій, інтернет залежність, перевантаження, яке пов'язане з навчальною діяльністю тощо. Усі ці чинники спричиняють превалювання негативного стресового фону в молодій людині, який негативно впливає як на рівень фізичного, так і її психічного здоров'я.

Розроблені й апробовані методи, прийоми і способи профілактики і корекції були спрямовані на попередження і зниження тривожності та стресових станів, що сприяли покращенню психологічного здоров'я підлітків.

Результати обох тестів нам показав, що зв'язок між цими показниками існує. А значить, що рівень тривожності, що спричинюються стресовими ситуаціями, у більшості випадків формує у підлітків таку шкідливу звичку, як інтернет залежність.

Дослідження показало, що чим вищий показник рівня тривожності у підлітка, тим вищий показник рівня інтернет залежності. Що стресогенний чинник має вплив на формування такої шкідливої звички як інтернет залежність у будь якому її прояві.

ВИСНОВКИ

Отже, на сьогоднішній день інтернет-залежність не визнається особливим захворюванням. Не існує психологічного чи психіатричного діагнозу: «Інтернет-залежність». У порівнянні із залежностями від алкоголю і наркотиків, залежність від Інтернету в меншій мірі шкодить здоров'ю людини, не руйнує його мозок, і, здавалося б, достатня безпечна.

Але, як відзначає К. Янг, залежність від Мережі визначається, насамперед, «сумою втрат в істотних сторонах буття». Іноді надмірне захоплення Інтернетом дійсно стає причиною серйозних проблем. Нездатність контролювати перебування у віртуальних світах може викликати звільнення з роботи, виключення з вузу чи розлучення, а то й самогубство.

Онлайн-залежні, за словами медиків, страждають тими ж проблемами, що й інші «наркомани». Якщо з якоїсь причини вони не можуть вийти у Всесвітню мережу, то стають злими, напружені і впадають у депресію.

Великі суми витрачають на оновлення комп'ютерів і покупку нових програм. Дуже часто такі «хворі» нехтують сном або їжею. А для деяких і реальний секс йде на друге місце після віртуального. Просто так вирвати інтернет-залежного з віртуального світу неможливо: ефективних соціальних і психіатричних програм поки що немає.

Лікують таких пацієнтів, як наркоманів — у тих же клініках, за тими ж терапевтичними схемами. При цьому психіатри стверджують, що за хворою дитиною часто проглядає хвора родина. Нерідко підлітки тікають у віртуальний світ через непорозуміння з близькими, ігнорування їхніх проблем.

На перший погляд такі діти інтелектуально розвинені і, здавалося б, соціально адаптовані. Але лише у своїй площині. В Інтернеті у дитини свій світ, їй там комфортно: багато друзів у «чатах», немає проблем зі спілкуванням. Підліток може зайти на який-небудь науковий сайт і обкласти матом, наприклад, доктора наук. При цьому отримати моральне задоволення,

довівши собі, що не дурніший за вченого. Юнакові не треба гаяти час на залицяння до дівчини: заглянув на порносайт — і має грубу фізіологію.

На теперішньому етапі розвитку комп'ютеризації і розширення доступу до інтернету в Україні, на щастя, усе ще мало розповсюдилася патологічна пристрасть до опосередкованих Інтернетом азартних ігор, онлайн-аукціонів. Порівняно нечасто зустрічається заміна людей віртуальними фігурами. Інші варіанти зустрічаються досить часто у всіх вікових групах наших користувачів.

Батькам обов'язково необхідно щільно контролювати дітей при користуванні ними Інтернетом. Необхідно навчити дітей не виказувати особистої інформації (адреси, місць прогулянок, матеріального статку сім'ї тощо) незнайомцям з інтернету. Це стосується всіляких чатів, в які, до речі, найменших користувачів радять не пускати, навіть якщо це повністю дитяча сторінка і батьки набирають відповіді за своїх дуже «продвинutih», але не дуже писемних дітей.

Старших дітей, які користуються інтернетом самостійно, потрібно привчити розповідати про своє спілкування в чаті, повідомляти, якщо виникають конфліктні ситуації, або якщо діти чимось налякані.

Контролювати діяльність дітей в інтернеті можуть допомогти новітні програми, які теж не зайвим буде придбати. За їх допомогою можна побачити, які саме сайти самостійно споглядало ваша дитина.

Це стосується всіляких чатів, в які, до речі, найменших користувачів радять не пускати, навіть якщо це повністю дитяча сторінка і батьки набирають відповіді за своїх дуже «продвинutih», але не дуже писемних дітей. Старших дітей, які користуються Інтернетом самостійно, потрібно привчити розповідати про своє спілкування в чаті, повідомляти, якщо виникають конфліктні ситуації, або якщо діти чимось налякані.

Контролювати діяльність дітей в інтернеті можуть допомогти новітні програми, які теж не зайвим буде придбати. За їх допомогою можна побачити, які саме сайти самостійно споглядало ваша дитина.

Якщо дитина хоче листуватися зі своїми знайомими, то бажано мати сімейний мейл, а не окремі скриньки. Це допоможе батькам зберегти контроль над ситуацією. Відповідно, найкращим способом є довірливе спілкування щодо Інтернету між старшим поколінням та їх технічно підкованими нащадками.

І останнє у переліку інтернет-пересторог – правило щодо обмеження часу перебування дітей у мережі задля збереження здоров'я їхніх очей та заради профілактики інтернет-залежності. Чим менше дитина, тим менше повинен бути час її перебування в Інтернеті.

З емпіричної частини дослідження за результатами анкетування (Методика „Шкала тривожності”) із загальної кількості дітей, ми визначали такі рівні тривожності у даній групі: низький у 17 % , дещо підвищений 37% , високий 24 % , дуже високий 22 % . А також з емпіричної частини дослідження за результатами, за анкетуванням Кімберлі Янг на виявлення рівня інтернет – залежності . Це говорить нам про те, що учні витрачають мінімальну кількість часу в мережі. І в них немає проблем з цим. 4 учня знаходяться на початковому етапі появи інтернет - залежності.

Головне - не перейти ту межу, за яким знаходиться тільки віртуальний світ, з якого надалі складно вибратися. І це позитивний знак, так як серед дослідницької групи в кількості 30 чоловік немає інтернет – залежних .

Але результати обох тестів нам показав, що зв'язок між цими показниками існує. А значить , що рівень тривожності , у більшості випадків формує у підлітків таку шкідливу звичку , як інтернет залежність, хоча і на початковому етапі , як в нашому випадку .

У даній роботі була розглянута інтернет - залежність у підлітків школи № 17 м. Вінниці (30 осіб). В основному користувачами мережею інтернету є молоде покоління. Проблема використання мережі інтернет досить молода. Як помітили ізраїльські психологи У. Amichai-Hamburger і Е. Ben-Artzi (2003), здається, немає такого аспекту в житті, яке не зачепив би інтернет.

Учні середніх шкіл складають основну масу відвідувачів Всесвітньої

павутини, і саме серед цієї групи населення найбільше великий ризик інтернет - залежності.

Постійна потреба в новій інформації, соціальна активність, висока пізнавальна мотивація і недолік часу формують з них основну масу користувачів інтернету. Легкість у використанні можливості мережі, простота у спілкуванні, знаходженні нових співрозмовників, доступність в зберігалася там, можливість відвідувань магазину через інтернет, великий каталог розваг і можливостей стає основними причинами інтернет - залежності школярів

Розроблені й апробовані методи, прийоми і способи профілактики і корекції були спрямовані на попередження і зниження тривожності та стресових станів , що сприяли покращенню психологічного здоров'я підлітків.

Результати обох тестів нам показав, що зв'язок між цими показниками існує. А значить, що рівень тривожності, що спричинюються стресовими ситуаціями, у більшості випадків формує у підлітків таку шкідливу звичку, як інтернет залежність .

Дослідження показало, що чим вищий показник рівня тривожності у підлітка, тим вищий показник рівня інтернет залежності. Що стресогенний чинник має вплив на формування такої шкідливої звички як інтернет залежність у будь якому її прояві . А тобто наша гіпотеза підтверджена .

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абубакірова Н.І. Що таке «гендер» /Н.І.Абубакірова // Суспільні науки і сумісність. – 2006. – № 6. – С. 123-125.
2. Аносов В.Д. Исходные посылки проблематики информационно-психологической безопасности./ В.Д. Аносов, В.Е. Лепский – М., 2009. – 190 с.
3. Белинская Е.Н.Современные исследования виртуальной коммуникации: проблемы, гипотезы, результаты / Е.Н. Белинская, А.М. Жичкина–М., 2008. – 278с.
4. Бенджамин Колодзин. Как выжить после психической травмы. Перевод с английского Савельевой / Бенджамин Колодзин//. – М., 2004. – 210 с.
5. Берн Ш. Гендерная психология. / Ш. Берн – СПб.: Прайм-Еврознак, 2006. – 320 с..
6. Бодров В. А. Информационный стресс./ В.А. Бодров – М., 2010. – 352 с.
7. Бурлаков И.В. Номо Gamer. Психология компьютерных игр./И.В. Бурлаков – М., 2007. – 250 с.
8. Бурова В.В. Социально-психологические аспекты Интернет-зависимости / В.В. Бурова – М., 2006. – 249 с.
9. Быковская О.Е. Как справиться с компьютерной зависимостью. / О.Е. Быковская, М.О. Чапова – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://lib.rus.ec/b/137310/read>
10. Василюк Ф. Е. Психология переживания. / Ф.Е. Василюк– М., 2009. – 350 с.
11. Выготский Л.С. Вопросы психологии. / Л.С. Выготский. – СПб: СОЮЗ. - 2007. – 224 с.
12. Войскунский А.Е. Зависимость от Интернета: актуальная проблема/ Войскунский А.Е.// Мир Интернета. – М., 2008. – №3. – С. 76 – 97.
13. Войскунский А.Є Метафоры интернету: сайт Электронная библиотека./ Войскунский А.Є// 2005 [Электронный ресурс]. URL: <# "justify">

14. Войскунский А.Э. Актуальные проблемы зависимости от интернету / А. Э. Войскунский // Психологический журнал. – 2009. – № 25. – С. 41-62.
15. Войскунский А.Э. Исследования интернету в психологии / А. Э. Войскунский. // Интернет и российское общество / под ред. И.Н. Семенова. – М., 2012. – С. 235-250.
16. Войскунский А.Э. Психологические исследования феномену Интернет-аддикции / А. Э. Войскунский// Тезисы докладов 2-й Российской конференции с психологии. – Москва: Изд-во Екопицентр РОСС, 2010. – С. 251 - 253.
17. Войскунский А.Э. Феномен зависимости от Интернету / А. Э. Войскунский// Гуманитарные исследования в Интернете / под ред. А. Э. Войскунский. – Москва, 2010. – С. 100-131.
18. Волков Б.С. Психология подростка / Б.С. Волков – СПб.: Пор, 2012. – 260 с.
19. Воронина О.А. Теория и методология гендерных исследований /О. А. Воронина // Курс лекций. – М: МЦГИ - МВШСЕН - МФФ, 2014. – 415 с.
20. Гиппенрейтер Ю.Б., Фаликман М.В. Психология мотиваций та эмоций /За ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Фаликман // – М.: ЧеРо, МПСІ, Омега-Л, 2013. – 752 с.
21. Головей Л.А., Рибалко Э.Ф. Практикум по возрастной психологии / Л.А. Головей, Э.Ф. Рибалко– СПб.: Язык, 2013. – 688 с..
22. Грегор О. Как противостоять стрессу. Г. Селье. Стресс без болезней./ О. Грегор // – СПб. : ТОО Лейла, 2014 – 384 с.
23. Гримак Л. П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности. / Л.П. Гримак – М.: Политиздат, 2009. – 319 с.
24. Губачёв Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии человека. / Ю.М. Губачёв, Б.В. Иовлев, Б.Д. Карвасарский – Л., 2011. – 345 с.

25. Давиденко С.В. Гендерні аспекти тривожності підлітків. / С.В. Давиденко // Доповідь від 1.12.2013. – 5 с.
26. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости /А.Ю. Егоров – СПб .: Речь, 2007. – 190 с.
27. Ермолаева М. В. Психология развития / М.В. Ермолаева– М.: Московський психолого-соціальний інститут; Воронеж: НВО «МОДЕК», 2007. – 336 с.
28. Жичкина А.М. Социально-психологические аспекты общения в Интернете. / А.М. Жичкина – М., 2012. – 210 с.
29. Захаров А.И. Происхождение детских неврозов и психотерапия . / А.И. Захаров. –М.: ЕКСМО-Прес, 2006. – 448 с.
30. Зинкевич-Евстигнеева Д.Т. Развивающая сказкотерапия/ Д.Т. Зинкевич-Евстигнеева – СПб.: Речь, 2006. – 168 с.
31. Каган В.Е. Стереотипы мужности-женственности и образ «Я» у подростков /В.Е. Каган // Вопросы психологии.– 2015. – № 3. – С. 20-25.
32. Кашенко Е. А. Основы социокультурной сексологии./ Кашенко Е.А.// Курс лекций. Учебное пособие для ВУЗов. – М.: Юнити-Дана, 2012. – 240 с.
33. Кижаяев-Смык Л. А. Психология стресса. / Кижаяев-Смык Л. А. – М.: издат. Наука.. – 2013, – 160 с.
34. Кле М. Психология подростка: психо-сексуальное развитие / М. Кле– М.: Педагогика, 2012. – 172 с.
35. Клещина И.С. Гендерная социализация / И.С. Клещина – СПб.: Изд-во РГПУ, 2014. – С. 7-37.
36. Коган Б. М. Стресс и адаптация./ Б.М. Коган – М.: Знание, 2010. – 345 с.
37. Короленко Ц.П. Психосоциальная аддиктология/ Ц.П. Короленко – Новосибирск: Олсиб, 2011. – 251 с.
38. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми./ Л.М. Костина – СПб.: Речь, 2007. – 240 с.
39. Крайг Г. Психология развития/ Г. Крайг– СПб.: Питер, 2014. – 987 с.

40. Краснова С.В., Как справиться с компьютерной зависимостью / С.В. Краснова, Н.Р. Казарян, В.С. Тундалева, Е.В. Быковская., О.Е. Чапова, М.О. Носатова // [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://lib.rus.ec/b/137310/readaddikции>. – М., 2010. 147– 159 с.
41. Кристал Г. Нарушение эмоционального развития при аддитивном поведении // Психология и лечение зависимого поведения / Г. Кристал// под ред. С.К Даулинг. – М., 2007. – 350 с.
42. Ксенофонтова Н. А. Гендерный аспект общественного развития / Н.А. Ксенофонтова – М: Наука, 2015. – 180 с.
43. Мартынова О.С. Критерии оценки Интернет-зависимости / Мартынова О.С. // Психотерапия и консультирование. – М., 2012. – №3. – С. 27 – 30.
44. Миллер Скотт. Психология развития: методическое исследование/ С. Миллер– СПб.: Питер, 2012. – 404 с.
45. Немов Р.С. Психология. /Немов Р.С. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2007. – 268 с.
46. Осипова М.П. Работа с родителями: сборник статей. / М.П. Осипова – Минск: УП «Екоперспектива», 2013. – 216 с.
47. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А.М. Прихожан – СПб.: Питер, 2007 – 192 с.
48. Реан А.А Гендерные особенности структуры тревожности у подростков /А.А. Реан, Н.Б. Трофимова / Актуальные проблемы деятельности практических психологов. – Минск: МДУ, 2013. С. 6-7.
49. Регуш Л.А. Наш проблемный подросток / Под ред. Л.А. Регуш. - Ростов-на-Дону: РГПУ, 2006. – 192 с.
50. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: Проблемы становления личности / Х. Ремшмидт– М.: Мир, 2014. – 319 с.
51. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога / Е.И. Рогов // М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕС, 2013. – 384 с.
52. Ромицина Е.Е. Методика «Оценка детской тревожности» / Е.Е. Ромицина – СПб.: Речь, 2006. – 112 с.

53. Савина Е.А. Родители и дети: психология отношений / Под ред. Е.А. Савиной, Е.О. Смирновой. – М.: «Когито-Центр», 2013. – 230 с.
54. Мир детства. Подросток / Б.З. Вульф, И.В. Гребенников. М.: Педагогика, 2014. – 430 с.
55. Тригранян Р. А. Стресс и его значение для организма. /Р.А. Тригранян // М.: Наука, 2008. – 277 с.
56. Церковний А. Аспекти формування Інтернет-залежності /Церковний А.// Соціальна психологія. - 2004. - № 5 (7). – С.149-154.
57. Чудова І.В. Особливості образу Я – Жителя Інтернету. /І.В.Чудова// Психологічний журнал. - 2008. - № 1. - С. 113-117.
58. Фельдштейн Д.И. Психология становления личности / Д.И. Фельдштейн– М., 2004. – 256 с.
59. Янг К. С. Диагноз – Интернет-зависимость /К.С. Янг// Мир Интернета. – М., 2000. – № 2. – С. 36 – 43.
60. Greenfield D.N. Virtual Addiction: Help for Netheads, Cyberfreaks, and Those Who Love Them. - Oakland: New Harbinger Publ. 1999.
61. Kimberly S. Young, James O'Mara, and Jennifer Buchanan Cybersex and Infidelity Online: Implications for Evaluation and Treatment - 107th annual meeting of the American Psychological Association, August 21, 1999.

Додатки

Додаток А

Текст методики

1. Відповідати біля дошки	01234
2. Піти в будинок до незнайомих людей	01234
3. Брати участь у змаганнях, конкурсах, олімпіадах	01234
4. Розмовляти з директором школи	01234
5. Думати про своє майбутнє	01234
6. Учитель дивиться в журнал кого б запитати	01234
7. Тебе критикують, за щось дорікають	01234
8. на тебе дивляться, коли ти що не-будь робиш (спостерігають за тобою під час роботи, рішення задачі).	01234
9. Пишеш контрольну роботу.	01234
10. Після контрольної вчитель оголошує оцінки.	01234
11. На тебе не звертають уваги.	01234
12. У тебе щось не виходить.	01234
13. Чекаєш батьків з батьківських зборів.	01234
14. Тобі загрожує невдача, провал.	01234
15. Чуєш за своєю спиною сміх.	01234
16. Здаєш іспити в школі.	01234
17. На тебе сердяться (незрозуміло чому).	01234
18. Тобі потрібно виступити перед велелюдною аудиторією.	01234
19. Має бути важлива вирішальна справа.	01234
20. Не розумієш пояснення вчителя.	01234
21. З тобою не згодні, суперечать тобі.	01234
22. Порівнюєш себе з іншими.	01234
23. Перевіряються твої здібності.	01234
24. На тебе дивляться як на маленького.	01234
25. На уроці вчитель зненацька задає тобі питання.	01234
26. Замовкли, коли ти підійшов (підійшла).	01234
27. Оцінюється твоя робота.	01234
28. Думаєш про свої справи.	01234
29. Тобі треба прийняти для себе рішення.	01234
30. Не можеш справитися з домашнім завданням.	01234

**Тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость/
Бланк опросника**

	Никогд а	Редк о	Регуляр но	Част о	Постоян но
1. Замечаете, что проводите в онлайн больше времени, чем намеревались?					
2. Пренебрегаете домашними делами, чтобы подольше побродить в сети?					
3. Предпочитаете пребывание в сети интимному общению с партнером?					
4. Заводите знакомства с пользователями интернета, находясь в онлайн?					
5. Раздражаетесь из-за того, что окружающие интересуются количеством времени, проводимым вами в сети?					
6. Отмечаете, что перестали делать успехи в учебе или работе, так как слишком много времени проводите в сети?					
7. Проверяете электронную почту раньше, чем сделаете что-то другое, более необходимое?					
8. Отмечаете, что снижается производительность труда из-за увлечения интернетом?					
9. Занимаете оборонительную позицию и скрываете, когда вас спрашивают, чем вы занимаетесь в сети?					
10. Блокируете беспокоящие мысли о вашей реальной жизни мыслями об интернете?					
11. Обнаруживаете себя предвкушающим очередной выход в Сеть?					
12. Ощущаете, что жизнь без интернета скучна, пуста и безрадостна?					
13. Ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь вас от пребывания в сети?					
14. Пренебрегаете сном, засиживаясь в интернете до поздней ночи?					
15. Предвкушаете, чем займетесь в интернете, находясь в офлайне?					
16. Говорите себе: "Еще минутку", сидя в сети?					
17. Терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в онлайн?					
18. Пытаетесь скрыть количество времени, проводимое вами в сети?					
19. Вместо того, чтобы выбрать куда-либо с друзьями, выбираете интернет?					
20. Испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети и отмечаете, что это состояние проходит, как только вы оказываетесь в онлайн?					
21. Чувствуете эйфорию, оживление,					

возбуждение, находясь за компьютером?					
22. Требуется ли Вам проводить всё больше времени за компьютером, чтобы получить те же ощущения?					
23. Чувствуете ли Вы пустоту, депрессию, раздражение, находясь не за компьютером?					
24. Случалось ли Вам пренебрегать важными делами, в то время как Вы были заняты за компьютером, но не работой?					
25. Проводите ли Вы в сети больше 3-х часов в день?					
26. Если Вы в основном используете компьютер для работы, общаетесь ли в рабочее время в чатах или заходите на сайты, не связанные с работой, более 2-х раз в день?					
27. Качаете ли Вы файлы с сайтов с порнографическим содержанием?					
28. Считаете ли Вы, что с человеком легче общаться «онлайн», нежели лично?					
29. Говорили ли Вам друзья или члены семьи, что Вы слишком много времени проводите «онлайн»?					
30. Мешает ли Вашей деловой активности количество времени, проводимое в сети?					
31. Бывало ли так, что Ваши попытки ограничить время, проводимое в сети, оказывались безуспешными?					
32. Бывает ли так, что Ваши пальцы устают от работы на клавиатуре или от щёлканья кнопкой мыши?					
33. Случалось ли Вам лгать на вопрос о количестве времени, проводимом в сети?					
34. Были ли у Вас хоть раз «синдром карпального канала» (онемение и боли в кисти руки)?					
35. Бывают ли у Вас боли в спине чаще 1-го раза в неделю?					
36. Бывает ли у Вас ощущение сухости в глазах?					
37. Увеличивается ли время, проводимое Вами в сети?					
38. Случалось ли Вам пренебречь приёмом пищи или есть прямо за компьютером, чтобы остаться в сети?					
39. Случалось ли Вам пренебречь личной гигиеной, например, бритьём, причёсыванием и т.п., чтобы провести это время за компьютером?					
40. Появились ли у Вас нарушения сна и/или изменился ли режим сна с тех пор, как Вы стали использовать компьютер ежедневно?					

ОПИТУВАЛЬНИК

Питання	Так	Ні	Так (%)	Ні (%)
1. Чи захоплюєшся ти комп'ютерними іграми?				
2. Чи маєш комп'ютер вдома?				
3. Чи часто ти граєш на комп'ютері? Скільки днів на тиждень ти приділяєш комп'ютерним іграм?				
4. Скільки годин на день ти граєш у комп'ютерні ігри?				
5. Чи відчуваєш ти роздратування, коли раптово повинен зупинити гру? Оціни свій стан після гри на комп'ютері. (Спокійний, збуджений, переважають позитивні емоції, переважають негативні емоції, бажання продовжити гру).				
6. Чи роблять тобі зауваження батьки з приводу того, що багато часу приділяєш комп'ютерним іграм?				
7. Якщо є вибір: подивитись фільм, поспілкуватися з друзями, почитати книгу, пограти на комп'ютері – чому ти віддаси перевагу?				
8. Як часто ти забуваєш по учбові завдання, домашні справи, призначені зустрічі?				

Опитувальником, складеним за основними показниками комп'ютерної залежності:

1. Чи захоплюєшся ти комп'ютерними іграми?
2. Чи маєш комп'ютер вдома?
3. Чи часто ти граєш на комп'ютері? Скільки днів на тиждень ти приділяєш комп'ютерним іграм?
4. Скільки годин на день ти граєш у комп'ютерні ігри?
5. Чи відчуваєш ти роздратування, коли раптово повинен зупинити гру?
5. Оціни свій стан після гри на комп'ютері. (Спокійний, збуджений, переважають позитивні емоції, переважають негативні емоції, бажання продовжити гру).
6. Чи роблять тобі зауваження батьки з приводу того, що багато часу приділяєш комп'ютерним іграм?
7. Якщо є вибір: подивитись фільм, поспілкуватися з друзями, почитати книгу, пограти на комп'ютері – чому ти віддаси перевагу?
8. Як часто ти забуваєш про учбові завдання, домашні справи, призначені зустрічі

Методика тест «Інтернет залежність» А.Жічкіна.

- 1) А. Коли мені сумно і самотньо, я завжди виходжу в Інтернет.
- 1) Б. Я не відчуваю необхідності вийти в Інтернетоді, коли у мене поганий настрій.
- 2) А. Коли я проводжу в Інтернеті менше часу, ніж звичайно, я відчуваю себе пригнічено.
- 2) Б. Моє емоційний стан не залежить від того, скільки часу я проводжу в Інтернеті.
- 3) А. Я відчуваю, що моє захоплення Інтернетом заважає моєму навчанню, роботі або відносин з людьми поза Інтернету.
- 3) Б. Використання Інтернету не заважає моїм відносин з людьми, навчання або роботи.
- 4) А. Багато моїх знайомих не знають, скільки часу я насправді проводжу в Інтернеті.
- 4) Б. Більшість моїх знайомих знає, скільки часу я проводжу в Інтернеті.
- 5) А. Я часто намагаюся зменшити кількість часу, яку я проводжу в Інтернеті.
- 5) Б. Я не намагаюся зменшити кількість часу, яку я проводжу в Інтернеті.
- 6) А. Коли я не в Інтернеті, я часто думаю про те, що там відбувається.
- 6) Б. Коли я не в Інтернеті, я рідко думаю про нього.
- 7) А. Я вважаю за краще спілкуватися з людьми або шукати інформацію через Інтернет, а не в реальному житті.
- 7) Б. Я далеко не завжди вдаюся до допомоги Інтернету, коли мені потрібно знайти інформацію або поспілкуватися.

Тест Інтернет-залежності К. Янг Internet Addiction Test (IAT)

- Як часто Ви зауважуєте, що перебували в Мережі довше, ніж планували?
- Як часто занедбуєте домашні обов'язки, щоб більше часу провести в Мережі?
- Як часто Ви віддаєте перевагу активності в Інтернеті, а не спілкуванню з вашою близькою людиною?
- Як часто встановлюєте нові дружні стосунки з іншими користувачами?
- Як часто інші люди говорять вам про те, що ви занадто багато часу проводите в Інтернеті?
- Як часто ваша робота або навчання страждає через те, що ви занадто багато часу проводите в Інтернеті?
- Як часто перевіряєте ваш e-mail, перш ніж зробити що-небудь ще в Мережі?
- Як часто продуктивність вашої діяльності страждає від Інтернету?
- Як часто Ви займаєте оборонну позицію (сприймаєте "в штики"), коли хто-небудь запитує вас про те, що ви робите в Мережі?
- Як часто Ви заглушаєте тривожні думки про життя заспокійливими думками про Інтернет?
- Як часто відчуваєте збудження в очікуванні виходу он-лайн?
- Як часто побоюєтесь того, що без Інтернету життя буде нудним, порожнім, нецікавим?
- Як часто Ви дратуєтесь, якщо хтось вас турбує, коли Ви перебуваєте в Інтернеті?
- Як часто Ви не можете заснути, допізна засиджуючись в Інтернеті?
- Як часто Вас переповнюють думки про Інтернет, коли ви оф-лайн, або як часто фантазуєте про перебування он-лайн?
- Як часто, перебуваючи в Інтернеті, зауважуєте, що говорите самі собі:

"ще кілька хвилин"?

– Як часто вам хотілося, але не вдалося скоротити час, проведений в Мережі?

– Як часто Ви намагаєтеся приховати, скільки часу ви проводите в Інтернеті?

– Як часто волієте провести більше часу в Інтернеті ніж піти куди-небудь із друзями?

– Як часто зауважуєте, що відчуття пригніченості, похмурості, нервовості, яке ви відчуваєте, коли ви оф-лайн, пропадає, як тільки ви заходите в Інтернет?